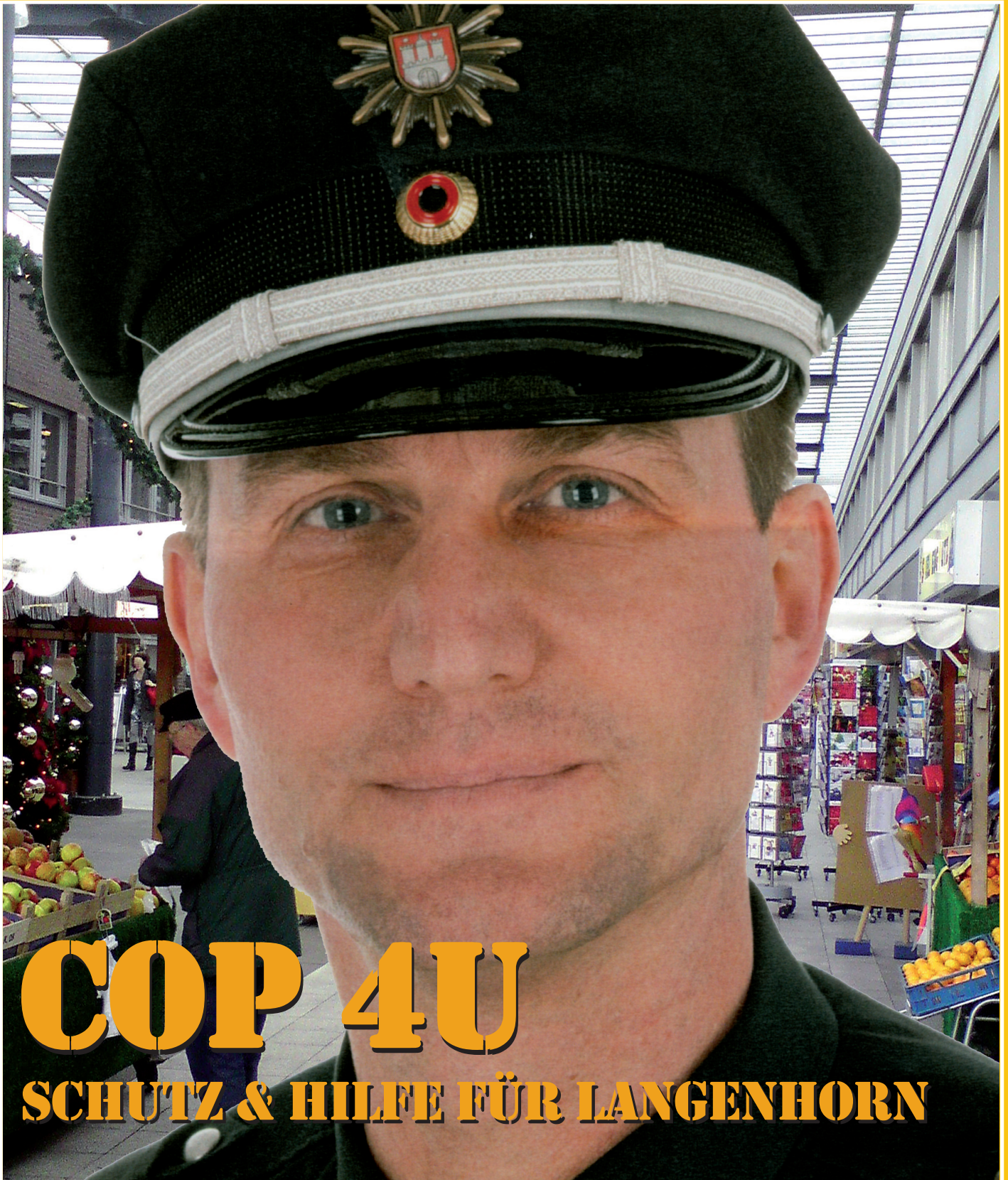


Langenhorn Rundschau

zusammen leben - zusammen halten - zusammen gestalten





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.

Zahl der Wohnungseinbrüche geht zurück

doch das ist kein Grund, zufrieden zu sein. Was Sie selbst tun können _____

4

Hier klappert der „Grünschnabel“

Über Traditionen und die Konsequenzen. Sowie über so genannte Bürgerinitiativen und Ein-Thema-Parteien _____

6

Das Geheimnis innerer Stärke

Unsere Kolumnistin schreibt über Resilienz, Akzeptanz und Selbstregulierung _____

8

Das Geocaching-Treffen

Der Heimatverein lud ein und die Schatzsucher kamen - das wird Folgen haben! _____

9

KultÜr

Die Fritz-Schumacher-Schule als Textschmiede _____

10

Und es geht doch immer noch was....

Das tausendste Asklepios-Baby im Heidberg _____

11

Kurs auf Frühling: Er kommt!

Doch vorher sollten sie den Unterschied zwischen 'Boden' und 'Humusschicht' kennen - wir erklären ihn _____

12

Merken Sie sich den 12. April vor!

Dann zieht der Langenhorner Wochenmarkt auf seinen angestammten Platz zurück - und ganz Langenhorn wird das feiern!
Lesen Sie, was der „Grünschnabel“ dazu schreibt (Seite 6) und achten Sie auf die Verlags-Ankündigungen im Heft!

Vortrag für Besseres Hören - Kaffeetafel am 7. März

Hörakustiker-Meister Andreas Roberg, Inhaber von „OTON Die Hörakustiker am Langenhorner Markt“, informiert über Neuheiten und Vorteile moderner Hörsysteme. Zudem berichtet Herr Roberg über das Phänomen der Hörentwöhnung und ein Hörtherapieverfahren, mit dem das Verstehen von Sprache wieder verbessert werden soll. Außerdem erfahren Sie mehr über die neuen höheren Festbeträge der gesetzlichen Krankenkassen für Hörgeräte-Versorgungen.

Langenhorn bewegt sich

Es bewegt sich viel in Langenhorn. Am nördlichen Ende fallen endlich Entscheidungen, die uns hoffen lassen, dass auch dort in der Nachbarschaft des großen Neubaus von Wichert wieder gesunde Läden und gute Wohnungen entstehen. Die Bautätigkeiten auf dem ehemaligen AK Ochsenzoll-Gelände machen sichtbar Fortschritte und das gesamte Käkenflur-Umfeld profitiert davon. Die „verpackte“ Baustelle am Ritterskamp hat sich entkleidet und es wurde ein ansehnlicher Bau sichtbar, der mit seinem Strahlemann-Weiss einen heftigen Kontrast zum Rotklinker setzt. Und auch am „Langenhorner Loch“ soll es ja nun endlich losgehen: Aufbruch allenthalben.

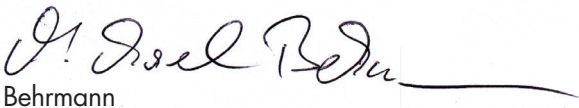
Da fügt es sich gut, dass Anfang April der Langenhorner Wochenmarkt wieder an seinen angestammten Platz zurückkehrt. Und dass fast zeitgleich die Gewerbetreibenden des gesamten Umfeldes - also von Tangstedter Landstraße, Krohnstiegcenter und Langenhorner Markt - sich gemeinsam entschieden, den altbekannten Begriff „Langenhorn Mitte“ wieder aufzugreifen und zur gemeinsamen Dachmarke zu erheben.

Zum Sorgenkind hat sich indes zwischenzeitlich das Einkaufszentrum Langenhorn Markt entwickelt. Das Ladensterben ist schlimm; liebgewordene Geschäfte verabschieden sich - sicher nicht freiwillig, sondern dem weichend, was man „Marktkräfte“ nennt - ein Euphemismus, der die Gier nach höherer Verzinsung und mehr Erträgen nur schwach kaschiert.

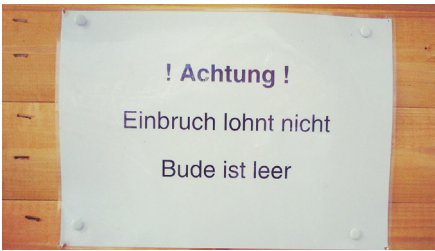
Bleibt zu hoffen, dass sich die Verhältnisse auf der Eigentümerseite schon bald klären, dass Pläne und Konzepte auf den Tisch kommen, deren zügige Umsetzung verhindert, dass dort demnächst nur noch die Katzen und Mäuse um die Ecken streichen. Langenhorn braucht an dieser Stelle ein attraktives Angebot an wohnungsnahem Handel und Dienstleistungen. Wenn dafür grössere Flächen gebraucht werden, sollte man zugreifen und nicht auf die Zahl der Parkplätze starren: Wir kommen auch gerne zu Fuß oder mit dem Fahrrad!

Doch trotz vieler offener Baustellen: Unser Langenhorn und seine Bewohner verdienen es, sich bei passender Gelegenheit zu treffen und zu feiern. Das wird am 12. April wieder soweit sein, wenn der Markt zurückkommt. Wir hoffen, viele machen mit, präsentieren sich und sind dabei, wenn die Marktbesucher umziehen und wenn von früh bis zum späten Nachmittag die Langenhorner Mitte „brummt“ und fröhlich feiert!

Angenehme Lektüre und viel Freude in Langenhorn wünscht
Ihnen Ihr



Michael Behrmann



So kann es vielleicht klappen mit der Sicherung - doch besser auf den Rat der Fachleute hören!

...Seiten 4-5

Notieren und merken

Regelmäßige Veranstaltungen im Bürgerhaus.

Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.	Die Kaffeetafel Freitag, 7.03. ab 14:30 Uhr Hörakustiker Meister Andreas Roberg, Inhaber von OTON, informiert - Detail siehe unten links!
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
Senioren-gymnastik	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

Die gute Meldung des Monats Zahl der Wohnungseinbrüche geht zurück

Innensenator Michael Neumann (SPD), Polizeipräsident Wolfgang Kopitzsch und der Leiter des Landeskriminalamtes (LKA), Thomas Menzel, hatten gute und schlechte Nachrichten zu verkünden - auch was Langenhorn betrifft. Im Jahr 2013 fielen auf die 41.802 Einwohner unseres Stadtteils 3.885 Straftaten: Das ist eine Zunahme von 2,6%. Aufgeklärt wurden davon knapp die Hälfte (47,6%).

Bei den Wohnungseinbrüchen war die Zahl indes rückläufig: 148 Fälle bedeutet einen Rückgang um 3,9% - doch hier beträgt die Aufklärungsquote nur magere 4,7%!

Wenn also die Zahl der Einbrüche auch leicht rückläufig ist, so bleibt dennoch festzuhalten: Einbrecher können sich bei uns immer noch ziemlich „sicher“ fühlen.

Dabei sind nicht nur die Fallzahlen alarmierend, sondern auch die entstandenen Schäden. Die Versicherungen melden für das Jahr 2012 einen Gesamtschaden von rund 470 Millionen Euro, durchschnittlich also 3.300 Euro pro Einbruch - das dürfte in Langenhorn nicht anders sein. Kaum bezifferbar sind dabei jedoch persönliche Erinnerungsstücke, die für die Besitzer oft von unersetzbarem Wert sind. „Vor allem bringt aber fast jeder Einbruch für die Opfer auch

In fast 40 Prozent der Einbrüche kamen die Täter nicht über den Versuch hinaus. Dies zeigt, dass der Einbau von Sicherungstechniken effektiv vor Einbrüchen schützen kann.

„In Deutschland führt Einbruchsschutz im Privatbereich jedoch oft noch ein Schattendasein“, so Brauer. „Viele Häuser und Wohnungen sind leider immer noch unzureichend gegen Einbruch gesichert. Deshalb haben Einbrecher keine Angst, entdeckt zu werden. Dabei könnte eine Grundabsicherung schon mit wenigen Mitteln und relativ geringem Kostenaufwand erreicht werden.“

Täter dringen meist durch Terrassentüren, Fenster sowie Haus- und Wohnungstüren in ihr Zielobjekt ein. Stoßen sie dabei auf Widerstand, weil einbruchhemmende Türen und Fenster eingesetzt werden, brechen sie ihr Vorhaben oft ab.

Eine wichtige und sinnvolle Ergänzung zur mechanischen Grundsicherung stellt eine Alarmanlage dar. Sie meldet jeden Einbruchversuch lautlos einer permanent besetzten Notruf- und Serviceleitstelle. Durch deren frühes Eingreifen kann der Einbrecher oft noch vor Ort gefasst werden.

Effektiver Einbruchschutz setzt voraus, dass die Sicherungsmaßnahmen im jeweiligen Einzelfall auf Basis einer fach-



Die Einbrecher waren da - während die Familie im Urlaub weilt. Das bringt oft schwerwiegende psychische Folgen mit sich.

schwerwiegende psychische Folgen mit sich“, so Dr. Urban Brauer, Geschäftsführer des Bundesverbands der Hersteller- und Errichterfirmen von Sicherheitssystemen e.V. (BHE). „Zu wissen, dass jemand die Privatsphäre verletzt und Schränke durchwühlt hat, führt bei vielen Betroffenen zu Angstzuständen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Alpträumen und Nervosität, oft über längere Zeit.“

Im Hinblick auf den deutlichen Anstieg wies auch der Vorsitzende der Innenministerkonferenz, Minister Ralf Jäger, darauf hin, dass die Bürger auch selbst präventive Maßnahmen ergreifen müssen. „Jeder Bürger muss wissen, wie er bei sich zu Hause den Einbruchschutz verbessern kann“.

Wann Einbrecher kommen

Über 88 % aller Einbrüche finden zwischen 8.⁰⁰ und 22.⁰⁰ Uhr statt.



Einfamilienhäuser

18. ⁰⁰ - 20. ⁰⁰ Uhr		22,31 %
16. ⁰⁰ - 18. ⁰⁰ Uhr		18,00 %
20. ⁰⁰ - 22. ⁰⁰ Uhr		15,66 %
14. ⁰⁰ - 16. ⁰⁰ Uhr		9,59 %

Mehrfamilienhäuser

18. ⁰⁰ - 20. ⁰⁰ Uhr		18,44 %
16. ⁰⁰ - 18. ⁰⁰ Uhr		16,02 %
20. ⁰⁰ - 22. ⁰⁰ Uhr		13,73 %
14. ⁰⁰ - 16. ⁰⁰ Uhr		11,86 %



Wenn Täter auf Widerstand stoßen, weil z.B. einbruchhemmende Türen und Fenster eingebaut sind, brechen sie ihr Vorhaben oft ab.

männischen Schwachstellenanalyse vor Ort ermittelt werden. Von zentraler Bedeutung ist dabei, dass durch eine qualifizierte Sicherheits-Fachfirma eine sorgfältige Beratung und Planung, ein fachkundiger Einbau sowie eine regelmäßige Instandhaltung der Anlage erfolgt.

Fachfirmen für Einbruchschutz finden Interessenten im Internet z.B. mittels einer Landkarte unter www.bhe.de/alarmanlagen/. Per Klick auf das entsprechende PLZ-Gebiet werden alle Fachfirmen für Alarmanlagen in der näheren Umgebung angezeigt.

Ob in der Bauplanung oder für die Nachrüstung – effektiver Einbruchschutz bedarf Fachwissen und Erfahrung. Der Einbau von Sicherheitstechnik sollte immer vom Fachmann erfolgen, denn eine fehlerhafte Installation macht die hochwertigsten Vorrichtungen wirkungslos. Herstellerneutrale Informationen findet man unter www.nicht-bei-mir.de.

Nicht zu vergessen: Auch unser Langenhorner Polizeikommissariat 34 im Wördenmoorweg 78 weiß Rat!

-rehh



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

Eine Mitarbeiterin geht in Mutterschutz - wir suchen dringend Ersatz (in Teilzeit). Rufen sie uns an!



huyke
hartwig h. huyke gmbh
heizung • lüftung • solar • sanitär



Wartungs-, Not- und Kundendienst
Tangstedter Landstraße 140 22415 Hamburg
520 98 98
www.huyke-heizung.de

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



Hier klappert der Grünschnabel

Liebe Langenhornerinnen und Langenhorner!

Als Grünschnabel komme ich in Langenhorn weit herum. Da fallen mir die Kirchtürme auf. Es ist schon groß, was in den Gemeinden läuft. Von Kinderbetreuung, Jugendgruppen, Elternarbeit, Chöre, Seniorenangebote... da sollten Sie mal in die Kirchenblättchen der verschiedenen Konfessionen schauen. Da gibt es Sonderaktionen oder auch Feiern, wie z.B. die St. Jürgen-Kirche, die Ende März das 75. Kirchweihfest begeht (=Tradition).

Es ist so viel los, da weiß ich gar nicht, wo ich beginnen soll.. **Nehmen wir doch „Langenhorn Mitte“.**



Die neue „Dachmarke“ für die neugestaltete Mitte Langenhorns (Tangstedter Landstraße/Krohnstieg/Marktplatz). So beschlossen vom „Runden Tisch“ der Gewerbetreibenden und Grundeigentümer unter Federführung der STEG.

Das Aufwärmen eines altbekannten Namens mit dem Zusatz: „Nichts liegt näher“, gepaart mit Eichenblatt zeugt von Tradition.

Die Rampe und der Marktmeisterbereich sind in schönem farblosem Sichtbeton (derzeit bei Architekten wohl "IN") und in feurigem aschegrau gestaltet. Dass die Langenhorner lieber einen Anstrich z.B. ein dunkles Grün hätten (unser grünes Langenhorn = Tradition), verblüfft diese Fachleute. Die Erfahrung, wie schmutzig nackter Beton auf den Betrachter wirkt, hat jeder an der Zufahrtsrotunde zum Krohnstieg Center lange bewundern können. Die Planer sind pikiert. Dabei ist doch allseits bekannt, dass selbst Brücken mit Betonstützen länger halten, wenn diese mit einem wetterfesten Schutzanstrich versehen sind. Und ich könnte mir denken, dass Kinder und Jugendliche hier gern gestaltend wirken möchten, wenn jemand Farbeimer stiftet.

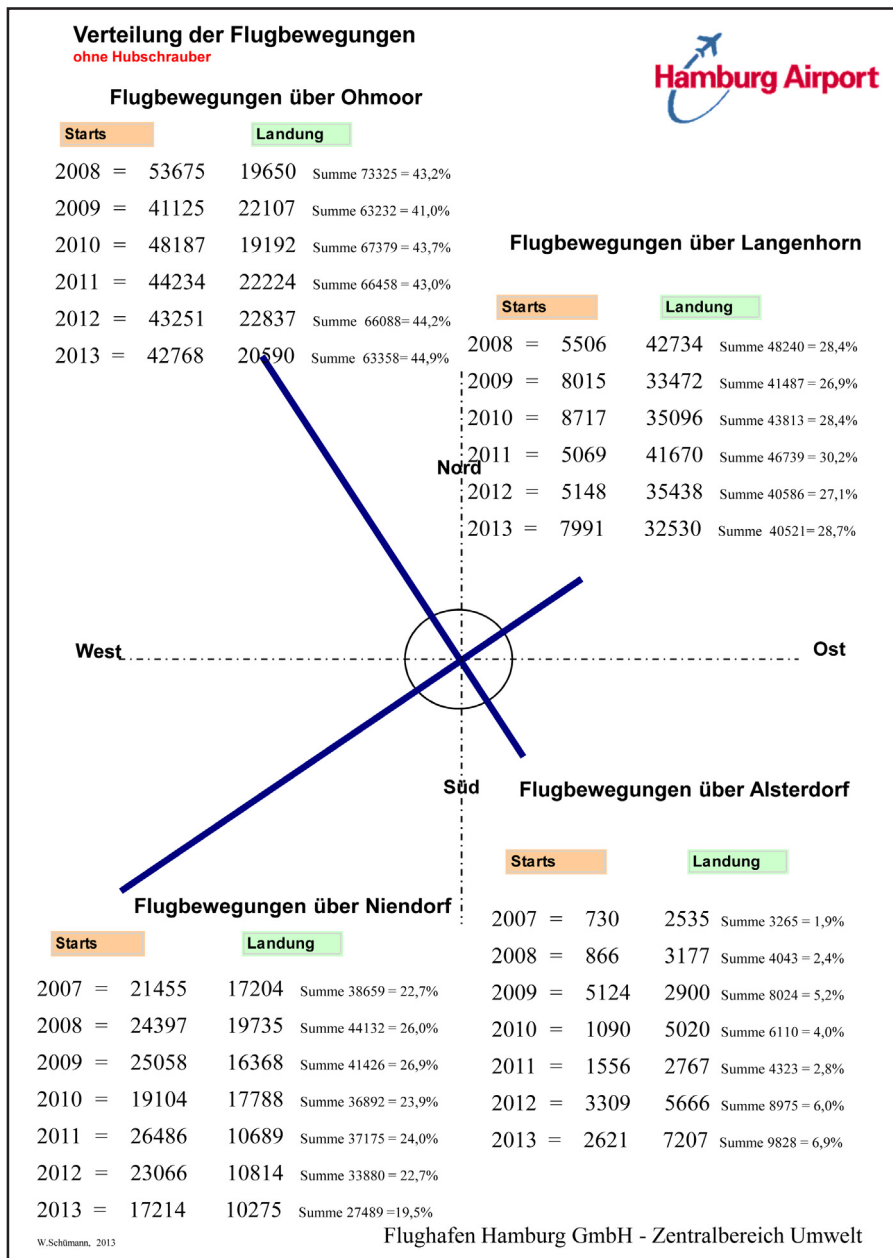
So komme ich zum Krohnstieg-Fußgänger-Tunnel, der schnell mit Graffiti verschönt wurde. Es war empfohlen worden, hier Schüler legal sprayen zu lassen. Aber die Langenhorner möchten lieber lebensgroße „Fotos“ aus den frühen Langenhorner Zeiten aus dem Archiv von Herrn Möller (=Tradition).

Und das bitteschön auf beiden Seiten des Tunnels und schön beleuchtet, das erfreut den Langenhorner! Ob das die Verwaltung so gestalten wird, ist leider eine offene Frage aber eine gute Chance.

Das Marktgeschehen wird sich bald auf dem alten (schöneren) abfallenden Gelände wiederfinden. Dabei soll an dem Sonnabend des Umzuges im April noch bis in den späten Nachmittag die Wiederinbesitznahme mit den Bürgern und den Marktbesckern gefeiert werden. Auch die Vereine und Parteien (am 25.5. ist Europawahl) sind dabei. Sie hoffentlich auch. So ist das nunmal mit Traditionen... So wird der 1. Vorsitzende unseres Langenhorner Bürger- und Heimatvereins wieder an oberer Stelle mitwirken. Und das freut uns denn ja auch.

Dicht an Langenhorn Mitte kommen auch meine metallenen Fluggenossen. Die haben in den letzten Jahren ordentlich geackert und viel erreicht. Verwundert reibe ich mir die Augen: Im entfernten Duvenstedt hat sich eine Bürgerinitiative gegründet gegen den Fluglärm. Die sind doch nun wahrlich weit ab vom Krach. Wir haben uns arrangiert. Der Flughafen besteht über 60 Jahre mit plötzlichen kurzen Extremgeräuschen. Damals war Duvenstedt noch ein Dorf. Wer von den Beschwerdeführern wohnt dort denn länger? Es sind wohl Personen, die erst später die Immobilie gekauft oder geerbt haben und nun im Ruhestand eine Friedhofsruhe möchten. Was wäre, wenn nach Duvenstedt eine U-Bahn oder Autobahn gelegt würde. Aufstände und Barrikaden würden aggressive Urstände feiern. Diese Entwertung des eigenen Grundstücks! Und dann noch der Lärm! Wie damals bei der ersten Lokomotive...?

Das Verhalten in Norderstedt ist noch schizophrener. Die gut ein Jahr alte Partei WiN (Wir in Norderstedt) hatte als einzige Programmpunkte: Weniger Starts über Norderstedt und keine 2. Startbahn gen Norderstedt. Und damit gewann sie auf Anhieb 7,3 Prozent, weil sie mit einer aus dem Hut gezauberten 2. Startbahn bewußt Ängste schüren vor Dingen, die weder heute noch morgen geplant oder diskutiert werden. Der Flughafen hat mehrfach öffentlich gegen dieses Gerücht gegenan informiert - aber die geweckten Ängste und dass die WiN weiterhin im Internet mit dieser Unwahrheit wirbt, zeigt wie irre diese Menschen sind. Nun war diese WiN mit Unterstützung der Norderstedter SPD mit dem Kieler Verkehrs-Staatssekretär Frank Nägele zusammengekommen. Da wurden die Zahlen genannt: 43.000 Starts und Landungen über Norderstedt und nur 3.000 über Hamburg. Groß war das Geschrei über solch schreiendes Unrecht. Das ist eine bewusste Täuschung (siehe Übersichtskarte)! Die 63.000 Flugbewegungen über Norderstedt, 40.000 über Langenhorn, 27.000 über Niendorf und 10.000 über Alsterdorf sind fast auf den Stand von 2007 zurückgegangen. Die Lärmschutzzonen 1 + 2 sind seit den 70er Jah-



ren durch die leiseren Flugzeuge sehr viel kleiner geworden. Auch die Nachtpostmaschine fliegt nicht mehr. Der Lärm ist also real deutlich zurückgegangen. In Schleswig-Holstein sind etwa 8.000 Menschen von Fluglärm betroffen, auf Hamburger Gebiet leben rund 110.000 Bürger in den Lärmschutzzonen (Tradition: lass Zahlen sprechen). 2008 waren noch 73.000 Flugbewegungen über die Norderstedter Landebahn abgewickelt worden. Diese Abnahme von über 13 Prozent (bei den Starts sogar minus 20 Prozent!!) kann sich die WiN nicht auf ihre Fahnen schreiben. Aber sich trotz gegensprechenden Zahlen so aufzublähen, ist arg grenzwertig. Der Wortführer Herr Ratje sollte lieber in der „Schlachtplatte“ seiner Eltern(?) in Hummelsbüttel etwas Vernünftiges essen, statt Zahlen und Tatsachen zu verdrehen! Sonst gründen wir eine WiL „Wir in Langenhorn“, dann können er und seine Gleichgesinnten nicht mehr "landen".

Ja, ja, keiner will die LKW's auf der Straße vor der eigenen Haustür fahren haben, aber alle wollen wohnortnah alles einkaufen können. Das läuft nicht. Also lieben wir unsere U-Bahn und den nahen Flughafen (wenn auch manchen Morgen mit Zähneknischen = Tradition).

Für diesen Monat ist's genug - bis zum nächsten Monat!

Ihr Grünschnabel

Hairstyling Cut'n Smile

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

Gülser Aykurt Foortkamp 61 • 22419 Hamburg • Tel. 040-5202335

Wenn es soweit ist, soll es
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

seit 1891

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



Ihre Anzeige - jetzt schnell schalten!

Zur Feier der Wiedereröffnung des Langenhorner Marktes an seinem richtigen Standort erweitern wir die Langenhorner Rundschau - da sollte Ihre Anzeige nicht fehlen! Rufen Sie jetzt beim Verlag an: 040-5316380

Zufrieden leben

Das Geheimnis innerer Stärke

„Sagen Sie mal, was ist eigentlich Resilienz? Mein Duden kennt das Wort nicht!“. Diese Frage stellte mir eine Dame aus Langenhorn, nachdem sie in der Langenhorner Rundschau gelesen hatte, dass ich eine ‚Praxis für Stressbewältigung und Resilienz‘ führe.

Resilienz steht für die Fähigkeit, gut mit Krisen umzugehen. Manche bezeichnen Resilienz als ‚Glückshaut‘, nennen resiliente Menschen ‚Überlebenskünstler‘ oder ‚Stehaufmännchen‘. Diese Spielzeugfiguren kennen Sie vielleicht noch aus Ihrer Kindheit. Egal, wie sehr Sie versuchen, das Männchen aus dem Gleichgewicht zu bringen: Eine Rückholfeder bringt es schnell wieder auf die Beine.

Wäre das nicht schön? Eine Art Rückholfeder auch im wirklichen Leben zu haben, die uns hilft, nach Misserfolgen nicht niedergeschlagen am Boden liegen zu bleiben, sondern aufzustehen und zuversichtlich wieder in die Zukunft zu schauen?

Genau diese Fähigkeit, sich trotz Niederlagen und Krankheiten immer wieder aufzurichten und Krisen ohne langfristige Beeinträchtigungen zu überwinden, bezeichnen Psychologen als Resilienz, abgeleitet von lateinisch „resilire“: abprallen, zurückspringen. Manchen gelingt das leichter als anderen. Die gute Nachricht: Die Fähigkeiten, die die ‚Glückskinder‘ ausmachen, können in jedem Lebensalter erlernt werden.

In der Psychologie wurde die Aufmerksamkeit lange darauf gelegt, wie traumatische Erfahrungen einen Menschen nachhaltig prägen und ihn womöglich in seiner inneren Entwicklung gefährden. In den letzten Jahren hat sich die Blickrichtung geändert: Zunehmend interessieren sich Forscher für jene Menschen, die an seelischen Belastungen nicht zerbrechen, sondern sogar daran wachsen. Untersucht wird, welche Eigenschaften und inneren Haltungen sie dazu befähigen, sich zu regenerieren. Resilient zu sein heißt nicht, frei zu sein von Stress und Druck, von Konflikten und Schwierigkeiten, von Ängsten und Unsicherheiten. Nach Turbulenzen wieder die innere Balance herzustellen und gestärkt aus einer Krise hervorzugehen, das zeichnet resiliente Menschen aus.



Glücklich und zufrieden leben ist ein Wunsch, den viele Menschen haben. Doch wie kann ich ein gutes, glückliches Leben führen? Wie finde ich zu mehr Gelassenheit? Wie gelingt mir ein erfolgreiches Leben, auf das ich später zufrieden zurückblicken kann? Wie überstehe ich Krisen? Wie komme ich raus aus Stress und „Hamsterrad“? Solchen Fragen widmet sich in dieser Kolumne unsere Langenhorner Autorin Regine Böttcher.

Warum erwähne ich Resilienz im Zusammenhang mit ‚zufrieden leben‘? Weil es eine Verbindung gibt: Studien haben gezeigt, dass resiliente Menschen eine hohes Maß an Zufriedenheit empfinden. Das Wort „zufrieden“ drückt aus, dass etwas zum inneren Frieden führt. In den letzten Tagen habe ich Menschen im Alter zwischen 13 und 85 Jahren gefragt, was für sie Zufriedenheit bedeutet. Ich bekam viele tolle Antworten, die die verschiedenen Ebenen der Zufriedenheit zum Ausdruck bringen. Gern lasse ich Sie an den Stimmen meiner Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner teilhaben.

Beginnen wir mit Lena, einer Frau um die 50: „Zufriedenheit ist, mit sich in Frieden zu sein und die Dinge annehmen zu können, wie sie sind, um sie dann ggf. auch zu ändern.“ Damit drückt sie die **Säule „Akzeptanz“** aus. Zur Bewältigung einer Krise gehört das Anerkennen dessen, was geschehen ist. Sich behutsam der schmerzlichen Wirklichkeit zu öffnen, um sie zu begreifen und anzunehmen. Erst dann öffnet sich der Weg für die nächsten Schritte. Lena spricht auch die **Selbstakzeptanz** an: Resiliente Menschen akzeptieren sich mit ihren Stärken und Einschränkungen und gehen versöhnlich damit um.

Meine Nachbarin Carla, die jüngste dieser Runde, 13 Jahre alt, sagte mir: „Zufriedenheit fühlt sich gut an. Ich würde am liebsten die ganze Welt umarmen. Ich fühle mich dann einfach wie ganz neu, als wenn alles gut ist.“ Aber auch bei Carla ist nicht immer alles gut. Wenn sie mal Kummer hat, sieht sie diese Situation als etwas, das sie meistern kann. Und nach der überwundenen Krise fühlt man sich wie neu geboren, glücklich. Das ist die **Säule „Lösungsorientierung“**. Auch Arne, 42 Jahre, macht sich Gedanken um mögliche Lösungen, statt Probleme zu beklagen: „Ich muss herausfinden, was



Linden-Apotheke

Sigrid Hüttmann

Krohnstieg 41 • 22415 Hamburg

Telefon 5 32 24 24

Spätdienst 12.03.2014 • Nachtdienst 05.03.2014

Apotheker Stefan Bröge

Diekmoor Apotheke

Diekmoorweg 16

22419 Hamburg

Telefon 520 72 83

Spätdienst 24.03.2014

Nachtdienst 17.04.2014



Heidelberg Apotheke



Tangstedter Landstr. 467

22417 Hamburg

Telefon 30 85 39 00

Spätdienst 26.03.2014

Nachtdienst 02.03.2014



genau meinen Frieden stört und an dieser Schraube justieren, bis ich meinen Frieden gefunden habe.“

Dann gibt es die **Säule „Optimismus“**. Dazu fällt mir ein wunderbarer Satz von Albert Camus ein: *„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“* Was für ein kraftvolles Bild! Gemeint ist hier kein positives Denken, bei dem die Realität verleugnet wird, sondern ein gesunder Optimismus, der die Realität respektiert. Darin stecken Zuversicht und Vertrauen darauf, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und aktiv überwunden werden können.

Nun zur **Säule „Selbstregulierung“**: Wir unterschätzen oft, wie viel Einfluss wir selbst auf unsere Stimmungen und unsere innere Verfassung haben. Wir können uns selbst motivieren und beruhigen, können belastende Gefühle steuern, ohne sie zu unterdrücken, sondern sie auf angemessene Art berücksichtigen. Eine wirksame Stressbewältigung ist dabei ein sehr wichtiger Aspekt für einen resilienten Lebensstil. Peter, 47 Jahre, drückt es so aus: *„Zufriedenheit hat für mich in erster Linie mit Ausgeglichenheit zu tun.“*

Yvonne aus Langenhorn betont die **Säule „Verantwortung“**: *„Mit zufrieden leben verbinde ich Ehrlichkeit mit sich selbst, Reflektion, bereit sein, bei sich und in sich aufzuräumen und ganz unbedingt: Vergebung.“* Hier klingt an, weder sich noch anderen die Schuld zu geben und die Reife, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Barbara, 71 Jahre, ergänzt: *„Zur Zufriedenheit gehört auch, ‚nein‘ zu sagen, wenn mir etwas nicht gefällt.“* Ein wichtiger Punkt: Gerade Menschen mit einem ausgeprägten Verantwortungsbewusstsein übernehmen Aufgaben und Pflichten, obwohl sie sich innerlich dagegen wehren oder sie fühlen sich innerlich für alles und jeden verantwortlich. Damit gerät man in eine Opferhaltung und eine Situation der Überlastung.

Von mehreren Personen wurde die **Säule „Beziehungen und Netzwerke“** genannt: mit anderen zusammen sein, Verbundenheit und Wertschätzung erfahren. Neben guten, tragfähigen Beziehungen zu Partner, Familie und Freundeskreis wurde auch Engagement für andere genannt. Auch Religion gehört für manche Menschen dazu, sie finden im Gebet eine Quelle der Kraft.

Zum Abschluss möchte ich zwei Menschen zitieren, die - aus dem Blick ganz unterschiedlicher Dauer an Lebenser-

fahrungen- etwas sehr Ähnliches über Zufriedenheit gesagt haben, das mir aus dem Herzen spricht: das „befriedigt sein“. Elisa, 14 Jahre: *„Zufrieden sein ist ein satt sein, wie nach einem guten Essen“*. Und Ursula, 85 Jahre: *„Wirkliche Zufriedenheit hat wenig mit äußeren Umständen zu tun. Es geht nicht um die Befriedigung aller Wünsche, weil diese sich durch das permanente Verlangen, die Gier, immer weiter steigern und nie zu einem Ende kommen. Dieses Begehren ist der Durst, der die Unzufriedenheit am Leben hält! Zufriedenheit kann nur aus vollkommener Umkehr entstehen. Das heißt, von dem ewigen Habenwollen und Festhalten einmal loszulassen.“*

Regine Böttcher

Coach, Trainerin, Entspannungspädagogin

Sie führt die „Praxis für Stressbewältigung und Resilienz“ in HH-Langenhorn.

Muggler, Geocaches und geheime Orte in Langenhorn

Drei Generationen überspannten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Treffens der Langenhorner Geo-Cacher. Auf Einladung des Bürger- und Heimatvereins waren sie am 18.2. im Bürgerhaus zusammengekommen, um darüber zu beraten, ob und wie sie das Geo-Caching gemeinsam pflegen können. Und ob und wie unter dem Dach des Bürger- und Heimatvereins ein heimatkundlicher, spannender Multi-Cache gemeinsam erarbeitet, gelegt und gepflegt werden kann.

Geocaching, (von griechisch „Erde“ und englisch cache „geheimes Lager“), auch GPS-Schnitzeljagd genannt, ist eine Art elektronische Schatzsuche oder Schnitzeljagd. Die Verstecke („Geocaches“, kurz „Caches“) werden anhand geografischer Koordinaten im Internet veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Mit genauen Landkarten ist auch die Suche ohne GPS-Empfänger möglich. Ein Geocache ist in der Regel ein wasserdichter Behälter, in dem sich ein Logbuch sowie verschiedene kleine Tauschgegenstände befinden. Der Besucher kann sich in das Logbuch eintragen, um seine erfolgreiche Suche zu dokumentieren. Anschließend wird der Geocache wieder an der Stelle versteckt, an der er zuvor gefunden wurde. Als „Muggler“ werden unerbetene Zuschauer bezeichnet - unerbeten, weil natürlich niemand das Versteck erkennen und sogar zerstören soll, der nicht eingeweiht ist.

Die Teilnehmer verabredeten, sich über eine Mailing-Liste über die nächsten Schritte auszutauschen: Über Vorschläge für besondere Langenhorner Orte, die in den Multi-Cache einbezogen werden können, über Kartenmaterial, über das genaue Regelwerk (denn natürlich sollen die vielen schönen Chaches, die es schon in Langenhorn gibt, nicht tangiert werden) und über die nächsten Termine. **Denn soviel stand am Ende der Veranstaltung fest: Es wird die Geocaching-Gruppe im Bürger- und Heimatverein geben. Und wer noch mitmachen will, ist herzlich willkommen - einfach eine E-Mail schreiben an geoadmin@langenhorner-heimatverein.de**



Thymian-Apotheke

A.Hidary

Tangstedter Landstraße 238 22417 Hamburg

Telefon 520 24 49

Spätdienst 05.02.2014 • Nachtdienst 25.03.2014



KULTÜR

Aus dem Newsletter #3 der Fritz-Schumacher-Schule

Die Fritz-Schumacher-Schule als Textschmiede

Auf gleich zwei Veranstaltungen konnten die Schülerinnen und Schüler der Fritz-Schumacher-Schule kürzlich beweisen, dass sie das Zeug zu echten Autoren haben.



Gruppenbild der LeserInnen und Leser aus den Klassen 7d und 7f; ganz links die Autorin Annelies Schwarz (Ort: Aula der Fritz-Schumacher-Schule)

Am Mittwoch, dem 12.02.2014, präsentierten die Klassen 7d und 7f selbstgeschriebene Texte in der Aula. Der besondere Clou: Auch die bekannte Kinder- und Jugendbuchautorin Annelies Schwarz stellte hier eines ihrer Bücher vor. Die Schülerautorinnen und -autoren begegneten dem Profi also auf Augenhöhe. Den tollen Texten zum Thema „Begegnung der Kulturen“ war ein langer und anstrengender Arbeitsprozess vorangegangen. Je zweimal besuchte Annelies Schwarz im vergangenen Halbjahr die beiden Klassen. Zwischen den Projekttagen wurde geschrieben, hin und her gemailt und wieder geschrieben. Verbesserungsvorschläge wurden gemacht und eingearbeitet, Charaktere verfeinert – bis am Ende eine Auswahl der Texte getroffen werden konnte, die dann auf der Lesung in der Aula präsentiert wurden. Bei Kuchen und Saft konnten sowohl die Schülerautoren als auch der Profi mit Fragen gelöchert werden.

Einen eigenen Roman hat im vergangenen Halbjahr auch die Klasse 7c geschrieben. Sie nahm Teil am Projekt „Schulhausroman“ vom Jungen Literaturhaus Hamburg. Für acht Doppelstunden bekam die Klasse Besuch von der Hamburger Autorin Katrin Seddig. Da in diesem Projekt nicht jeder Schüler seine eigene Geschichte schrieb, sondern ein gemeinsamer Roman entstehen sollte, wurde vor allem zu Beginn viel diskutiert. Entwürfe wurden geschrieben und wieder verworfen, das Genre musste festgelegt werden („schreiben wir lieber einen Krimi oder einen Liebesroman?“) und dann entwickelte die Story irgendwann ein Eigenleben. Eifrig wurde an verschiedenen Handlungssträngen geschrieben, bis am Ende ein 37-seitiger Roman

mit dem unendlichen Titel „Aller Beste Bros Für Immer Und Ewig Und Keiner Kann Uns Zu Feinden Machen“ herauskam. Es war schon ein besonderes Ereignis für die Schülerinnen und Schüler, am 27. Januar im eleganten Saal des Literaturhauses am Schwanenwik vorzulesen – und dann auch noch den eigenen Roman!

Am Kulturabend der Fritz-Schumacher-Schule im Juni wird der Schulhausroman noch einmal präsentiert. Wer nicht so lange warten möchte, kann ihn unter der Webadresse: www.schulhausroman.de bestellen. Die Zusammenarbeit mit den Autorinnen wurde vor allem durch das Programm „Kulturagenten für kreative Schulen“ ermöglicht, an dem die Fritz-Schumacher-Schule seit dem Schuljahr 2011/12 teilnimmt.

Text von Katrin Schwarz (für die Kulturfritzen)

Bezirksamt Hamburg-Nord

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT

So frisch, so nah, so herzlich!

Langenhorn feiert - Sie sollten dabei sein!
 Am Samstag, dem 12. April wird es soweit sein: Mit einem großen Fest wird der Stadtteil die Wiedereröffnung des Langenhorner Marktes an seinem richtigen Standort feiern. Die **Langenhorner Rundschau** wird aus diesem Grund erweitert werden, damit viele Firmen und Institutionen sich vorstellen und gratulieren können. Damit Ihre Anzeige einen guten Platz erhält, sollten Sie jetzt beim Verlag anrufen: Telefon 040-5316380 oder eine Mail schreiben an info@langenhorner-rundschau.de.
Anzeigenschlusstermin: 18. März!

Liebe Musikfreunde - am 12. April 2014 ist es wieder so weit!

Die Gruppe RockEmotions mit René und Christian Zabel, spielen ein gemischtes Programm mit Balladen, Rock, Pop und Tanzmusik im Vereinshaus Diekmoorweg direkt an der U-Bahn Langenhorn Nord.

Einlass ist ab 18.00 Uhr, Beginn 20.30 Uhr.

Warme und kalte Küche ab 19.00 Uhr.

Wir freuen uns auf euren Besuch.

Familie Zabel

Vereinshaus Diekmoor

Weg 396 U1 Bahn Langenhorn Nord

22419 Hamburg

Tel.: 040/ 520 37 55

info@vereinshaus-diekmoor.de

Rosen-Kröger seit 1928
Garten- und Landschaftsbau



Tel: 040 - 531 32 15

ZP
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

Das tausendste Asklepios-Baby wurde in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg geboren



Drei Frauen und ein Baby: Nina Böhm, Oberärztin der Geburtshilfe, Dr. Agnes Fuhlendorf, Chefärztin der Frauenklinik und Gabriela Steckmeister mit Töchterchen Leonie-Sophie.

Für Gabriela Steckmeister ist der 12. Februar ein ganz besonderer Tag: Da kam ihr erstes Kind auf die Welt. Was die glückliche Mutter nicht ahnte: Leonie-Sophie ist das tausendste Baby, das 2014 in einer Asklepios Klinik in Hamburg auf die Welt kam.

„Ich bin überglücklich über die Geburt meines ersten Kindes!“, sagt Gabriela Steckmeister - und man sieht ihrem strahlenden Gesicht an, wie sehr sie sich freut. Die 36-jährige Mutter wohnt in Eidelstedt und entschied sich - nach

dem Besuch mehrerer Infoabende - für die Entbindung in der Asklepios Klinik Nord. Hier fühlte sie sich gut aufgehoben und verstanden. Schlussendlich wurde sie am 12.02.14 per Kaiserschnitt entbunden. Töchterchen Leonie-Sophie wog bei der Geburt 3.150 Gramm und war 51 cm groß - ein kerngesundes kleines Mädchen.

„Es ist immer wunderbar, einem Kind auf die Welt zu helfen - egal, ob auf natürlichem Weg oder per Kaiserschnitt. Die empathische Unterstützung bei der Entbindung ist unser wesentliches Ziel“, sagt Chefärztin Dr. Agnes Fuhlendorf. „Dieses große Ereignis ist für die Eltern ein prägender Augenblick, den wir möglichst harmonisch gestalten wollen, ohne dabei die Sicherheit von Mutter und Kind aus den Augen zu lassen. Als Perinatalzentrum Level I sind wir auf alle Fälle - bis hin zu den kleinsten Frühchen - vorbereitet, so dass allen Kindern ein optimaler Start ins Leben ermöglicht wird.“

Dass es den Neugeborenen im Norden Hamburgs gut geht, hat die Asklepios Klinik Nord- Heidberg übrigens schriftlich: Die Klinik ist als „Babyfreundliches Krankenhaus“ von der Weltgesundheitsorganisation WHO und UNICEF zertifiziert.



Auf dem Boden bleiben

Kurs auf Frühling - wir versprechen: Er kommt!

Im Märzen der Bauer die Rößlein einspannt ... es ist schon wieder so weit. Wir halten hart Kurs auf Frühling und alles will sich schon jetzt entfalten.

Es geistern wieder die Meldungen durch die Gazetten, dass die Erde sich doch rascher erwärmt als vorgesehen. War der Winter wärmer, kälter als sonst? Es war diesmal ein anderer. So wie jeder Winter für sich steht, wird der kommende Frühling für sich seine Kraft entfalten. Was anders war, waren die unfassbaren Orkane, die weite Landstriche in Europa verwüsteten und von denen behauptet wird, dass sie hausgemacht sind. Schwören wir keine Horrorszenarien herauf, sondern besinnen wir uns darauf, was jeder in seinem Garten jetzt tun kann:

Den Boden schützen! Auf dem Boden bleiben!

Die Bodenhaftung nicht verlieren und trotzdem etwas bewegen! O.K., das ist das Ding des Gärtners. Ort des Geschehens: Der Garten!

Bodenbearbeitung ist sinnvollerweise Verzicht auf groß angelegte Aktivitäten im Garten. Es gibt kein Allheilmittel zur beständigen Unterstützung der Bodenaktivität. Sehen Sie zu, dass der Boden immer in der Konsistenz bleibt, wie er gewachsen ist. Verändern sie nicht lehmigen Boden in sandigen. Atmen Sie die Frische des Bodens und erkennen Sie, dass Boden ein Lebewesen ist. Die Standort gerechten Spezifika sollten eingehalten werden.

Wie erkenne ich meinen Boden? Nachfolgende Übersicht verhilft zur Annäherung:

Nehmen Sie eine feuchte Bodenprobe!

Ist Sie formbar? Ja? Ausrollbar in bleistiftdicke Würste?

Ja? Ausrollbar in halbe bleistiftdicke Würste?

Wenn nein: dann ist es sandiger Lehm!

Wenn ja: Machen Sie eine Hörprobe! Sie haben richtig gelesen! Na? Starkes Knirschen? Es ist sandiger Lehm!

Na? Kein oder schwaches Knirschen? Oh,Oh!

Wie ist die Gleitfläche? Stumpf: Lehm! Glänzend: Ton!

Siehe 2: nicht formbar? Aber bindig: Lehmiger Sand!

Nicht bindig und in den Handrillen haftend: auch lehmiger Sand! Nicht bindig und nicht haftend: Sand!

Natürlich sagen Sie jetzt (und der Wurm auch): Was soll das? Wir haben hier nicht den Humusgehalt angesprochen! Sondern von dem Boden gesprochen. Der nicht nur das Schwarze ist, was Sie sehen. Das Schwarze ist die Humusschicht, die Verwitterungsschicht, in der sich die abgestorbenen mehr oder weniger zersetzten organischen (hier pflanzlichen und tierischen) Substanzen befinden. Dabei ist leicht zersetzende Substanz, die schnell mineralisiert und den Pflanzen als Nährstoff dienen kann, kurzfristig erwünscht, weil sie eben Nährstoffe liefert. Besser – weil langfristig angelegt – für den Boden sind die schwer zersetzbaren Stoffe (alle nicht bearbeiteten Pflanzenreste). Durch ihre Verweildauer im Boden verbessert sie das Gefüge im Boden.

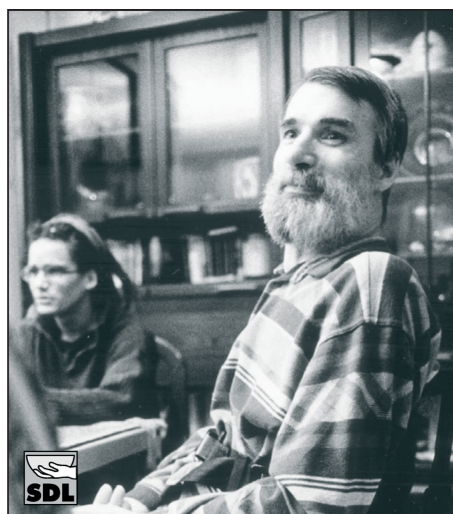
Die Bedeutung der Zufuhr organischer Substanz liegt also nicht nur in der Nährstoffzufuhr, sondern darin, dass beim Abbau der organischen Substanz schwer zersetzbare Huminstoffe entstehen. Sie bewirken nicht nur die Dunkelfärbung des Oberbodens („Muttererde“), sondern verbessern maßgeblich den Wasser-, Nährstoff- und Lufthaushalt sowie die Struktur des Bodens.

In dieser Schicht wirkt der Wurm mit seinen Konsorten: Deswegen sparen sie sich die Machoallüren des Umgrabens!!

Frühjahrsblüher im Rasen

Je nach Wetter beginnt ab Mitte bis Ende März die Rasensaison mit der ersten Mahd nach dem Winter. Und alljährlich stellt sich dasselbe Problem: Was tun mit den frühen Zwiebelblumen auf der Rasenfläche, die bereits abgeblüht sind, aber ihr Laub noch nicht eingezogen haben? Beim ers-

Märzenbecher. Bild: Angelika Schmidt-Koch/Pixelio



**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





Schneeglöckchen im März. Bild: Rainer Surm/Pixelio

schnippelei um die Pflanzen herum mit einer Rasenkantenschere vornehmen. -mb

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band

Wieder flattern durch die Lüfte;

Süße, wohlbekannte Düfte

Streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon,

Wollen balde kommen.

— Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike

ten Frühjahrsschnitt, der ohnehin nicht zu kurz ausfallen sollte, dürfen kleine Primeln, sich selbst aussäende Wildkrokusse und Tausendschönchen einfach mit abgemäht werden.

Schneeglöckchen, Märzenbecher, Narzissen, Kultur-Krokusse und Zwiebel-Iris dagegen müssen stehenbleiben, bis ihre Blätter im späteren Frühjahr vergilben und eintrocknen. Nach dem Abblühen sammeln die Frühjahrsblüher Kraft und reichern ihre Zwiebeln an, die ihr Nährstoffdepot für den Flor des nächsten Jahres sind. Bei Gruppenpflanzungen von Zwiebelblüher macht das enge Umkurven der Pflanzeninseln mit dem Rasenmäher nur wenig Mühe; bei vielen solitär in den Rasen gepflanzten Zwiebeln hingegen sollte man nach dem Schnitt der freien Rasenflächenteile die Fein-



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

Informationsabend für werdende Eltern

An jedem 2. und 4. Dienstag im Monat
um 19:00 Uhr

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Tangstedter Landstr. 400, Haus 12
22417 Hamburg

Weitere Informationen finden Sie auf
www.asklepios.com/nord oder erhalten
Sie unter Tel. (0 40) 18 18-87 34 58.

 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidberg

MEDILYS



Geburtsklinik
zertifiziert von



www.babyfreundlich.org

Es lohnt sich immer, Mitglied bei uns zu werden. Die LANGENHORN-KARTE gibt es Mit der LANGENHORN-KARTE wird der Frühling

 DAS ASIALAND Lebensmittel & Geschenkartikel Tangstedter Landstraße 30 22415 Hamburg Montags 5% Rabatt ab 20 Euro Einkaufswert	 <i>Die Bindestelle</i> Tangstedter Landstraße 463 22417 Hamburg 5% Rabatt bei jedem Einkauf	 <i>Blümchen am Markt</i> Langenhorner Wochenmarkt (Di und Sa), 22415 Hamburg 10% auf alle Waren	 Regine Böttcher Praxis für Stressbewältigung und Resilienz Oehleckerring 12 22419 Hamburg Telefon: 040 53 03 56 08 E-Mail: info@regineboettcher.de
 clever fit Hamburg Langenhorn Oehleckerring 40/42 22419 Hamburg Keine Karten- und Verwaltungspauschale (jeweils 19,90 EURO).	 CLOSIUS & FISCHER SEIT 1900 — Beste in Sachen Service — Der Reisegepäck-Experte Kleekamp 4 22339 Hamburg 10% Rabatt	 Kodak Express Digital Solutions Foto Express-Service Dankert Krohnstieg-Center Happy Hour ab 16 Uhr 20% auf 10x15 Fotos vom digitalen Datenträger	 <i>Dialog</i> Tangstedter Landstraße 38 22415 Hamburg Ab 21 Uhr alle Pizzen 1 Euro billiger
 DIEKMOOR APOTHEKE Diekmoorweg 16 22415 Hamburg 5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher.	 DIGITAL DRUCKEREI Tarpenring 2 22419 Hamburg ☎ 040 527 30 51 10% Rabatt	 DONNERWETTER Regen- und Allwettermode Langenhorner Chaussee 677 22419 Hamburg 10% auf alles.	 <i>flora Bianca Blumen</i> Krohnstieg 57 22415 Hamburg Mittwochs 10% auf alles, außer Fleurop und Pakete
 35 Jahre fotostudio-in-langenhorn Tangstedter Landstraße 30 Tel. 531 65 65 Aktuell im März: Passfotos + Bewerbungsbilder -20%	 LANGENHÖRNER GESANGSVEREIN von 1866 e.V. Tangstedter Landstr. 182a 22417 Hamburg 7. und 8. Monat beitragsfrei!	 GMG - AUTOTEILE IMPORT, GROSS- UND EINZELHANDEL Tangstedter Landstraße 181 22417 Hamburg Individuelle Rabatte (je nach Produkt/Hersteller/Kategorie) bis zu 60% auf Listenpreise	 Spreewälder Erzeugnisse echt lecker..... GURKEN-UWE Langenhorner Markt (Dienstag und Samstag) 5% Rabatt ab 5 € Einkaufswert
 HEIDBERG APOTHEKE Tangstedter Landstraße 467 22417 Hamburg 5% Rabatt, außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Bücher	 FAHRRAD HERTEL ... immer eine Speichenlänge voraus! Langenhorner Chaussee 677 22419 Hamburg 10% auf Beleuchtung und Bereifung	 Damen SALON Herren INGEBURG JANSSEN Fibigerstr. 263 22419 Hamburg 10% auf alle Dienstleistungen	 KAISER Wolle Handarbeiten Tangstedter Landstraße 35 22415 Hamburg 10% Rabatt auf alle Kurse
 KÖNIG GmbH Gravuren+Schildertechnik Langenhorner Ch. 360 22419 Hamburg 15% Rabatt auf Stempelautomaten der Fa. Todat, inkl. Textplatte	 KFZ Service Langenhorn Weg 396 Nr. 2 22419 Hamburg Techn. Kontrolle (z.B. vor dem Autokauf) 0,- Euro	 Linden APOTHEKE Krohnstieg 41-43 (Krohnstieg-Center) 3% Rabatt auf alles, ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente, Sonderangebote	 30 JAHRE LÜHR OPTIK SEIT 1983 Tangstedter Landstraße 29 22415 Hamburg 10% auf das Sortiment Große Auswahl an Kontaktlinsenpflegemittel

Unter dem Namen LANGENHORN-KARTE verteilt der Langenhorner Bürger- und Heimatverein seit 2012 Mitgliedereausweise 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. 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.

bei jeder Mitgliedschaft kostenlos dazu!

noch viel schöner - greifen Sie jetzt auch zu!

 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 Krohnstieg 129 22415 Hamburg Montags 10% Rabatt auf alle Dienstleistungen	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 Krohnstieg 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 Bestellun- gen sind möglich.

Wir unterstützen die LANGENHORN-KARTE



JA, ich möchte endlich auch Mitglied werden und eine LANGENHORN-KARTE bekommen!

Nachname, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Hinweis: Wir bestätigen Ihnen Ihre neue Mitgliedschaft schriftlich! Der Jahresbeitrag beträgt 14 Euro (Einzelperson) oder 22 Euro (Paare) oder 37 Euro (Firmen, Vereine, Institutionen).

Bitte schicken Sie den Abschnitt im Briefumschlag an
Langenhorner Bürger- und Heimatverein e.V.
Tangstedter Landstraße 41
22415 Hamburg

oder füllen Sie das Formular online aus unter
www.langenhorner-heimtverein.de/mitgliedsantrag.html

Zu unserem Titelbild

Jürgen Hennings ist 50; seit 29 Jahren ist er im Polizeidienst und jetzt „COP 4U“ - wie die Schüler ihn nennen - bzw. „Stadtteilpolizist“. Er ist einer der vielen bürger-nahen Beamten, die in unserem Stadtteil stets ansprech-bereit sind und mit Rat und Tat helfen. Wir schulden ihm und seinen Kolleginnen und Kollegen vom Polizei-kommissariat 34, für die er stellvertretend unseren Titel ziert, Dank, Respekt und Anerkennung!

Langenhorner Rundschau
Verlag Syncrohost GmbH
Scharnskamp 23f
22415 Hamburg



Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
C 13350



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.**