

Langenhorner Rundschau

zusammen leben - zusammen halten - zusammen gestalten

**Geocaching ist Trend.
Jetzt kommt der
Langenhorner
Multi-Stage-Cache!**

**Die Schatzsucher
sind in
Langenhorn!**



Inhaltsverzeichnis

Die Langenhorner Rundschau erscheint monatlich. Sie wird an weit über 100 Plätzen in Langenhorn ausgelegt: in vielen Einzelhandelsgeschäften, Apotheken, Arztpraxen, Banken und in allen öffentlichen Gebäuden. Mitglieder erhalten die Zeitschrift kostenlos per Post zugeschickt.

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.

Vorsitzender:

Michael Behrmann (M.B.)

Tangstedter Landstraße 41

22415 Hamburg

Telefon 040 - 531 99 44

info@langenhorner-heimatverein.de

www.langenhorner-heimatverein.de

www.langenhorn-karte.de

Die mit dem Namen des Verfassers oder seinen Initialen gekennzeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors, nicht die der Redaktion wieder. Mit „PR“ gekennzeichnete Artikel stellen nicht die Meinung der Redaktion oder des Verlages dar, sondern sind Hinweise im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit in Handel, Handwerk und Gewerbe. Bildrechte - soweit nicht anders gekennzeichnet - beim Verlag. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

Verlag, Anzeigenverwaltung,
Herstellung: Syncrohost GmbH
Richard Ebert
22415 Hamburg
Scharnskamp 23f
Telefon und Fax 040- 5316380
verlag@langenhorner-rundschau.de

Beilagenhinweis: Einem Teil der Auflage liegt eine Information des Kulturamtes der Stadt Norderstedt bei. Wir bitten um Beachtung.

Vom Schmuggler zum Schatzsucher

Wir erklären, was Geocaching ist und starten mit den Vorbereitungen zum Langenhorner Multi-Cache _____ 4

Einladung zum Event-Chache

Am 18. Februar gibt es ein Treffen im Bürgerhaus _____ 5

So fanden wir unseren ersten Schatz

Ein vergnüglicher Bericht aus der Praxis _____ 6

Neues von der Störchin

Von Bürgerrecht und Hamburger Verfassungsrecht. Und von den Wünschen für 2014 _____ 8

Zufrieden leben

Wie man mit Kälte umgeht und seine Abwehrkräfte stärkt _____ 10

Gehirnjogging - was hat es mit dem gezielten Gehirntraining auf sich? Und wie funktioniert das? _____ 12

Wir trafen

Klaus-Peter Scholz und erfuhren, dass er gesund lebt. Das soll er uns mal genauer sagen! _____ 11

Barfußgehen

Ursula Bülow und die Asklepios-Klinik laden Sie ein _____ 12

Wenn der Garten verschneit ist...

kümmert sich der Blumenfreund eben um seine Balkonbepflanzung. Oder er züchtet Kresse. _____ 13

LANGENHORN-KARTE

Die LANGENHORN-KARTE gilt auch im neuen Jahr! Mit einer Erklärung für Neu-Langenhorner, wie das mit der Karte eigentlich funktioniert _____ 14

Alles Gute zum Neuen Jahr!

Für den Langenhorner Bürger- und Heimatverein grüße ich von dieser Stelle aus alle Langenhornerinnen und Langenhorner und wünsche ihnen Gesundheit, Erfolg und Zufriedenheit im neuen Jahr.

Was wird es uns bringen? Antworten auf diese Frage liefern eigentlich nur Astrologen und Wahrsager. Wer - wie Sie und wir - mit beiden Füßen im Leben steht, der weiß, dass man selbst entscheiden und aktiv werden muss, damit am Ende ein Ergebnis steht, mit dem man zufrieden sein kann.

Was also packen wir im neuen Jahr an?

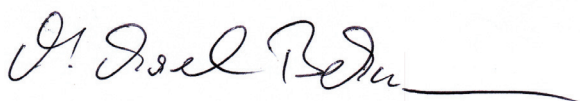
Der Bürger- und Heimatverein startet - mit dieser Ausgabe unserer Langenhorner Rundschau - ein neues Projekt mit dem englischen Namen „Geocaching“. Dieses Geocaching ist eine neue, moderne Form der Schatzsuche. Wir suchen die Schätze natürlich in unserem Stadtteil. Uns fasziniert vor allem, dass sich an dieser modernen Schatzsuche alle Generationen beteiligen können. Vielleicht gelingt es uns, mehr junge Leute aus dem Stadtteil zu motivieren, sich in Langenhorn genau umzusehen und sich so mehr mit ihrem nahen Umfeld zu befassen.

Unser laufendes Projekt „Zeitzeugen“, für das wir Langenhornerinnen und Langenhorner, die uns etwas zu erzählen haben, vor die Videokamera setzen und die entstandenen Filme veröffentlichen, wird natürlich fortgesetzt. Ja - es geht jetzt verstärkt los, nachdem wir von der HASPA einen schönen Zuschuss erhalten haben, um es mit einer Klasse der Fritz-Schumacher-Schule auf eine neue Ebene zu heben. Wir sagen Danke und versprechen, sorgsam mit dem Geld umzugehen.

Und dann wird natürlich der neugestaltete Langenhorner Markt in diesem Jahr in Betrieb genommen. Nach unserer festen Überzeugung muss das angemessen - das heißt: tüchtig! - gefeiert und begangen werden. Auch dazu ist uns schon eine Menge eingefallen - mehr darüber lesen Sie schon bald an dieser Stelle in unserer Langenhorner Rundschau.

Daher noch mal: Alles Gute im neuen Jahr!

Ihr



Michael Behrmann

Notieren und merken

Regelmäßige Veranstaltungen im Bürgerhaus.

Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.	Die Kaffeetafel im Januar entfällt!
NABU Hannelore Wagner, Tel. 5319604	jeden 2. Montag im Monat, 18:30 Uhr
Langenhorner Schachfreunde e.V. Hugo Schulz Tel. 5279012	jeden Freitag ab 19:00 Uhr
Langenhorner Skatfreunde Tel. 5204749	jeden Montag und Donnerstag ab 18:45 Uhr
Guttempler Gemeinschaft „Kompass“, Gruppenabend Ilona Dom Tel. 01493/967154	jeden Dienstag 19:30 Uhr
AWO Seniorentreff Harro Brehmer Telefon 5339903	Montag und Donnerstag 14 - 17:00 Uhr
Seniorengymnastik	jeden Dienstag 10:30 bis 11.30 Uhr
Spielrunde Skatgruppe	jeden Donnerstag 14 bis 17 Uhr
Senioren Internet-Cafe User-Talk	jeden Dienstag 14-17 Uhr jeden Freitag 14-17 Uhr
Fitt und flott Gedächtnistraining	Mittwoch 14 bis 16 Uhr
Langenhorner Gesangverein von 1866 Kontakt: Karin Huyke Tel. 532 706 09	Mittwoch Chorprobe im LALI Tangstedter Landstr. 182a 18.30 - 21.00 Uhr
Tanzgruppe Seniorentanz Melden bei H. Becker	jeden Freitag 10 - 11:30 Uhr Telefon 520 4355

Vom Schmuggler zum Schatzsucher In Langenhorn sind die Geocacher unterwegs

Dass in unserem Langenhorn einst die Schmuggler eine ihrer Hochburgen hatten, ist im Dorf hinlänglich bekannt. Auch dass Schatzsucher den „Veensbarg“ (Venusberg, früher eine Erhebung am Tückobsmoor) durchwühlt und ausgeplündert haben, ist aus der Überlieferung noch erhalten. Doch was suchen bloß junge und alte „Schatzsucher“ im Jahr 2014 in Langenhorn?

„Geocacher“ (sprich: Geo-Käscher) - was sind das für Leute, was machen die?

Geocaching lässt sich am besten als eine Art moderner Schnitzeljagd beschreiben. Kurz und allgemein gefasst: Es gibt Leute, die verstecken irgendwo Dosen voller kleiner netter Dinge (einen Cache) sowie ein Logbuch und veröffentlichen das Versteck in Form von Koordinaten im Internet.



Mini-Cache - oft in einer Filmdose versteckt

Dies lesen andere, merken sich die Koordinaten und nutzen ihr GPS-Gerät, um die Schätze zu finden. Dann wird eine Kleinigkeit aus dem Inhalt ausgetauscht, der Besuch geloggt und die Dose wieder an derselben Stelle versteckt - für den Nächsten...

Soweit zu den Grundregeln. Aber natürlich steckt viel mehr dahinter. Beispielsweise gibt es unterschiedlichste Cache-Arten, vom einfachen Cache, bei dem man praktisch fast mit dem Auto vorfahren kann über Caches, die nur mit speziellem Equipment erreichbar sind (z.B. mit Bergsteiger- oder Schnorchelausrüstung) bis hin zu Rätselcaches, die vor Ort oder sogar schon im Vorfeld Recherche und Knobelei erfordern.

Aber eine Gemeinsamkeit gibt es immer: Der mit dem Geocaching verbundene Spaß. Spaß am unterwegs sein, am draußen sein. Spaß an der Suche und der Knobelei. Spaß an der Herausforderung. Und Spaß am Austausch mit anderen Geocachern - über die Logbucheinträge, über die einschlägigen Websites oder Foren oder auch bei Treffen, sogenannten Event-Caches.

Die Faszination Geocaching ist schwer auf den Punkt zu bringen, denn so unterschiedlich wie die Cachetypen, so abwechslungsreich wie die Landschaften, in denen Caches versteckt sind, so verschieden sind auch die Geocacher-Typen: Während die einen Geocaching als Zusatzanreiz beim sportlichen Wandern betreiben, nutzen andere den Reiz der Schatzsuche einfach, um ihre Kinder (oder sich selbst) zu Ausflügen zu bewegen. Die einen reizt besonders die Knobelei und das Suchen, andere hassen genau dies, denn für sie liegt der Spaß eher darin, sich durch unwegsames Gelände zu kämpfen oder einfach nur schöne Touren zu machen und die reine Schatzsuche dabei nur als kleine Neben-



freude 'mitzunehmen'. Das klingt alles völlig übertrieben und viel zu schwärmerisch? Na, probiert es einfach aus - dann sprechen wir uns wieder...

Warum befasst sich der Langenhorner Bürger- und Heimatverein mit diesem Thema?

Weil Geocaching ein neuer, ein anderer, ein moderner, ein junger Weg ist, seinen Stadtteil zu entdecken und in all seinen versteckten Ecken und Winkeln kennenzulernen.

Schon bald soll es einen „Multi-Stage-Cache“ in und für Langenhorn geben, der genau diesem Zweck dient.

Bei einem solchen Multi(-stage) Cache sind die Koordinaten des Versteckes (Final) zu Beginn der Suche nicht bekannt. Man muss sie sich erst durch das Finden verschiedener Stationen (Stages) "erarbeiten". Mit der Beschreibung des Caches erhält man nur die Koordinaten des ersten Hinweises. Dort muss man dann eine Aufgabe lösen, um die Koordinaten der nächsten Station zu erhalten. Diese Aufgaben können in der Cachebeschreibung angegeben sein (Offset Cache) oder im Auffinden von Dosen bestehen, die weitere Koordinaten enthalten.

Dieser Multi-Cache kann also einer interessanten „geführten Wanderung“ entsprechen, bei der die Landschaft bzw. hier: der Stadtteil im Vordergrund steht. Zum anderen soll aber auch der Erlebniswert durch anspruchsvoll und originell gestaltete Zwischenstationen so erhöht werden, dass die spezielle Lokalität gegenüber dem Such- & Rätselspaß eher nachrangig wird.

Auf einem Treffen für erfahrene und neue Geocacher-Freunde soll der erste Schritt zu diesem „Langenhorner Multi-Cache“ gemacht werden. Das Treffen (Event-Caches) ist offen für alle jungen und alten Freunde dieser neuartigen „Schatzsuche“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Erfahrene Geocacher werden eine umfassende Einführung geben. Dabei lernt man auch, was ein Geocacher alles an

Am 18. Februar treffen sich alle jungen und alten Freundinnen und Freunde des Geocaching im Langenhorner Bürgerhaus zu einem ersten Event-Cache

Interessierte und Neugierige, Anfänger und Fortgeschrittene - alle sind herzlich eingeladen. Zur Einführung wird ein erfahrener Geocacher über die Grundlagen sprechen. Alle Fragen werden beantwortet und es darf munter diskutiert werden. Am Ende wollen wir versuchen, eine Gruppe von Aktivisten zu bilden, die zusammen mit dem Bürger- und Heimatverein den „Langenhorner Multi-Cache“ ausarbeiten und verstecken.

18. Februar 2014 ab 18 Uhr, natürlich kostenlos

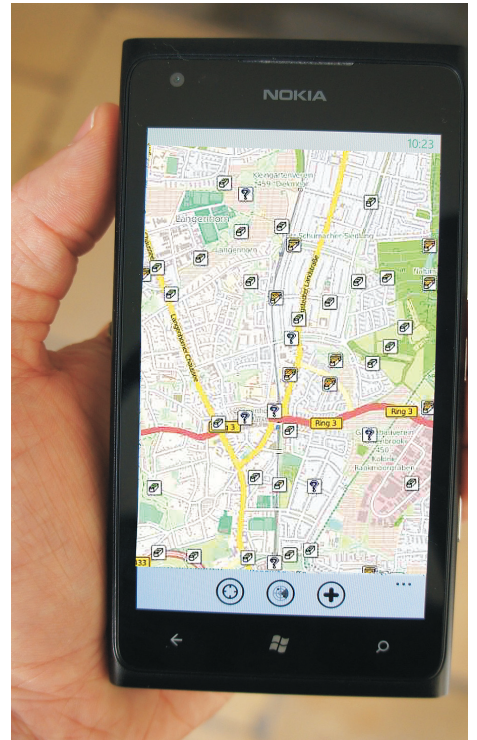
Hilfsmitteln benötigt. Um es vorweg zu sagen: Das ist nicht viel. Für den Anfang genügt ein Smartphone, die eine oder andere App dazu und ein Internet-Zugang.

Wer weiss - vielleicht entwickelt sich aus dieser Gruppe dann ein Langenhorner Freundeskreis der Geocacher - denn auch das gehört zu den vielen Vergnügen, die die moderne Schatz-

suche mit sich bringt: Man trifft sich, man kennt sich, man tauscht sich aus, man unternimmt gemeinsame Streifzüge, die im Sommer gerne am Grill und im Winter am Kamin enden.

Wenn die Pläne des Bürger- und Heimatvereins in Erfüllung gehen, wird man hier in der „Langenhorner Rundschau“ noch viel von den Erlebnissen und Aktivitäten lesen.

RE



Hamburg ist Deutschlands Geocaching-Hochburg. Weit über 50 Caches sind jetzt schon in Langenhorn versteckt, in ganz Hamburg sind es deutlich über 1.000. Es gibt eine sehr gut entwickelte Geocaching-Szene - wobei der Hamburger Norden noch Nachholbedarf hat. Das will der Langenhorner Bürger- und Heimatverein jetzt ändern und startet eine Langenhorner Geocaching-Gruppe.

Kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion

24-Stunden-Service

Hol- & Bring-Service

Karosserie-Service

**AUTO
WICHERT**



Wer tut
sonst noch
so viel
für Sie?

Service mit
Leidenschaft.



Audi



Das Auto.



Nutzfahrzeuge



SKODA

24 Stunden – an 365 Tagen im Jahr ist unser Notdienst für Sie da.

Auto Wichert GmbH | www.auto-wichert.de | info@auto-wichert.de

Tag & Nacht

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040 . 52 72 27 - 0

Segeberger Chaussee 181 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 99 07 - 0

Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040 . 52 17 07 - 0

Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040 . 30 98 544 - 70

Ein Langenhorner „Schatzsucher“ schreibt über seine ersten Erfahrungen So fanden wir unseren ersten Schatz

Geocaching, davon hatte ich schon vor Jahren was gehört, als interessant befunden, abgespeichert und vergessen....

Bis ich letzte Woche einen neuen Roman angefangen habe: „Fünf“ von Ursula Poznanski.

„Eine Frau liegt tot auf einer Kuhweide. Ermordet. Auf ihren Fußsohlen: eintätowierte Koordinaten. An der bezeichneten Stelle wartet ein grausiger Fund: eine Hand, in Plastikfolie eingeschweißt, und ein Rätsel, dessen Lösung zu einer Box mit ei-

nem weiteren abgetrennten Körperteil führt. In einer besonders perfiden Form des Geocachings, der modernen Schnitzeljagd per GPS, jagt ein Mörder das Salzburger Ermittlerduo Beatrice Kaspary und Florin Wenninger von einem Leichenteil zum nächsten. Jeder Zeuge, den sie vernehmen, wird kurz darauf getötet, und die Morde geschehen immer schneller. Den Ermittlern läuft die Zeit davon, sie ahnen, dass erst die letzte Station ihrer Rätselreise das entscheidende Puzzleteil zutage fördern wird ...“!

Wenn es soweit ist, soll es
seit 1891

ein schöner Abschied

sein. Wir helfen Ihnen.

J.C. MÖLLER & SOHN

Erd-, Feuer-, Seebestattungen
Langenhorner Chaussee 188 · 22415 Hamburg
Tel.: 040 / 532 37 87 Tag & Nacht



huyke
hartwig h. huyke gmbh

heizung · lüftung · solar · sanitär

Wartungs-, Not- und Kundendienst
Tangstedter Landstraße 140 22415 Hamburg

sanitär
heizung
klima

520 98 98
www.huyke-heizung.de

Hairstyling Cut'n Smile

Wenn Sie trendy sein wollen, dann kommen Sie zu uns.

Gülßen Apkürt Foortkamp 61 • 22419 Hamburg • Tel. 040-5202335



Seit 1972

Laskowski

- Fenster- und Fugendichtungen
- Nachhaltige Schimmelbeseitigung

- Mitglied im Bundesverband Deutscher Sachverständiger und Fachgutachter e.V.
- Eingetragenes Mitglied in der Handwerkskammer Hamburg

Erdkampsweg 46 • 22335 Hamburg
Tel. 040 / 59 61 74 • Fax 040 / 59 27 51
www.Laskowski-Karin.de



Die Kapitelüberschriften sind GPS-Daten - und wer hätte es gedacht: in Google-Earth eingegeben führen sie uns nach Österreich zu den jeweiligen Tatorten!

Neugierig geworden und bei <http://www.geocaching.com> fündig.... Und war erstaunt, wieviele Schätze in Langenhorn versteckt sind. Zwei in meiner unmittelbarer Nähe - die sollten wohl schnell gefunden sein - dachte ich jedenfalls.

Auf den Spuren des Wolfes 1

Ein Geocache von hamburgerwolf

Versteckt : 03/10/2012

Schwierigkeit:1, Gelände:1, Größe: (mikro)

N 53° 39.764 E 010° 01.053

UTM: 32U E 567236 N 5946479

Geocache-Beschreibung/Listing: Auf den Spuren des Wolfes teil 1 - magnetisch vorsichtig vorgehen und achtung alles so wieder herstellen wie es war - den cache vorsichtig bergen und zurück legen! Achtung - jeder ist für sein handeln selbst verantwortlich - ich fordere niemanden auf den cache zu bergen - kein cache ist es wert seine gesundheit auf spiel zu setzten! Der cache kann auch gut ohne eca erreicht werden, ist aber wegen der muggels und wie man den cache bergen muss auf 3 angehoben worden und das gelände auch auf 3,5! Wenn jemand was über mich wissen will beschreibung zu wolf auf den externen link (visit link)!

WICHTIG!!!! Es muss kein privatgrundstück betreten werden, es müssen keine steinplatten oder ähnliches angehoben werden, habe den cache heute überprüft 15.3.2012 und es sind deutliche spuren zu erkennen gewesen - die koords sind schon gut mann muss also nix zerstören !!!!!

Also Hunde und Frau geschnappt und eine kleine Runde gedreht.... Dummerweise zeigt auf Google Earth ein Punkt in einen Privatgarten - egal, irgendwo muss die Schatzkiste ja sein, unter Steinen geguckt, an Masten und und und... nichts. Ein zweites mal mit einen GPS Gerät dichter ran, nasse Füße geholt, nichts. Ok, dann erst mal die Kirschenallee...

Kirschenallee

Placed by: Biri

Placed Date: 04/15/2009;

N 53° 39.690 E 010° 01.135

UTM: 32U E 567329 N 5946343

Schwierigkeit:1, Gelände:1, Größe: (mikro)

Ausführliche Beschreibung: Dieser kleine Multi führt euch an einen Weg, der vor allem im Frühling zur Kirschblüte besonders sehenswert ist.

1.Station: Koordinaten finden für die 2.Station

2.Station: Final finden!

Es befindet sich kein Stift im Cachebehälter!!!! Auch wenn die Koordinaten nicht 100% sein sollten, weiß doch jeder wo gesucht werden muss. Außerdem ist das mein erster-selbst-gelegter Cache, also seid nachsichtig. Sucht nicht an den Gärten und Zäunen, denn da liegt nix!!

Bei diesem Multicache habe ich dann die Daten des Cache schnell entdeckt und bin den Hinweisen gefolgt. Da die Daten nicht genau sein sollen, bin sogar auf Bäume geklettert und, und.... erfolglos abgerückt! Beim zweitenmal war schon die Dämmerung hereingebrochen, wir waren dichter dran - und wollten schon aufgeben - doch dann im Vorbeifahren entdeckten wir ihn doch noch, unseren ersten Schatz: Juhu, unser erster Cache....!

macmax7, Langenhorn

Was brauche ich, um mitzumachen?

Man braucht ein GPS-Gerät. Nun muss man nicht gleich in den nächsten Laden rennen und sich z.B. ein Garmin GPS Gerät oder Magellan zu kaufen. Das kann man zwar, das ist erst später interessant. man will ja erst mal losziehen, ob einem das Geocachen gefällt? Ein Smartphone von uns. Ob es nun ein iPhone oder ein Android Gerät, es in den entsprechenden App-Store eine Geocaching App. iPhone App Geld kostet ist die App von Android umsonst. Aber diese beiden Apps reichen vollkommen aus, um sich mit dem Suchen von Caches vertraut zu machen. Alles, was dann kommt, erfährt man auf unserem Treffen am 18. Februar im Bürgerhaus!



GPS aber Denn wer weiss überhaupt hat fast jeder iPhone sei für beides gibt den App-Stores Während die von Android umsonst.

ORIENT STAR

Fachgeschäft für echte erlesene handgeknüpfte Orientteppiche

Tangstedter Landstr. 18, 22415 Hamburg Tel. 58955320 Mobil: 0175/9537882



Extra Rabatt für Winteraktion 2014 vom 03.01.14 bis 31.03.2014.

Ein Versuch lohnt sich immer, ein Geschenk, an dem man lange Freude hat!

Bezahlbare Preise für wunderschöne handgeknüpfte Teppiche jeder Art - ob schlicht oder klassische Verknüpfung in jeder Farben und Format. Freundliche Bedienung.

Ausgewählter Warenbestand. Beratung und Inzahlungnahme.

Auch alle Reparaturen und Reinigungsannahme.

Kostenlose Parkplätze. Große Auswahl an Perserteppichen, China, Pakistan, Rußland; an modernen, schlichten, klassischen Läufern, Brücken sowie wie feine Nain, Täbriz, Bidjar, Saruogh, Ziegler, Kaschmir, Kasak in verschiedenen Größen von 0,30 m x 0,30 m bis 4,00 m x 5,00 m Teppiche. Ein Besuch lohnt sich immer.

Beratung und Inzahlungnahme sowie Reparaturen und Reinigungsannahme.

Tangstedter Landstr. 18, 22415 Hamburg Tel: 58955320

Öffnungszeiten : Mo.- Fr. 10-13 u. 14.30- 18 Uhr, Sa. 10- 14 Uhr

Vor dem Haus sind zahlreiche kostenlose Parkplätze vorhanden.



Neues von der Störchin

Liebe Leserinnen und Leser.

Wieder beginnt ein neues Jahr. Ich hoffe, Ihr habt die Weihnachtsfeiertage in Harmonie verbracht und gut ins neue Jahr gefeiert. An Neujahr zieht man oft Bilanz, hat Wünsche für die Zukunft und man nimmt sich so manches vor.

Eigentlich habe ich mit Freude an den kommenden Mai gedacht, denn da findet zum ersten Mal in Hamburg eine nicht an die Bürgerschaft gebundene Kommunalwahl statt. Doch diese Freude wurde mir gewaltig vermiest.

Demokratie und Rechtstaatlichkeit - ein Auslaufmodell in Hamburg?

Im Dezember habe ich geschrieben, dass das Thema Demokratie und Rechtstaatlichkeit in der Berliner Republik nicht mal mehr zehnrangig ist. Nun wollen SPD, CDU und die GRÜNEN in Hamburg das noch toppen – aber in negativer Hinsicht. Unverfroren ändern in Hamburg SPD, CDU und Grüne die Verfassung, um das Bezirkswahlrecht - entgegen einem Urteil des Hamburger Verfassungsgerichts - mit einer 3%-Hürde zu versehen.

Zum Verständnis. Das Volk der Freien und Hansestadt Hamburg hat 2009 durch Volksentscheid entschieden, dass die Wahlen zur Bezirksversammlung von der Bürgerschaftswahl abgekoppelt werden, dass die Wahl alle fünf Jahre zusammen mit der Europawahl stattfindet und die 5%-Hürde ersatzlos entfällt. Daraufhin hat die Bürgerschaft die Einführung einer 3%-Hürde beschlossen und die Wahl 2011 dementsprechend durchgeführt.

Dagegen hat die Piratenpartei Klage beim Hamburger Verfassungsgericht erhoben und im Januar 2013 Recht bekommen. Das Verfassungsgericht hat die 3%-Hürde gekippt und dies auch nachvollziehbar begründet. Nämlich, dass das Beschneiden der demokratischen Grundsätze der Wahl- und Chancengleichheit nur gegen die Gefahr der Handlungsunfähigkeit von Parlamenten bzw. Regierungen abgewogen werden dürfe. In Bezirksversammlungen jedoch, die keine Parlamente, sondern Verwaltungsausschüsse sind und auch keine Regierung stellen, also keine Gesetzgebungskompetenz – nicht einmal Haushaltskompetenz – haben, ist dies nicht gerechtfertigt. Eine Zersplitterung, die zur Handlungsunfähigkeit führen könnte, ist unwahrscheinlich, nicht relevant und kann leicht aufgefangen werden. Funktionsstörungen sind nicht zu erwarten.

Was macht eine Mehrheit, wenn ihr ein Verfassungsgerichtsurteil nicht passt? Sie schreibt die Verfassung um. Dann kann ein Verfassungsgericht nicht mehr gegen ihre Auffassung entscheiden. So ist es jetzt geschehen. Die 3%-Hürde ist im Dezember in die Verfassung geschrieben worden und das Volk hat in diesen Fall nicht einmal eine Beschwerdemöglichkeit. Normalerweise ist es so, dass von der Bürgerschaft beschlossene Wahlrechtsänderungen per Volksentscheid bestätigt werden müssen, wenn dies innerhalb von drei Monaten 2,5% der Wahlberechtigten verlangen. Nun kommt der Gipfel der Raffinesse. Es wurde ja nicht das Wahlrecht geändert, sondern „nur“ die Hamburger Verfassung. Das ist rechtlich korrekt - aber fies. Damit wird hier ein zum Schutz des Wahlrechts extra mögliches Bürgervotum außer Kraft gesetzt.

Hat es die Bürgerschaft wirklich nötig mit solchen Tricks zu arbeiten?

Die GRÜNEN - ach, die GRÜNEN...

Heißt es nicht, die GRÜNEN haben die FDP als Bürgerrechtspartei abgelöst? Nein, das haben sie nicht. Sie machen bei so etwas noch mit! Der kürzlich verstorbene grüne Demokrat und wesentlicher Gestalter kommunaler Mitwirkungsrechte Dr. Martin Schmidt wird in seinem Grabe rotieren, weil sein Nachfolger Farid Müller mit SPD und CDU gemeinsame Sache macht und dies auch noch in einer Fernsehdiskussion verteidigt. FDP und LINKE freuen sich für diese Wahlhilfe.

Durch diese Entscheidung führen SPD, CDU und GRÜNE in Hamburg ungarische Verhältnisse ein. In Ungarn hat die parlamentarische Mehrheit immer dann, wenn eine Verfassungsgerichtsentscheidung nicht gepasst hat oder eine negative Entscheidung drohte, die Verfassung geändert. Ungarn steht deshalb innerhalb der EU in schärfster Kritik. War Ungarn Vorbild für Hamburg? Wird Budapest die neue Partnerstadt?

Der stellvertretende Landesvorsitzende der GRÜNEN in Hamburg, Manuel Sarrazin, ist europapolitischer Sprecher der Grünen Bundestagsfraktion. Er hat in seiner Bundestagsrede am 22.03.2012 zum Thema Ungarn die Machenschaften der dortigen Mehrheit sehr bedauert. Wörtlich: „Es geht nicht darum, über einzelne ungarische Gesetze zu sprechen oder der ungarischen Regierung zu erklären, wie man Politik macht. Es geht darum, dass wir uns als Teil der Europä-

ischen Union über Grundwerte und Grundrechte in der EU Gedanken machen müssen“. Darum geht es auch in Hamburg. Es geht nicht darum wie Gesetze gemacht werden, es geht darum, dass man in hochgradig unverfrorener Weise ein eindeutiges Verfassungsgerichtsurteil durch eine Verfassungsänderung ins Gegenteil verkehrt.

Koalieren um jeden Preis? Es geht auch anders.

Zur Bundestagswahl. Man sagt allgemein, dass demokratische Parteien immer untereinander koalieren können müssen. Ich lege Wert auf das Wort „können“. Von „müssen“ kann keine Rede sein. Wenn es nicht geht, geht es nicht. Da kann es viele Gründe geben. Man sagt auch, dass man nicht so lange wählen kann, bis das Ergebnis passt. Das ist im Kern richtig, doch es gibt auch Ausnahmen. Das ist dann der Fall, wenn eine Koalitionsvereinbarung weit von dem Wahlprogramm abweicht, weshalb die Menschen eine Partei gewählt haben. Dann muss man den Mut haben, dem Volk zu sagen, „da musst du noch mal ran“. Ich denke das wäre diesmal angebracht gewesen. Hamburg hat mit vorgezogenen Neuwahlen immer gute Erfahrungen gemacht. Es kamen immer stabile Mehrheiten heraus.



Bild: ALEXANDER JOE/FP

In Memoriam Nelson Mandela

Im Dezember ist Nelson Mandela verstorben. Er ist zu 27 Jahren Gefängnis verurteilt worden, weil er nichts anderes wollte, als das was in unserem Grundgesetz steht. „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ und deshalb darf niemand mehr wegen der Hautfarbe, Geschlecht und Religion gehasst werden. UN-Generalsekretär Ban Ki-Moon hat es bei der Trauerfeier auf den Punkt gebracht: Er hasste den Hass. So wie Nelson Mandela für Südafrika die Menschenrechte und Demokratie eingefordert hat, so müssen wir – jede und jeder auf seine Art – für Deutschland und Europa Menschenrechte und Demokratie verteidigen.

Was wünscht sich die Störchin zum neuen Jahr?

- Für 2014 wünsche ich mir, dass die Langenhorner Chaussee so gestaltet wird wie die Alsterkrugchaussee. Der Tunnel am Ochsenzoll ist fertig. Nun kann die tatsächliche Belastung der Langenhorner Chaussee festgestellt werden. Dann gibt es keine Ausreden mehr, nicht auch zwischen dem Krohnstieg und Ochsenzoll Fahrradstreifen einzurichten.

- Für 2014 wünsche ich mir, dass man die südliche Tangstedter Landstraße Straße als verkehrsberuhigten Geschäftsbereich ausweist und nur noch Schritttempo gefahren werden darf. Die Neugestaltung ist gelungen. Der prognostizierte Parkplatznotstand ist nicht eingetreten, nicht einmal zu Wochenmarktzeiten.
- Für 2014 wünsche ich mir, dass endlich alle U-Bahnhaltestellen von Fuhlsbüttel-Nord bis Ochsenzoll barrierefrei zugänglich gemacht werden.
- Für 2014 wünsche ich mir, dass die Neubebauungen auf dem ehemaligen Gelände des AK-Ochsenzoll sachgerecht fortschreiten und für die Erhaltung der denkmalgeschützten Gebäude ein Konzept gefunden wird.
- Für 2014 wünsche ich mir, dass der Querpfad und der „Dorfplatz“ vor der Kirche am Stockflethweg als verkehrsberuhigte Bereiche bei Schrittgeschwindigkeit ausgewiesen werden.
- Für 2014 wünsche ich mir, dass die Bewohner des Jugendparks sich wie Langenhornerinnen und Langenhorner fühlen können.
- Für 2014 wünsche ich mir, dass ich von der sogenannten Initiative Langenhorn 73 nichts mehr höre.
- Für 2014 wünsche ich mir, dass der Bezirksamtsleiter nicht mehr 22 Schläge zum Anzapfen des ersten Oktoberfestfasses benötigt.
- Für 2014 wünsche ich mir, dass die „Bavaria Insel“ nicht mehr Stammlokal der rechten Szene ist.

...ach ja - mein Scala

Der SCALA hat eine Berg- und Talfahrt in seiner ersten Oberliga-Saison durchlebt. Kurzes Hoch, langes Tief, kurzes Hoch. Das Ergebnis vor der Winterpause ist Platz 15. Das wäre am Ende der Saison der Klassenerhalt. Mehr kann das Ziel für einen Neuling nicht sein.

Ich bin dann mal weg...

Liebe Leute, ich werde im neuen Jahr sehr oft zu meinen Verwandten in die Alpen fliegen. Deshalb kann ich nicht mehr jeden Monat in der Rundschau sein. Ich melde mich im April wieder und grüße Euch bis dahin

Eure Störchin



**Die neuen Winterfarben
sind da -
schauen Sie
doch mal rein!**

**Damen SALON Herren
Ingeburg Janssen**

Fibigerstraße 263 • 22419 Hamburg • Telefon 0 40/5 31 11 45
Öffnungszeiten: Mo. geschlossen, Di.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

**Wir holen Sie ab und bringen Sie wieder heim.
Auch in Ihrem Haus bedienen wir Sie gern.**

Zufrieden leben

Unser Wunsch für das neue Jahr Kommen Sie gesund durch den Winter!

Kalte Temperaturen freuen diejenigen, die gern im Schnee spazieren gehen, Ski- oder Schlittenfahren, Langlauf machen oder auf dem Eis Schlittschuh laufen. Die Wintersportmöglichkeiten sind vielfältig. Kalte Temperaturen können aber auch gefährlich werden, und das nicht nur für Autofahrer, sodass man sich vor der Kälte richtig schützen sollte, um nicht ernsthaft krank zu werden.

Gefährdete Personen

Vor allem alte und kranke Menschen müssen sich bei eisigen Temperaturen in Acht nehmen. In der kalten Zeit steigt das Risiko von Infektionen, Gefäß- und Atemwegserkrankungen sowie Herz-Kreislaufkrankungen. Gefährdet sind in erster Linie Menschen mit geschwächtem Immunsystem, die also schon durch eine Krankheit vorbelastet oder altersbedingt eher anfällig sind.

Gesundheitsrisiko

Bei tiefen Temperaturen verengen sich die Hautgefäße und der Blutdruck steigt. Dadurch verschlechtert sich die Durchblutung des Körpers und das Herz muss mehr als sonst arbeiten.

Dazu kommen Stresshormone, die der Körper wegen der Kälte ausschüttet und den Kreislauf zusätzlich belasten. Daher steigt in dieser Jahreszeit die Gefahr eines Herzinfarkts.

Da die Blutgerinnung durch die Kälte negativ beeinflusst wird, steigt das Risiko, an einer Thrombose zu erkranken. Im Winter ist die Luft sehr trocken. Dadurch verengen sich die Atemwege und können sich entzünden. Die Folge können Erkrankungen wie Asthma oder Bronchitis sein. Bei denjenigen, die

ohnehin schon an Asthma leiden, verschlimmern sich meist die Beschwerden. Allgemein bekannt ist, dass sich die Gefahr einer Infektion in der kalten Jahreszeit verschlimmert. Das liegt daran, dass unser Immunsystem im Winter geschwächt ist.

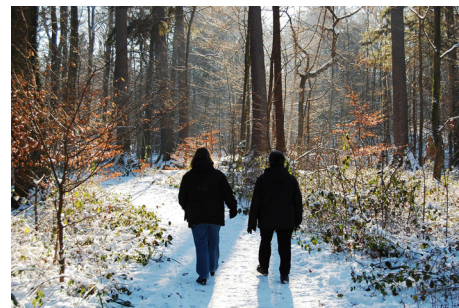
Außerdem halten wir uns öfters in geschlossenen Räumen auf, wo die Viren und Bakterien dann geballt auftreten. Die Ansteckungsgefahr ist so natürlich um ein Vielfaches größer als im Freien oder in gut durchgelüfteten Räumen.

Abwehrkräfte stärken - Aber wie?

Bei extremen Minustemperaturen, z.B. in der Nacht, sollte man vermeiden, nach draußen zu gehen. Muss man es dennoch, so sollte man sich wirklich warm anziehen. Wegen der trockenen Luft ist besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Möglichst viel trinken ist daher die Devise, aber keinen Alkohol, der nur scheinbar wärmt. Durch den Alkohol erweitern sich die Blutgefäße und der Körper kühlt noch mehr aus. Eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, wenig fettem und gehaltvollem Essen wirkt sich positiv auf den Organismus aus. Anstrengende Aktivitäten im Freien sollte man bei diesem Wetter vermeiden.

Schwitzt man, ist man wesentlich anfälliger für Infektionen. Bewegung in frischer Luft ist aber empfehlenswert, sofern man warm eingepackt ist. Ca. 30 Minuten normales Spaziergehen oder Walken hilft, fit und gesund zu bleiben. Wenn die Sonne scheint, sollte man die Gelegenheit nutzen und sich

ein paar Minuten die Sonnenstrahlen aufs Gesicht scheinen lassen. Das stärkt den Organismus und hilft gegen Winterdepressionen.



Ein Winterspazierung - gerade wenn wie hier im Raakmoor dazu die Sonne scheint - ist gesund für Leib und Seele.

Neue Kolumne ab Heft 2/2014

Zufrieden leben - wer möchte das nicht? Ab dem Februar-Heft wird Frau Regine



Böttcher hier regelmäßig zu diesem Thema schreiben. Wir sind sehr glücklich, eine Langenhornerin mit soviel Kompetenz dafür gewonnen zu haben! Denn obwohl

es so einfach klingt, ist „zufrieden leben“ eben doch nicht ganz so leicht wie es klingt. Es geht ja auch um Stress, um den inneren Frieden und um viele Themen mehr. Freuen Sie sich auf lezenswerte und nachdenkswerte Artikel - ab Februar monatlich hier in der Langenhorner Rundschau!

Einladung zur Neujahrswanderung

Der DAV-Nordic-Walking-Treff Twisselwisch lädt ein zu einer kleinen Wanderung am Sonntag, den 12. Januar 2014. Start ist am Raakmoor, Ziel ist der „Monte Hummelsbüttel“, Gehzeit insgesamt ca. 2 bis 2 ½ Stunden. Treffpunkt: 10.30 Uhr Ende der Straßen Herzmoor und Harnacksweg am Raakmoor.

Auf dem „Gipfel“ begrüßen wir gemeinsam das Neue Jahr, darum bringt jeder das für ihn richtige Getränk mit und die eigene Verpflegung. Wer Stöcke hat, bringt gern auch diese zum Einsatz. Festes Schuhwerk ist ebenfalls von Vorteil.

Weitere Informationen bei Ursula Bülow, Tel. 532 37 00

Apotheker Stefan Bröge

DIKMOOR APOTHEKE

Diekmoorweg 16
22419 Hamburg
Telefon 520 72 83

Spätdienst 04.02.2014
Nachtdienst 11.01.2014

HEIDBERG APOTHEKE

Tangstedter Landstr. 467
22417 Hamburg
Telefon 30 85 39 00

Spätdienst 06.02.2014
Nachtdienst 13.01.2014



Was ist eigentlich... Gehirnjogging?

Der Begriff Gehirnjogging ist in aller Munde. Das gezielte Gedächtnistraining soll das Gehirn fit halten und vor dem raschen geistigen Altern schützen.

Neben der körperlichen Fitness nimmt die geistige Fitness eine wichtige Rolle ein. Wie genau Gehirnjogging aussieht, ist dabei sehr unterschiedlich. Mittlerweile gibt es verschiedenste Möglichkeiten, sein Gehirn mit speziellen multimedialen Programmen zu trainieren. Zahlreiche Bücher möchten Leser zur Steigerung ihrer Gedächtnisfitness animieren. Insbesondere für ältere Menschen soll Gehirnjogging von Vorteil sein und leichtere Vorstufen von Demenzerkrankungen aufhalten können. Zahlreiche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Gehirnjogging positive Auswirkung auf die Gedächtnisleistung haben kann.

Wirkung erwiesen?

Zur Wirkung von Gehirnjogging oder Gedächtnistraining gibt es verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen, die zum Teil Gegensätzliches behaupten. Viele Studien bestätigen jedoch, dass sich mit Gehirnjogging das Gehirn trainieren lässt. Genau genommen trainiert es vor allem die Fähigkeiten von Geist und Gedächtnis.

Im Alltagstrott schleift sich rasch eine Handlungsroutine ein, an die sich das Gehirn "gewöhnt". Diese einseitigen Anforderungen können dazu führen, dass Hirnfunktionen sozusagen verkümmern und Gedächtnisleistungen nachlassen.

Dazu kommt, dass im Rahmen natürlicher Alterungsprozesse die Zahl der Gehirnzellen allmählich abnimmt. Mit Gehirnjogging lässt sich dieser Abbau verlangsamen und die geistige Fitness länger erhalten.

So führt beispielsweise tägliches, 15-minütiges Lesen von Spiegelschrift dazu, dass sich im Gehirn mehr graue Substanz bildet. Das Hirn wird dadurch leistungsfähiger. Und die Menge der grauen Zellen scheint mit der Intelligenz in Zusammenhang zu stehen.

Fluide und kristalline Intelligenz

Ein wichtiger Faktor für das Lernen und viele kognitive Bereiche ist zudem die sogenannte fluide Intelligenz. Sie ist ein Maß dafür, wie gut man mit unbekanntem Situationen zurechtkommt und neue Problemfälle lösen kann. Ihr steht die sogenannte kristalline Intelligenz entgegen, welche den Gebrauch von Erfahrung, Fertigkeiten und Wissen beschreibt.

Die fluide Intelligenz – und damit auch die Denkleistung – lässt sich nachweislich aktiv verbessern. In Studien wurde umso mehr Verbesserung erreicht, je mehr trainiert wurde.



Linden-Apotheke

Sigrid Hüttmann

Krohnstieg 41 • 22415 Hamburg

Telefon 5 32 24 24

Spätdienst 23.01.2014 • Nachtdienst 16.02.2014

Das Gehirn fordern

Wer auch mit zunehmendem Alter geistig nicht träge wird, sondern sich immer wieder neue Anregungen sucht und sein Gehirn fordert, kann seine geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder eine bestehende leichte kognitive Beeinträchtigung verlangsamen. Das kann durch regelmäßiges Rätsellösen, Lesen oder Sprachenlernen geschehen. Noch besser ist es aber, wenn die Fremdsprache auch aktiv angewendet wird. Viele Unterrichtsstätten bieten abwechslungsreiche Kurse, mit denen Neues entdeckt werden kann.

Ein Kernpunkt bei diesen Möglichkeiten, sich geistig fit zu halten, ist jedoch auch, nicht permanent das Gleiche zu tun. Wer mehrere Methoden kombiniert und immer wieder für Abwechslung sorgt, bietet dem Gehirn viele neue Anregungen und verhindert, dass das Gehirn sich daran gewöhnt, zum Beispiel immer die gleichen Rätsel zu lösen.

Meine Oma hat nie in ihrem Leben einen Einkaufszettel geschrieben – sondern ihr Köpfchen fit gehalten. Mein Tipp: Verteilen Sie in Gedanken in Ihrer Wohnung reihum die Dinge, die Sie einkaufen möchten. Dabei ist Fantasie gefragt: So können auf dem Schreibtisch etwa Bananen im Obstkorb liegen oder im Fernseher wird gerade ein leckeres Risotto-Gericht gezeigt. Im Supermarkt gehen Sie in Gedanken nochmals durch die Räume – Bananen und Risottoreis landen dann garantiert rasch im Einkaufskorb!

Dick Trebe

Wir trafen...



...Klaus-Peter Scholz, Inhaber von „Fahrrad Scholz“, in seinem Ladengeschäft an der Langenhorner Chaussee. Radfahren und Gesundheit - das liegt nahe beieinander. So erfuhren wir, dass er nur unbehandeltes Quellwasser trinkt, was uns dann doch erstaunte. Warum er das macht? Er hat versprochen, es für uns aufzuschreiben - sein Artikel zu diesem Thema wird schon in unserer nächsten Ausgabe zu lesen sein. Na denn: Ein Prost auf die Gesundheit!



Thymian-Apotheke

A.Hidary

Tangstedter Landstraße 238 22417 Hamburg

Telefon 520 24 49

Spätdienst 05.02.2014 • Nachtdienst 12.01.2014



Gesundes Gehen

Warum Barfußgehen empfehlenswert ist

Am 22. Januar veranstaltet Ursula Bülow einen Informationsabend rund um das Thema „Gesundes Gehen“.

Ganz besonders liegt der Leiterin des Nordic Walking-Treff Twisselwisch des Deutschen Leichtathletik-Verbandes das Barfußgehen am Herzen. Schon Pfarrer Kneipp empfahl Bewegung ohne Schuhe an der frischen Luft als „vortreffliches Mittel zur Kräftigung“. Eine besonders sinnliche Erfahrung ist das Gehen auf unterschiedlichen Untergründen, wie z. B. Gras, Sand oder Kies. Deshalb plant Ursula Bülow einen Barfußweg in Langenhorn, auf dem Erwachsene und Kinder die natürlichste Art der Fortbewegung für sich entdecken können. Warum Barfußgehen auch aus medizinischer Sicht empfehlenswert ist und was es bei bereits vorliegenden Fußproblemen zu beachten gilt, erklärt Priv.-Doz. Dr. med. Marc Schult, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie in der Asklepios Klinik Nord – Heidberg.

Die kostenlose Veranstaltung beginnt um 18:30 Uhr im Langenhorner Bürgerhaus, Tangstedter Landstr. 41 (gegenüber vom U-Bahnhof Langenhorn Markt).



Guzel Studio - Fotolia

Rosen-Kröger seit 1928

Garten- und Landschaftsbau

Tel: 040 - 531 32 15

Z A U N E R

RECHTSANWALTSKANZLEI

LANGENHORNER MARKT

AM OHLMOORGRABEN 14 • 22415 HAMBURG

TELEFON 040-533236-0 • FAX 040-533236-22

OFFICE@ZPLAW.DE • WWW.ZPLAW.DE

Wir pflegen auch das Menschliche.

Häusliche Kranken-, Alten- und Behindertenpflege
Rufen Sie uns gerne an. Wir kommen zu einem unverbindlichen persönlichen Beratungsgespräch zu Ihnen.

Wirth

HÄUSLICHE KRANKEN-, ALTEN- UND BEHINDERTENPFLEGE

PS: Wir suchen examinierte Pflegekräfte -
bewerben Sie sich einfach!

Langenhorner Chaussee 682 • 22419 Hamburg
Tel. 040-5371740 • info@wmb-pflegedienst.de • www.wmb-pflegedienst.de

Martha Stiftung

Wohngemeinschaft Bärenhof
- ein Angebot für Menschen
mit Demenz in Langenhorn

In der Mitte der Gesellschaft
bleiben

Rufen Sie uns gerne an
unter Telefon 040 / 50 79 70 98.
Servicestützpunkt der Martha Stiftung
Bärenhof 3b, 22419 Hamburg

Schnee und Frost im Garten?

Ein Balkon im Winter bringt Farbe und Freude

Pflanzen- und Blumenfreunde finden immer ein Betätigungsfeld, auch im Winter. Denn auch im Winter kann der Balkon dekorativ bepflanzt sein. Wenn man ein paar Regeln beachtet.

Je größer und tiefer die Balkonkästen-, Pflanztröge und -kübel sind, umso weniger Probleme hat man mit dem Durchfrieren der Pflanzeerde. Wenn die Pflanzen bei Frost von einer dicken Schneeschicht geschützt werden, kommt es selten zu Erfrierungen. Bei starken Barfrösten jedoch, zudem an winterlichen Sonnentagen, sollte man die Pflanzen mit Matten abdecken.



Die schönsten Winterheiden zählen zur Art *Erica carnea*. Durch Kombination ihrer verschiedenen Sorten wie der rotblütigen Sorte *Rubra*, der weißen *Springwood* und der rosaroten *Winter Beauty* bekommt der Balkon im Januar einen mehrfarbigen Florschmuck.

Für Winterbepflanzungen eignen sich sehr gut kleinwüchsige Koniferensorten mit je nach Pflanzgefäßgröße höchstens 30 - 60 cm Wuchshöhe. Die kleinen Gehölze sorgen mit ihren immergrünen Nadelblättern für den grünen Basisschmuck, den man mit Winterblühern kombinieren kann.

Beliebte pflegeleichte und robuste Balkonblüher sind die Zwergsträucher Schneeheide, Besen- und Edelheide mit ihren winterblühenden Sorten. Alle Heiden bevorzugen eher schwach pH-saure Balkonerde. Für die Pflanzung vieler Sorten eignet sich sehr gut die im Gartenfachhandel erhältliche Rhododendren- und Azaleen-Erde, auch Moorbeeterde genannt, die pH-sauer ist.

Vitaminspender im Januar



Wenn im Januar der Gemüsegarten kaum Essbares liefert, können Sie Ihren Speiseplan mit der Kultur von Gartenkresse (*Lepidium sativum*) bereichern. Das Grünkraut ist problemlos zu ziehen; die Samen sind in Lebensmittelmärkten und im Gartenfachhandel erhältlich. Ebenso gut gelingt die Sprossen-Kultur mit Rettich (*Raphanus sativus*) und Weiss-Senf (*Sinapsis alba*). Für die Anzucht werden die Samen dicht an dicht auf eine Schicht Watte oder Krepp-Papier gestreut, das man auf einen Teller oder eine Untertasse legt. Die saugfähige Samen-Unterlage wird mit Wasser getränkt und täglich neu befeuchtet, damit die Samen keimen können. Ideal ist ein heller, etwa 20° C warmer Platz, zum Beispiel auf der Fensterbank in der

Küche. Schon nach wenigen Tagen, spätestens nach zwei Wochen, haben die jungen Pflänzchen erste Blätter getrieben und sind erntereif. Da die Wurzeln sich auf der Unterlage festgehakt haben, schneidet man das Grünkraut samt Stengeln oberhalb der Wurzeln ab. Die jungen Sprossen sind eine delikate Beilage zu Salaten und Gemüse, schmecken aber auch sehr lecker als Brotbelag.

Gitter für Sprossen

Beim Abschneiden erntereifer Sprossen geraten leicht ausgezupfte Reste der bitteren, harten Samenschalen in das Erntekraut. Wenn Sie ein Gitter, z.B. ein weitmaschiges Küchensieb, über das Keimgefäß legen, wachsen die Stengel durch die Perforierung hindurch und können ohne Schalenreste sauber abraziert werden.

Fotos: Kresse von AKA Pixelio.de, Winterbalkon von tfz8.com



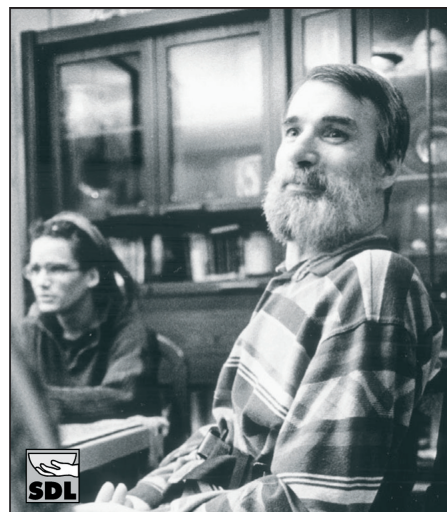
Wir an Ihrer Seite

- Medizinische Versorgung und Rehabilitation
- Soziale Rehabilitation
- Pflege

für Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

www.freundeskreis-ochsenzoll.de

☎ 040 533 228 1400



**AUCH, WENN DAS SCHICKSAL
NICHT LEICHT IST:
WIR MACHEN IHNEN MUT.**

Tel. 532 86 60



**Sozial- und
Diakoniestation
Langenhorn e.V.**

Wir pflegen nicht nur den Körper, sondern wir kümmern uns auch um die Seele der Menschen. Informationen über unsere ambulanten Pflegeleistungen und unser Beratungsangebot erhalten Sie bei uns in der Station.
Timmweg 8 · 22415 Hamburg · Fax 532 866-29



Es lohnt sich immer, Mitglied bei uns zu werden. Die LANGENHORN-KARTE gibt es Auch 2014 gilt Ihre Langenhorn-Karte weiter!

 <p>GLASEREI & GLASBIEGEREI ALSTERBUTZEN <small>Seit 20 Jahren Ihre Glaserei in Langenhorn</small></p> <p>Weg 396 22419 Hamburg 5% Rabatt auf Einbau von Wärmeschutz-Isolierglas</p>	 <p>DAS ASIA LAND Lebensmittel & Geschenkartikel</p> <p>Tangstedter Landstraße 30 22415 Hamburg Montags 5% Rabatt ab 20 Euro Einkaufswert</p>	 <p><i>Die Bindestelle</i></p> <p>Tangstedter Landstraße 463 22417 Hamburg 5% Rabatt bei jedem Einkauf</p>	 <p><i>Blümchen am Markt</i></p> <p>Langenhorner Wochenmarkt (Di und Sa), 22415 Hamburg 10% auf alle Waren</p>
 <p>clever fit Hamburg Langenhorn</p> <p>Oehleckerring 40/42 22419 Hamburg Keine Karten- und Verwaltungspauschale (jeweils 19,90 EURO).</p>	 <p>CLOSIUS & FISCHER <small>SEIT 1900</small> — Bester In Sachen Service —</p> <p>Der Reisegepäck-Experte Kleekamp 4 22339 Hamburg 10% Rabatt</p>	 <p>Kodak Express Digital Solutions</p> <p>Foto Express-Service Dankert</p> <p>Krohnstieg-Center Happy Hour ab 16 Uhr 20% auf 10x15 Fotos vom digitalen Datenträger</p>	 <p><i>Dialog</i></p> <p>Tangstedter Landstraße 38 22415 Hamburg Ab 21 Uhr alle Pizzen 1 Euro billiger</p>
 <p>DIEKMOOR APOTHEKE</p> <p>Diekmoorweg 16 22415 Hamburg 5% Rabatt, außer auf ver- schreibungspflichtige Medika- mente und Bücher.</p>	 <p>DIGITAL DRUCKEREI</p> <p>Tarpenring 2 22419 Hamburg ☎ 040 527 30 51 10% Rabatt</p>	 <p>Regen- und Allwettermode DONNERWETTER</p> <p>Langenhorner Chaussee 677 22419 Hamburg 10% auf alles.</p>	 <p><i>flora Bianca Blumen</i></p> <p>Krohnstieg 57 22415 Hamburg Mittwochs 10% auf alles, außer Fleurop und Pakete</p>
<p>35 Jahre fotostudio-in-langenhorn</p> <p>Tangstedter Landstraße 30 Tel. 531 65 65 Passfotos + Bewerbungs- bilder -20% 50 Bilder 10x15 digital nur 5,99 Euro</p>	 <p>LANGENHÖRNER GESANGSVEREIN von 1866 e.V.</p> <p>Tangstedter Landstr. 182a 22417 Hamburg 7. und 8. Monat beitragsfrei!</p>	 <p>GMG - AUTOTEILE IMPORT, GROSS- UND EINZELHANDEL</p> <p>Tangstedter Landstraße 181 22417 Hamburg Individuelle Rabatte (je nach Produkt/Hersteller/Kategorie) bis zu 60% auf Listenpreise</p>	 <p>Spreewälder Erzeugnisse echt lecker..... GURKEN-UWE</p> <p>Langenhorner Markt (Dienstag und Samstag) 5% Rabatt ab 5 € Einkaufswert</p>
 <p>HEIDBERG APOTHEKE</p> <p>Tangstedter Landstraße 467 22417 Hamburg 5% Rabatt, außer auf ver- schreibungspflichtige Medi- kamente und Bücher</p>	 <p>FAHRRAD HERTEL <i>... immer eine Speichenlänge voraus!</i></p> <p>Langenhorner Chaussee 677 22419 Hamburg 10% auf Beleuchtung und Bereifung</p>	 <p>Damen SALON Herren INGEBURG JANSSEN</p> <p>Fibigerstr. 263 22419 Hamburg 10% auf alle Dienstleistungen</p>	 <p>KAISER <i>Wolle Handarbeiten</i></p> <p>Tangstedter Landstraße 35 22415 Hamburg 10% Rabatt auf alle Kurse</p>
 <p>KÖNIG GmbH Gravuren+Schildertechnik</p> <p>Langenhorner Ch. 360 22419 Hamburg 15% Rabatt auf Stempel- automaten der Fa. Todat, inkl. Textplatte</p>	 <p>KFZ Service Langenhorn</p> <p>Weg 396 Nr. 2 22419 Hamburg Techn. Kontrolle (z.B. vor dem Autokauf) 0,- Euro</p>	 <p>Linden APOTHEKE</p> <p>Krohnstieg 41-43 (Krohnstieg-Center) 3% Rabatt auf alles, ausge- nommen rezeptpflichtige Me- dikamente, Sonderangebote</p>	 <p>30 JAHRE LÜHR OPTIK <small>SEIT 1983</small></p> <p>Tangstedter Landstraße 29 22415 Hamburg 10% auf das Sortiment Große Auswahl an Kontaktlinsenpflegemittel</p>

Unter dem Namen LANGENHORN-KARTE verteilt der Langenhorner Bürger- und Heimatverein seit 2012 Mitgliederausweise an seine Mitglieder. Der Clou bei der Sache: Mit diesem Ausweis können die Mitglieder bei ihren Einkäufen sparen. Denn eine Vielzahl von Mitgliedern, die ein Geschäft oder Gewerbe betreiben, gewähren den anderen Mitgliedern deutliche Vorteile.

bei jeder Mitgliedschaft kostenlos dazu!

Alle Anbieter wünschen Ihnen ein gutes Neues Jahr

Seit 1989
MATCH
Billard - Cafe
Dart

Tangstedter Landstraße 182
22417 Hamburg
Mo - Do 50% Rabatt auf
Billard

MEN STORE
Herrenausstatter
mit Anspruch

Langenhorner Markt 12
22415 Hamburg
10% auf alles

Mercure

Langenhorner Chaussee 183
22415 Hamburg
10% auf Veranstaltungen

**Uwe Molde
Gartenpflege**

Borner Stieg 32
22417 Hamburg
Tel. 530 500 02
5% Rabatt auf
Endsumme

MYLANTIS
Engel, Elfen und Heilsteine

Flughafenstr. 77
22415 Hamburg
10% ab 100 €

oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Langenhorner Markt 16
22415 Hamburg
10% auf Batterien & Zubehör;
3% Rabatt auf die Hörgeräte-
rechnung (Eigenanteil)

**Rainbow
Nails**

Kronnstieg 129
22415 Hamburg
Montags 10% Rabatt auf alle
Dienstleistungen

SPIELZEUG PUTZ
„Der Mensch schuldet
dem Kind das Beste,
was er zu geben hat.“

Langenhorner Markt 4
22415 Hamburg
10% Rabatt ab einem Einkauf
von 5 Euro.

**RECKE
OPTIK**

Langenhorner Markt 13c
22415 Hamburg
10% Rabatt auf Brillen

Fahrradhaus Scholz

Langenhorner Chaussee 157
22415 Hamburg
Telefon 040-5317744

Karahan
Langenhorner
Schuh & Schlüsseldienst
Änderungsschneiderei

Kronnstieg 2
22415 Hamburg
10% auf alle Dienstleistungen,
ausgen. Sonderangebote und
Schlüssel mit Sicherungskarte

SyncroHost
Das ganze Internet

Genießen Sie den Service.
www.syncrohost.de
10% pauschal auf Domains und
Webpace; bis zu 20% auf
Dienstleistungen.

Tabakshop R&S GbR
Tabak & Presse

Langenhorner Markt 6
22415 Hamburg
ab 25 € Einkauf 10% Rabatt
auf Pfeifen & Feuerzeuge

PREISWERT + KOMPETENT

**expert
günter tilly**

Tangstedter Landstraße 43
22415 Hamburg
3% Rabatt auf vorrätige
Artikel

**THYMIAN
APOTHEKE**

Tangstedter Landstraße 238
22417 Hamburg
3% Rabatt auf alles,
ausgen. rezeptpflichtige Medi-
kamente und Sonderangebote

**Weinhaus
am Stadtrand**

Tangstedter Landstraße 22
22415 Hamburg
5% auf Wein, Feinkost und
Gläser ab EK 30 Euro

**ZOO
JACOBS** LIEFERSERVICE
KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT

Langenhorner Markt 10
22415 Hamburg
Lieferung aller Waren frei
Haus. Telefonische Bestellungen
sind möglich.

Hinweis für alle Neu-Langenhorner und Noch-Nicht-Mitglieder
Wie funktioniert das eigentlich mit der LANGENHORN-KARTE?

LANGENHORN - KARTE

Die LANGENHORN-KARTE - das ist ein pfiffiger Mitgliedsausweis. Jedes Mitglied des Langenhorner Bürger- und Heimatvereins erhält automatisch eine solche Karte. Beim Einkauf in den hier aufgelisteten Geschäften zeigt man den Ausweis vor und erhält die angegebenen Vorteile! Also: Mitglied werden lohnt sich!

Wir unterstützen die LANGENHORN-KARTE



Alle Angaben beruhen auf den Vorgaben der beteiligten Firmen-Mitglieder; Irrtum und Änderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Über den jeweils aktuellen Stand der beteiligten Firmen und der speziellen Angebote können sie sich jederzeit im Internet informieren unter www.langenhorn-karte.de.

Zu unserem Titelbild

Geocaching - die moderne Schnitzeljagd - fasziniert alle Generationen. Der Vater des Langenhorn-Archivs Erwin Möller (Jahrgang 1935) ist ebenso begeistert dabei wie Jan (Jahrgang 2000) auf dem Titelbild. Jan installierte die passende App allerdings in nur 4 Minuten: Das schaffen wohl nur die Kinder des digitalen Zeitalters.

Langenhorner Rundschau
Verlag Syncrohost GmbH
Scharnskamp 23f
22415 Hamburg



Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
C 13350



Willkommen zu Hause.

Seniorenzentrum Røweland

Røweland 6a
22419 Hamburg

Tel: 040/530465-0
Fax: 040/530465-903

info@roeweland.de
www.roeweland.de



Das Seniorenzentrum Røweland...

...bietet seit 1984 erfolgreich die Angebote

Kurzzeitpflege Stationäre Pflege - Dementenbetreuung

Unser Standort ist ideal: Er bietet eine ruhige Lage mit kurzer Anbindung zum Ortskern „Langenhorner Markt“ mit jeder Menge Geschäften.

Neben den großen Gartenbereichen schätzen unsere Bewohner das „Cafe Røwissimo“ mit der wunderschönen sonnigen Außenterrasse. In unmittelbarer Nähe lädt das Naturschutzgebiet Raakmoor zum Verweilen ein.

Wir orientieren uns mit unseren Angeboten des Wohnens, der Verpflegung sowie der Betreuung an den individuellen Wünschen und Gewohnheiten unserer Bewohner.

Das Zusammenwirken von Pflege, von Angehörigen, Betreuern, Ärzten und Therapeuten mit ehrenamtlichen Helfern und weiteren Kooperationspartnern führt zu einer hohen Zufriedenheit der Bewohner.

Tägliche Angebote wie z.B. Gymnastik, Bingo oder Kegeln, aber auch jahreszeitliche Feste und Ausflüge vermitteln Geselligkeit und Lebensfreude. Es gibt immer wieder neue Möglichkeiten, sich untereinander auszutauschen - bis hin zu unserem Friseursalon und dem Kaminzimmer mit der Bibliothek.

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne über unsere Einrichtung.

Die Titelbilder des vergangenen Jahres: Was wirkt nach?

Das sind die 12 Titel des vergangenen Jahres. Welcher war Ihr Favorit? Was hat Ihnen gefallen? Was haben Sie vermisst? Sie können mit Ihrer Stimme dabei helfen, uns noch besser zu machen! Schreiben Sie, was Ihnen gefiel und was Sie in Zukunft gerne hier lesen möchten!



Langenhorner Rundschau
Scharnskamp 23f
22415 Hamburg