

# Langenhorner Rundschau

C 13350

02/2014

zusammen leben - zusammen halten - zusammen gestalten



## Zufrieden leben

Start der neuen Kolumne  
von Regine Böttcher



## 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.

### **Gute Vorsätze und die Kunst der Selbstsabotage**

Start der neuen Kolumne „Zufrieden leben“, die ab jetzt regelmäßig erscheinen wird \_\_\_\_\_

4

### **Wir trafen...**

Simone Kutzsche - sie schenkte uns dabei ein veganes Rezept für Kürbispommes \_\_\_\_\_

5

### **Hier klappert der „Grünschnabel“**

Die Störchin ist im Süden - doch es gibt einen neuen Storch, der sich zu Wort meldet \_\_\_\_\_

6

### **Edda aus Amerika**

sucht nach über 50 Jahren ihre Klassen- und Jugendfreunde aus Langenhorn \_\_\_\_\_

8

### **Einladung zum Geocaching-Treffen**

Wir laden erfahrene Langenhorner Geocacher und Newbies zum Eventcache ein \_\_\_\_\_

8

### **Gutes Wasser braucht der Körper**

Gastautor Klaus-Peter Scholz erklärt den Unterschied zwischen Wasser und gutem Wasser - und warum wir alle es brauchen \_\_\_\_\_

9

### **Kennen Sie die Kulturfritzen?**

Nein? Dann lesen Sie mehr auf Seite \_\_\_\_\_

10

### **Feng shui im Garten**

ist eine durch und durch Langenhorner Angelegenheit meint der Autor ab Seite \_\_\_\_\_

12

### **Mitglied werden - LANGENHORN-KARTE nutzen!**

Warum das praktisch ist und Geld spart lesen Sie ab Seite \_\_\_\_\_

14



## In Memoriam

Spätestens wenn ein Mensch von uns geht, ist es an der Zeit über seine Verdienste zu sprechen. Das können die Weggefährten aus dem Verein, welche die unzähligen Reisen und Ausfahrten miterlebten, die von Charlotte Solinger organisiert und durchgeführt worden sind, viel besser als ich. Und wer erinnert sich nicht an ihre kleinen Kolumnen, mit scharfer Zunge und spitzer Feder zu Papier gebracht.

Mir bleibt Ihr letzter Geburtstag für immer in Erinnerung. Mit Frau Röhrs habe ich ihren Ehrentag im Kreis ihrer Familie, mit den Schwestern, den Kindern und Enkelkindern, Freunden und Nachbarn erleben dürfen. Welch ein unerwartet fröhliches Erlebnis, voller Freude und guter Gespräche.

Liebe Charlotte - du wirst uns fehlen.

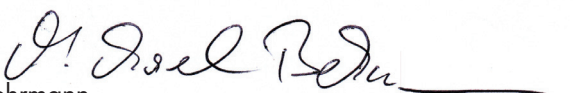
## „...vor allem aber Gesundheit“

Gesundheit wünscht man sich selbst, seiner Familie und seinen Freunden - im Januar haben wir das alle so gemacht. Wir widmen diesem Thema gleich drei Beiträge. Für Regine Böttcher, deren Kolumne „Zufrieden leben“ in diesem Heft startet, sind Gelassenheit, Ausgeglichenheit, souveräne Stressbewältigung wichtige Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben - und ein zufriedenes Leben ist öfter auch ein gesundes Leben.

Um die Gesundheit geht es auch unserem Gastautor Klaus-Peter Scholz. Er hatte uns einen Artikel zugesagt, in dem er begründet, weshalb er täglich bis zu zwei Liter „gutes Wasser“ trinkt. Das Ergebnis (zu finden auf den Seiten 9 - 10) ist beeindruckend und überzeugend. Ob er Nachahmer findet?

Auch unser Gartenthema widmet sich der Gesundheit - und zwar aus der Perspektive des „feng shui“: Wer im Einklang mit sich selbst und der Natur lebt, lebt gesünder und zufriedener. Unser Autor stellt die asiatische Perspektive der Gartenanlage nachvollziehbar vor. Es wäre spannend, zu erfahren, ob seine Ideen in Langenhorn Nachahmer finden. Schreiben Sie uns ihre Meinung und ihre Erfahrungen. Lassen Sie uns mehr in's Gespräch kommen!

Angenehme Lektüre und viel Freude in Langenhorn wünscht Ihnen Ihr

  
Michael Behrmann



## Notieren und merken

Regelmäßige Veranstaltungen im Bürgerhaus.

<b>Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.</b>	Die Kaffeetafel Freitag, 7.02. ab 14:30 Uhr Die „Bürgernahen Polizeibeamten“ Hennings und Schirmmacher sprechen mit uns über Neues aus der Nachbarschaft
<b>NABU</b> Hannelore Wagner, Tel. 5319604	jeden 2. Montag im Monat, 18:30 Uhr
<b>Langenhorner Schachfreunde e.V.</b> Hugo Schulz Tel. 5279012	jeden Freitag ab 19:00 Uhr
<b>Langenhorner Skatfreunde</b> Tel. 5204749	jeden Montag und Donnerstag ab 18:45 Uhr
<b>Guttempler Gemeinschaft</b> „Kompass“, Gruppenabend Ilona Dom Tel. 01493/967154	jeden Dienstag 19:30 Uhr
<b>AWO Seniorentreff</b> Harro Brehmer Telefon 5339903	Montag und Donnerstag 14 - 17:00 Uhr
<b>Seniorengymnastik</b>	jeden Dienstag 10:30 bis 11.30 Uhr
<b>Spielrunde Skatgruppe</b>	jeden Donnerstag 14 bis 17 Uhr
<b>Senioren Internet-Cafe User-Talk</b>	jeden Dienstag 14-17 Uhr jeden Freitag 14-17 Uhr
<b>Fitt und flott</b> Gedächtnistraining	Mittwoch 14 bis 16 Uhr
<b>Langenhorner Gesangverein von 1866</b> Kontakt: Karin Huyke Tel. 532 706 09	Mittwoch Chorprobe im LALI Tangstedter Landstr. 182a 18.30 - 21.00 Uhr
<b>Tanzgruppe Seniorentanz</b> Melden bei H. Becker	jeden Freitag 10 - 11:30 Uhr Telefon 520 4355

# Zufrieden leben



Glücklich und zufrieden leben ist ein Wunsch, den viele Menschen haben. Dafür sprechen auch die vielen Ratgeber, die es zu diesem Thema gibt. Bei einem großen Internetversandhandel werden allein 25.844 deutschsprachige Bücher aufgeführt, die sich mit Glück befassen.

Wie kann ich ein gutes, glückliches Leben führen? Wie finde ich zu mehr Gelassenheit? Wie gelingt mir ein erfolg-

reiches Leben, auf das ich später zufrieden zurückblicken kann? Wie überstehe ich Krisen? Wie komme ich raus aus Stress und „Hamsterrad“?

Solchen Fragen möchte ich mich in dieser neuen Kolumne widmen. Weniger als „Lebensberatung“ sondern vielmehr als Möglichkeit, Gedanken auszutauschen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Dafür freue ich mich auf Leserbriefe, Anregungen und Fragen.

*Ihre Regine Böttcher*

Beginnen möchte ich mit Gedanken zum Thema

## Gute Vorsätze und die Kunst der Selbstsabotage

Anfang des Jahres waren die Zeitungen und Zeitschriften gefüllt mit Artikeln über „gute Vorsätze“, ihr Scheitern und ihr Gelingen.

Ich kenne drei Gruppen von Menschen: die einen, die sich jedes Jahr etwas vornehmen (und das auch umsetzen), diejenigen, die von solchen Vorsätzen gar nichts halten (und deshalb auch keine fassen) – und diejenigen, die gute Vorsätze voller Enthusiasmus und Elan angehen ... und dann verpufft die Energie und der gute Vorsatz gerät schnell in Vergessenheit. Zu welcher dieser Gruppen gehören Sie?

### Erfolgsrezepte sind nur die halbe Wahrheit

In den Artikeln werden viele Tipps gegeben, wie aus der bloßen Absichtserklärung (also dem Vorsatz) ein Ziel wird, das klar und konkret formuliert ist und deshalb auch mit hoher Wahrscheinlichkeit in die Tat umgesetzt wird. Warum funktioniert es dann oft nicht?

Weil Erfolgsrezepte nur die halbe Wahrheit sind. Die ganze Wahrheit lautet: Es gibt auch Sabotagestrategien – da sind wir ein paar Schritte in Richtung unseres Ziels gegangen ... und schwupp ... wirft uns eine dieser Sabotagestrategien wieder ein paar Schritte zurück. Dies geschieht unbewusst und ist deshalb (leider) so erfolgreich. Diese Selbstsabotage ist der Grund, warum wir z.B. ein Buch über Zeitmanagement kaufen und lesen – und dann wieder weglegen, ohne dass sich etwas an der Situation geändert hat. Oder das Seminar zum Stressmanagement besuchen – und anschließend feststellen, dass die große Gelassenheit ausbleibt. „Hab's probiert, funktioniert bei mir nicht.“ – „Nette Tipps. In der Praxis läuft das eben anders.“ Wirklich?

Wenn Sie mögen, schreiben Sie sich jetzt zwei, drei Ziele, Wünsche oder gute Vorsätze auf, die noch nicht umgesetzt

sind. Das können Dinge sein, die Ihnen besonders wichtig oder die Ihnen immer wieder unangenehm und lästig sind. Wir kommen darauf später zurück.

### Die Kraft der Selbstsabotage

Wir wissen, was gut für uns ist: Sport treiben, maßvoll und gesund essen, Gewicht reduzieren, den Schreibtisch im Büro aufräumen, das längst fällige Konfliktgespräch mit dem Kollegen führen usw. Aber tun wir es? Oft unterlassen wir es. Obwohl wir wissen, was uns Erfolg bringt. Warum nicht?

Weil wir uns selbst sabotieren: Mit dem inneren Kritiker, den Gewohnheitsenergien, dem berühmten „kleinen Mann im Ohr“ und innerlich vorgestellten Schreckensvisionen. Solange diese Blockaden wirksam sind, kann kein Erfolgsrezept dieser Welt funktionieren – weder als S.M.A.R.T noch mit P.O.W.E.R formulierte Ziele, stattdessen leben wir mit quälenden Zweifeln, inneren Widerständen, mit „angezogener Handbremse“.

### Der heimliche Sekundärgewinn

Der Sekundärgewinn steuert unser Handeln, meist ohne dass wir das bemerken. Und deshalb entscheidet er über unseren Erfolg oder Misserfolg. Worum handelt es sich dabei? Nun, stellen Sie sich Herrn A. vor: Er möchte weniger Überstunden machen und mehr Zeit mit seiner Familie verbringen, das nimmt er sich ernsthaft vor. Doch es klappt nicht. Dafür gibt es viele gute Gründe: viele Besprechungen, wichtige Aufgaben, dringende Abgabetermine. Doch auch wenn er keine Besprechungen und dergleichen hat, macht er Überstunden.

Wir verfehlen unsere Ziele, weil es uns oft nützt, sie nicht zu erreichen. Das klingt verrückt, stimmt's?



**Linden-Apotheke**

Sigrid Hüttmann

Krohnstieg 41 • 22415 Hamburg

Telefon 5 32 24 24

Spätdienst 12.03.2014 • Nachtdienst 16.02.2014

Apotheker Stefan Bröge

**DIEKMOOR APOTHEKE**

Diekmoorweg 16

22419 Hamburg

Telefon 520 72 83

Spätdienst 04.02.2014

Nachtdienst 28.02.2014



**HEIDBERG APOTHEKE**



Tangstedter Landstr. 467

22417 Hamburg

Telefon 30 85 39 00

Spätdienst 06.02.2014

Nachtdienst 02.03.2014



Was hat Herr A. davon, dass er nichts ändert? Nun, er bekommt zwar Ärger mit seiner Ehefrau und den Kindern, aber von den Kunden, den Kollegen und seinen Chefs erhält er viel Anerkennung. Vielleicht strengt es ihn auch an, wenn er nach Feierabend gleich von seinen lärmenden Kindern mit Beschlag belegt wird. Wenn er erst spät nach Hause kommt, liegen sie schon im Bett und er kann ihnen in Ruhe noch etwas vorlesen, bevor sie schlafen. Das ist der sogenannte „Sekundärgewinn“ und auf den möchte Herr A. nicht verzichten. Das Unterbewusste ist stärker als sein Wunsch nach einem pünktlichen Feierabend.

Oder Frau E.: Sie möchte dringend ein paar Kilo ihres Übergewichts verlieren und joggen gehen. Doch schon am dritten Tag bleibt sie nach der Arbeit zu Hause statt sich die Sportkleidung anzuziehen. Natürlich weiß sie, dass ihr die zusätzliche Bewegung helfen würde, abzunehmen ... doch bequem mit einem guten Buch auf dem Sofa zu liegen ist eine Annehmlichkeit, die zunächst einmal höher wiegt.

#### **Vorsicht: Bloß nicht die Zähne zusammenbeißen**

Eine beliebte Strategie besteht darin, den Sekundärgewinn zu bekämpfen, indem man die Zähne zusammenbeißt und trotzdem joggen geht, dem Rauchen entsagt, früh nach Hause zur Familie fährt. Doch das wird nicht lange anhalten, denn der Sekundärgewinn gewinnt immer. Es braucht viel Kraft und Überwindung, gegen ihn anzugehen, Energie, die Sie besser einsetzen können, indem Sie den Sekundärgewinn integrieren.

Was bedeutet das genau? Zunächst einmal prüfen Sie, ob Sie Ihre Ziele noch nicht erreicht haben, weil ein Sekundärgewinn Sie aufhält. Schauen Sie auf Ihre Liste: Gibt es einen Vorteil, den Sie haben, wenn Sie das Ziel nicht erreichen? Schreiben Sie diesen dazu.

Wenn Herr A. lange arbeitet, bekommt er Anerkennung oder hat Ruhe vor den Kindern. Er könnte den „Vorteil“ integrieren, indem er zum Beispiel seinen Kindern sagt, dass er die erste halbe Stunde nach Feierabend für sich braucht und anschließend für sie da ist. Wenn Frau E. nicht joggen geht, kann sie es sich auf dem Sofa gemütlich machen und lesen. Sie könnte eine Verabredung mit sich treffen: erst eine Dreiviertelstunde joggen, anschließend duschen und dann gemütlich auf dem Sofa lümmeln.

Schauen Sie noch einmal auf Ihre Liste: Wie können Sie sich den Sekundärgewinn zum Freund machen? Manchmal fällt

einem nicht sofort ein Weg ein, manchmal muss man auch ein paar Möglichkeiten ausprobieren. Ich versichere Ihnen, dass es immer einen für Sie guten Weg gibt.

#### **Die richtigen Ziele und in überschaubaren Schritten**

Übrigens: Mitunter sind es gar nicht die eigenen Wünsche, die da in Vorsätze gefasst werden. Dann wackelt der gute Vorsatz schnell, weil man eigentlich nicht dahinter steht. Bleiben Sie sich treu und setzen Sie sich ihre eigenen Ziele! Wenn man es für jemand anderen tut, steht man nicht dahinter und es wird zur Quälerei. Ein Ziel darf hoch angesetzt sein – wichtig ist dabei, es in überschaubare Schritte zu teilen und dass es uns selbst etwas bedeutet. Dann werden wir mit Freude dabei sein und das Ziel viel leichter erreichen – dies trägt zu unserer Zufriedenheit bei.

*Die Autorin Regine Böttcher praktiziert als Coach, Trainerin, Entspannungspädagogin. Sie führt die „Praxis für Stressbewältigung und Resilienz“ in HH-Langenhorn.*

#### **wir trafen...**



Foto: Robert Lerch

...Simone Kutzsche und fragten, wie sie zum Thema „Zufrieden leben“ steht. Früher, so sagt sie, hielten ihre drei heute erwachsenen Töchter sie fit, heute sei es ihr Job als Post/Paketzustellerin. Und: Vegane Gerichte kommen bei ihr immer öfter auf den Tisch. Dazu gab sie uns dieses Rezept als Anregung:

#### **Kürbispommes**

700g Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln, mit einem Löffel von den „Innereien/Kernen“ befreien und mit einem scharfen Messer in Pommesform schneiden.

Pommes in einer Schüssel geben, zusammen mit:

- 3-4 Esslöffel Olivenöl,
- 1 gestrichenen TL frisch gehackte Rosmarinnadeln,
- 1 gestrichenen TL Meersalz
- 1/2 TL Paprikapulver,
- 1 gestrichenen TL Grillgewürz

und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Im auf 250° vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene 15-18 min backen, bis die Pommes gebräunt sind.

Zu den Kürbispommes lassen sich verschiedene Dips servieren, sie schmecken aber auch ohne klasse!

Die Redaktion sagt: Danke, das probieren wir aus!



## Thymian-Apotheke

**A.Hidary**

Tangstedter Landstraße 238 22417 Hamburg

Telefon 520 24 49



Spätdienst 05.02.2014 • Nachtdienst 01.03.2014



## Hier klappert der Grünschnabel

### Liebe Leserinnen und Leser.

der Langenhorner Jungstorch „Grünschnabel“ meldet sich erstmals zu Wort. Die Störchin hat es doch im kalten Winter nach dem Süden gezogen – aber müssen es ausgerechnet die Alpen sein, um Rast zu machen? Normalerweise ziehen Störche doch weiter...

Der Langenhorner Bürger- und Heimatverein hat in seinem Emblem einen nistenden Storch und einen lachenden „Bengel“. Der Storch ist wohl auch eine Erinnerung an den legendären Storchenvater Schwen, dem viele meiner Vorfahren ihr Leben verdanken. Und der „Bengel“ mag den typischen Langenhorner symbolisieren, für den das Motto der Langenhorner Rundschau steht: zusammen leben - zusammen halten - zusammen gestalten und zusammen feiern. So habe ich es in Langenhorn bisher erlebt. Natürlich gibt es auch Meinungsverschiedenheiten, sonst gäbe es gähnende Langeweile. Aber wenn es um Lebenswichtiges geht sind sie solidarisch.

So sind mir persönlich die Teiche, die Bäche und die Bäume wichtig. Aber die natürlichen Flächen werden als „Ausgleichsflächen“ für Bauten neu gestaltet und mit Wanderwegen durchzogen. Gestaltete Natur für Störche sieht anders aus. Aber Langenhorn ist noch ein super Gelände auch für einen Jungstorch: Bäche, Moore, Flughafen-, Krankenhausbau... Aber diese Plätze und Grünanlagen werden immer weniger... muss ich dereinst auswandern? Vom Müllberg aus habe ich einen guten Überblick – aber Ruhe habe ich kaum noch.

Langenhorn ist ein kompliziertes Gebilde: Wege, Straßen, Bäume, Plätze, Grünanlagen, Bäche, Moore, U-Bahn, Flughafen, Krankenhäuser, Turnhallen, Läden, Buden, Reihenhäuser, Hochhäuser und viele, viele Menschen. Und sie sind teilweise sehr gesellig und treffen sich in Vereinen und Verbänden. Allein im neu dekorierten Bürgerhaus gibt es Skatfreunde, Skatgruppe, Schachfreunde, meine Freunde vom NABU, die Guttempler, die AWO wie gewohnt, Gesangsverein, Tanzgruppe, Seniorengymnastik, und viele, viele weitere... Selbst in Wohnsiedlungen wird Gemeinschaft gelebt. Ich glaube in keinem anderen Stadtteil gibt es so viele Vereine. Auch die Kameraden von unseren beiden freiwilligen Feuerwehren bringen sich in das Stadtleben ein. Ich glaube, man sollte mal ein Langenhorner Vereins-/Aktivitätenregister erstellen. Das ergibt ein buntes Leben,

welches durch die Baugesellschaften und Baugenossenschaften noch bereichert wird.

Nun hat auch der Regionalausschuss (unser Ortsparlament) im Bürgerhaus einmal eine Probesitzung abgehalten – denn der bisherige Sitzungssaal im Fuhlsbüttler Ortsamtsgebäude soll ja bald Wohnungsbau weichen. Bisher saßen die Parteienvertreter im Halbrund - nun im beengten Gegenüber werden Frontalangriffe wahrscheinlicher. Bei großem Besucherandrang werden einige Besucher künftig stehen müssen – oder es wird jeweils ein anderes Domizil ausgesucht. „Reina“ und die Hotels würden sich freuen – und die Sitzungen wären nicht so trocken, wenn Getränke gereicht werden könnten.

Dabei sind die Sitzungen des Regionalausschusses ganz unterhaltsam. Es wird diskutiert und gestritten vier Stunden lang. Aber dem Verkehrspolizisten vom Langenhorner Polizeirevier gelingt es, aufmüpfige Grüne und sture ... zu besänftigen. Allein wenn er sich aufrichtet und Luft holt - schweigen alle. Aber nicht die dunkle Uniform oder der lässig baumelnde Colt an der linken Hüfte, sondern sein Fachwissen und seine Gabe, Dinge auf den Punkt zu bringen versachlicht die anschließenden Wortbeiträge. Und die Polizei hat nun einmal die Sicherheitsverantwortung für den Verkehr, was nicht jedes Ausschussmitglied zufriedenstellt. Der Verkehr ist in unserem Stadtteil wohl der Hauptstreitpunkt, darüber ein andermal mehr. Aber leider wohnt der Polizist nicht in Langenhorn – hier arbeitet er nur und ist damit selbst Verkehrsteilnehmer.

Bei meinem Rundflug über Langenhorn sah ich, dass die Rampe am Langenhorner Markt benutzt werden konnte. So geht die „Langenhorner Mitte“ wohl bald der äußeren Vollendung entgegen. Es ist viel Geld „vergraben“ worden - aber die Nutzer (Langenhornerinnen und Langenhorner und Butenlangenhorner, die Wochenmarktbesucher, die Ladenbesitzer, die chillenden Kiddys...) werden ihre Freude haben. Die Zinsen aus der Investition gehen dann aber nicht an die Ladenbetreiber. Wenn das Geld in den Kassen klingelt, die Vermieter die Mieten heben. So geht (Geld)-Technik.

Anders ist es im Gebiet Essener Straße. Die Vermieter (überwiegend SAGA und Fluwog) beteiligen sich nach den Sanierungen einiger Wohnzeilen auch stark an der Verbesserung des Wohnumfeldes. Hier rieseln außerdem Gelder für soziale, kulturelle und integrative Aktivitäten aus einem



Vom Hummelbütteler „Müllberg“ hat unser Grünschnabel einen weiten Blick über die Stadt Hamburg. Um Langenhorn zu sehen muss er sich nach rechts wenden.

staatlichen Topf. In dem „Integrierten Entwicklungskonzept 2007 bis 2015“ ist auf 339 Seiten aufgeführt, welche Projekte und Maßnahmen vorgesehen sind.

Für mich als „Grünschnabel“ ist es nicht erkennbar, ob die Hälfte der Maßnahmen für Bildung, Familienförderung und Integration überhaupt bis 2015 durchgeführt werden können. Auch ist unklar, wie nach Auslauf der Förderung die Projekte weiterlaufen werden. Die Gelder sollen ein Zusammenwachsen nachhaltig fördern. Hoffentlich wird das Ziel erreicht.

Soweit mein erster Rundflug, schreiben Sie mir, wenn Sie Kritik oder Zustimmung äußern wollen

*Ihr Grünschnabel*

*Anmerkung der Redaktion: Und was ist mit SCALA?*

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




## Hairstyling Cut'n Smile

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

**Gülsen 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](http://www.Laskowski-Karin.de)



## Edda in Amerika sucht ihre Jugend in Langenhorn



Es gibt Post aus Amerika: Edda Hunter - möglicherweise bekannt unter ihrem früheren Namen Edda Noack - lebt seit 1962 in den USA. Die heute 69-jährige wohnte von 1952 bis 1962 mit ihrer Mutter in Ochsenzoll an der Essener Straße 45. Sie besuchte die Volksschule an der Langenhorner Chaussee und danach ungefähr ein Jahr die Fritz Schumacher Schule. Danach starb ihre Mutter und ihr Bruder holte sie zu sich nach Amerika.

Edda erinnert sich gerne an ihr Leben in Langenhorn: Da waren in ihrer Klasse eine Karin Schmidtke, Bärbel

Kroeschel, Elke Muesig, Jenny Schuett (die wohnte auch noch in der Essener Straße 49), Waltraut Wehner, Hannelore Honig, Freya Schacht, Helga Harder, Dieter Plambeck, Hans Joachim Jordan, Birgit Schwenson, Christel Kazda, Susanne Schulze, Renate Richter, Gerel Goessler - an all diese Namen kann sie sich noch erinnern. Die alle gingen 1958 in die Klasse 6b.

In der Nachbarschaft an der Essener Straße hatte sie eine Freundin, Heidi Keil, und gegenüber wohnte die Familie Sauter; Birgit Sauter war nur eine der Töchter. Ein paar Häuser weiter wohnte Familie Nissen. Von Uwe Nissen kaufte Eddas Mutter ihre erste Gitarre und sie spielten Musik zusammen. Uwe hatte einen älteren Bruder Ingo.

So viele Erinnerungen - da wäre es doch toll, noch einmal mit Schulkameraden oder Nachbarn von damals in Kontakt zu kommen! Daher schrieb Edda an die Langenhorner Bürgerschaftsabgeordnete Andrea Rugbarth und bat sie um Kontaktvermittlung. Diese Bitte geben wir hier gerne weiter: Liebe Langenhornerinnen und Langenhorner, wenn ihr euch an Edda Noack erinnert: Schreiben Sie bitte an die Redaktion der Langenhorner Rundschau (Scharnskamp 23f, 22415 Hamburg oder E-Mail [info@langenhorner-rundschau.de](mailto:info@langenhorner-rundschau.de)) oder schreiben Sie an „Abgeordnetenbüro Andrea Rugbarth, Krohnstiegcenter, Krohnstieg 41, 22415 Hamburg“. Wir leiten alle Informationen gerne weiter!



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  
Öffnungsz.: 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.

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

Wir laden erfahrene und interessierte Langenhorner Geochacher(innen) ein, mit uns einen „Langenhorner Multi-Cache“ auszuarbeiten und zu verstecken. Das ist der Hauptzweck der Veranstaltung. Doch auch wer ernsthaftes Interesse an diesem faszinierenden Hobby hat, ist herzlich Willkommen! Wir werden uns allen Fragen stellen und es wird eine Einführung in das Geocaching gegeben werden.

N 53° 38.917 E 10° 00.956

**18. Februar 2014 ab 18 Uhr,  
natürlich kostenlos**

Fritz-Schumacher-Siedlung



KUNST IN  
LANGENHORN

**Schau an:**  
**15. und 16. Februar 2014**  
von 11.00 - 18.00 Uhr

**7 BÖRNER  
KÜNSTLERTREFF**

LaLi

Tangstedter Landstraße 182 a  
22415 Hamburg

37 Künstler präsentieren ihre Werke  
in verschiedenen Techniken

Im Café: Kaffee und Kuchen und mehr

Gemeinschaft der Fritz-Schumacher Siedlung e.V.  
Organisation und Ausführung: Jürgen Beecken



# Der Körper braucht zum guten Funktionieren gutes Wasser

...doch was ist "gutes Wasser"? Und wieso ist es so wichtig für die Gesundheit?

von Klaus-Peter Scholz

Gutes Wasser ist Wasser ohne Kohlensäure (mit Kohlensäure ist immer noch besser als gar kein Wasser). Das Wasser sollte auf natürliche Weise die Oberfläche der Erde erreichen - also nicht aus großen Tiefen hochgepumpt und abgefüllt werden - und es sollte auch noch einen guten PH-Wert haben. Dabei soll es soweit frei von allen Mineralien sein, dass es in der Lage ist, während der osmotischen Austauschprozesse im Körper die schlechten Giftstoffe rauszutransportieren. Solches Quellwasser gibt es (z.B. von der Firma Plose). Ich würde spätestens bei Rückenschmerzen davon täglich mindestens zwei oder mehr Liter trinken.

Denken wir einige tausend Jahre zurück: Die Menschen haben damals nach Möglichkeit Quellwasser oder Flusswasser getrunken - dies gestaltet sich heute aufgrund der sogenannten zivilisatorischen Entwicklung (grosse Städte, Wasserleitungssystem, Kanalisation usw.) schwierig, es sei denn, man lebt in den Bergen und hat dort am besten noch seine eigene Quelle, die aus dem Boden sprudelt.

Die nachfolgenden Informationen halte ich für wichtig, um den Zusammenhang zu verstehen, warum das Trinken des

„richtigen“ Wassers so wichtig ist, um zahlreiche Krankheiten (z.B. die Spinalkanalstenose) eventuell doch noch in den Griff zu kriegen. In schlechten Zeiten habe ich mir mein Handy gestellt und alle Stunde ein Glas von diesem Quellwasser getrunken, weil ich zwar alles um die Zusammenhänge wusste, aber das regelmäßige (!!) Trinken dennoch immer wieder vergessen habe. Dabei hat es mir als Mechaniker sofort eingeleuchtet, dass nur ein Wasser, was dem Körperwasser ähnlich ist, den Müll des Körpers wegtransportieren kann. Zugleich muss dieses Wasser "lebendig" sein, es darf also nicht durch chemische Prozesse verunreinigt sein (Wasserwerke taugen zum Wasser für das Abwaschen). Sie rühmen sich zwar der Reinheit, sind aber für den Körper im Vergleich zu einem unbehandelten Quellwasser eher eine Belastung, dennoch immer noch besser als Limonaden, Tees, mit Aromen angereicherte Wasser, Kaffee usw. Das richtige „lebendige“ Wasser darf auch nicht in seiner Molekularstruktur durch hohe Drücke verändert worden sein, da es sonst „totes“ Wasser ist – obwohl dieses „tote“ Wasser immer noch besser ist als gar kein Wasser.

Forts. nächste Seite 

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](http://www.auto-wichert.de) | [info@auto-wichert.de](mailto: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

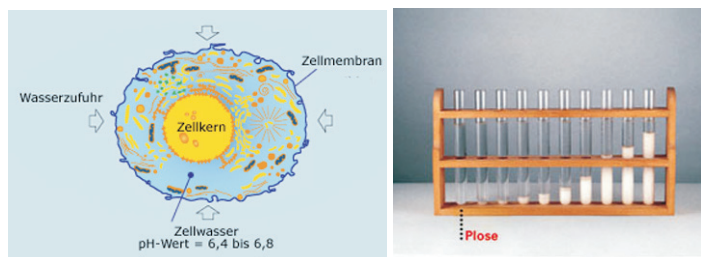
# Warum ist gutes Wasser so wichtig für die Gesundheit?

Fortsetzung von Seite 9

Ein sprechendes Beispiel dafür, wie nötig unser Körper Wasser für seine Gesundheit braucht, ist die Bandscheibe.

Die Bandscheibe ist zwischen zwei Wirbelkörpern lokalisiert. Die Bandscheibe ist aus zwei Teilen aufgebaut. Im Inneren liegt der wasserreiche Gallertkern (Nucleus pulposus). Er wird außen durch den straffen Faserring (Anulus fibrosus) in Form gehalten. Der Nucleus pulposus ist unter normalen Umständen wie ein Schwamm in der Lage, große Mengen an Wasser zu halten (hygroskopische Eigenschaft). Da der Nucleus unter Belastung ständig Druck von allen Seiten erhält, verliert er im Laufe des Tages Wasser und damit an Höhe. In der Nacht „füllt“ er sich wieder. Dieses Phänomen lässt sich leicht daran ablesen, dass jeder Mensch morgens einige Millimeter größer ist als abends.

Durch ihren Aufbau erlauben uns die Bandscheiben eine gewisse Beweglichkeit. Viel wichtiger ist aber ihre Pufferfunktion. Durch den hohen Wasseranteil des Nucleus pulposus kann der Druck, der auf den einzelnen Bandscheiben lastet, abgefangen und gleichmäßig an die umgebenden Strukturen abgegeben werden. Die Druckbelastung einer Bandscheibe kann dabei das eigene Körpergewicht noch deutlich übertreffen.



Linkes Bild: Das Zellwasser in der Zelle ist entscheidend wichtig für die Flexibilität der Bandscheiben. Rechtes Bild: Soviel anorganische Mineralstoffe bleiben zurück, wenn man 1 Liter Wasser bei 180 Grad C verdampft. Rechts aussen: Leitungswasser, nach links: andere Mineralwässer, ganz links: Plose Wasser.

Beim Erwachsenen werden die Zellen der Bandscheibe nicht direkt mit Wasser, Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, sondern über die angrenzenden Wirbelkörper. Auch der Export von Schadstoffen erfolgt über diesen Weg. Der Prozess der indirekten Ernährung wird chemisch als Osmose bezeichnet. Dabei wandern die Teilchen durch die Bandscheibe zum Wirbelkörper hin (Abfallstoffe), bzw. den umgekehrten Weg für Nährstoffe.

Mit dem Lebensalter degenerieren unsere Bandscheiben. Der Prozess der Degeneration bezieht sich vor allem auf den Verlust von Wasser. Wird durch entsprechend wenig Sport, einseitige Belastung, schlaffe Muskulatur und zum Teil auch Ernährung (bspw. wenig Trinken) die Bandscheibe schlecht ernährt, gehen die wenigen Zellen nach und nach zu Grunde, da sie schlicht durch die schlechte Versorgung von außen

nicht mehr überlebensfähig sind. Gleichzeitig sammeln sich Abfallstoffe an, der pH-Wert der Bandscheibe verändert sich. Dadurch können entzündliche Prozesse von statten gehen, die langfristig zur Einsprossung von feinen sensiblen Nervenästen und Blutgefäßen sorgen. So kann es zur dauerhaften Schmerzsymptomatik durch eine oder mehrere degenerierende Bandscheiben kommen. Nach und nach lösen sich auch die wasserbindenden Moleküle auf, Wasser geht verloren. Dadurch nimmt die Höhe der Bandscheibe ab, was viele weitere negative Prozesse befördert (Arthrose der Facettengelenke, Osteochondrose, Spinalkanalstenose, Bandscheibenprotrusion).

Ich hoffe, ich habe die richtigen Informationen ausgewählt (es gibt viel, viel mehr!), so dass sie neugierig geworden sind. Der normale Arzt fragt sie nicht nach Ess- und Trinkgewohnheiten, er behandelt nach eingehender Diagnose drauf los, er will Schmerzen lindern, dafür verabreicht er Spritzen, verschreibt Kuren, er operiert, wenn man es gar nicht vor Schmerzen aushalten kann, aber er verrät ihnen nichts über die genaue Ursache der Entstehung. Er ist Teil eines Systems, das sich dadurch auszeichnet, dass immer nur reagiert wird. Wenn dieses sogenannte Gesundheitssystem präventives Handeln stärker fördern würde, wären weniger Leute krank, doch dann verdienen alle weniger - es ist ganz einfach (grausig).

Hinweis: Wer mehr zu diesem Thema - auch über die medizinischen Hintergründe und Quellen - erfahren möchte, findet den Artikel und weiterführende Links, die der Autor zusammengetragen hat, im Internet unter [www.langenhorner-heimatverein.de/index.php/gutes-wasser](http://www.langenhorner-heimatverein.de/index.php/gutes-wasser)

## Kennen Sie die „Kulturfrützen“ und „KULTÜR“? Dann wird's aber Zeit...

Unter dem sprechenden Namen „Kulturfrützen“ hat sich ein Nachmittagskurs an der Fritz-Schumacher-Gesamtschule gebildet. Was da alles passiert und bewegt wird, ist erstaunlich und beachtenswert. Projekte wie der Schulhausroman (gemeinsam mit dem Literaturhaus Hamburg), der eigene Schulsong, ein Kurzfilmprojekt, Unterstützung für die Textilwerkstatt und Modenschauen usw. Bei all diesen Projekten sind die Kulturfrützen entweder direkt beteiligt bzw. bleiben sie den Projekten auf der Spur. Und berichten darüber in einem eigenen Kultur-Newsletter:

# KULTÜR

Uns hat das Engagement und die kreative Arbeit der Kulturfrützen so gut gefallen, dass wir mit ihnen eine Kooperation vereinbart haben: Wir werden die Highlights aus dem Newsletter künftig hier veröffentlichen!

**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.

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



**Wirth**  
HÄUSLICHE KRANKEN-, ALTEN- UND BEHINDERTENPFLEGE

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



Willkommen zu Hause.

**Seniorenzentrum Röweland**

Röweland 6a  
22419 Hamburg

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

info@roeweland.de  
www.roeweland.de



**Das Seniorenzentrum Röweland...**

...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 Röwissimo“ 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.**

Feng shui im Garten

# Wer nach allen Seiten offen ist, kann nicht ganz dicht sein...

Hallo liebe Gartenfreunde! Ob Klimaveränderung oder nicht, wir im Norden vermissen den Winter. Kaum ist es einmal kalt (lauwarm), schon wird es wieder mild, Stürme ziehen über das Land und eine schon wärmende Sonne zeigt sich hinter der aufgerissenen Wolkendecke... Der Schein trügt. Es wird noch wieder kalt werden. Lassen Sie ihre Pflanzen abgedeckt und wässern Sie bei Trockenheit. So unbestimmt das Wetter noch ist und so wenig wir auch über das Klima und die möglichen Veränderungen wissen, so wissen wir doch, dass wir im Einklang mit der Natur immer richtig handeln. Sie machen also nichts falsch, wenn Sie die Heizung mal etwas herunter drehen und vielleicht im Hause mal die gute alte Strickjacke anziehen. Jeder kann was für sein Umfeld und damit für die Umwelt tun. Schauen Sie einfach mal bei den Umweltverbänden herein, beim Umweltbundesministerium und auch bei den großen Versorgungsunternehmen und ihren Stadtwerken. Dort finden Sie Energiespartipps, die über das bloße Tragen einer Strickjacke hinausgehen... Seien Sie offen für alles! Auch wir bemühen uns darum. Wir möchten hin und wieder auf neue Trends in der Gartengestaltung eingehen. So haben wir uns auch mit feng shui – nicht gerade kompetent – auseinandergesetzt. Doch gehen wir auf diese Gestalt-

philosophie ein, weil wir ja offen sein wollen. Seien Sie uns nicht böse, wenn wir zurückhaltend sind, wir nähern uns auch erstmals diesem Thema mit der uns eigenen Gelassenheit. Denn: Wer nach allen Seiten offen ist, kann nicht ganz dicht sein... feng shui – Wind und Wasser – ist das Fließende. Nichts bleibt wie es ist, alles ist im Wandel. Diesen ständigen Fluss von Energien beobachten wir täglich in unserem Garten. Dem Garten wohnt aber ein Rhythmus inne, der unsere Sinne anspricht. Das wird jahreszeitlich deutlich aber auch durch den Nutzen, dem wir unserem Garten zuordnen. Feng shui ist dabei eine Möglichkeit, sich das Zusammenwirken verschiedenster Naturkräfte bewusster zu machen. Dieses Bewusstmachen und sich Bewusstwerden ist ohne Zweifel in dieser schnelllebigen Zeit etwas, was wir im Rahmen von Gartengestaltung oder Gartenutzung ohnehin benötigen. Von der Saat bis zur Ernte findet ein permanenter Energieumwandlungsprozess statt. Selbstverständlich sollen die Energieflüsse zielgerichtet sein. Sie sollen sich also in der Art entwickeln können, wie es für Sie und Ihre Familie am sinnvollsten ist.

Beim feng shui legt man ein Bagua an. Dieses Bagua ist ein Raster aus neun Feldern, das Bereiche ihres Gartens definiert:

	Hier ist die TÜR ZUM GARTEN	
WISSEN	KARRIERE	FREUNDE
FAMILIE	THAI-CHI GESUNDHEIT	KINDER
REICHTUM	RUHM	PARTNER



Die Felder sind alle gleich groß. Zwischen diesen „Lebensumständen“ soll nun der Energiefluss frei und fördernd schwingen. Er soll den Mittelpunkt, das tai chi stärken und das tai chi soll auch die anderen Bereiche unterstützen. Sie können diese Anordnung auch über Ihr ganzes Grundstück legen, also Ihr Haus mit einbeziehen.

Entsprechend dieser Bereiche können Sie nun Gestaltungselemente einbringen. Dabei geht man bei feng shui von fünf Elementen aus:

Erde	Wasser	Feuer	Holz	Metall
Steht für Partnerschaft und Wissen, tai chi; Flaches Element; kriechende Pflanzen; Steine und Wegebeläge; Tontöpfe	Steht für Karriere; unregelmäßige Pflanzen; wechselnd wachsend; Teichbauten, Quellsteine; Springbrunnen	Steht für Ruhm; Höhen und spitze Gegenstände; Pflanzen mit Stacheln, aufrecht wachsend; der Grill als Interieur	Steht für Familie und Reichtum; hoch aufragende, säulenförmige Pflanzen, Ranken; Säulen, Pfosten, Pergolen, Fahnenstangen	Steht für Kinder und hilfreiche Freunde; Kugelige Pflanzen und runde Büsche; Tische, Stühle, Bögen und Spielgeräte

Sie erkennen sehr schnell, dass es sich um Zuordnungen handelt, die aus der fernöstlichen Philosophie auf westliche Gestaltungselemente transformiert wurden. Das können Sie jetzt gerne so machen. Und es ist wieder nur eine Herangehensweise an die Gestaltung

Ihres Gartens. Vielleicht hilft es Ihnen wirklich, sich dem Naturchaos hinter Ihrem Hause zu nähern. Es macht Sie vielleicht auch sicherer.

Wichtig ist, dass es Ihnen Spaß macht und Sie im Einklang mit der Natur handeln.

*Text und Bilder: M.Behrmann*



## Neuer Ärztlicher Direktor in der Asklepios Klinik Nord – Heidelberg Priv.-Doz. Dr. Marc Schult tritt Nachfolge von Dr. Ernst Malzfeldt an

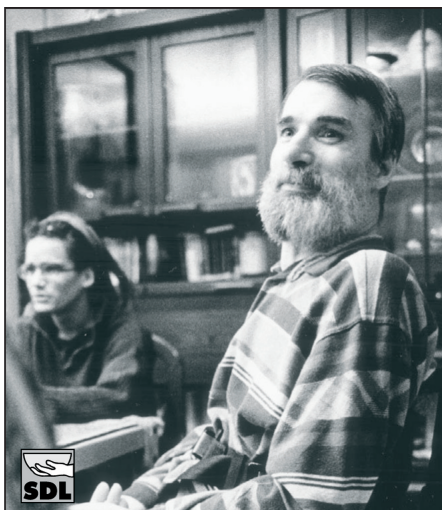


Anfang des Jahres wurde Priv.-Doz. Dr. Marc Schult zum neuen Ärztlichen Direktor der Asklepios Klinik Nord – Heidelberg ernannt. Der Chefarzt der Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie hat die Nachfolge von Dr. Ernst Malzfeldt angetreten, der sich nach zweijähriger Amtszeit nun wieder ausschließlich seiner Tätigkeit als Chefarzt der Abteilung für Radiologie/Neuroradiologie widmet. Priv.-Doz. Dr. Marc Schult ist Spezialist für Orthopädie und Unfallchirurgie. Zu den besonderen klinischen Schwerpunkten des Allrounders

zählen die Versorgung kindlicher Verletzungen und die Handchirurgie. Außerdem hat er sich durch den Aufbau des zertifizierten überregionalen Traumazentrums um die qualifizierte Versorgung schwerverletzter Unfallopfer in der Region verdient gemacht.

Die Aufgaben des Ärztlichen Direktors nimmt Priv.-Doz. Dr. Schult im Nebenamt wahr. Sie reichen vom Repräsentieren der Klinik nach innen und außen über die Kontaktpflege zu niedergelassenen Ärzten und die Förderung der Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen des Gesundheitswesens bis hin zur Sicherstellung höchster Hygienestandards.

„Ich freue mich darauf, den strategischen Kurs und die Unternehmenskultur unserer Klinik aktiv mitzugestalten“, sagt Priv.-Doz. Dr. Schult.



### Wir an Ihrer Seite

- Medizinische Versorgung und Rehabilitation
- Soziale Rehabilitation
- Pflege

für Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

[www.freundeskreis-ochsenzoll.de](http://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 Ob Regen oder Schnee: Mit der LANGENHORN-

 <p><b>DAS ASIALAND</b> Lebensmittel &amp; 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><b>Regine Böttcher</b> Bornbach! Raum für Beratung und Gesundheit</p> <p>Stressbewältigung, Resilienz und Lebenskunst Oehleckerring 12 22419 Hamburg Telefon: 040 53 03 56 08 E-Mail: info@regineboettcher.de</p>
 <p><b>clever fit</b> Hamburg Langenhorn</p> <p>Oehleckerring 40/42 22419 Hamburg Keine Karten- und Verwaltungspauschale (jeweils 19,90 EURO).</p>	 <p><b>CLOSIUS &amp; FISCHER</b> SEIT 1900 - Beste In Sachen Service -</p> <p>Der Reisegepäck-Experte Kleekamp 4 22339 Hamburg 10% Rabatt</p>	 <p><b>Kodak Express</b> 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><b>DIEKMOOR APOTHEKE</b></p> <p>Diekmoorweg 16 22415 Hamburg 5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher.</p>	 <p><b>DIGITAL DRUCKEREI</b></p> <p>Tarpenring 2 22419 Hamburg ☎ 040 527 30 51 10% Rabatt</p>	 <p>Regen- und Allwettermode <b>DONNERWETTER</b></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><b>35 Jahre fotostudio-in-langenhorn</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 30 Tel. 531 65 65</p> <p>Passfotos + Bewerbungsbilder -20% <b>150 Bilder 10x15 digital nur 9,99 Euro</b></p>	 <p>LANGENHÖRNER GESANGSVEREIN von 1866 e.V.</p> <p>Tangstedter Landstr. 182a 22417 Hamburg 7. und 8. Monatbeitrag frei!</p>	 <p><b>GMG - AUTOTEILE</b> 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><b>Spreewälder Erzeugnisse</b> echt lecker..... <b>GURKEN-UWE</b></p> <p>Langenhorner Markt (Dienstag und Samstag) 5% Rabatt ab 5 € Einkaufswert</p>
 <p><b>HEIDBERG APOTHEKE</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 467 22417 Hamburg 5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher</p>	 <p><b>FAHRRAD HERTEL</b> ... immer eine Speichenlänge voraus!</p> <p>Langenhorner Chaussee 677 22419 Hamburg 10% auf Beleuchtung und Bereifung</p>	 <p>Damen SALON Herren <b>INEBURG JANSSEN</b></p> <p>Fibigerstr. 263 22419 Hamburg 10% auf alle Dienstleistungen</p>	 <p><b>KAISER</b> <i>Wolle Handarbeiten</i></p> <p>Tangstedter Landstraße 35 22415 Hamburg 10% Rabatt auf alle Kurse</p>
 <p><b>KÖNIG GmbH</b> Gravuren+Schildertechnik</p> <p>Langenhorner Ch. 360 22419 Hamburg 15% Rabatt auf Stempelautomaten der Fa. Todat, inkl. Textplatte</p>	 <p><b>KFZ Service Langenhorn</b></p> <p>Weg 396 Nr. 2 22419 Hamburg Techn. Kontrolle (z.B. vor dem Autokauf) 0,- Euro</p>	 <p><b>Linden APOTHEKE</b></p> <p>Krohnstieg 41-43 (Krohnstieg-Center) 3% Rabatt auf alles, ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente, Sonderangebote</p>	 <p><b>30 JAHRE LÜHR OPTIK</b> SEIT 1989</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!

## KARTE sind Sie bestens für den Einkauf versorgt.

 <p>Tangstedter Landstraße 182 22417 Hamburg Mo - Do 50% Rabatt auf Billard</p>	<p><b>MEN STORE</b> Herrenausstatter mit Anspruch</p> <p>Langenhorner Markt 12 22415 Hamburg 10% auf alles</p>	 <p>Langenhorner Chaussee 183 22415 Hamburg 10% auf Veranstaltungen</p>	<p><b>Uwe Molde Gartenpflege</b></p> <p>Borner Stieg 32 22417 Hamburg Tel. 530 500 02 5% Rabatt auf Endsumme</p>
<p><b>MYLANTIS</b> Engel, Elfen und Heilsteine</p> <p>Flughafenstr. 77 22415 Hamburg 10% ab 100 €</p>	 <p>Langenhorner Markt 16 22415 Hamburg 10% auf Batterien &amp; Zubehör; 3% Rabatt auf die Hörgeräte- rechnung (Eigenanteil)</p>	 <p>Kronstiege 129 22415 Hamburg Montags 10% Rabatt auf alle Dienstleistungen</p>	<p><b>SPIELZEUG PUTZ</b> „Der Mensch schuldet dem Kind das Beste, was er zu geben hat.“</p> <p>Langenhorner Markt 4 22415 Hamburg 10% Rabatt ab einem Einkauf von 5 Euro.</p>
<p><b>RECKE OPTIK</b></p> <p>Langenhorner Markt 13c 22415 Hamburg 10% Rabatt auf Brillen</p>	 <p><b>Fahrradhaus Scholz</b></p> <p>Langenhorner Chaussee 157 22415 Hamburg Telefon 040-5317744</p>	<p><b>Karahan</b></p> <p>Langenhorner Schuh &amp; Schlüsseldienst Änderungsschneiderei</p> <p>Kronstiege 2 22415 Hamburg 10% auf alle Dienstleistungen, ausgen. Sonderangebote und Schlüssel mit Sicherungskarte</p>	<p><b>SyncroHost</b> Das ganze Internet</p> <p>Genießen Sie den Service.</p> <p>www.syncrohost.de 10% pauschal auf Domains und WebSPACE; bis zu 20% auf Dienstleistungen.</p>
<p><b>Tabakshop R&amp;S GbR</b> Tabak &amp; Presse</p> <p>Langenhorner Markt 6 22415 Hamburg ab 25 € Einkauf 10% Rabatt auf Pfeifen &amp; Feuerzeuge</p>	<p>PREISWERT + KOMPETENT</p> <p><b>expert günter tilly</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 43 22415 Hamburg 3% Rabatt auf vorrätige Artikel</p>	 <p><b>THYMIAN APOTHEKE</b></p> <p>Tangstedter Landstraße 238 22417 Hamburg 3% Rabatt auf alles, ausgen. rezeptpflichtige Medi- kamente und Sonderangebote</p>	 <p>Tangstedter Landstraße 22 22415 Hamburg 5% auf Wein, Feinkost und Gläser ab EK 30 Euro</p>
<p><b>ZOO JACOBS</b> LIEFERSERVICE KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT</p> <p>Langenhorner Markt 10 22415 Hamburg Lieferung aller Waren frei Haus. Telefonische Bestellun- gen sind möglich.</p>	<p><b>Hinweis für alle Neu-Langenhorner und noch-nicht-Mitglieder</b></p> <p><b>Wie werde ich Mitglied im Langenhorner Bürger- und Heimatverein?</b> Am einfachsten geht das heute über das Internet: Gehen Sie mit dem Webbrowser zu <a href="http://www.langenhorner-heimatverein.de">www.langenhorner-heimatverein.de</a> und klicken Sie auf „Mitglied werden“. Füllen Sie den kurzen Antrag aus - und schon bald erhalten Sie Ihre Aufnahmebestätigung. Und zugleich erhalten Sie eine LANGENHORN-KARTE - denn das ist unser pfiffiger Mitgliedsausweis. Beim Einkauf in den hier aufgelisteten Geschäften zeigt man den Ausweis vor und erhält die angegebenen Vorteile! Also: Mitglied werden lohnt sich!</p>		

### 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](http://www.langenhorn-karte.de).

## Zu unserem Titelbild

„Wenn Sie das Bild auf der Titelseite bringen, bekomme ich gleich einen Hustenanfall“ -so reagierte Regine Böttcher auf unsere Ankündigung. Doch generell ist sie entspannt. Sie hat ihre „Praxis für Stressbewältigung und Resilienz“ gezielt in Langenhorn angesiedelt - wie sie sagt „wegen der vielen netten Leute“. Wohlan - viel Erfolg der Autorin!

Langenhorner Rundschau  
Verlag Syncrohost GmbH  
Scharnskamp 23f  
22415 Hamburg



Postvertriebsstück  
Deutsche Post AG  
Entgelt bezahlt  
C 13350

# Wir rücken Umweltschutz in die richtige Perspektive.

Bei allem, was wir tun, steht der Umweltschutz an zentraler Stelle. Wir haben uns deshalb freiwillig zur maßgeblichen CO<sub>2</sub>-Reduzierung verpflichtet und setzen zukunftsweisende Technologien ein, um den Kohlendioxid-Ausstoß weiter zu verringern. In den vergangenen Jahren konnten wir so 14.000 Tonnen CO<sub>2</sub> jährlich einsparen.



Und unser Umweltbereich macht noch viel mehr – unter anderem engagieren wir uns dafür, den Lärmschutz für unsere Nachbarn zu verbessern, die Luftqualität zu erhöhen, Energie einzusparen, Abfall zu reduzieren und umweltfreundlich zu entsorgen, umliegende Gewässer zu schützen und Vogelschlag zu vermeiden.

Einzelheiten zu unseren Umweltprojekten und unserem verantwortlichen Umgang mit der Natur finden Sie hier:

[hamburg-airport.de](http://hamburg-airport.de)

