

März 2018

GRATIS zum Mitnehmen

**SeMa**

Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 47.000

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



**Immer noch
Lust auf die Lust**



Fitness an der frischen Luft

Regionale Trimm-dich-Areale



Wandervergnügen

Zuwachs für den bayerischen Goldsteig



Allergien + Heuschnupfen

Planung ist alles



Die „Repsold“

Zwei Mann und ein Boot



Nicole Heesters

Grande Dame der Bühne

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen



jedes Menü **7€**
inkl. Lieferung und ein Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

Gutschein

für eine kostenlose
Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt
einen Termin zur
unverbindlichen Bewertung
Ihrer Immobilie!

040 / 430 980 41 -0

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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Immer noch Lust auf die Lust **4**
Aktueller Report rund um Sex

Fitness an der frischen Luft **8**
Regionale Trimm-dich-Areale

Das Altonaer Theater präsentiert „Die Judenbank“ **10**

Das St. Pauli Theater präsentiert „Störtebeker“ **10**
Pirate of the Nord & Ostsee

Dem Darmkrebs den Nährboden entziehen **12**
Bericht von Dr. med. Wolfgang May

Grenzenloses Wandervergnügen **14**
Zuwachs für den bayerischen Goldsteig

Blaues Gras für silberne Dollars **16**
Oldie-Country-Band produziert erste CD

Allergien und Heuschnupfen **18**
Planung ist alles

Oster-Rezepte – fruchtig festlich **20**

Gemeinsam zu neuen Zielen **22**

Pflegestützpunkte **24**
Achtmal in Hamburg

Rätsel **26**

Orte der Trauer – Anker für die Hinterbliebenen **28**

Die beruhigende Kraft der Kunst **29**
bei der Trauerbewältigung

Kleinanzeigen **30**

Leser schreiben **32**

Hamburger Hospiz – des Lebens satt **33**

Die „Repsold“ **34**
Zwei Mann und ein Boot

Hamburger KONFETTI-Parade am 07. April **36**

Großes Kulturangebot in der Parkresidenz Alstertal **37**

Mit den Enkeln unterwegs **38**

Nicole Heesters **40**
Grande Dame der Bühne

Buchtipp **42**

Der Landes-Seniorenbeirat fordert: **42**
Die Struktur der Pflegeberufe verbessern!

Veranstaltungen **44**

Liebe Leserinnen und Leser,

Auch im Alter spielen Sexualität und körperliche Nähe eine große Rolle und sind schon lange kein Tabuthema mehr. Unser Hauptartikel „Immer noch Lust auf die Lust“ zeigt, dass körperliche Liebe nicht an eine bestimmte Altersgrenze gebunden ist. Auch wenn sich Körper und Gesundheit verändern – der Wunsch nach Nähe zum Partner bleibt bei vielen Paaren erhalten.

Am 21. März ist Frühlingsanfang und alles fängt jetzt wieder an zu sprießen und zu blühen. Nutzen Sie die Strahlen der Frühjahrs Sonne für Fitness im Freien oder unternehmen Sie die ersten Wandertouren. Dazu gibt es in dieser Ausgabe interessante Beiträge.

Frühling ist aber auch die Zeit, in der viele Menschen unter Heuschnupfen und anderen Allergien leiden. Die Betroffenen finden hierzu ein paar Tipps im Heft.

Ich wünsche Ihnen nun viele sonnige Frühlingstage und ein frohes Osterfest.

Die nächste Ausgabe des SeMa wird nach Ostern erscheinen und ab dem 07. April verteilt.



Ihre Silke Wiederhold

IN KOOPERATION MIT DER RHEUMA-LIGA HAMBURG

Mittwoch, 21. März



17:00 Uhr

Verwirrt nach der OP – das postoperative Delir: Prävention, Früherkennung, Behandlung

Referent: Dr. med. Daniel Hook,
Chefarzt Anästhesie,
Helios ENDO-Klinik Hamburg



18:00 Uhr

Auswirkung auf die Halswirbelsäule bei der Rheumatoiden Arthritis und den Narkosen

Referent: Thomas Kokenge,
Oberarzt Wirbelsäulen Chirurgie,
Helios ENDO-Klinik Hamburg

Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de



Die erste Adresse für gutes Hören.

Kompetente, unverbindliche Beratung

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

- Kostenlose Höranalyse
- Hörgeräte aller Hersteller
- Unverbindliches Probetragen
- Gehörschutzberatung und -Produkte
- Pflegemittel und Zubehör für Ihre Hörgeräte
- Anpassung teil- und vollimplantierbarer Hörsysteme

Testen Sie unverbindlich bei uns:

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

**JETZT NEUE
HÖRGERÄTE TESTEN**



Phonak
Virto B-Titanium



Phonak
Audeo B-R



Unitron
Moxi Fit-R



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum
Norderstedt GmbH & Co. KG
Ohechaussee 19
22848 Norderstedt

Telefon (040) 31 10 89 50

norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr

 **Barrierefreies Parken**
und ebenerdige Räumlichkeiten.

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de



Immer noch

Lust auf die

Eine gute Nachricht: Deutsche haben ein erfülltes Sexualleben. So hat es die Studie "So lieben wir Deutschen" ergeben. Auch im Alter spielt Sex eine größere Rolle, als wir es denken. Was sind das für Geräusche aus der Bord-Toilette? Ob da technisch etwas nicht in Ordnung ist? Bevor Sie es bei Ihrem nächsten Flug mit der Angst bekommen, wenn es aus dem WC undefinierbar rumpelt, behalten Sie einfach die Ruhe. Es könnten in der Tat auch Passagiere sein, die sich dort zu einem Schäferstündchen treffen, denn 49 Prozent aller Deutschen sagen, dass sie schon Sex in einem Fortbewegungsmittel, wie im Flugzeug oder Auto, gehabt haben. Das passt zu der Tatsache, dass wir Deutschen es gern außerhalb unserer vier Wände tun, wenn uns die Lust packt.

Aktueller Report rund um Sex

Ergebnis hat das der Sexualreport "So lieben wir Deutschen", der mit dem Online-Portal Fernarzt erarbeitet worden ist (www.fernarzt.com/sexreport). Neben der Frage, an welchen Örtlichkeiten wir uns gern sexuell vergnügen, betrachtet er auch Aspekte wie Sex und Ehe bzw. Partnerschaft, sexuelle Zufriedenheit nach Bundesländern und nach Frauen oder Männern sowie die Frage, ob und wie sich unser Sexualleben mit zunehmendem Alter verändert. Eines sei dabei vorweggenommen: Auch mit 60, 70 und später hört die Lust auf die Lust nicht auf. Im Gegenteil, immer mehr ältere Menschen stehen zu ihren sexuellen Bedürfnissen und genießen diese.

Erfüllung außerhalb des Zuhauses

Um nochmal auf die Sache mit der Bordtoilette zu kommen: Das Schlafzimmer ist längst nicht mehr der beliebteste Ort für ein körperliches Miteinander. Vor allem wenn einen die Lust spontan packt, verziehen sich deutsche Paare außerhalb ihres Wohnbereiches an alternative Stellen. Das kann das fremde Schlafzimmer, ein Raum am Arbeitsplatz oder in der Natur sein. Ein Bett im Kornfeld, von Jürgen Drews besungen, hat genauso viel Reiz wie der Strand, Parks oder Schwimmbäder, um seiner Sexualität nachzugehen. Wenn es im Wald rasselt, könnte es statt einem Reh auch ein Liebespaar sein - 76 Prozent der Deutschen erklären, dass sie 2017 bereits Sex außerhalb ihres Zuhauses hatten.

Längst kein Tabuthema mehr

Generell lässt sich sagen, dass Sex in Deutschland ein Revival erlebt: Vergleichbar mit den 1960er und 70er Jahren, als "freie Liebe" nicht nur ein Begriff war, sondern ein Lebensgefühl darstellte, ist Sexualität in Deutschland heute wichtiger denn je. Auch das ist in dem Sexualreport zu erkennen: Sex ist entgegen vieler Meinungen schon lange kein Tabuthema mehr.

Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist über 80 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

Oft wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat.

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis



Das Senioren-Dreirad aus der Fahrradbörse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Knieverletzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat

es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

Fahrrad-Börse
www.die-fahrradbörse.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
 Langeloh 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

Ob in jüngeren Jahren oder später, gemäß dem Report lässt sich Sex aus dem Alltag von Frauen und Männern nicht mehr wegdenken. Interessanterweise gibt es sogar Unterschiede einzelner Städte und Bundesländer, wenn es um die sexuelle Häufigkeit geht: Wer in Niedersachsen oder Hamburg lebt, der kann sich glücklich schätzen, denn da "macht rund ein Viertel mehrmals pro Woche Liebe".

Vielleicht liegt es auch an der Person, mit der man Sex hat: Mehr als die Hälfte aller Männer und Frauen geben an, dass sie mit der Anzahl ihrer Sexualpartner (etwa zwei bis fünf) zufrieden sind.

Zufriedenheit mit dem Partner

Dazu kann der Report noch eine gute Nachricht präsentieren: Mehr als 93 Prozent der Deutschen fühlen sich in ihrer Partnerschaft wertgeschätzt. Ein Ergebnis, das sich positiv gegen das Gefühl wendet, dass immer mehr Beziehungen immer schneller auseinander gehen. In Wirklichkeit finden laut dem erstellten Report nur 15 Prozent, dass sie zu viel streiten.



Ein harmonisches Miteinander wird sowieso von vielen Paaren groß geschrieben. So sei es Frauen und Männern zunehmend wichtig, dass ihr Partner "zuhört, auf ihre Gefühle eingeht und den anderen trotz Schwächen und Makel respektiert". Rund zwei Drittel aller Verheirateten sind daher hierzulande auch sehr zufrieden mit ihrem ehelichen Sexualleben. Ebenso sind 75 Prozent der unverheirateten Frauen in ihrer Partnerschaft mit dem Sex zufrieden. Ob verheiratet oder nicht, einen Wunsch hat das männliche Geschlecht: Etwas mehr Freiraum vom Partner würde gern ein Drittel aller Männer bekommen.

Auch im Alter Lust auf Sex

Und wie sieht es aus, wenn wir die zweite Hälfte unseres Lebens erreicht haben? Auch hier lässt sich die Antwort auf den Punkt bringen: Altern bedeutet nicht den Verlust an sexuellem Interesse. Viele Frauen und Männer sehnen sich gerade im Alter nach Körperkontakt. In Zahlen stellt sich das so dar: "Männer haben in ihren 60ern 18 Mal im Jahr Sex, wohingegen Frauen nur 14 Mal im Jahr sexuell aktiv sind. 63 Prozent aller Männer über 60 sehnen sich nach den Berührungen des Partners".

Nähe zum Partner – das ist es, was die meisten älteren Menschen sich wünschen. Und zwar auch dann, wenn sich der Körper und die Gesundheit mit dem Alter verändern, was ja wiederum auch Einfluss auf das Sexualleben haben kann. Verantwortlich dafür sind vor allem Hormone, die die Lust entweder auslösen oder mindern.

Sexuelle Probleme auch ansprechen

Mit welchen Problemen haben Männer und Frauen ab 50 zu kämpfen, wenn es um Sexualität geht? Auf diese Frage gibt der Sexualtherapeut Volker van den Boom in einem Interview, das zu der Studie gehört, folgende Antwort: "Als Sexualtherapeut erlebe ich immer wieder Paare, deren Beziehung über die Jahre eingeschlafen ist. Insbesondere viele Männer werden im Alltag träge und gleichgültig. Es fehlen Abwechslung und auch der Wille, in eine erfüllte Beziehung zu investieren". Bei Paaren, die erst im höheren Alter zueinander finden, stellt Volker van den Boom die interessante Beobachtung fest, dass Frau nach mehreren Partnerschaften genau weiß, "was sie will und stellt Anforderungen an den Mann, der sie manchmal nicht erfüllen kann. Das kann zu Konflikten ... führen". Daher sei es für den Experten wichtig, dass Frauen auf die Männer zugehen und beide dann über ihre Probleme sprechen.

Ursachen erkennen und Sex genießen

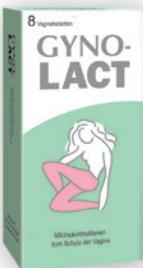
Das ist aber theoretisch einfacher gesagt als getan, wie auch der Sexualtherapeut weiß. Wichtig sei für ihn daher zunächst die Bereitschaft, etwas an der Situation zu ändern. Ein unbefriedigendes Sexleben kann diverse Ursachen haben, wie eine erektile Dysfunktion bei Männern, Trockenheit im Bereich der Scheide bei Frauen oder Probleme, die im Kopf entstehen und Stress auslösen. Den Ursachen müssen die Betroffenen erst einmal auf die Spur kommen, um im Anschluss dann eine praktische Lösung für das Problem zu finden. Ein Beispiel für so ein immer wieder zwischen älteren Partnern auftretendes Problem: Hat der Mann zum Beispiel Erektionsprobleme beim Sex mit seiner Partnerin, aber nicht bei der Selbstbefriedigung, dann ist es nicht so sehr der Körper, der untersucht werden muss. Vielmehr sollte hier die Psyche begutachtet werden. Und wenn Frauen die Lust am Sex verlieren, kann es auch an den Wechseljahren liegen, in die jede Frau kommt – die eine früher, die andere später.

Keine Lust oder mehr Lust

Wissenschaftlich als „Klimakterium“ bezeichnet, erlebt jede Frau die Wechseljahre. Jedoch hat nicht jede mit hormonellen Problemen zu tun. "Etwa ein Drittel ... leidet unter starken Beschwerden und sucht deswegen einen Arzt auf", so Professor Ludwig Kiesel, Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Münster und Vor-



Milchsäurebakterien als natürlicher Schutz der Vagina





GYNO-LACT®

Einfache, sichere und zuverlässige Anwendung

- ✓ Enthält natürliche Milchsäurebakterien
- ✓ Zur Vorbeugung und Behandlung einer bakteriellen Vaginose
- ✓ Zur Nachbehandlung von Vaginitis

Produkt aus Finnland

- ✓ Zur Behandlung bakterieller Vaginose: 7 Tage 1 Tbl. abends
- ✓ Zur Vorbeugung bakterieller Vaginose: 3 Tage 1 Tbl. abends
- ✓ Zur Nachbehandlung von Vaginitis: 3 Tage 1 Tbl. abends

Kann während der Stillzeit genommen werden. Bei Schwangerschaft nach Rücksprache mit dem Arzt.

Packinggröße: 8 Tbl.

CE Eine Gynolact-Vaginaltablette enthält: 2 Mrd. (2x10⁹) KBE* aktive Milchsäurebakterien: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*.

* Koloniebildende Einheiten zum Zeitpunkt der Herstellung

Muster & Informationen:
Tel. 04101/86 91 880
kontakt@blanco-pharma.de

Für ein Leben in Balance
Vitalbals
www.vitalbals.de

standsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG).

Frauen, die zu den von Wechseljahren betroffenen Exemplaren gehören, haben oft Hitzewallungen, starkes Schwitzen – auch nachts – Schlafstörungen, Erschöpfung und depressive Verstimmungen. Scheidentrockenheit und Scheideninfektionen gehören auch zu den typischen Beschwerden. “Die verringerte Hormonproduktion hat Einfluss auf viele Körperfunktionen und damit letzten Endes natürlich auch auf die Sexualität”, sagt Professor Kiesel.

Nicht immer stecken Frauen diese Veränderungen gut weg, wie von Experten wie Kiesel immer wieder zu hören ist: So haben viele Frauen in dieser Phase das Gefühl, ein anderer Mensch zu sein. “Wer sich unwohl fühlt, hat weniger Verlangen nach Sex. Auch depressive Verstimmungen, die mit dem Hormonabfall häufig einhergehen, schwächen die Lust”, erklärt der Experte für Frauenheilkunde. Außerdem kann auch die Veränderung im Hormonhaushalt die weibliche Libido negativ beeinflussen und das Sexualgefühl eindämmen. Für die Frau und ihre Partnerschaft keine leichte Situation.

Mehr Sex gegen Schmerzen

Viele Frauen haben noch ein Problem, über das sie jedoch oft nicht gerne sprechen: Der Sex ist nach den Wechseljahren plötzlich mit Schmerzen verbunden. Der Grund liegt in der sogenannten vaginalen Atrophie, auch als Scheidentrockenheit benannt. Auch hier sind es Hormone, die diese Veränderung hervorrufen, denn sie sorgen normalerweise für die Befeuchtung der Vagina. Mit dem Abfall des Hormons Östrogen bildet sich die Schleimhaut jedoch zurück, was zu Schmerzen beim Sex führen kann. Ein Tipp, den Experten geben: Frau sollte nur dann Geschlechtsverkehr haben, wenn sie wirklich erregt ist. Sonst drohen Verletzungen der Schleimhäute. Die gute Nachricht: Mehr sexuelle Aktivität verringert die Schmerzen auf Dauer wieder.

Hormone einnehmen oder nicht

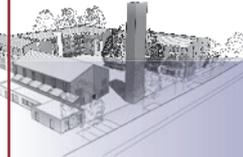
Wie können betroffene Frauen mit dieser Situation umgehen? Vor allem wenn sie in einer festen und sonst sexuell erfüllten Partnerschaft leben? “Empfehlenswert ist es, wenn der Mann seine Partnerin zum Gynäkologen begleitet und beide ein Beratungsgespräch wahrnehmen”, rät Professor Kiesel. Das helfe auch dem Mann, körperliche und psychische Veränderungen seiner Partnerin besser zu verstehen und vielleicht sogar mit ihr zu entscheiden, ob sie Hormone einnehmen sollte oder nicht. Diese Frage sollte jede Frau für sich



allein entscheiden, ohne sich etwa von Erfahrungen anderer Frauen leiten zu lassen, denn jede Frau ist körperlich anders gestrickt, erlebt die Wechseljahre anders und würde entsprechend auch anders auf Hormone reagieren. Wer auf Hormone verzichten möchte, der kann es mit pflanzlichen Alternativen versuchen, wie etwa Mönchspfeffer als ausgleichendes Mittel gegen die Hitzewallungen, Johanniskraut gegen Launen und Verstimmungen. Auch der Einsatz von Milchsäurebakterien (Laktobakterien) kann hilfreich sein, da Milchsäurebakterien laut Kiesel die empfindliche Scheidenflora stärken, Trockenheit und kleinen Rissen vorbeugen. Es gibt sie in Apotheken oder Drogeriemärkten in Form von Zäpfchen und Tabletten. Ebenso sei auch die Anwendung von erleichternden Gleitgelen beim Liebesspiel zu empfehlen.

Neue Wege zu neuer Lust

Wer jetzt glaubt, dass Frauen mit den Wechseljahren auch das Ende ihres sexuellen Lebens einläuten können, der hat sich geirrt. Viele Frauen finden neue Wege, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen und somit ihr Sexualleben nach den Wechseljahren zu genießen. Hilfreich ist dabei oft auch eine gesunde Ernährung und Bewegung, denn beides hält Herz und Hirn auf Trab und den Körper fit. Die Bewegung setzt zudem Endorphine frei und macht glücklich. Eine gute Voraussetzung für eine Ku-



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflge, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

2 Zimmer
ca. 52 m²
Wohnfläche

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

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

Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.
(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13
www.meravis.de



schelstimmung am Abend mit Streicheln, Küssen oder Kuschneln – und für einfühlsamen Sex.

Hilfe gegen Potenzprobleme

Was für die Frau die Wechseljahre sind, das können für Männer im fortgeschrittenen Alter die Probleme mit der Potenz sein. Wenn „er“ nicht mehr so kann, wie es sonst üblich war, verspüren die meisten betroffenen Männer zuerst eine große Scham und scheuen den Gang zum Arzt. Doch dieser kann meistens Sinn machen, denn es gibt viele Behandlungsmethoden gegen die Potenzprobleme, die fachlich als erektiler Dysfunktion bezeichnet wird. Davon spricht der Mediziner, wenn Mann keine Erektion bekommt oder diese nicht stark genug ist, um den Geschlechtsverkehr auszuüben. Das ist aber nicht gleich der Fall, wenn sein bestes Stück nur einmal ausfällt. Die Störung muss schon über eine Phase von etwa sechs Monaten bestehen, was bei älteren Männern keine Seltenheit ist: Laut einer Studie der Universität Köln aus dem Jahr 2000 leidet in der Altersgruppe der 60-69-Jährigen bereits jeder Dritte daran.

Ursachen wenn er nicht kann

Zu den häufigsten Ursachen für männliche Potenzprobleme gehört die Arteriosklerose, denn wenn die Blutgefäße durch Ablagerungen verengt sind, dann ist die Durchblutung im Beckenbereich und auch im Penis eingeschränkt. Aber auch ein Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Altersdiabetes, starkes Übergewicht – und damit einhergehend ein zu niedriger Testosteronspiegel – Bluthochdruck, Multiple Sklerose, Schlafapnoe, Parkinson, Stoffwechselstörungen, Leber- und Nierenfunktionsstörungen und nicht zuletzt die Einnahme von Medikamenten oder von zu viel Nikotin, Alkohol und zu wenig Schlaf können Ursachen sein, durch die sich beim Mann Probleme mit der Erektion einstellen.

Zu Medikamenten, die die Potenz beeinflussen, zählen vor allem Thiazide und Betablocker, die beide gegen zu hohen Blutdruck verschrieben werden, oder Serotoninhemmer gegen Depressionen.

Hilfsmittel gegen Impotenz

Umgekehrt gibt es aber auch Medikamente, die ärztlich verschrieben eine gute Wirksamkeit haben, wie PDE-5-Hemmer, besser bekannt als Viagra®, Levitra® und Cialis®. Bei etwa 70 Prozent der Betroffenen helfen sie nachweislich, wie es in verschiedenen Berichten zu lesen ist.

Die Medikamente werden vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen und erleichtern die Erektion. Sie dürfen aber nicht eingenommen werden, wenn Herzrhythmusstörungen oder ein Bluthochdruck vorliegen. Die Einnahme sollte daher mit dem Arzt besprochen werden.

Alternativ zu Medikamenten kann man(n) auch eine Penispumpe einsetzen. Ihre Wirkung: Die Pumpe versteift den Penis durch Unterdruck. Bei einer erektilen Dysfunktion kann sie sogar als medizinisches Hilfsmittel verschrieben werden, für das die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.

Abschließend lässt sich also sagen: Ob Frau oder Mann, auch in ihrer zweiten Lebenshälfte müssen sie auf ein erfülltes Sexualleben nicht verzichten, wenn sie auf den anderen besser eingehen, medizinische Defizite kennen und wissen, wie sie mit diesen so umgehen, dass die Lust auf die Lust wieder da ist.

A. Petersen © SeMa



Wir wünschen frohe Ostern!

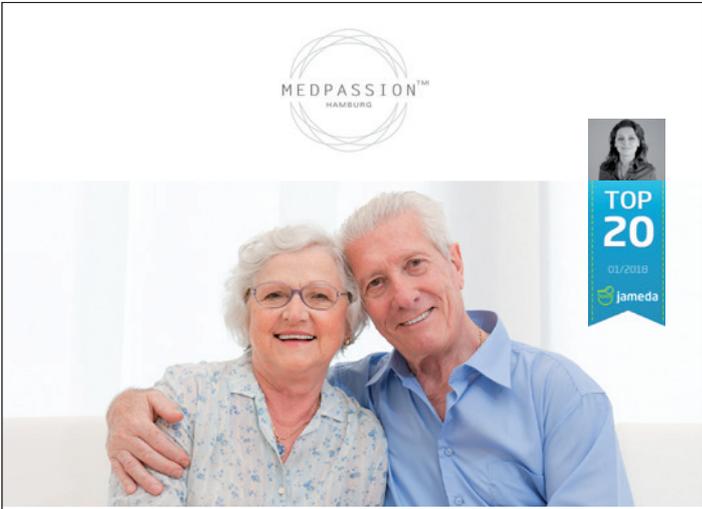
DSG Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de



MEDPASSION™
HAMBURG

TOP 20
01/2018
Jameda

FESTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG

Wünschen Sie sich feste, helle Zähne Ihrer Jugend zurück?
Möchten Sie endlich wieder kraftvoll zubeißen - einfach nur genießen?
Wir bieten Ihnen die innovative implantologische Methode **All on 4™** mit deutlichen Vorteilen für Sie:

- Weniger Zahnimplantate, weniger Kosten!**
- Wenig Knochensubstanz, kein Problem!**
- Mehr Lebensqualität durch feste Zähne!**
- Gesamte Behandlung an einem Tag möglich!**

Wir freuen uns, Sie unverbildlich beraten zu dürfen!
Medpassion Hamburg™ Zahnarztpraxis Dr. Hilda Stoffels
040 - 202 01 88 0
Hudtwalckerstraße 11 • 22299 Hamburg (Winterhude)
www.medpassion-hamburg.com • info@medpassion-hamburg.com



Schulte Haus-Rollator 

- ✓ sehr schmal - passt durch jede Tür
- ✓ enorm wendig - auf der Stelle drehbar
- ✓ nützlich - Tisch decken leicht gemacht

Jetzt Prospekt anfordern!
 **0800 200 6004**
 gebührenfrei anrufen
 www.haus-rollator.de 

Schulte Holzprodukte GmbH | Langenberger Str. 96 | 33397 Rietberg | NRW

www.senioren-magazin-hamburg.de

Seit 1987

ANGELA GREIZER

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

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

Norderstedter Tagesbetreuung, Tel. 040/308 54 01 00
Pflegedienst Claussen GmbH, Telefon 040/523 68 21



- **Spezielle Angebote für Demenzkranke**
- **Tagesausflüge und Wellnessstage**
- **Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus**
- **Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe**
- **Spiel-/Sport-/Gedächtnis-Trainingsgruppen u.v.m.**

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
 Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

Tannenhofstraße 5 a-b · 22848 Norderstedt
 Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
 E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Uns ist es wichtig, pflegebedürftigen Menschen die vertraute häusliche Umgebung zu bewahren. Dafür unterstützen wir Sie mit liebevoller Pflege und fachkundiger Beratung.

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Timmweg 8, 22145 Hamburg
 Telefon: 040 532 866 -0
langenhorn@pflegediakonie.de
www.pflegediakonie.de



Fitness

Zugegeben, für Schönwetter-Sportler ist es nicht unbedingt das Richtige. Alle anderen, die sich gern draußen und im Team austoben, finden an Outdoor-Fitness bestimmt ihren Gefallen.

Gutes oder schlechtes Wetter oder Öffnungszeiten, die einen zeitlich einschränken, all das kennt dieser Trend nicht. Im Grunde genommen kann Outdoor-Fitness, ebenso bekannt als Street Workout oder Bootcamp Training, an 365 Tagen im Jahr zu jeder Zeit und bei jedem Wetter gemacht werden. "Wir trotzen Wind und Wetter und unsere Trainer sorgen dafür, dass dir nicht kalt wird," heißt es auf der Website von einem der führenden Anbieter der Stadt (www.outdoorgym.de).

Herausforderung und Spaß

So wird das Training, das in Gruppen stattfindet und von Trainern begleitet wird, auf die Witterungs- und Bodenzustände abgestimmt, damit keine Verletzungsgefahr besteht. Darüber hinaus kann bei Outdoor-Fitness jeder, der etwas für seine Gesundheit tun möchte, mitmachen – egal ob er viel Sport betreibt oder lange nichts getan hat, ob er dick, dünn, jung oder alt ist.

Mit griffigen Turnschuhen, wetterfester und möglichst eng anliegender Sportkleidung, Handtuch und einer Flasche Wasser ist man ausgestattet, um sich auf das Training einzulassen. Jedes Workout ist so gestaltet, "dass eine angenehme Portion Herausforderung und Spaß dich an deine persönliche Bestleistung heranführen," erklären die Betreiber von "Outdoor Gym".

Begrenzt auf acht Wochen

Outdoor-Fitness wurde als Personal Group Training geplant, in dem alle Trainer auf eine Betreuung jedes Einzelnen in der Gruppe acht geben. Daher sind die Kurse meist auf 12 Teilnehmer beschränkt und finden in der Regel über acht Wochen – wöchentlich für je 60 Minuten – statt.

Dahinter steckt ein Gedanke, der von vielen Bootcamp-Betreibern vertreten wird: Viele Menschen, die gern etwas für sich tun würden, haben eine Mitgliedschaft im Studio oder im Sportverein, die aber längst nicht mehr genutzt wird. Mit der Begrenzung auf acht Wochen geht man dagegen keine längere Bindung ein, sondern kann hinterher entscheiden, ob man pausieren oder weitermachen möchte.



an der frischen Luft

Ganzheitliches Trainingsprogramm

Einer der Pioniere der Outdoor-Fitness ist Felix Klemme, der "Outdoor Gym" 2011 gegründet hat. Der Diplom-Sportwissenschaftler, der auch als TV-Coach bekannt ist, vertritt ein Workout-Konzept, dem ein ganzheitliches Life-Coaching-Programm zugrunde liegt. Dabei soll direkter Kontakt zur Natur bestehen und Training mit dem eigenen Körpergewicht absolviert werden, das alle Bereiche anstatt einzelner Muskeln anspricht. "Outdoor Gym ist weit mehr als Training an der frischen Luft. Gesundheit ist ein komplexes Zusammenspiel zwischen Bewegung, Ernährung und einem natürlichen Netzwerk," so Felix Klemme.

Regionale Trimm-dich-Areale

„Ich bewege mich gerne – vor allem in der Natur. Und es liegt wiederum in meiner Natur, andere zu motivieren und zu begeistern. So habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht,“ schildert Klemme seine Motivation, warum er Outdoor-Fitness an andere weitergibt. Wer das ausprobieren möchte, der findet in Hamburg mehrere Areale für Fitness an der frischen Luft:

- **Stadtpark:** Neben der Jahnkampfbahn können Benutzer ihre Muskulatur stärken, ihr Gleichgewicht verbessern und sich dehnen. Neben dem Planetarium befindet sich ein Areal mit Klimmzug-Stangen, die es zu jeder Zeit zulassen, sich hängen zu lassen oder zu stärken.

- **Alster:** Neben der Krugkoppel 1 befindet sich ein Bereich mit drei TrimmFit-Zonen. Eine Tafel erklärt genau, wie Sportler die Übungen richtig machen. Auf der Höhe Schwanenwik 29 lädt dann ein kleiner Fitness-Bereich zum Bauch-Beine-Brust- und Po-Programm ein. Beide Trimm-dich-Angebote eignen sich sowohl zum Einstieg in Outdoor-Fitness oder als Zwischenstation beim Jogging.

Die wichtigsten Bootcamps der Stadt:

- *Dockfit Fitness Bootcamp Altona, Spielplatz am Altonaer Balkon, Kontakt unter (0 40) 85 71 99*

Training von montags bis donnerstags immer um 6.30 Uhr

- *Original Bootcamp - Sievekingplatz*

Sievekingplatz 1, Kontakt unter (0221) 48 53 01 12

www.original-bootcamp.com/hamburg/sievekingplatz/

- *Urban Trail Outdoor Parcours, Groß Borsteler Str. 25H, Kontakt unter (0 40) 84 30 30 34, www.urbantrail.de*

A. Petersen © SeMa



MIT EMS-TRAINING SCHNELL ZU MEHR BEWEGLICHKEIT UND EINEM STARKEN RÜCKEN

Muskelkraft und Stabilität - das sind die Schlüsseigenschaften für Beweglichkeit und einen schmerzfreien Rücken.

Die Elektrische Muskel-Stimulation (EMS) ist ein effektives Ganzkörpertraining mit dem Sie in nur 20 Minuten wöchentlich gezielt Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken. So werden Sie schnell fit und beweglich für den Alltag dank einem starken und schmerzfreien Rücken.

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

Jetzt
kostenloses
Probetraining
sichern!

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



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



**Zu Hause
gut umsorgt**

**Wir beraten Sie gern: Duvenstedter
Damm 60 und Hinsbleek 11**



Beratungsstützpunkt für

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

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

Das Altonaer Theater präsentiert im April

Die Judenbank



Foto: Marcus Renner

1937: Dominikus Schmeinta sitzt tag-ein, tagaus auf „seiner“ Bank gegenüber dem Bahnhof von Ottersdorf. Bis die Nazis ihm mit dem Schild „Nur für Juden“ das Sitzen auf eben dieser Bank verbieten. Warum, kann ihm niemand sagen, aber verboten ist es. So führt Dominikus Schmeinta einen nahezu kafkaesken Kampf gegen die Bürokratie der Nationalsozialisten und wendet sich in seiner Not an Adolf Hitler mit der Bitte, ihn zum Juden zu machen, damit er wieder auf seiner Bank sitzen kann.

Schelmenstück? Realsatire? Oder auch ein Stück, das in seinem harmlosen Anliegen die Brutalität jener Zeit besonders gut einfängt! Präsentiert von einem bravourösen Peter Bause, der gleich in neun verschiedene Rollen schlüpft. Die Judenbank ist ein Stück, das mit intelligentem Humor, ganz ohne erhobenen moralischen Zeigefinger, das Leben von linientreuen Dorfbewohnern und zerrissenen Familien in Deutschland zur Zeit des Nationalsozialismus schildert.

Premiere: 04. April 2018,

Vorstellungen bis 21. April 2018

Karten gibt es unter

Telefon: 040/39 90 58 70

oder unter www.altonaer-theater.de

Ein stürmisches Theaterspektakel im St. Pauli Theater:

„Störtebeker“

Pirate of the Nord & Ostsee

Wer war Klaus Störtebeker? Hamburgs berühmtester Pirat, dessen Flagge bis heute Kult ist auf St. Pauli, nicht nur bei Fußballfans. Jetzt kommt er endlich auf die Bühne in dem neuen, stürmischen Theaterspektakel von Peter Jordan. Endlich erfährt man alles über diesen Hamburger Robin Hood, den ein holländischer Käsehändler, namens Simon von Utrecht, gefangen und dem Senat übergeben hat. Der ließ Störtebeker, der die Geschäfte der Hamburger Kaufleute empfindlich gestört hatte, 1401 auf dem Grasbrook hinrichten. Dadurch stieg er auf zum mythischen Gegenspieler des Hamburger Pfefferersacks.

Arm gegen reich, gut gegen böse. So einfach war schon damals die Welt nicht. Aber sie stand, wie heute wieder, nahe am Abgrund. Davon erzählt Jor-



dans Text, der diese Motive immer wieder elegant nach heute verlängert. Von wem stammte eigentlich die Idee, in Hamburg eine Börse zu errichten? Woher kommt eigentlich der Begriff Pfefferersack? Warum schwärmte Utrechts Frau für den Piraten? Und welche Rolle spielten eigentlich die Ostfriesen?

All diese Fragen werden auf hochkomische Weise endlich geklärt. Und natür-

lich stehen auch berühmte Piraten der Filmgeschichte Pate, wenn the Pirate of Nord- und Ostsee die Bühne entert. Der Mann, der vor nichts Angst hatte und nur durch Verrat gestoppt werden konnte.

Peter Jordan und Leonhard Koppelman werden nach dem großen Erfolg mit ihrer Jules-Verne-Adaption von „In 80 Tagen um die Welt“ auf dem Festival „Theater der Welt“ nun im St. Pauli Theater ihre ganz eigene Lesart dieser Geschichte auf die Bühne bringen. Eine wilde Zeitreise mit Live-Musik und einem neunköpfigen Ensemble mitten in das Herz einer Hamburger Ikone.

Premiere am 11. April 2018, Vorstellungen bis 05. Mai 2018, Karten unter Tel. 040/4711 0 666 oder unter www.st-pauli-theater.de



Der größte Wunsch vieler Senioren ist es, die eigene Immobilie bis ins hohe Alter bewohnen zu können. Mit unserem Konzept machen wir das möglich. Ganz ohne Umzug und finanziellen Aufwand. Alles bleibt so, wie Sie es gewohnt sind...

HAUS ZU GROSS? WIR HELFEN!

Ein neues Konzept ermöglicht älteren Hauseigentümern den Verbleib in den eigenen 4 Wänden!

Wer kennt das nicht? Die Kinder sind lange schon ausgezogen und viele Räume des Hauses stehen leer. Die Bewohner selbst reduzieren sich auf die bequem nutzbaren Flächen im Erdgeschoss. Die oberen Etagen sind durch die vorhandenen Treppen schwer erreichbar und werden meistens als Lager oder als Gästebereich genutzt. Das muss bald nicht mehr so sein!

Second Homes Immobilien ist der erste Hamburger Immobiliendienstleister für Senioren und wurde im November 2017 von dem Sachverständigen Jan Pape gegründet. Das Unternehmen hat seinen Sitz in Hamburg-Eimsbüttel und beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Thema „Altengerechtes Wohnen“. Jan Pape hat ein Konzept entwickelt, das es Hauseigentümern ermöglicht, die eigene Immobilie in reduzierter Form bis ins hohe Alter zu bewohnen.

-Niedrige Renten

Das Grundvermögen in Form der vorhandenen Immobilie umfasst meistens mehrere hunderttausend Euro, über die der Eigentümer in der Regel aber nur im Falle eines Verkaufs verfügen kann. Wer sich im Alter noch den einen oder anderen Wunsch erfüllen möchte, hat also meist gar keine andere Wahl, als sich von der eigenen Immobilie zu trennen. Bis jetzt! Die Firma Second Homes kauft Eigentümern die nicht genutzten Flächen des Hauses ab und schafft somit einen sofortigen Kapitalrückfluss. Vorteil: Der Eigentümer bleibt

in seiner Immobilie wohnen und hat trotzdem Zugriff auf einen Großteil seines zuletzt gebundenen Vermögens.

-Pflege der Immobilie und die damit verbundenen Kosten

Die Grundstückspflege wird im Alter häufig zu einer großen Belastung. Laub harken, Rasen mähen, Schnee schieben... meistens mehr Frust als Lust! Durch die Aufteilung in Wohnungseigentum werden diese Aufgaben in der Zukunft von der Hausverwaltung organisiert. Auch Instandhaltungs-, Heiz- und Modernisierungskosten werden demnächst nur noch anteilig berechnet. Man zahlt nur noch für das, was man auch nutzt. Das spart Geld und garantiert einen sorgenfreien Alltag.

-Zusätzliches Geld

Bei der Begutachtung Ihres Grundvermögens wird das vorhandene Grundstück auch baurechtlich von uns geprüft. Sollte es hier weitere Bebauungskapazitäten geben, erhält der Eigentümer entsprechend der Bebauungsmöglichkeiten eine zusätzliche Zahlung.

-Wie ist der Ablauf?

In einem gemeinsamen Ortstermin werden die vorhandenen Flächen begutachtet und geprüft. Unsere Architekten erarbeiten dann ein Teilungskonzept der Flächen, wobei die Wünsche des Eigentümers berücksichtigt werden. Je nach baulichem Zustand, Lage der Immobilie und Größe der rauszukaufenden Flächen erhält der Eigentümer ein Kaufangebot. Hier ist dann bereits die Grundstücksnutzung berücksichtigt. Sobald die Nutzungsänderung und die Abgeschlossenheit vorliegen, wird der Kaufvertrag geschlossen und der Eigentümer erhält den vereinbarten Kaufpreis.

-Altersgerechter Umbau

Sollte der Eigentümer Interesse daran haben, seine verbleibenden Flächen auch altersgerecht umzubauen, dann können wir das im Zuge der Umbaumaßnahmen realisieren. Diese Leistungen werden dann gleich in dem Ankaufvertrag berücksichtigt und entsprechend gegengerechnet.

...interessiert?

Sollten Sie ebenfalls eine viel zu große Immobilie bewohnen und sich für unser Konzept interessieren, dann rufen Sie uns gerne an und wir vereinbaren einen persönlichen Termin mit Ihnen.



Nadine Lehmann und Jan Pape freuen sich auf Ihren Anruf!

Dem Darmkrebs den Nährboden entziehen



Dr. med. Wolfgang May, Facharzt für Innere Medizin, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Zusatzausbildung in Umweltmedizin und Akupunktur, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Deutschen Naturheilbundes, Schriftleiter des Mitgliederorgans des Deutschen Naturheilbundes „DNB-impulse“.

Jahre nach Diagnosestellung noch etwa die Hälfte der Erkrankten. Insgesamt ist die Erkrankungsrate bei Darmkrebs Erkrankungen in den letzten Jahren aber zurückgegangen.

Therapieziele der Schulmedizin

Bei den frühen Krankheitsstadien ist das Ziel, die Krankheit zu heilen, Ärzte behandeln kurativ. Die offizielle Leitlinien-Therapie der Onkologie empfiehlt dazu die operative Entfernung des Tumors und zusätzlich – in Stadium 2 und 3 – eine Chemo- und/oder Strahlentherapie.

Im Stadium IV ist eine Heilung nicht mehr möglich, es erfolgt eine palliative Therapie. Sie hat das Ziel, die Beschwerden zu lindern, die Lebensqualität zu verbessern und – wenn möglich – das Leben zu verlängern. Ob sich das mit der offiziellen Leitlinien-Therapie verträgt, ist mehr als fraglich. Sie empfiehlt selbst im fortgeschrittenen Stadium IV vor allem tumorreduktive, also Krebszellen tötende oder reduzierende Behandlungen (Operation, Chemotherapie und Bestrahlung).

Chemo- und Strahlentherapien töten zwar Krebszellen. Aber sie schädigen auch Organe wie Herz oder Nieren manchmal so stark, dass der Patient die Behandlung nicht überlebt. Die notwendigen Kontrollen, um das zu verhindern, werden hierbei von den Ärzten leider nicht immer durchgeführt, wie das Deutsche Ärzteblatt im Januar 2018 schreibt. Manche Spätfolgen treten erst Jahre nach Abschluss der Therapie auf. Der behandelnde Arzt muss daher immer den potenziellen Nutzen der Therapie – also den Gewinn von Lebenszeit – mit den Risiken und den therapiebedingten Nebenwirkungen abwägen. Meiner Erfahrung nach ist das häufig nicht der Fall. In solchen Fällen ist die Zustimmung eines Patienten zu einer Operation, einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie juristisch fraglich. Grundsätzlich sollte der Therapeut immer auch über mögliche komplementärmedizinische und naturheilkundliche Maßnahmen informieren. Auch das passiert meist nicht, oft weil den Onkologen entsprechende Kenntnisse fehlen oder die Datenlage unzureichend ist.

Naturheilkundlicher Ansatz – In jedem von uns entstehen jeden Tag Krebszellen. Eine gesunde Körperabwehr eliminiert diese Krebszellen. Der bekannte Krebsarzt Dr. Wolfgang Wöppel sagte, dass man die Krebskrankheit nie begreifen wird, wenn man fragt, was sie erzeugt. Die Frage müsse vielmehr lauten: „Was verhindert den Krebs und wie werden diese Schutzme-

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 50.000 bis 70.000 Menschen an Darmkrebs, dem sogenannten kolorektalen Karzinom. Das Erkrankungsrisiko steigt mit fortschreitendem Alter stetig an und erreicht seinen Höhepunkt im Alter von 70 Jahren. Darmkrebs ist eine stille Krankheit. Deutliche Beschwerden treten häufig erst in fortgeschrittenen Tumorstadien auf. Es kommt zu unklaren Verdauungsstörungen – Schmerzen, Durchfall, Verstopfung – oder Blutbeimengungen im Stuhl.

Früherkennung – Bei der Austastung des Enddarms durch den Arzt werden nur relativ große Tumore im Enddarm und nicht in höher gelegenen Darmabschnitten erfasst. Die Untersuchung auf Blut im Stuhl (Guajak-Test) ist ebenfalls ungenau und zeigt häufig falsch positive oder falsch negative Ergebnisse. Es gibt weitere Laborwerte, die auf Darmkrebs hinweisen können, etwa der Entzündungsmarker Calprotectin. Bei einer Darmspiegelung können Darmpolypen, aus denen sich möglicherweise ein bösartiger Darmtumor entwickeln kann, sowie entzündliche Veränderungen und bestehende Tumore im Dickdarm sichtbar gemacht werden. Bei der Untersuchung kann es zu Komplikationen, etwa einer Darmwandperforation, kommen. Bei Menschen mit Darmpolypen senkt Abtragen von Polypen das Risiko zu erkranken. Die Gesamtmortalität, d.h. Sterblichkeit an Darmkrebs wird dadurch jedoch nicht gesenkt.

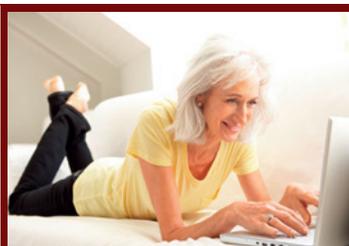
Klassifizierung nach UICC – Die Internationale Vereinigung gegen Krebs UICC unterscheidet vier Krankheitsstadien. In den Stadien I und II ist die Ausdehnung noch auf den Darm beschränkt. Im Stadium III können bereits durch die Darmwand hindurch Absiedlungen erfolgt sein. Im Stadium IV liegen Fernmetastasen vor. In Stadium I können über 95 Prozent der Patienten geheilt werden, in Stadium II beträgt die Heilungsrate 80 Prozent, bei III etwa 60 Prozent. In dem fortgeschrittenen metastasierten Stadium sind Heilungen sehr selten.

Was bedeutet geheilt? – Als geheilt wird ein Krebs-Patient bezeichnet, der mindestens fünf Jahre lang ohne Rückfall (Rezidiv) überlebt. Diese Definition ist insofern problematisch, weil viele Rückfälle erst zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten des Robert Koch Instituts (https://www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Darmkrebs/darmkrebs_node.html) leben fünf



Besuchen Sie auch unsere Homepage

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



Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

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



„Mechanismen gestört?“ Krebs ist eine Erkrankung, die sich im Körper ausbreiten kann, weil die Abwehrmechanismen gegen Krebszellen versagen. Dass eine langfristige Heilung über fünf Jahre hinaus allein durch Reduktion oder Beseitigung nachgewiesener Krebszellen gelingt, ist deshalb unwahrscheinlich. Das Bayerische Ärzteblatt schreibt im Dezember 2017, „dass nur 6 Prozent der Krebsbehandlungen nach Leitlinien eine hohe Evidenz besitzen und die

begleitende naturheilkundliche Behandlung manchmal eine bessere Evidenz besitzt als konventionelle Verfahren.“ So sei der Einsatz von Yoga erfolgreicher als 90 Prozent der konventionellen onkologischen Behandlungen. Aufsehen erregen auch Analysen von Studien, bei denen festgestellt wurde, dass Patienten, die sich einer Chemotherapie unterzogen, statistisch signifikant kürzer leben als Patienten, die sich dieser Therapie verweigerten.

Prävention ist wichtig – Unser Therapie-Ziel sollte daher sein, nicht nur den Krebs zu beseitigen, sondern auch die Mechanismen, die den Krebs verhindern, zu regenerieren. Anders ausgedrückt: Wenn Polypen das Risiko für Darmkrebs erhöhen, ist es dann nicht sinnvoller, deren Entstehen zu verhindern, als darauf zu setzen, sie möglichst früh herauszuschneiden? Inhaltsstoffe von Curry und Zwiebeln können gefährliche Darmpolypen zurückdrängen und damit Darmkrebs vorbeugen. Das haben amerikanische Mediziner in einer vielversprechenden Pilotstudie bewiesen. In Afrika oder Asien leiden Patienten viel seltener unter Darmpolypen als in der westlichen Welt. Ganz offensichtlich fördern unsere Ernährung und unser Lebensstil die Entstehung dieser Krebsvorstufe. Wer hier gegensteuert, beugt einer Darmkrebserkrankung vor.

Wichtig: Die Diagnose annehmen – Die Diagnose Krebs wird von den meisten Menschen als Schock erlebt und löst große Angst aus. Das ist eine völlig normale psychische Reaktion auf die Bedrohung des Lebens. Wer jedoch gegen dieses Gefühl ankämpft oder es verdrängt, bindet Kräfte, die woanders gebraucht werden, etwa zur Selbstheilung. Der Umgang mit negativen Emotionen ist ein wichtiger Schritt für Krebspatienten. Angst entsteht oft auch aus dem Gefühl heraus, keinerlei Kontrolle über die Situation mehr zu haben. Informationen über die Erkrankung selbst, über Behandlungsmöglichkeiten sowie über alles, was man selbst zur Unterstützung der Behandlung tun kann, können helfen, sich sicherer und besser gewappnet zu fühlen.

Sich aktiv entspannen

Entspannungsverfahren können Krebspatienten helfen, Verspannungen zu lösen, Ängste zu mildern und die eigenen Kräfte zu stärken. Wirksame Methoden sind etwa Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tanzen, Kunsttherapien, Heileurythmie oder eine Psychotherapie.

Ernährung umstellen

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, in denen nachgewiesen wurde, dass durch eine ballaststoffreiche Ernährung (30g Ballaststoffe pro Tag) mit viel Obst und Gemüse, wenig rotem Fleisch und Alkohol, ausreichend körperlicher Bewegung und Stressreduktion Krebsgene deaktiviert und krebshemmende Gene aktiviert werden können.

Regelmäßige Bewegung

Empfehlenswert ist eine regelmäßige Bewegung ohne Überanstrengung im mittleren Belastungsbereich (30 Minuten pro Tag, 10.000 Schritte pro Tag). Ebenso sollte Übergewicht reduziert und auf Nikotin verzichtet werden.

Vitamin-D-Mangel ausgleichen

Vitamin-Mangelzustände – vor allem Vitamin D, Selen, Folsäure und Vitamin B6 sollten ausgeglichen werden. Entzündungshemmende Stoffe wie Omega-3-Fettsäuren und Acetylsalicylsäure (Aspirin) - Einnahme (> 75 mg pro Tag) reduzieren das Erkrankungsrisiko.

Darmflora sanieren

Bei Tumorerkrankungen findet sich eine veränderte Darmflora. Unter anderen fördert Schwefelwasserstoff die Ausbildung von Zelltypen und damit die Entstehung von kolorektalen Karzinomen. Verantwortlich für die Schwefelwasserstoff-Bildung sind sulfatreduzierende Bakterien (SRB) und Clostridien. Auch Umweltgifte, die wir zum Teil einatmen oder mit Wasser oder Nahrung zu uns nehmen, stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen (zum Beispiel Glyphosat). Eine Darmflorauntersuchung und eine mikrobiologische Therapie sind daher empfehlenswert. Milchsäurehaltige Lebensmittel, wie rechtsdrehende Milchsäure, Karottenmost, Rote-Beete-Most, Jogurt, Sauermilch, Dickmilch, Kefir, Sauerkraut wirken hier unterstützend.

Heilpflanzen, Homöopathie und Hyperthermie

Es gibt viele weitere naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten, etwa Hyperthermie, die Behandlung mit Heilpflanzen wie Misteln oder Gelbwurz, Homöopathie und vieles andere. Sie können auch begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden, um die Lebensqualität der Erkrankten zu erhöhen. Auf all diese Behandlungen kann an dieser Stelle nicht im Einzelnen eingegangen werden. Erfahrene Therapeuten setzen sie gezielt und abhängig vom individuellen Krankheitsfall ein.

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

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



Ingrid Zoric
Immobilienmaklerin

Erfahren.
Ehrlich.
Zuverlässig.

RE/MAX

SORGLOS IM ALTER

www.remax-aik.de



Wir nehmen uns Zeit für Sie:
040 - 29 810 29 51

Grenzenloses Wandervergnügen

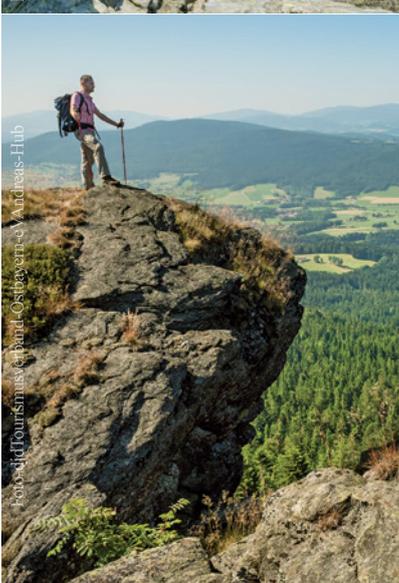
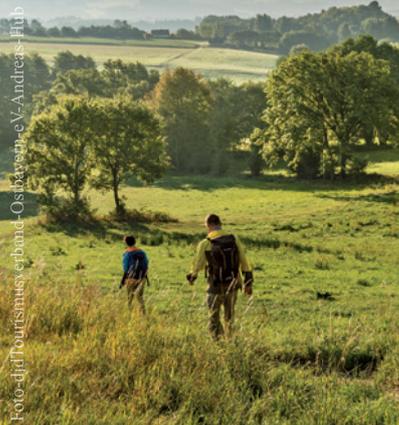


Foto: djd/Tourismusverband Ostbayern e.V./Andreas-Hüb

Der bayerische Goldsteig bekommt Zuwachs auf tschechischer Seite

(djd). Im Mittelalter bestand ein reger Austausch von Handelswaren zwischen Bayern und Böhmen. Unter anderem wurde Salz aus dem Reichenhaller Raum zunächst auf Plätten bis Passau und dann mit Pferden auf den Salzsäumerpfaden nach Böhmen transportiert. Auf dem Rückweg brachte man Getreide und andere Lebensmittel nach Bayern. Viele Ortschaften verdanken ihre Entstehung dem regen Handel mit dem „Weißen Gold“.

Fast 300 Kilometer auf tschechischer Seite

Auf deutscher Seite durchquert der „Goldsteig“ diese historisch bedeutsame Region. Mit 660 Kilometern Haupttrasse und rund 840 Kilometern Zuwege ist er Deutschlands längster Qualitätswanderweg. Er verbindet von Marktredwitz bis Passau die schönsten Abschnitte im Oberpfälzer Wald und Bayerischen Wald, führt durch fünf Naturparks und einen Nationalpark und verspricht damit vielfältige und eindrucksvolle Naturerlebnisse. Nun können Wanderer auch die tschechische Seite des Grenzgebietes erkunden. Denn der Goldsteig bekommt Zuwachs: Ab sofort verläuft eine etwa 290 Kilometer lange Parallele zwischen Chodová Planá im Kreis Tachau und dem Grenzübergang Bischofsreut/Marchhäuser – Mlaka/Ceské Žleby in Südböhmen.

Länderhopping leicht gemacht

Die Goldsteig-Haupttrasse und die tschechische Parallele sind mit zahlreichen Querverbindungen verknüpft. So kann man an 13 Grenzübergängen spielend zwischen Bayern und Böhmen hin und her wechseln. Eine ausführliche Streckenbeschreibung inklusive Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten findet man unter www.goldsteig-wandern.de. Zu den Querverbindungen zählen auch bekannte Fernwanderwege wie Baierweg, Böhmweg, Gunthersteig und Goldener Steig (Prachatitzer Weg). Sie werden in das Goldsteig-Wegenetz mit eingebunden und zusätzlich mit dem Goldsteigsignet für Verbindungswege, dem blauen „S“, markiert. Bereits in früheren Jahrhunderten waren diese Wege wichtige Handelsrouten. Heute erinnert man sich wieder ihrer Tradition und kann den alten Pfaden folgen. Im Oberpfälzer Wald erzählen verschwundene Dörfer in Grenznähe von der wechselvollen Geschichte dieser Region. Der Nurtschweg, eine Alternativroute zum Goldsteig zwischen Waldsassen und Waldmünchen, führt direkt an der bayerisch-böhmischen Grenze entlang. Auch von hier gelangt man über die Grenzübergänge Bärnau, Eslarn und Friedrichshäng zum tschechischen Goldsteig.

Wandern auf dem Grünen Dach Europas

(djd). Mit den neuen Goldsteig-Wegen ist eines der größten zusammenhängenden Wanderwegenetze in Mitteleuropa entstanden. Wer möglichst unbeschwert auf dem „Grünen Dach Europas“ zwischen Deutschland und Tschechien unterwegs sein möchte, kann bei den teilnehmenden Gastgebern einen Gepäckservice buchen. Das Gepäck folgt bequem zur nächsten Unterkunft – auch wenn man mehrere Etappen wandert. Auf diese Weise kann man sich ganz entspannt an der grenzenlosen Natur erfreuen. Weitere Informationen zu diesem Angebot unter www.goldsteig-wandern.de. Ab sofort ist auch eine kostenlose Übersichtskarte mit dem grenzüberschreitenden Wegenetz beim Tourismusverband Ostbayern, Im Gewerbepark D 04, 93059 Regensburg, erhältlich.



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

02.04.18	Osterbrunchfahrt mit Shanty-Chor inkl. Schifffahrt, Empfangsgetränk und Brunchbüfett	€ 76,-
16.04.18	Mercedes Werksbesichtigung Bremen inkl. Mittagessen und Werksbesichtigung	€ 49,-
27.04.18	Ozeaneum in Stralsund inkl. Eintritt und Führung	€ 59,-
05.05.18	Zur Rapsblüte nach Fehmarn inkl. Inselführung und Mittagessen	€ 56,-
10.05.18	Königliches Kopenhagen inkl. Fähpassagen und Stadtrundfahrt	€ 68,-
13.05.18	Mit Spargel und der wilden Erika durch den Muttertag inkl. Besichtigung Zierkerzenschnitzerei, Spargel SATT und Schmalspurbahnfahrt	€ 50,-
15.05.18	Große Nord-Ostsee-Kanalfahrt inkl. Schifffahrt und Brunch- und Kuchenbüfett	€ 89,50

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

Jetzt
Programm
anfordern!

Eine Marke der
Neubauer Touristik



NEUBAUER

☆ Kurreisen ☆

Ungarn – Heviz

Hotel Danubius Health Spa Resort Aqua

28.09.-14.10.18 17 Tage € 1.549,-

All Inclusive, ärztliches Eingangsgespräch, Ausflüge nach Budapest und in die Puszta

Tschechien – Marienbad

Hotel Reitenberger – Vollpension

14.05.-28.05.18 15 Tage € 1.239,-

03.09.-17.09.18 15 Tage € 1.539,-

29.10.-12.11.18 15 Tage € 1.239,-

Hotel Hvezda-Skalnik – Vollpension

14.05.-28.05.18 15 Tage € 1.499,-

03.09.-17.09.18 15 Tage € 1.499,-

29.10.-12.11.18 15 Tage € 1.299,-

24 Kuranwendungen, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort

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

Eine Marke der
Neubauer Touristik



Die Gruppe „Silver Dollar“ traf sich im Jahr 2013 mehr zufällig. Man beschloss, aus der gemeinsamen Liebe zur Country-Musik eine Gruppe zu schaffen.

Blaues Gras für silberne Dollars

Oldie-Country-Band produziert erste CD für ihre Fans im besten Alter

Jesse James und Tom Doley hätten aufgehört. Von ihnen, anderen Banditen und der rauen alten Zeit singt die Hamburger Country & Bluegrass Band Silver Dollar seit gut vier Jahren für ihr Publikum, meist jung gebliebene sowie tanzfreudige Senioren im besten Alter. Und nicht nur das. Die Formation um Bandleader Reinhard Schild (71) – alle dem Alter ihrer Fans generationsmäßig angepasst und lupenreine Amateure – haben jetzt auf Wunsch ihres Gefolges ihre erste CD aufgenommen und produziert. Was heißt hier produziert: Ganze fünf Exemplare verlieren sich noch im Regal und auch die Entstehungsgeschichte der Aufnahme „Unser Gras ist blau“ ist nicht alltäglich.

Ja, das geht nur im Alter. Wenn Reinhard Schild (Banjo und Vocal) mit Glanz in den Augen von seiner Band spricht, dann glaubt man dem geborenen Sachsen: Die neue CD ist kein Produkt aus geschäftlicher Kalkulation, sondern mehr oder weniger ein Geschenk an diejenigen, die bei ihren Auftritten swingend vor ihnen stehen, ab und zu sogar mit Rollator. Und wenn der Mann, der „Silver Dollar“ im Jahr 2013 zusammenbrachte, hinzufügt: „Wir haben schon fünf Exemplare erstellt“, klingt das auch nicht gerade nach dem Deal des Jahrhunderts. Warum auch? Der einzige aus der Gruppe, der jemals etwas professionell mit Musik zu tun hatte, ist Gerry Lordan (Gitarre, Vocal, Blues-Harp und Bass). Nun gut, man könnte den 68-jährigen Hamburger neudeutsch als Producer bezeichnen, aber das wäre dann doch leicht übertrieben.

„Er hat uns unsere Marschtabelle für zu Hause entworfen und so saßen wir dann allein vor unseren Computern – so wird es heute gemacht“, lässt Schild das falsche Bild von etlichen gemeinsamen Stunden im Studio platzen. Er und die anderen gingen praktisch nach der Gründung im Jahr 2013 noch gemeinsam den Weg des Lernens, saßen oder standen so zu sagen auf der Country-Schulbank. Die anderen, das sind neben Schild und Lordan noch Susi Heinrichs (60/Bass, Tinwhistle und Gitarre), Kuba Slawski (65/Percussion und Vocal) und die Japanerin Sachiko Robak (67/Mandolino, Vocal und Harp), die allein mit ihrer durchdringenden Stimme schon die Senioren-Massen fasziniert. Sie alle musizierten auf Anweisung von „Profi“ Lordan im stillen Kämmerlein vor dem PC, bevor sie sich dann zusammengemischt zum ersten Mal auf ihrer eigenen CD hörten. „Das war schon ein beeindruckender Moment für uns“, schildert Bandleader Schild die Freude an der fertigen Produktion.

CD hin, CD her. Das Größte bleiben für „Silver Dollar“ die Auftritte vor ihren in die Jahre gekommenen Fans, die allerdings bei der flotten Musik gleich etwas jünger werden. Die wollten nicht nur bei Konzerten in Bürgervereinen (z.B. in Farmsen, Hinschenfelde und Fuhlsbüttel) mit allem wackeln, was der Senior so hergibt. „Sie haben uns geradezu um eine CD gebeten, die sie auch zu Hause hören können“, erklärt der Bandleader die Motivation für das gepresste Stück Musikglück noch einmal. Aber auch er weiß: Das Schönste bleiben die Live-

Auftritte, bei denen „Silver Dollar“ mit ihrem Publikum geradezu musikalisch verschmilzt.

Ein weiter Weg wurde dabei gemeinsam mit der Hamburger Senioren-Freizeitgruppe „Zugvögel“ gegangen, denen in den vergangenen Jahren immer wieder bei ihrem Grillfest im Eichtalpark eingeheizt wurde. Am 30. Juni ist es wieder so weit: Unter dem Motto „Rosarote Zeiten für Senioren“ wird die Band die tanzwütigen Senioren einmal mehr zwischen Bratwurst und Banjo zum Kochen bringen. „Wir sind in der Tat in einer Art Formationsflug mit den Zugvögel-Senioren, sie haben unsere Gruppe auch zu dem gemacht, was sie jetzt ist“, teilt Schild brav Komplimente aus. Insgesamt trat Silver Dollar im vergangenen Jahr zwölf Mal auf, davon waren immerhin neun Konzerte Open-Air-Veranstaltungen.



Bei den Konzerten von Silver Dollar – hier im Wandsbeker Eichtalpark – lassen sich die Gäste nicht lange bitten. Die Tanzfläche ist meistens sehr voll, die Stimmung ausgelassen.

Natürlich kostet Silver Dollar dieses Hobby einiges. Allein das Equipment für die Live-Auftritte (zum Beispiel im Eichtalpark) beziffern die Musiker, die regelmäßig von befreundeten Sängern unterstützt werden, mit rund € 5.500,-. Nebenbei: Über den Preis ihrer CD haben sich die Country-Freunde noch gar keinen Kopf gemacht. „Unsere Freude, die auch wir daran haben, ist unbezahlbar“, relativiert den Mann am Banjo das Preis-„Problem“. Jesse James, Tom Doley und die anderen hätten das höchstwahrscheinlich anders gesehen.

Die CD „Unser Gras ist blau“ enthält zwölf Lieder und ist auf den Konzerten von Silver Dollar erhältlich. Unter anderem wird sie auch auf dem Grillfest der Hamburger Zugvögel-Senioren (voraussichtlich 30. Juni, Eichtalpark in Wandsbek) verkauft. Weitere Konzerttermine sind aktuell auf der website www.silverdollar-country.de einsehbar. Erreichbar ist Silver Dollar über E-Mail unter info@silverdollar-country.de.

K. Karkmann © SeMa

Vom Banjo bis zum Kontrabass

Bluegrass ist eine der wichtigsten US-amerikanischen Volksmusikrichtungen und gehört zum breiten Genre der Country-Musik. Typischstes Merkmal ist die Instrumentierung, die heutzutage hauptsächlich aus Banjo, Fiddle, Mandoline, Gitarre, Dobro und Kontrabass besteht. Die Harmonien im Gesang sind meistens eng in Terz- und Quint-Harmonien geführt. Dabei wird abwechselnd die Strophe gesungen und das Soloinstrument gespielt.

Servicewohnen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt



Seniorenwohnungen mit Service

Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

Öffnen Sie die Tür
und fühlen Sie sich einfach wohl.

Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen

Plambeck



Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Anzeigenannahme für das SeMa



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

Am Gertrudenhof



Exklusiver Wohnpark in Top-Lage im Herzen von Quickborn

Barrierefrei erreichb. 3-Zi.-Terr.- u. Blk.-Whgen mit Wohnfl.
v. ca. 86 bis ca. 112 m² in S-/W-Lage, TG mit Lademöglichk.
für Elektrofahrzeuge, komplett schlüsself., keine Anzahlung,
courtagetfrei – direkt vom Bauträger, KP fällig zur Übergabe.

ab € 324.000,-

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



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

Allergien und Heuschnupfen

(pi) Gerötete und juckende Augen, Niesen, geschwollene Schleimhäute: Auch wenn es draußen oft noch gar nicht nach Frühling aussieht, fliegen schon früh im Jahr die ersten Baumpollen umher. Hasel, Erle und Birke sind die Vorboten der Allergiesaison und können bei Betroffenen starke allergische Reaktionen auslösen. Gern beraten Apotheker, wie man gut durch die Allergiesaison kommt.

Ursachen

Beim Heuschnupfen verursachen Pollen eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut. Vor allem im Frühjahr, wenn die Pollenbelastung sehr hoch ist, erkranken besonders viele Menschen. Die Folge ist eine Überreaktion des Immunsystems: Es kommt zu einer Abwehrreaktion, bei der der Körper Histamin abgibt, was zu einem Juckreiz, Niesattacken oder einer erhöhten Tränen- und Schleimproduktion führen kann.

Nicht den Helden spielen

Wer Heuschnupfen einfach tapfer aushalten will, tut sich selbst keinen Gefallen – aus einer Pollenallergie können sich schnell weitere Beschwerden entwickeln. Daher sollten Patienten ihre Allergien schnell abklären und behandeln lassen. Wer die Beschwerden aussitzen will, riskiert einen Dauerschnupfen, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, des Mittelohrs oder eine Bronchitis. Unter allen Umständen sollte verhindert werden, dass sich aus einer Allergie ein allergisches Asthma entwickelt.

Planung ist alles

Wenn man als Allergiker schon in der freien Natur leiden muss, sollte man zumindest in den eigenen vier Wänden sicher vor den Niesattacken sein. Um die Pollenbelastung in der Wohnung so gering wie möglich zu halten, ist es sinnvoll, am Abend zu duschen. So kann der Körper von den Pollen befreit werden und man trägt sie nicht ins Bett. Außerdem ist es ratsam, getragene und damit „kontaminierte“ Kleidung nicht im Schlafzimmer aufzubewahren. Auch Nasenduschen helfen bei der gründlichen Entfernung der Pollen. Mit einer physiologischen Kochsalzlösung wird so ein Großteil der Pollen von der Nasenschleimhaut gespült. Beim Lüften ist darauf zu achten, die Fenster nicht zu lange zu öffnen, damit



möglichst wenig Pollen in die Wohnung gelangen. An einem regnerischen Tag kann das Fenster hingegen ruhig länger geöffnet bleiben, da die Pollenbelastung bei einer hohen Luftfeuchtigkeit weitaus geringer ausfällt.

Schläft man gern mit offenem Fenster, kann ein vor den Fenstern angebrachtes Pollenschutzgitter helfen.

Sport kein Problem

Wer gerne Fahrrad fährt, wandert oder läuft, muss auch in der Heuschnupfenzeit nicht darauf verzichten. Im Gegenteil: Sport ist wichtig, um langfristig trotz Allergien fit zu bleiben. Obwohl Allergikern in erster Linie Hallensport zu empfehlen ist, steht der sportlichen Betätigung in der freien Natur grundsätzlich nichts im Wege. Beste Bedingungen gibt es auch in diesem Fall nach einem Regenguss oder Tagen mit hoher Luftfeuchte, da die Belastung dann besonders gering ist. Wer auf Gräserpollen reagiert, sollte jedoch Felder und Wiesen meiden und sich lieber im Wald körperlich betätigen. Sportliche Aktivitäten sollten auf die Morgenstunden verlegt werden, da die Pollenbelastung dann geringer ist. An pollenreichen und windigen Tagen sowie gegen Abend ist die Belastung hingegen wieder deutlich höher. In diesem Fall ist die Sporthalle die erste Wahl.

Linderung für Heuschnupfengeplagte

In der Apotheke wird Leidgeplagten mit ein paar Tipps gern weitergeholfen, damit die unangenehmen Symptome erträglicher werden. Sind die Augen geschwollen, bringen etwa Kühlkompressen oder befeuchtende Augentropfen

Linderung. Sind die Beschwerden stärker, helfen antiallergische Augentropfen. Sogenannte Weißmacher sind hingegen nicht sinnvoll. Zwar sorgen diese zunächst dafür, dass das Auge äußerlich wieder gesund aussieht, jedoch treten die Symptome nach Absetzen der Tropfen wieder auf. Beim Thema Arzneimittel ist es wichtig, dem Apotheker mitzuteilen, wenn man bereits andere Arzneimittel einnehmen muss. Dann kann leichter abgeklärt werden, welches antiallergische Mittel im Einzelfall am besten geeignet ist. So können Neben- und Wechselwirkungen leichter ausgeschlossen werden.

Gibt es eine Heilung für Pollenallergiker?

Um eine Pollenallergie langfristig überwinden zu können, bedarf es einer spezifischen Immuntherapie. Dabei wird der Körper nach und nach an ein Allergen gewöhnt, sodass es am Ende der Therapie nicht mehr zu allergischen Reaktionen kommt. Über einen bestimmten Zeitraum hinweg bekommen Betroffene hochdosierte Extrakte der betreffenden Allergene verabreicht, wobei die Dosis stetig erhöht wird. Dies passiert entweder über Spritzen unter die Haut oder über Präparate zum Einnehmen. Möglich sind etwa flüssige Lösungen, welche unter die Zunge geträufelt werden oder Tabletten, die sich unter der Zunge auflösen. Das Allergen bleibt dann kurz unter der Zunge und wird anschließend geschluckt. Somit verursacht das Allergen am Ende der Behandlung im Idealfall gar keine bzw. nur noch geringe allergische Reaktionen.

Termin beim Arzt vereinbaren

Halten die Symptome über einen längeren Zeitraum an oder treten regelmäßig auf, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Ein Arztbesuch ist auch nötig, wenn Medikamente keine Linderung verschaffen oder Begleiterkrankungen auftreten. Es kann etwa zu sogenannten Kreuzallergien kommen, bei denen man auf mit den Pollen verwandte Lebensmittel reagiert. So kann es etwa vorkommen, dass Allergiker plötzlich eine bestimmte Sorte Nüsse nicht mehr vertragen, da das Protein in den Nüssen dem in den Pollen ähnlich ist. Juckreiz im Mund- und Rachenraum sind die Folge. Auch wenn es zu Hautveränderungen oder Ausschlag kommt, sollte man einen Arzt aufsuchen. Allergene können auch leicht über die Haut eindringen, sodass sich bei hoher Pollenbelastung in der Heuschnupfenzeit Hautkrankheiten verschlimmern können.



Wir suchen ab sofort zwei
**ex. Pflegefachkräfte
in Voll- und Teilzeit**
für die **Auguste-Viktoria Stiftung**

weitere Informationen:
www.diakonie-alten-eichen.de

Auguste-Viktoria-Stiftung
Jutta Degner
Elbchaussee 88
22763 Hamburg
Tel. 040-39 86 83 27



Dem Menschen zuliebe

Möbelhaus Deibel's

Sessel mit Aufstehhilfe

nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hausbesuche möglich

fitFORM
member of Weibull

Wir führen auch seniorengerechte Möbel

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

Oster-Rezepte

fruchtig festlich

Der Frühling naht und statt Braten und Rotkohl zu Weihnachten kommen jetzt mehr Salate und Obst auf den Speiseplan. Wenn sich dann zu Ostern Besuche von Familie und Freunden ankündigen, eignen sich die folgenden Rezepte alle auch für mehrere Personen und brauchen nur die entsprechend höhere Menge an Zutaten.

Geflügelsalat

(für 2 Portionen)

Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets
(zusammen ca. 250 g)
1 frische, reife Mango
1 kleine Dose Champignons
1 kleines Glas Miracel Whip
150g Vollmilchjoghurt
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
¼ l Brühe

Zubereitung:

Hähnchen mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Brühe aufkochen und die Filets bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Danach herausnehmen, abkühlen lassen und klein schneiden. Die Mango waschen und schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Champignons abgießen.

4 EL Miracel Whip mit Joghurt und Paprikapulver verrühren. Alle Zutaten hinzugeben und vermischen. Je nach Konsistenz und eigenem Geschmack noch etwas Miracel Whip unterrühren.

Apfel-Kartoffel-Tarte

(für 2 Portionen)

Zutaten:

5 mittelgroße Kartoffeln
2 mittelgroße Äpfel
1 TL gerebelter Majoran
2 dicke Scheiben
Katensinken
1 Becher Sahne
Pfeffer und Salz
1 TL Butter

Zubereitung:

Backofen auf 175° C vorheizen. Eine Tarteform buttern. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Viertel in Spalten schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden. Apfel- und Kartoffelspalten abwechselnd in die Form schichten. Majoran darüber streuen. Leicht salzen und pfeffern. Schinkenwürfel darüber geben und die Sahne angießen.

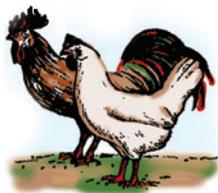
Für 30 Minuten garen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen und evtl. weitere 10 Minuten backen.



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

Frische • Qualität

Geflügelhof Hellfritz



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

Frishes Lammfleisch

- immer ein Genuss.
z.B.: Rücken, Keule, Lachse

Gern nehmen wir ab sofort
Ihre Osterbestellung entgegen.

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof. 20 Stk. **€ 4,50**

Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...



Wir empfehlen: Lachs (auch als Filet),
Kabeljau, Forellen und vieles mehr zu
günstigen Tagespreisen sowie
Räucherfisch und Salate

Gern nehmen wir Ihre Osterbestellung entgegen

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Hubers milder Heide-Katensinken

ob weich & mild oder kernig & würzig,
für jeden Geschmack haben wir den
richtigen Schinken.

Frishes Schweinefilet
fett- und sehnenfrei, kg € 16,90

Achten Sie auch auf unsere
wöchentlichen Sonderangebote

Obsthof Palm

Frishes Obst aus dem Alten Land

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

Saftig, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

Frisher, selbstgepresster Apfelsaft
in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



Fruchtiger Salat mit Fisch

(für 2 Portionen)

Zutaten:

2 geräucherte Forellenfilets
1 Birne
75g Feldsalat
75g Portulak
3 EL heller Balsamico
2 EL Rapsöl
Pfeffer und Salz
½ TL Zucker
½ TL Senf

Zubereitung:

Salat waschen und trocken tupfen. Essig mit Zucker, Pfeffer und Salz verrühren. Den Senf hinzu geben.

Dann das Öl einrühren und alles miteinander verschlagen. Forellenfilets in Stücke zerlegen. Birne waschen, trocknen und schälen.

Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und diese in dünne Spalten schneiden.

Den Salat auf zwei Teller geben, Soße darüber gießen, die Forellenstücke auf dem Salat verteilen und die Birnenspalten dekorativ kreisförmig anrichten.

Sahnige Apfelspeise

(für 2 Portionen)

Zutaten:

2 Boskopäpfel
1 kleine Zitrone
3 TL Zucker
1 Becher Schlagsahne
1 Prise Zimt
1/8 l Wasser

Zubereitung:

Äpfel waschen, trocknen, schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel klein schneiden. Zitrone auspressen. Wasser mit Zitronensaft, Zimt und 2 Teelöffel Zucker in einem Topf aufkochen.

Die Apfelstücke hinzugeben, Deckel auf den Topf und bei schwacher Hitze die Äpfel für 10 Minuten dünsten. Den Topf vom Herd nehmen und die Apfelstücke abkühlen lassen. Äpfel pürieren.

Die Sahne mit einem Teelöffel Zucker steif schlagen und unter das Apfelmus heben.



• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 7 bis 13 Uhr (Sonnabend)

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Shrimps in Knobli	200 g	€ 5,-
Lachscocktail in Honig-Senf	200 g	€ 4,-
Frisch geräuchert: Forellen	2 Stück	€ 6,-

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

GEBRÜDER TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr

Im Angebot vom 12. bis 24.03.2018:

Frische Hähnchenkeulen 100 g € 0,47

Gern nehmen wir ab sofort Ihre Osterbestellung entgegen!

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

**Französischer
Tortenbrie** 1.19

sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg



Gemeinsam zu neuen Zielen



Gut gehen lassen: Wie hier an Bord des Schiffes zur Insel Föhr haben die Zugvögel viel Spaß miteinander.

Zugvögel-Bewegung bietet wieder Sommertouren an

Wenn Zahlen sprechen könnten. Seit einigen Jahren bieten die Zugvögel-Senioren Veranstaltungen und Fahrten außerhalb organisierter Vereine an, die Bilanz spricht eine eigene Sprache. Jenseits von Gruppenzwang und bürokratischen Hindernissen verzeichnete die muntere Gruppe allein im Jahr 2017 mehr als 2.100 Buchungen. „Natürlich ist rein zahlenmäßig bald eine Grenze erreicht, aber nach wie vor möchte ich eigentlich jedem Interessierten die Chance geben, die lockere Atmosphäre bei uns mal kennen zu lernen“, erweitert „Oberzugvogel“ Klaus Karkmann die fröhliche Schar

auch 2018 gern. Vor allen Dingen durch Mund-zu-Mund-Propaganda sind in naher Vergangenheit etliche Hamburger Senioren zu regelmäßigen Nutzern der Angebote geworden. Und einer Teilnahme an den ehrenamtlich organisierten Touren sind auch im Jahr 2018 nur wenige Grenzen gesetzt. Ein bisschen Mut – und man ist dabei (siehe unten).

Zwar sind einige mehrtägige Reisen, die zum ersten Mal im ZV-Programm sind, und eine mehrtägige Radtour schon lange ausverkauft, auch bei Besichtigungen im März sieht es eher schlecht aus, aber bei etlichen Zugvögel-Unternehmungen im Frühjahr/



Im Ansturm auf den Oldtimer. Wenn es genügend Mitfahrer gibt, werden die Zugvögel im Oktober den Moorexpress bevölkern.



Alle in einem Zug/Bus. Mehrere Fahrten der Zugvögel (z.B. Sylt, der Moorexpress und die Busfahrten) sind auch gut für in der Mobilität eingeschränkte Menschen geeignet.



Auf ans Meer. Ob Sylt, Föhr, Fehmarn oder Travemünde: Die Zugvögel schnuppern regelmäßig Seeluft.

Sommer 2018 geht noch viel. Dabei werden wegen des sehr großen Interesses auch immer wieder Busse eingesetzt. So geht es in diesem Jahr z.B. an das Steinhuder Meer (3. Mai), nach Potsdam (7. Juni), auf die Insel Föhr (Bus und Schiff/19. Juli), nach Grömitz (24. Juli), nach Berlin (Bundestagsbesichtigung, voraussichtlich 11. September) oder nach Kühlungsborn (25. September). Ihrem Namen „Zugvögel“ machen die Senioren dann wieder in der Bahn auf Touren nach Bremen (22. März), Lübeck/Travemünde (Zug/Schiff/19. April), Sylt (12. Juni) oder Fehmarn (26. Juni) alle Ehre. Mit einem gecharterten Moorexpress (mit Rädern an Bord/3. Oktober) und der Fahrt mit einer angemieteten Barkasse durch Hamburgs Kanäle (11. Oktober) gibt es auch Sonderfahrten. Das ZV-Grillfest in Wandsbek (wohl Ende Juni/Motto „Rosarote Zeiten für Senioren“) mit der Country-Senioren-Gruppe „Silver Dollar“ rundet die gesellige Seite wie in den Jahren zuvor unter freiem Himmel ab. Eines zeigt die Erfahrung: Die Mehrheit derer, die die „Zugvögel-Freiheit“ einmal gespürt haben, kommen auch wieder.

Gesamtes ZV-Programm und Infos/Buchungsmodalitäten siehe auf www.zugvoegeltouren.jimdo.com

Neu ist bei den Zugvögeln, dass eine Kontaktaufnahme aus organisatorischen Gründen nur noch per E-Mail

erfolgen kann. Alte und neue ZV werden dann regelmäßig online aktuell über Neuigkeiten informiert. So können interessierte Senioren schnell in den Zugvögel-Kreis gelangen und ihren Spaß mit Gleichgesinnten haben:

- Veranstaltung auf www.zugvoegeltouren.jimdo.com/ Programm auswählen.
- Anmeldung an die Adresse klaus22459@googlemail.com
- Es erfolgt eine Bestätigung der Anmeldung per E-Mail
- Zahlung des Selbstkostenpreises auf das Zugvögel-Konto
- Erscheinen am angegebenen Treffpunkt (meist Hauptbahnhof Wandelhalle oder Bahnhof Altona) und einfach lustig dabei sein. Vor Ort kann die Zeit frei eingeteilt werden (ein festes Programm gibt es dort nicht)
- Die Fahrten sollten spätestens 10 Tage vor dem Termin angemeldet sein
- Eine Haftung auf den privat organisierten Veranstaltungen wird nicht übernommen.

Nach dem in der Masse unerwarteten Erfolg der vergangenen Jahre steht für den Organisator nicht im Mittelpunkt, weiter Rekordzahlen zu brechen. Vielmehr ist Klaus Karkmann immer wieder auf der Suche nach neuen Ideen/Zielen und vor allen Dingen zuverlässigen Mitfahrern (z.B. Leistung der Vorauszahlung, kein kurzfristiges Absagen, Einhaltung der Regeln). „Neue und originelle Angebote sind dabei das Salz in der Suppe“, sagt der Organisator.

Allerdings: Im vergangenen Jahr wurde rund 30 Senioren, die die Einhaltung der verbindlichen Regeln mehrfach nicht befolgten, nahe gelegt, die Gruppe zu verlassen bzw. nicht wieder zu buchen. Auf diese Disziplin wird im Interesse aller Zugvögel auch weiter geachtet werden. K. Karkmann © SeMa



Immer der großen Fahne nach. Die Zugvögel sind auf den Bahnhöfen, in den Zügen und in norddeutschen Städten nicht zu übersehen.

Immobilientausch

ALT
gegen
NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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



Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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



interessiert?

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

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher ca. 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Besuchen Sie uns auf www.accentis24.de, um einen Eindruck von der Vielfalt unserer Bauprojekte zu bekommen.

Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW40-Klasse“ und unterwerfen uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling. Das bedeutet für Sie als Eigentümer oder als Mieter eine hohe Zukunftssicherheit Ihrer Immobilie und eine sehr geringe Mängelquote. Sollte es doch einmal ein Problem geben, so sind wir im Rahmen unserer Gewährleistung umgehend vor Ort und beheben dieses.

Dieses Versprechen gilt selbstverständlich sowohl für unsere Eigentumsobjekte als auch für unsere Mietobjekte.

ACCENTIS
bau gruppe

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

Achtmal in Hamburg

Pflegestützpunkte geben Orientierung in unbekanntem Terrain

Der verstorbene frühere Bundeskanzler Helmut Schmidt, ein Mann mit ausgeprägtem Selbstbewusstsein, räumte nur selten Schwächen ein. Wenn doch, wies er damit auf Probleme hin, die keineswegs nur ihn betrafen. So gab er einmal zu Protokoll, er könne seine Stromrechnung nicht lesen. Nun wird Schmidt vermutlich nicht allzu lange über seiner Rechnung gebrütet haben – wenn er es wirklich genau hätte wissen wollen, was ihm sein Stromlieferant mitzuteilen hatte, konnte er Fachleute bemühen, die ihm die oft seitenlange Rechnung entschlüsselten. Allerdings ist das Beispiel Stromrechnung nur die Spitze der „Eisberge“ an Regelungen, Verordnungen und Gesetzen, die im Lebensmeer jedes Bundesbürgers herumtreiben, ohne dass es zu Kollisionen kommen muss.

Was, aber wenn doch?

Wenn plötzlich einer dieser „Eisberge“ in der Nähe des Lebensboots auftaucht, ist es gut, Lotsen an Bord zu haben, die wissen, wie damit umzugehen ist. Denn es ist keineswegs peinlich, nicht über alles und jedes Bescheid zu wissen. Und – um beim Beispiel Stromrechnung zu bleiben – kommt die im Regelfall jährlich. Jährlich besteht damit Gelegenheit, sich in deren Geheimnisse einzuarbeiten. Anders verhält es sich mit dem Thema Pflege. Ob der pflegebedürftige Mensch oder seine Angehörigen – fast alle kreuzen in unbekanntem Terrain, sehen sie den Eisberg namens „Pflege“ erstmalig vor sich auftauchen. Lotsen, die sich auskennen, sind die Mitarbeiter der Pflegestützpunkte – gut wenn sie an Bord gehen.

Fachleute, die helfen

„Das ist durchaus wörtlich zu nehmen“, so Petra Gfell vom Pflegestützpunkt Hamburg-Altona, „wir besuchen Ratsuchende gern zu Hause. So können wir anhand der örtlichen Gegebenheiten ganz gezielt auf Leistungen der Pflegekasse hinweisen.“ Ihr Kollege Uwe Seemann ergänzt: „Auf Wunsch sind wir auch vor Ort, wenn Mitarbeiter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen – MDK – zum Gespräch kommen, um den Grad der Pflegebedürftigkeit festzulegen. Das hat sich als außerordentlich hilfreich erwiesen.“ Denn – wie im SeMa bereits ausführlich geschildert – hat mit dem Begriff „Pflegebedürftigkeit“ nicht nur eine neue Bezeichnung in die Pflegeversicherung Einzug gehalten. Bereits am 1. Januar 2017 wurden die bisher geltenden Pflegestufen „0“, 1, 2 und 3 von den fünf neuen Pflegegraden 1, 2, 3, 4 und 5 abgelöst. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und Menschen mit geistigen oder psychischen Einschränkungen ebenso zu berücksichtigen, wie

Hier die Hamburger Pflegestützpunkte:

Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte

Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg

Tel.: 040/428 99 10 50

pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de

Pflegestützpunkt Altona

Achtern Born 135, 22549 Hamburg

Tel.: 040/428 99 10 10

pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de

Pflegestützpunkt Eimsbüttel

Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg

Tel.: 040/428 99 10 30

pflegestuetzpunkt@eimsbuettel.hamburg.de

Pflegestützpunkt Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg

Tel.: 040/428 99 10 60

pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de

Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt

Wandsbeker Allee 62, 22041 Hamburg

Tel.: 040/4 28 99 10 70

pflegestuetzpunkt-markt@wandsbek.hamburg.de

Pflegestützpunkt Rahlstedt

Rahlstedter Straße 151-157, 22143 Hamburg

Tel.: 040/428 99 10 80

pflegestuetzpunkt-rahlstedt@wandsbek.hamburg.de

Pflegestützpunkt Bergedorf

Wentorfer Straße 38, 21029 Hamburg

Tel.: 040/428 99 10 20

pflegestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de

Pflegestützpunkt Harburg

im sozialen Dienstleistungszentrum

Harburger Ring 33, 21073 Hamburg

Tel.: 040/428 99 10 40

pflegestuetzpunkt@harburg.hamburg.de

die Bedürfnisse von Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Mit dem neuen Begriff ist ein dem entsprechendes Begutachtungsverfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit verbunden. Maßstab ist nicht mehr der Hilfebedarf in Minuten, sondern der Grad der Selbstständigkeit eines Menschen. Das neue Verfahren stellt den einzelnen Versicherten, seine Ressourcen und Fähigkeiten in den Mittelpunkt. Es wird gefragt, wie seine Selbstständigkeit erhalten und gestärkt werden kann und wobei er Hilfe und Unterstützung benötigt. Der Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung und Betreuung, bei der Tagesgestaltung und Haushaltsführung sowie bei sozialen Kontakten und außerhäuslichen Aktivitäten werden im Begutachtungsverfahren festgestellt.

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

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



Norddeutschlands führendes Briefmarkenauktionshaus

kauft oder versteigert
Ihre Briefmarken und Münzen

zu absoluten Spitzenpreisen – Rufen Sie bitte an!

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



Petra Gfell und Uwe Seemann vom Pflegestützpunkt Altona. Sie und ihre Kollegen beraten und besuchen Menschen in Sachen Pflege. Immer kostenlos – aber ganz sicher nie umsonst! Foto: Krause

Für jeden in der Nähe

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegestützpunkte beraten hilfe- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Sie unterstützen in allen Fragen rund um das Thema Pflege – unabhängig von der Kassenzugehörigkeit oder dem Bezug von Sozialleistungen. Sie informieren über die Möglichkeiten der Pflege in der eigenen Wohnung, helfen bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz, unterstützen bei der Beantragung von Versicherungs- und Sozialleistungen und beraten bei Finanzierungsfragen. Auch bevor eine Pflegebedürftigkeit festgestellt wird, informieren die Beraterinnen und Berater darüber, welche Hilfemöglichkeiten es gibt, wenn die eigene Haushaltsführung nicht mehr möglich ist, welche Senioren-Betreuungs- und Begleitedienste in Hamburg tätig sind und was es an sonstigen Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Die Beratungsstellen werden gemeinsam von den Kranken- und Pflegekassen sowie der Stadt Hamburg getragen.

Individuell und vertraulich

Neben allgemeinen Auskünften bieten Pflegestützpunkte auch individuelle und umfassende Pflegeberatung an. Selbstverständlich unterliegen alle Gespräche mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Pflegestützpunkte strengster Vertraulichkeit. Eine immer wieder gestellte Frage ist die nach dem „besten“ Pflegedienst. Den können und dürfen die Fachkräfte der Stützpunkte nicht beantworten. Sehr wohl aber können sie Auskunft über die unterschiedlichen Schwerpunkte und Zusatzqualifikationen der mehr als 300 ambulanten Pflegeanbieter in Hamburg geben. „Natürlich können wir verstehen“, berichtet Petra Gfell, „dass Menschen Rat haben möchten, welcher Pflegeanbieter besonders gut ist. Wir empfehlen dann immer, sich im Wohnumfeld und Freundeskreis kundig zu machen. Das ist der sicherste Weg, eine gute Wahl zu treffen!“ „Es gibt Kriterien wie Pünktlichkeit oder möglichst seltener Wechsel des Pflegepersonals“, gibt Uwe Seemann zu bedenken, „doch ganz entscheidend ist, ob sich ein vertrautes Verhältnis zwischen Pflegebedürftigem und Pflegepersonal entwickelt. Denn Pflege bewegt sich in einem besonders sensiblen zwischenmenschlichen Bereich. Das muss von beiden Seiten berücksichtigt werden.“

Mit Problemen nicht allein

Wenn im Zusammenhang mit dem Thema Pflege ernsthafte Probleme auftauchen, gibt es in Hamburg das „Beschwerdetelefon Pflege“. Die Beratung und Unterstützung ist kostenfrei und vertraulich. Auf Wunsch kann ein Gespräch auch anonym geführt werden. Ansprechpartnerin ist Babette Schmid-Lange unter der Rufnummer 040 28 05 38 22; Internet: www.hamburg.de/beschwerdetelefon-pflege. Der Service der Pflegestützpunkte richtet sich an gesetzlich Versicherte. Privat Versicherte können sich an die zentrale Beratungsstelle der Privaten Krankenversicherung wenden: COMPASS Private Pflegeberatung GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 74c, 50968 Köln; Internet: www.compass-pflegeberatung.de.

F.J. Krause © SeMa

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007
Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die Elim-Diakonie

Wohnungsunternehmen
Plambeck

www.emmaplambeckhaus.de

Senioren**Umzugservice**Hamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

Sorgenfrei in Ihr neues Zuhause

Beratung Michael Leppelt Sozialpädagoge

Tel.: 040 / 648 80 277
Fax: 040 / 648 80 276

www.seniorenumzugservice-hamburg.de

BESTATTUNGEN VORSORGE TRAUERKULTUR

Bestattungen aller Art auf allen Friedhöfen
Eigene Trauerkapelle & Abschiedsräume für individuelle Trauerfeiern
Bestattungsvorsorge

Tel.: 04103 / 5160
Tel.: 040 / 524 77 62 00 (Tag & Nacht)
www.bade-bestattungen.de

Bestattungsinstitut **Bade**

OPTIK DANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im März 2018!

1. Preis: eine Tagesreise für 2 Personen nach Helgoland am 06.06.18 mit Bösche Reisen

Fahren Sie mit Bösche Reisen nach Helgoland, zur einzigen Hochseeinsel Deutschlands. Genießen Sie während der Überfahrt mit der „Lady von Büsum“ das Frühstück an Bord und den weiten Blick über das Meer. Auf der Insel erwartet Sie eine einzigartige Naturlandschaft. Nutzen Sie den Aufenthalt auf der Insel zum Bummeln und Einkaufen im zollfreien Einkaufsparadies. Am späten Nachmittag fahren Sie mit dem Schiff wieder nach Büsum. Bei Kaffee und Kuchen können Sie den Tag ausklingen lassen. Leistungen: Busfahrt ab/bis Hamburg, Schifffahrt, Frühstück, Kaffeegedeck, Aufenthalt auf der Insel Helgoland. Wer nicht gewinnt, kann diese Tagesfahrt auch für € 64,- pro Person bei Bösche Reisen unter Tel. 040/2000 11 29 buchen.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.03.2018 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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



Foto © Marco Moog

2. bis 4. Preis: Je 2 Karten für „Störtebeker“ Pirate of the Nord & Ostsee im St. Pauli Theater am 10.4.2018 um 19.30 Uhr

Wer war Klaus Störtebeker? Hamburgs berühmtester Pirat, dessen Flagge bis heute Kult ist auf St. Pauli, nicht nur bei Fußballfans. Jetzt kommt er endlich auf die Bühne in dem neuen, stürmischen Theaterspektakel von Peter Jordan. Und natürlich stehen auch berühmte Piraten der Filmgeschichte Pate, wenn the Pirate of Nord und Ostsee die Bühne entert.

Premiere am 11. April 2018, Vorstellungen bis 05. Mai 2018, Karten unter Tel. 040/4711 0 666 oder unter www.st-pauli-theater.de

Orte der Trauer – Anker für die Hinterbliebenen

(pi-BIV) Ein geliebter Mensch stirbt. Die Hinterbliebenen regeln alles, was danach kommt. Meist tun sie dies in einem emotionalen Ausnahmezustand. Die wirkliche Trauer und der Verlustschmerz kommen später. Und wohin dann mit der Trauer?

Vielen Menschen hilft ein Ort, meist das Grab des Verstorbenen. Ein Ort, an dem sie in stille Zwiesprache mit dem Toten treten und Dinge verrichten können, die sie für den Verstorbenen noch tun können und möchten: Einen Blumenstrauß aufstellen, eine Kerze anzünden, ein selbstgemaltes Bild oder ein Foto ablegen, eine kleine Figur mitbringen oder einfach etwas Unkraut zupfen und Erde vom Grabmal entfernen. Diese kleinen Tätigkeiten sind mehr als nur Symbolik. Sie helfen Trau-

ernden in der ersten, schweren Phase des Verlustes besonders. Für viele Menschen ist es elementar wichtig, einen solchen Ort zu haben, der sich außerhalb ihres Alltagsumfeldes befindet. Dieser Ort, wie das Grab auf dem Friedhof, ist ein ganz spezieller Ort, der ganz und gar nur den Hinterbliebenen in ihrer Trauer und Erinnerung gehört. Da stört kein Telefon, kein Auto, kein Klingeln an der Haustür, keine E-Mail oder Lärm. Der Besuch des Grabes ist Hilfe und Unterstützung, er kann Kraft geben und er hilft, sich Schritt für Schritt von einem lieben Menschen zu verabschieden. In der Kürze der Zeit bis zur Beisetzung ist dies oft nicht möglich, gerade wenn man viele Jahre Tag für Tag zusammen verbracht hat. Das Loslassen und die Trennung brauchen Zeit und einen festen Ort. Sie sind die Anker für die Hinterbliebenen.

Dass ein solcher Erinnerungsort auch ein individueller und persönlicher Ort wird, hängt nicht zuletzt vom Grabmal ab. Hier sind der Name, die Lebensdaten und meist noch persönliche Widmungen festgehalten. Ein Steinmetz-Handwerksbetrieb bietet die passende Beratung und Umsetzung der Wünsche. Nicht selten geht der Wahl des Natursteins und der Gestaltung des Grabmals ein langes Vorgespräch voraus, in dem der Hinterbliebene seine Wünsche und Gefühle äußert. Es ist Aufgabe des Steinmetzmeisters, diese aufzugreifen und Vorschläge für die Umsetzung in die Praxis zu machen. Dabei ist vieles möglich, was oft nicht bekannt ist. Dies beginnt schon bei der Natursteinauswahl. Viele Betriebe legen wieder zunehmend Wert auf regionales Material. Auch bei der Schrift und in der Symbolik sind der Vielfalt und Individualität keine Grenzen gesetzt.

Kunden sollten sich vertrauensvoll an einen Innungsfachbetrieb wenden, den man – neben vielen weiteren interessanten Informationen zu den Themen Grab und Grabmal – unter www.natursteinunikat.de findet.

Anzeige

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

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

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

Das GBI-Bestattungsvorsorgemodell

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

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

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

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

Noch eine Empfehlung: Im Frühjahr 2018 gibt es den Vorsorgeordner des GBI (Wert: € 20,-) kostenlos. Er informiert u. a. zu Erbschaft, Testament, Versicherungen und Bestattung.



GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

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

Mein Freund Xaverl und ich



Die beruhigende Kraft der Kunst ...

... bei der Trauerbewältigung

Stein der Weisen



(pi) So sehr Betina Knoch das Malen bei der Trauerbewältigung half, so wichtig ist die Ausstrahlung ihrer Bilder auch auf andere. Bei längerer Betrachtung eines Gemäldes spürt man, wie der Stress des Alltags sich legt, wie man langsam zur Ruhe und zurück in die eigene Mitte kommt.

Es war eine seelische Erschütterung, die Betina Knoch zum Malen brachte. Ganz unbedarft griff die Sonderpädagogin im Ruhestand zu Pastellkreiden und suchte in der Malerei Ruhe und Heilung – gleich einer Therapie. „Ich merkte schon sehr früh, dass es nicht nur das Malen war, das mir bei der Trauerbewältigung half. Bereits das Betrachten meiner Bilder schenkte mir Ruhe und entspannte mich völlig“, erzählt Betina Knoch, die in den letzten Jahren ihre Techniken noch verfeinerte.

Die Seelenbilder, wie Knoch ihre Werke nennt, sind Ausdruck ihres Unterbewusstseins. In ihren Zauberwelten dominieren Motive wie Bäume, Wälder, Menschen und ihre Beziehungen zueinander.

„Es ist aber auch die Auseinandersetzung mit Themen, die viele von uns beschäftigen, auf die ich mit meinen Bildern aufmerksam machen möchte. Einerseits sollen wir aus einem Bild Ruhe und Kraft schöpfen können, andererseits möchte ich dabei darauf hinweisen, wie wichtig das Gleichgewicht, die Balance der Natur für Mensch und Tier ist“, ergänzt die Malerin. Auf geheimnisvolle Weise versteht sie es, mit inspirierten Strichen schwierigste Themen in ein modernes Licht zu rücken. Ein faszinierendes Beispiel dafür ist das Werk mit dem Titel „Baum-Wache“. Betina Knoch beschreibt es so: „Menschen und 30 Bäume sollten gleichberechtigte und miteinander verbundene Partner auf diesem Planeten sein.“

Baum-Wache





WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Nicht jetzt... Später... ... und irgendwann...

...ist es schon spät...

...und es ist jetzt...

Wir helfen Ihnen das "Irgendwann" im Voraus zu planen und begleiten Sie durch das "Jetzt".

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

www.wulffundsohn.de

Unter guten Lebensbedingungen erstrahlen beide. Doch so manche Errungenschaft der Moderne lässt uns Schutz benötigen. Ich denke da beispielsweise an die Mobilität der Menschen, die mich nicht nur um einen Baum, sondern um ganze Wälder bangen lässt.“ Interessant ist auch das Themenbild: „Stein der Weisen“. „Die Erfahrung tausender von Jahren lehrt uns, dass wir Menschen immer wieder eine Art Zerstörung oder Ende benötigen, um eine grundlegende Erneuerung auf seelischer oder auch auf materieller Ebene zu erfahren“, so die Künstlerin weiter. „Ein zerstörerisches Feuer ist die Ursache für Neues, für eine Weiterentwicklung. Alte Gebäude, überholte Denkstrukturen gehen in Schutt und Asche auf und neues Leben, neue Möglichkeiten entstehen. Das Wissen darum wird von Generation zu Generation den Weisen und Sinnsuchenden weitergegeben – ist der sogenannte ‚Stein der Weisen‘.“ Weitere Beispiele finden sich in dem Buch „Mein Freund Xaverl und ich“.

Betina Knochs Bilderbuch entstand für Trauernde. Sie hat den Trauerprozess studiert, analysiert und eine bildreiche Geschichte für jede Altersstufe entwickelt. Mit zarter Bildsprache zeigt sie dem Leser, dass er mit seinem Schmerz nicht alleine ist und führt sanft aus der Tiefe ins Licht. Das Buch fand nicht nur in Hospizvereinen und Beerdigungsinstituten großen Anklang. Es wird auch an einer Fachschule zur Ausbildung von Erziehern und Sozialarbeitern verwendet, eine Schule setzt es bereits im Religionsunterricht ein und es wurde nach einem Unfall auch in einem Kindergarten aufgegriffen. Weitere Informationen, Gemälde und das Buch finden Sie hier: www.betinaknoch.de.



Sven Havemeister

Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

„Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt“ ...

... erklärt Sven Havemeister vom Hamburger Bestattungsinstitut. „Wir sind der Meinung, dass jeder sich in Ruhe und Würde verabschieden können sollte, und genau darum unterstützen wir die Hinterbliebenen in ihrer Trauer, wo wir können“. Der Geschäftsführer und sein erfahrenes Team kümmern sich um alle Notwendigkeiten, an die im Trauerfall gedacht werden muss – persönlich, preisgünstig und zuverlässig. Ob See-, Erd- oder Feuerbestattung, auch individuelle Wünsche werden gerne nach fachkundiger Beratung berücksichtigt.



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

Alleine macht es keinen Spaß! Für eine schöne Freundschaft sucht Witwe (82), mobil, nette Dame für gemeinsame Unternehmungen, Reisen, Theater, Ausfahrten u.s.w. Freue mich auf Antwort. **Chiffre 53418**

PC-Seniorengruppe in Altona. Wir sind eine kleine und lustige Gruppe im Alter v. 65-80 Jahren und suchen neue Mitglieder (Anfänger, bzw. mittl. Computerkenntnisse). HH-Altona, S-Bahn Nähe, freitags 15-17 Uhr mit Coach, danach 1-2 Std. Übung ohne Trainer (außer den Schulferien) Selbstkostenpreis: € 6,- bis € 10,-. Bei Interesse **Tel.: 0152-03 71 51 95, gyulaolga@web.de**

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

Welche-r Partner/-in fährt mit M/70 +/- (Lidl-Ticket) 3-4 Tage im März 2018 nach Görlitz? Hotel am Bahnhof, Stadt, Architektur, Kultur, Gorzelec (spreche poln.), **Tel.: 040/870 05 38** oder **E-Mail: fanstick@hotmail.de**

Stellenanzeigen

Kauffrau/-mann in TZ gesucht, gern auch älter, zur Führung einer Pension mit 28 Betten in HH-Duvenstedt. Branchenerfahrung u. gute EDV-/Online-Kenntn. erforderlich. **Tel.: 0172-930 21 33, E-Mail: dgranata@web.de**

Altenpflegerin Anna, 50 J., sucht Job bei älteren Menschen (Pflege + Haushalt + Einkauf + Garten etc.), ehrlich, fleißig und günstig, nur von privat – alles nach Absprache, **Tel.: 0157/54 30 76 41**

Junggebliebene Erzieherin sucht eine neue Herausforderung in der Kinderbetreuung oder in der Alltagsbegleitung für ältere oder kranke Personen, **Tel.: 040/732 68 08**

Immobilien

Grundstück von privat gesucht, ca. 400 m² für EFH-Bebauung im Großraum Hamburg, **Tel.: 0151-42 23 02 12**

Nachmieterin f. Wohnprojekt ges.: 60+ m. Ideen, Empathie u. Teamgeist f. altersgerechte Genossensch.whg (1. Förderweg) in Niendorf-Markt. Näheres: **rk@ergo-klassen.de**

Mitbewohnerin gesucht: Anfang März wird in meiner 65-m²-Whg. ein 20-m²-Zimmer mit Balkon frei, hell und sehr ruhig, mit Blick auf einen Park. Fahrstuhl vorhanden. Miete: € 450,- alles inklusiv. Kautions: € 700,- Barmbek-Nord. **E-Mail: annamariafiermonte@gmail.com**

Sie sucht günstige 2-Zimmer-Wohnung in Eimsbüttel, bei erfolgreicher Vermittlung winkt eine Belohnung von € 555,- und ein selbstgebackener Kuchen, **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

Verkauf

Herrenbekleidung, Gr. 56, Tweedsakko + Janker, ab € 25,-; Anzug mit Weste, grau, neuwertig, € 50,-; Loden-Mantel/Schneiders, grau, € 70,-; Smoking, 2 Rhg., 1x54 + 1x56, € 45,-, **Tel.: 04103/902 99 75**

Kaffeegeschirr für 9 Personen von Fürstenberg, Modell: Gräfin Nr. 01695, Preis € 200,- VB, **Tel.: 040/524 05 67** (auch AB)

Bar-Ausstattung, CL-Maß, Eiskübel, Zange u.s.w., 6-teilig, fast neu, € 100,-, **Tel.: 040/68 87 75 70**

Wand-Klappbett, Nussbaum, neuw. (Neupreis € 1.500,-), Verkaufspreis VB, an Abholer, **Tel.: 040/50 04 96 62**

Suche

Suche für ein Museum Fußballanstecknadeln, E-Mail: **igfranco1988@wt.net.de, Tel.: 040/52 90 12 69**

Postkartenalbum um 1900 mit bunten Grüßen aus Ansichtskarten drin, von jungem Sammler gesucht! Komme ins Haus und zahle fair! **Tel.: 0152/02 15 94 66**

Hamburger-Design-Museums-Verein sucht: Sitzmöbel von Vita, Jacobsen, Panton, Knoll, Thonet, Hansen, Corbusier, als Sachspende, **E-Mail: pebeinst@googlemail.com, Tel.: 0176/57 17 59 76**, Vorstand

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

Wer hat ein gut erhaltenes, funktionierendes TV-Gerät zu verschenken oder für wenig Geld abzugeben? Rheumakranke Dame würde sich sehr freuen. **Tel.: 040/33 36 71 62**, Eidelstedt

Sammler sucht hochwertige, gebrauchte Tabakpfeifen und Zubehör, **Tel.: 0177/229 35 90**

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

Hamburger-Design-Museums-Verein sucht: DDR-Schallplatten und Exakta-Kleinbild- und 6 x 6-Kamera, DDR-Filmkameras als Sachspende, bitte melden, **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

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

Hamburger-Design-Museums-Verein sucht: Rosenthal-Weihnachtsteller und Montblanc-Schreibgeräte als Sachspende, bitte melden, **Tel.: 0176/57 17 59 76**, E-Mail: **pebeinst@googlemail.com**

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

Sonstiges

Norderstedter Rentner hilft gerne im Haus bei kleineren Reparaturen, feuchte Wände bearbeiten u.s.w., alles was nervt, raus aus dem Kopf, **Tel.: 040/53 03 49 24, Mobil 0157/03 03 03 42**

Wer hat Lust und Zeit kleinere Reparaturen, evtl. Renovierungsarbeiten, auf gegenseitiger Hilfe zu übernehmen, oder gegen ein kleines Taschengeld, **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

Wer möchte Block- oder Querflöte spielen? Pensionierte Musiklehrerin des Hamburger Konservatoriums gibt Unterricht in Blankenese oder Wedel. **Tel.: 0410/38 34 37**

Wer ist auch daran interessiert, eine Wahlfamilie mitzugründen? Bin w/73, flexibel, vielseitig interessiert und würde gerne passenden Menschen treffen, **Chiffre 54918**

Sie, 70 J., fit und zuverlässig, sucht Leute m. Pkw, die nicht mehr so gerne fahren oder gefahren werden möchten. Gerne fahre ich Sie u. würde mich freuen, wenn ich gegen Bezahlung das Auto auch mal leihen dürfte, Näheres bitte unten, **Chiffre 54018**

Mehr Lebensqualität, Energie, Freude, Vertrauen und Gesundheit durch das Seminar "Evolve" am 17. und 18. März, **Tel.: 040/52 90 10 93** (Schulz)

Ihren Papierkram erledige ich, w 52, ehem. Finanzbeamtin, sortiere, ordne und hefte Ihre Papiere, Unterlagen und Dokumente sorgfältig ab. Gern stelle ich auch Anträge und helfe ich Ihnen beim Schriftverkehr. Rufen Sie mich gerne an unter **Tel.: 0177/375 29 26**

Seniorenbegleiterin, zuverlässig, erfahren und flexibel, 52 J., mit Pkw, bietet Ihnen Unterstützung für sämtliche Dinge Ihres Alltags (ausgenommen Pflege). Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0177/375 29 26** oder Kontakt per Mail unter **hilfe-mit-herz@web.de**

Rheuma-Beratung: Jeden Di. 10 bis 17 Uhr und Do. 10 bis 13 Uhr kostenfreie, persönliche oder telefonische Beratung für an Rheuma erkrankte Menschen durch die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg e.V., **Tel.: 040-669 07 65-0, www.rheuma-liga-hamburg.de**

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

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

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

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

Eutonie-Seminar in Hamburg und in Klappholtal/Sylt, Anne Callsen, **Tel.: 040/560 73 89** (+AB)

Antworten auf **Chiffre-Anzeigen** senden Sie bitte, unter Angabe der **Chiffre-Nummer auf dem Umschlag**, an:

SeMa-Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg

Telefon
040/41 45 59 97

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 118615

Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Katharina Martin

Korrektorat
Friedrich Rogge

Anzeigenannahme
Herwart Wiederhold
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
h.wiederhold@
senioren-magazin-hamburg.de

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 47.000
• Nord: 20.000
• West: 21.000
• Ost: 6.000

Anzeigenschluss
Ausgabe April 2018
am 20.03.2018

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandene Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

Leser schreiben

Die Idee, die aus dem Himmel kam.



An einem Sonntag liegt die Idee als weißes Blatt vor mir. Ich brüte. Da fällt der Gedanke herab: das Jahr 2018 soll gemalt werden! Tja, aber wie? Einige Stunden schiebe ich Farbstifte auf dem Blatt hin und her. Es bilden sich Formen, Blumen, die Sonne strahlt und die Sterne funkeln. Aber wo bleibt der Platz für den Text 2018? Der fehlt. Jetzt kommt die kleine gebogene Hautschere zum Einsatz. Die Mitte vom Bild muss weg. Ich schneide sie heraus, klebe Papier darunter und setze den Text oben drauf. Fertig! Nun ist die Idee komplett, EIN SUPER JAHR 2018 zum Verschenken gemalt, bunt und fröhlich hat es sich entwickelt. Im Januar sende ich mein Werk an Freunde, Bekannte, auch an Menschen, die mir irgendwann einmal Gutes getan haben. Ich möchte ihnen somit ein Lachen abluken. Das klappt. Rückmeldungen kommen als Dank.

In der Tageszeitung lese ich eines Tages einen Artikel über den gläsernen Kiosk, in der U-Bahn Haltestelle Emiliestraße. Auch im Spiegel online wird davon berichtet. Den Kiosk hat ein fantasievoller Mensch spontan für ein halbes Jahr angemietet. Freiberuflich ist er Drehbuchautor, in Ruhe möchte er dort ein Buch schreiben über Menschen, die ihm ihr Leben erzählen. Doch Pustekuchen, dort klappt es nicht, lese ich. Wildfremde Menschen besuchen ihn plötzlich in seinem Glaskasten, nehmen ihm viel Zeit. Wollen hauptsächlich Fahrplanauskünfte und andere Infos. Bald kommt ihm der geflügelte Satz über die Lippen: „Es tut mir leid, aber dafür bin ich leider nicht zuständig“.

Christoph Busch (71) war der Kiosk offensichtlich auch als Geschenk zugefallen. Seine Idee zur Anmietung entwickelte sich und wurde zur Tatsache. Plötzlich war er nicht nur für seine Gedanken allein zuständig. Sein Kiosk bekam eines Tages den Titel „Das Ohr“. Wildfremde Menschen vertrauen sich fortan dem „Ohr“ an, endlich können sie kostenfrei ihr Herz ausschütten. Nur wenn die rote Fahne aufgezogen ist, bleibt der Laden zu. Keiner soll mithören, wenn Geheimnisse verraten werden. Damit es wenigstens ein bisschen heimelig bei ihm wird, sind inzwischen Gardinen aufgezogen, eine Kaffeemaschine blubbert vor sich hin, ein Keks vom Teller hilft dem Redenden, nach Stoßseufzer und Schweigen, zurück auf die Spur.

Immer mehr Menschen kommen nun vorbei, um Nöte und Sorgen diesem „OHR“ anzuvertrauen. Herr Busch sieht sich manchmal überfordert, Leid und Trübsal ist überall. Er lauscht hin bei Themen über Glück und Unglück, über Kirche oder keine, über Alltägliches und Besonderes. Raten möchte er nicht, nur zuhören. Fröhliche Menschen kommen seltener. Stories für sein geplantes Buch kann er inzwischen gut mischen. Er nimmt kein Geld und meint: „Das ist eine richtige Gefühlskiste“ hier bei mir.

Dem mache ich eine Freude, so mein Gedanke, und schicke ihm per Mail den bunt entstandenen Gruß für 2018. Mit dem Moment wird mein Himmelsgeschenk zum Flammenwerfer. E-Mails zwischen uns schießen ständig hin und her. Schließlich biete ich an, das Bild im Copyshop vergrößern zu lassen, damit es im Kiosk gut sichtbar hängen kann, Vorbeigehenden spontan ins Auge fällt, die sich darüber freuen können. Ich lese in seiner Mail „gerne ein wenig größer – aber ich muss ja noch rausschauen können“. Im Hühnerposten Nr. 14 (wirklicher Name), in der Nähe vom Hamburger Hauptbahnhof, lasse ich mein Bild auf festes Papier kopieren, auf die Größe A3. Zurück in meiner Wohnung, verschönere ich es noch. Da es für die Vorbeigehenden aufgehängt werden soll, schreibe ich FÜR SIE darunter, mit einem Ausrufezeichen!

Am 6. Februar 2018 soll es dann passieren. Unser Treffen in der U-Bahn-Station Emiliestraße, im angemieteten Kiosk. Ich maile ihm aber noch schnell: „übrigens, nicht das Sie denken, ich sei ein junger Hüpfen, bin schon 83.“ Und er: „alte Hüpfen sind auch nett.“

Mein Einkaufs-Trolley wackelt hinter mir her, als ich aus dem U-Bahn-Fahrstuhl Emilienstraße aussteige. Das bunte Geschenk wartet darin auf Herrn Busch. Plötzlich erschrecke ich. Vor dem verabredeten Ziel, dem Kiosk, sehe ich TV-Leute mit einer großen Kamera und Mikrofon. Ich werde von ihnen begrüßt, als ob wir miteinander verabredet seien und bin perplex. Erkläre meinen Besuch. Die Drehleute sind unkompliziert. „Lassen sie mal das Bild in der stabilen Hülle, wenn sie es herausziehen, filmen wir das“. Der Satz trifft mich. Oh je! jetzt komme ich ins Fernsehen! Mein einziger Gedanke: – hoffentlich sitzen meine Haare!

Herr Busch begrüßt mich, wir schützen uns nach unserem häufigen Mailbeschuss fast wie Vertraute die Hände. Unter laufender Kamera kommen wir ins Gespräch. Ich zeige ihm nicht nur das Gemalte, sondern auch andere Kreationen, dazu meine Arbeit mit dem Spruch von Hermann Hesse:



„Oh, der Spruch sieht aber schön aus! Schenken Sie mir den? Ich rahme ihn mir zu Hause ein.“ Doch ich muss Herrn Busch vertrösten, solche Originale verschenke ich nicht. Derartig gelungene Originale sind für mich selber Geschenke. Ich verschenke davon nur

Kopien. Die TV-Kamerafrau zielt auf das Bild. Ob es wohl auch ins Fernsehen kommt?

„Aber Sie schütten mir doch auch mal ihr Herz aus?“ meint er und ich: „Nee, wozu, mir geht's gut!“ Dann kommt aber doch zur Sprache, dass ich Stewardess bei der PAN-AM in USA war und da ist sein Interesse angestachelt: „Bringen Sie mir ein Bild von früher in Uniform.“ und ich: „Na gut“.

Dann wird mein Geschenk, das nun für viele gedacht ist, platziert. Die Leiter wird geholt, Herr Busch hat gerade noch Platz zum Ausklappen im engen Kiosk. Wir überlegen, kleben oder aufhängen? Mein mitgebrachtes rotes Band findet Herr Busch auch passend.

Schließlich klebt das Ganze am Fenster, etwas zu weit oben, aber erstmal kann es so bleiben.



Am 19. Februar wurde unser Treffen im Mittagmagazin vom ZDF gesendet. Weitere Bilder und Geschichten habe ich in meinem Buch „Bunte Welt in heiteren Episoden“ veröffentlicht. Erschienen im Verlag Isensee, Oldenburg unter der ISBN: 978-3-7308-1073- 6.

Von unserer Leserin Helga Charlotte Koch

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Des Lebens satt

Vortrag: „Des Lebens satt – Wenn Hochbetagte Abschied vom Leben nehmen“. Der Referent PD Dr. med. Reinhard Lindner, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin spricht über das Lebensgefühl im hohen Alter. Dabei geht er auf die Ursachen von Gelassenheit und Glück sowie auf Verdruss und Todeswünsche ein.

Das wünschen wir uns alle: Im hohen Alter mit innerer Gelassenheit und Ruhe dem Ende unseres Lebens entgegenzusehen. Doch manch ein Hochbetagter ist des Lebens müde oder entwickelt mehr oder weniger konkrete Pläne, sich durch eigene Hand zu töten.

Der Referent PD Dr. med. Reinhard Lindner, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin geht auf das Lebensgefühl im hohen Alter ein. Dabei untersucht er die Ursachen für Verdruss und geht der Frage nach, wie Betroffene, Angehörige aber auch ehrenamtlich oder professionell Helfende Todeswünschen begegnen können. Beispielhaft berichtet er aus seiner Tätigkeit als Oberarzt für Gerontopsychosomatik und Alterspsychotherapie an der Medizinisch-Geriatriischen Klinik Albertinen-Haus in Hamburg. Abschließend beantwortet er die Fragen der Zuhörer.

Termin: Mittwoch, 21.03.2018, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Hamburger Hospiz e.V., Hehlenstraße 12

Anmeldung: veranstaltungen@hamburger-hospiz.de und Telefon: 040/38 90 75-205

Eintritt: frei. Der Verein freut sich über Spenden.



TRAUERZENTRUM
UND KOLOBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

Ein Ort der Begegnung: neue Kontakte knüpfen und sich austauschen – im Trauercafé (2. So. im Monat), bei Themen- und Filmabenden sowie Konzerten

Ansprechpartner: Diakon Stephan Klinkhamels · Telefon (040) 54 00 14 35 · klinkhamels@erzbistum-hamburg.de
Trauerzentrum und Kolobarium St. Thomas Morus · Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg

Foto: Krause



Foto: ARD/Thorsten Jander



Polizist und Seemann. Jan Fedder auf ‚seinem‘ Wohnschiff als Dirk Matthies in der Kultkriminalserie ‚Großstadtrevier‘.

Die Repsold, ein Schmuckstück unter den Traditionsschiffen im Sandtorhafen an den Magellan-Terrassen im Herzen der HafenCity.

Zwei Mann und ein Boot



Henning Hammond-Norden ist zwar optisch ein richtiger Seebär, doch seine Interessen sind breiter gefächert. Er ist Mitglied der Patriotischen Gesellschaft, des Förderkreises Friedhof Ohlsdorf und der Portugiesisch-Hanseatischen Gesellschaft.

Der eine hat an der Gestaltung der U-Bahnhöfe Dehnhaide, Mönckebergstraße und Hamburger Straße mitgewirkt. Viele Grabsteine tragen seine Handschrift. Der andere lernte Speditionskaufmann, spielte fast zwei Jahrzehnte an einem Kinder- und Jugendtheater. Als Bootsmaat Pilgrim in ‚Das Boot‘ wurde er erstmalig einem breiten Publikum bekannt.

Die Rede ist von Henning Hammond-Norden und Jan Fedder. Zwei Männer, deren Wege sich wohl nie gekreuzt hätten, wenn es da nicht ein Boot gäbe – ein Boot namens „Repsold“. Der Name steht in Hamburg für Innovation. Denn Johann Georg Repsold (1770-1830) war nicht nur Feinmechaniker und Gründer einer Werkstatt für astronomische Instrumente, sondern auch oberster Feuerwehrmann der Hansestadt. Er errichtete 1802 auf dem Stintfang das erste Observatorium der Stadt und sorgte nach dem von den französischen Besatzern verfügbtem Abriss für einen Neubau an der Henricus-Bastion am Millerntor. Die Kosten trug er selbst. Als Repsold 1830 bei Löscharbeiten ums Leben gekommen war, beschloss der Senat, die Sternwarte als staatliches Institut

zu übernehmen. Die Kosten wurden privat finanziert. Schon damals gab es Sponsoring. Repsold wurde mehrfach geehrt. Der Asteroid (906) „Repsolda“ ist nach ihm benannt. Auf dem Mond erinnern der Krater Repsold und das Mond-Spalten-system „Rimae Repsold“ an ihn. Und in Hamburg, mit dem markanten Kurznamen „Repsold“, eines der kleinsten Boote im Traditionshafen in der HafenCity.

Dass es dort als schmucker Augenfang liegt, grenzt schon an ein kleines Wunder. Denn das 1941 gebaute Feuerlöschboot IX – ab August 1965 „OBERSPRITZENMEISTER REPSOLD“ – war 1984 ausgemustert worden und dümpelte als ‚Pirat‘ vor sich hin.

Erst als der Steinmetz Henning Hammond-Norden mit Gleichgesinnten 1987 für 20.000 DM das Boot übernahm, eröffnete sich dem Schiff eine zweite Jugend. Allerdings tat sich vor den mutigen Käufern auch ein Loch auf. Hatten sie bei tüchtiger Eigenleistung weitere Kosten von 30.000 DM eingeplant, so mussten sie unterm Strich 100.000 DM ausgeben, um den Kahn wieder richtig flott zu bekommen.

Seither hat sich die Zusammensetzung der Eigner-Gemeinschaft mehrfach geändert – geblieben ist, wie ein Fels in der Brandung, der Steinmetzmeister. Er hat sich vom ersten Tag an in das Boot verliebt und hält der teuren Geliebten unverbrüchlich die Treue. Die beiden sind auch altermäßig das ideale Paar, ist doch der Hobbyseebär genau drei Jahre älter als die 19 m lange Schiffsdame. Allerdings hat Hammond-Norden einen Weg gefunden, seine ‚Partnerin‘ mit zu ihrem Unterhalt beitragen zu lassen. Zum Beispiel durch die Mitwirkung im ‚Großstadtrevier‘ mit Jan Fedder. Denn im November 2009 startete eine Staffel des ‚Großstadtreviers‘, bei der Dirk Matthies aufs Schiff zieht, weil er seinen geliebten Elbblick wiederhaben will. Nach Drehbuch wurde der ihm genommen, als direkt vor sein Loft ein neues Haus gebaut wurde.

Jan Fedder war selbst einmal Eigner eines Schiffs. Er hatte eine original Hamburger Barkasse, die ‚Walter‘ von 1920. Aber die hat der Schauspieler längst wieder verkauft – die Walter war ihm einfach zu arbeitsintensiv. Vielleicht ein Glück für das alte Feuerlöschboot. Denn so schaffte es die ‚Repsold‘ ins Großstadtrevier und damit in die Herzen vieler Menschen. „Es gibt immer wieder Besucher der Hafen-City, die wirklich glauben, das Boot gehöre Jan Fedder und die mich darauf ansprechen“, berichtet Hammond-Norden. „Sie sind dann regelmäßig erstaunt, dass es im wirklichen Leben etwas anders ist.“ Daran, so der Steinmetz, soll sich auch nichts ändern. Allerdings hat er einen offenen Freundeskreis gegründet, der ihn und seine Miteigner beim Unterhalt des Schiffes unterstützt.

Wer die „alte Dame“ zusammen mit Familie oder Freunden chartern möchte, trägt damit auch zum Unterhalt des Bootes bei. „Das Schiff ist nicht nur für Fahrten im Hafen, auf der Ober- und Unterelbe geeignet. Über den Elbe-Lübeck- und den Nord-Ostsee-Kanal erreichen wir auch Kopenhagen, die ‚Dänische Südsee‘, Wismar, Rostock, Stralsund, Greifswald und Hiddensee“, berichtet Henning Hammond-Norden von früheren Bootstouren. „Wenn auch Sie an Bord dieses historischen Schiffes eine Fahrt im Hafen unternehmen möchten“, lädt der Schipper und Steinmetz ein, „melden Sie sich bei uns. Mit maximal 20 Personen fahren wir Sie wohin Sie möchten.“ Auf einem Boot mit Geschichte, das ohne den Einsatz schiffsbegeisterter Hamburger wohl schon längst beim Abdecker gelandet wäre. Alle Informationen unter www.repsold.net.

F.J. Krause © SeMa

Die Hamburg Lifte GbR ist Ihr Partner für Ihre Barrierefreiheit.

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



**HAMBURG
LIFTE**

Schnelle Lieferung und Montage

- TREPPENLIFTE
- HUBLIFTE
- PLATTFORMLIFTE
- RAMPEN



Arne Buchholz

(Dipl.-Kaufmann und Sachverständiger für barrierefreies Bauen)

Hamburger Lifte

Emilienstraße 36
20259 Hamburg

T: 040.85 18 07 03

M: 0173.527 04 57
www.hamburg-lifte.de

**ALTONAER
THEATER**

Wir spielen Bücher!

**DIE
JUDENBANK**



THEATERSTÜCK VON **REINHOLD MASSAG**
REGIE AXEL SCHNEIDER
BÜHNENBILD LARS PETER
MIT PETER BAUSE

PREMIERE 4. APRIL 2018

VORSTELLUNGEN BIS 21. APRIL 2018

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

Hamburger KONFETTI-Parade am 07. April

Treffpunkt ist, ab 10 Uhr, an der Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall. Von hier geht es über den Steintorwall und Mönkebergstraße zum Rathausmarkt. Dort findet bis ca. 13 Uhr die Abschlusskundgebung statt.



Michael Hagedorn, Platz 12 im Foto-Wettbewerb



Heike Arlt, Platz 8 im Foto-Wettbewerb



Michael Hagedorn, Platz 4 im Foto-Wettbewerb

(sw) Nun schon zum vierten Mal lädt der „Verein Konfetti im Kopf e.V.“ mit vielen Unterstützern dazu ein, bei der einzigartigen Hamburger KONFETTI-Parade dabei zu sein. Diesmal am Frühlingssamstag, 7. April 2018! Das Ziel: genauso bunt, fröhlich, herzlich und genauso zahlreich wie bei den ersten drei Paraden. Freuen Sie sich auf einen fröhlichen Marsch durch die Hamburger City!

Vorweg geht KONFETTI-Botschafterin Bettina Tietjen, Musik-Acts und Clowns sorgen für den bunten Rahmen, eine wortwörtliche „Wander-Ausstellung“ für inhaltliche Aha-Effekte. Lassen Sie sich in edlen Oldtimern bis zum Rathausmarkt chauffieren! Ein Fotowettbewerb, eine einmalige „große Luftballon-Aktion“ und eine Musiküberraschung zur Abschlusskundgebung erwarten Sie am Samstag, 7. April 2018, 11-13 Uhr.

Weitere Informationen unter www.konfetti-parade.de

KONFETTI IM KOPF ist eine bundesweite Aktivierungskampagne, welche die motivierende Kraft von Kunst, Kultur und Begegnung nutzt, um die breite Öffentlichkeit für das Thema Demenz zu sensibilisieren. Es sollen Brücken gebaut werden zu einem besseren Verständnis für ein Leben mit Demenz. Während das Thema Demenz in der öffentlichen Diskussion einen immer breiteren Raum einnimmt, ist die persönliche Beschäftigung mit dem Thema oft mit Ängsten, Vorurteilen und Stigmatisierung verbunden. Das in der Bevölkerung vorherrschende Bild von Menschen mit Demenz ist in der Wirkung meist distanzierend und ausgrenzend. KONFETTI IM KOPF will mit bunten, originellen und öffentlichen Aktionen ein lebensbejahendes und Menschen zugewandtes Gegenbild erzeugen.

Vitamin-B12-Versorgung im Blick

Eine vegane Lebensweise liegt im Trend. Seitdem hat Vitamin B12 an Bekanntheit gewonnen, denn wer sich rein pflanzlich ernährt, sollte dem Körper spezielle Vitamine zuführen.

Natürliche Quellen für Vitamin B12 sind tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Milch, Ei und Leber. Der Körper speichert das Vitamin mehrere Jahre, so dass bei unzureichender Vitaminaufnahme ein Mangel erst spät erkannt wird.

Ältere Menschen haben häufiger einen Vitamin-B12-Mangel als jüngere, da die Vitaminaufnahme im Alter eingeschränkt sein kann. Häufigste Ursachen hierfür können ein niedriger Magensäuregehalt oder ein langfristiger Einsatz

von Medikamenten sein. Viele Senioren benötigen daher entsprechende Ergänzung für Vitamin B12, denn es ist an vielen lebensnotwendigen Prozessen im Körper beteiligt.

Die neue, hochdosierte Lutschtablette Vita B12 (1mg) von Vitabalans gewährleistet eine schnelle Vitaminaufnahme bereits durch die Mundschleimhaut. Die Vita-B12-Lutschtablette mit Pfefferminzgeschmack ist frei von Zucker, Gluten, Laktose oder Zutaten tierischen Ursprungs.

Die Lutschtabletten sind in den Packungsgrößen 30 und 100 Tabletten erhältlich. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



Produkt aus
Finnland

VITA B12 1 mg

Für das Gedächtnis

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

Nur 1x täglich!

Packungsgrößen:
30 und 100 Tabl.

!p107*

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

In Ihrer
Apotheke

Wie war
das noch?

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

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

www.vitalans.de

Vitalans

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

Großes Kulturangebot in der Parkresidenz Alstertal im März 2018

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

Dienstag, 06.03.2018, 19 Uhr

Jan Carstensen Swingtett

Jan Carstensen, dem Hamburger Publikum bekannt als Klarinetist der Trad. Old Merrytale Jazzband und als Bandleader von JAZZBREEZE, geht mit dieser Besetzung neue Wege. Swing wird groß geschrieben, im Programm sind Klassiker wie Begin the Beguine, Stomping at the Savoy und Don't be that way zu finden. Mit dabei sind einige der besten Musiker dieses Stils, die in Hamburg zu finden sind. Jeder ein Virtuose auf seinem Instrument und mit hohem Unterhaltungswert. Freuen Sie sich auf einen Abend mit dem Jan Carstensen Swingtett. Eintritt: € 12,-.

Montag, 19.03.2018, 18 Uhr

Vernissage im Theater

Die freischaffende Künstlerin Sabine Inselmann lebt Kunst und Kreativität seit ihrer Kindheit. Neben Zeichnungen, später Mischtechniken in Gouache und Acryl, gehören auch fotografische Arbeiten in ihr Repertoire. Die Künstlerin nähert sich diesem emotional wie rational, so dass dem Betrachter die freien, aber gegenstandsbezogenen Bilder noch Platz lassen für seine eigene Phantasie. Eintritt frei.



Dienstag, 13.03.2018, 19:30 Uhr

Hamburg Tango Trio

Der argentinische Ausnahmesänger Jorge Daniel Rodriguez, genannt Caio, gibt dem Tango seine charismatische und ausdrucksvolle Stimme. Bereits seit vielen Jahren tritt er auf den Bühnen der ganzen Welt auf. Gemeinsam mit Aneta Pajek, und Bandoneon, und Hans-Christian Jaenicke, Violine, musiziert er als das „HAMBURG TANGO dem TRIO“ ausgesprochen tanzbar und mit einer einzigartigen emotionalen Kraft, markant und mit einem typisch argentinischen Klang. Eintritt: € 12,-.



Dienstag, 20.03.2018, 19 Uhr

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“

Joachim Ringelnatz – seine Gedichte gehören zum literarischen Allgemeingut. Weniger bekannt ist seine abenteuerliche Biografie. Joachim Ringelnatz, als Hans Böttcher geboren, balancierte oft am Rande des Abgrunds. Voll Zärtlichkeit und Aufmerksamkeit widmete sich der Schriftsteller in seinen Texten den scheinbar unwichtigen Dingen, Gegenständen und Geschehnissen. Eine „Musikalische Lesung“ mit Natalie Böttcher und Maria Hartmann. Eintritt: € 12,-.

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



Leben mit Ambiente & Komfort

Verschiedene
Appartementtypen
und Pflegezimmer

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

Besichtigung nach
Terminabsprache
möglich

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

komfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein. Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können. Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin, freut sich auf Ihren Besuch.



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...

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

Mit den Enkeln unterwegs

Stettiner Haff: Die besten Urlaubstipps

(djd). Ferien mit den Enkeln – für immer mehr Großeltern gehört das einfach dazu. Entweder weil sie weit von den jüngsten Familienmitgliedern entfernt wohnen und im Alltag zu wenig Zeit bleibt, oder um die gemeinsamen Stunden noch mehr zu genießen. Viele Ferienregionen in Deutschland haben sich bereits bestens auf die besonderen Bedürfnisse von Großeltern und Enkeln eingestellt - zum Beispiel das Stettiner Haff. Die kleinen Orte und Seebäder im äußersten Südosten Mecklenburg-Vorpommerns zwischen Pasewalk, Mönkebude und Ueckermünde bieten jede Menge Abwechslung für Kinder. Und Entspannung für die Großen kommt auch nicht zu kurz.

Kleine Piraten stechen am Haff in See, während sich die Großeltern entspannen können.



Foto: djd/FVV „Mönkebude am Stettiner Haff“ e.V.



Endlich Ferien: Rund um das Stettiner Haff gibt es für Kinder jede Menge zu entdecken.



Ritterspiele und mittelalterliche Feste locken Besucher ans Stettiner Haff.

Foto: djd/Fremdenverkehrsverein Mönkebude am Stettiner Haff

Rund ums Wasser

Jung und Alt können gemeinsam selbst ins Kanu steigen und auf Entdeckungstour gehen, sich mit einem überdachten Floß über verschwegene Kanäle schippern lassen oder einen Segeltörn mit dem Zeesenboot in Richtung Usedom einplanen. Das Haff bietet Wasserratten auch außerhalb der Badesaison unendliche Möglichkeiten. Jenseits der Küste ist die Region von Flüssen und Kanälen durchzogen. Biber lassen sich hier beobachten und zahlreiche Vögel, darunter auch Kraniche, Seeadler und Eisvogel. Zu den Highlights für Kinder zählen zweifellos die Piratenfahrten übers Haff – inklusive Schatzsuche. Und während die Kids auf großer Tour sind, können die Großeltern in Ruhe die Seele baumeln lassen. Tipp: unbedingt rechtzeitig anmelden unter www.reederei-peters.de.

Tiere und Natur

Nicht nur Wasser ist das Markenzeichen des Stettiner Haffs, sondern auch das riesige Waldgebiet, das das Hinterland durchzieht. Hier gibt es endlos viel Platz zum Toben und Forschen. Vor allem aber verbirgt sich dort der Tierpark, in dem man Löwen, Wölfen und Affen ganz nah kommen kann. Außerdem können sich Kinder im nahen Kletterwald austoben.

Auch für Pferdenarren hat der Naturpark Stettiner Haff viel zu bieten. Für die Kleinen stehen Ausritte und Reitstunden auf dem Programm. Oder es starten alle gemeinsam zu einer Fahrt mit Kutsche oder Kremser (Planwagen)

durch Wiesen und Felder. Mehr Infos dazu gibt es unter www.urlaub-am-stettiner-haff.de.

Spiel und Spaß

Wer bis jetzt noch kein Eisenbahn-Fan ist, könnte es im Urlaub werden, im Lokschuppen Pomerania von Pasewalk. In dem Erlebniszentrum ist Eisenbahngeschichte nicht nur zu bestaunen, sondern zum Anfassen gemacht. Fahrten mit historischen Loks und Waggons, Mitmachstationen und Führungen lassen hier die Herzen höher schlagen. Es ist sogar möglich, in den restaurierten Waggons zu übernachten.

Viele weitere Tipps für unbeschwerte Ferien mit den Enkeln finden interessierte Großeltern auch auf den Websites der Haff-Gemeinden www.moenkebude.de und www.pasewalk.de.

Ausflug ins Mittelalter

(djd). Gleich zwei Freilichtmuseen erwarten Besucher in Torgelow am Stettiner Haff. Mit dem „Ukranenland“ und „Castrum Turglowe“ wurden zwei mittelalterliche Slawensiedlungen originalgetreu rekonstruiert. Wie vor fast 1.000 Jahren gelebt, gekocht und gearbeitet wurde, können Besucher hier miterleben und selbst ausprobieren. Übers Jahr verteilt stehen außerdem ritterliche Feste auf dem Programm, bei denen das Mittelalter lebendig wird. Die nächsten Termine sind: 01./02.04.2018 Osterfest im Ukranenland, 20.05.2018 Ritterturnier im Castrum. Alle Infos gibt es ausführlich unter www.ukranenland.de.

Mehr als ein Makler

Teamleiter der Sparda Immobilien GmbH im Gespräch

„Neue Besen kehren gut, aber die alten kennen die Ecken“. Erfahrung, so die Botschaft, ist durch nichts zu ersetzen. Sie sind das Pfund, mit dem die ältere Generation wuchern kann. Doch auch im Rentenalter ist der Erfahrungsschatz keineswegs gleich. Während es durchaus Menschen gibt, die bis zu ihrem 65. Lebensjahr bis zu 20 oder gar noch mehr Autos privat gekauft und wieder verkauft haben, ist die „Treue“ zu einer einmal erworbenen Immobilie erheblich ausgeprägter. Mit anderen Worten – viele Senioren und Seniorinnen sind zwar fast Profis in Sachen Autohandel – aber mit der Gesamtsituation rund um den Verkauf einer Wohnung oder eines Hauses sind die wenigsten vertraut. Gerade für ältere Menschen ist die Überlegung, sich wohn-technisch zu verändern, hochaktuell. Wohl dem, der in dieser Situation nicht allein dasteht, sondern sich neutralen und zugleich fachkundigen Rat holen kann. „Der Wert einer Wohnimmobilie lässt sich nicht wie der eines Gebrauchtwagens in einer Art ‚Schwacke-Liste‘ ablesen“, so Stephan Füllmich. Sein Kollege Markus Jünke ergänzt: „Viele Faktoren gilt es zu berücksichtigen, um den Marktwert einer Wohnung, eines Hauses zu errechnen. Dazu wenden wir ein normiertes Bewertungsverfahren an. Emotional gesteuerte Einschätzungen können genauso in die Irre führen wie völlig überzogene Bewertungen, die lediglich dazu dienen,

mögliche Verkäufer anzulocken.“ Füllmich und Jünke wissen, wovon sie sprechen. Denn als Teamleiter der Sparda Immobilien GmbH sind sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Juliane Zucker täglich mit dem Thema Immobilienverkauf befasst. „Uns ist wichtig“, betont Juliane Zucker, „für unsere Kunden die jeweils individuell beste Lösung zu finden. Da kann es im Einzelfall sinnvoll sein, lediglich einen Grundstücksteil zu veräußern. Das schafft für den Käufer Liquidität, ohne sein Haus aufgeben zu müssen. Wir haben große Erfahrung in Sachen Grundstücksteilung – und interessierte Kunden haben wir auch.“ Wer bisher mit „Sparda“ lediglich eine Bank in Verbindung gebracht hat, dem stellt sich mit der „Sparda Immobilien GmbH“ eine Tochter der Bank vor, die weitaus mehr als ein Makler ist. „Wir bieten unseren Kunden ein Gesamtpaket an Dienstleistungen rund um den Immobilienverkauf an. Klares Ziel dabei ist, den besten Preis zu erzielen“, hebt Stephan Füllmich hervor, „selbstverständlich dabei ist es, dass wir die Vorgaben unserer Kunden berücksichtigen.“ Nicht immer ist eine direkte Weiterverwertung optimal – die Fachleute zeigen auf, was für den Verkäufer den besten Mehrwert bringt. Service hat natürlich seinen Preis. Aber, anders als bei Mietobjekten, gilt bei Maklerkosten im Zusammenhang mit Immobilienverkauf der Grundsatz, dass diese vom Käufer getragen werden.

Immobilienprofis
mit hanseatischem
Hintergrund.
Markus Jünke,
Juliane Zucker und
Stephan Füllmich
– die Hamburger
Teamleiter der
Sparda Immobilien
GmbH (v.li.)



*Wir laden Sie ein zu den Immobilien Tagen
der Wertermittlung*

20.03. Norderstedt	Rathausallee 70, 22846 Norderstedt, 10 bis 18 Uhr
22.03. Winterhude	Winterhuder Marktplatz 5, 22299 Hamburg, 10 bis 18 Uhr
22.03. Uhlenhorst	Hamburger Straße 27 (HH-Meile), 22083 Hamburg, 11 bis 17 Uhr
27.03. Poppenbüttel	Heegbarg 4, 22391 HH, 10 bis 18 Uhr
12.04. Barmbek	Fuhlsbüttler Str. 100, 22305 Hamburg, 11 bis 17 Uhr
26.04. Wandsbek	Wandsbeker Marktstraße 48-50, 22041 Hamburg, 11 bis 17 Uhr

In den jeweiligen Sparda-Filialen beraten Sie unsere Experten zur Verkaufswertermittlung und beantworten Ihre persönlichen Fragen rund um die Immobilie.

SPARDA GUTSCHEIN

**Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.**

*„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.03.
bei mir ein!“*

**Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945**



SPARDA IMMobilien



Szenenfotos aus dem Stück „Marias Testament“



Nicole Heesters

Grande Dame der Bühne

Nicole Heesters stand in vielen Filmen und Fernsehproduktionen vor den Kameras und brillierte in unzähligen Auführungen an den renommiertesten Theatern.



Die am 14. Februar 1937 in Potsdam geborene Schauspielerin zeigt in all ihre facettenreichen Rollen immer wieder viel Leidenschaft und großes Können. Sie war die erste Tatort-Ermittlerin und klärte von 1978-1980 die Kriminalfälle als Marianne Buchmüller. Sie ist eine der besten und beliebtesten deutschsprachigen Schauspielerinnen, die ihr Handwerk am berühmten Max Reinhardt-Seminar in Wien erlernte. Heute lebt sie in Hamburg und erarbeitete sich auch als Sprecherin anspruchsvoller Hörbuchproduktionen einen Namen. Ihr war schon als junges Mädchen klar, dass sie zur Bühne wollte. Sie war schon damals fasziniert von dem Theatergeruch und vor allem von dem roten Vorhang, der sich hob und senkte. Als 13-Jährige sah sie ihren berühmten Vater, Johannes Heesters, zum ersten Mal auf den Brettern, die auch für sie später die Welt bedeuteten. Er gab ihr gute und kluge Ratschläge und den Satz mit auf den Weg: „Ich bin vielleicht dein Sprungbrett, aber springen musst du selber“. Die vererbten künstlerischen Gene ihrer Eltern waren bestimmt die Grundlage für ihr tiefes Gefühl für diesen Beruf. Mutter Louisa Ghijs war eine flämische Schauspielerin und Operettensängerin und Vater Johannes Heesters, der im Alter von 108 am Heiligabend 2011 verstarb, war ein gefeierter, sehr charmanter Schauspieler und Sänger (Tenor) und noch bis ins hohe Alter umschwärmter Frauenliebhaber. Nicole Heesters steht momentan in dem Ein-Personen-Stück „Marias Testament“ (von dem irischen Schriftsteller

Colm Tóibín) auf der Bühne der Hamburger Kammerspiele in der Hartungstraße. Sie bekam das gleichnamige Buch vor einigen Jahren geschenkt und war von dem Inhalt tief beeindruckt. Noch bis zum 26. Mai stellt die Wahlhamburgerin hochkonzentriert und bewundernswert die Mutter von Jesus dar. Sie schildert auf ganz persönliche Weise Marias Gedanken, die bestätigen, dass sie ihren Sohn nicht mehr versteht. Er ist ihr fremd geworden. Maria ist nicht einverstanden mit dem, was er tut und sie weigert sich, das zu akzeptieren. Sie blickt zurück auf das Leben und die Kreuzigung ihres Sohnes. Sie sehnt sich nach dem kleinen Jungen und nach einem Leben zurück, welches vorbei ist. Dieses religiöse Thema ist Nicole Heesters nicht fremd, da sie gläubige Christin ist. Sie geht sehr gern in Kirchen und verrät auch, dass sie dort oftmals ihre Texte lernt. Für sie sind dies Orte der Stille, Orte an denen sie sich aufgehoben fühlt. Gedanken an Gott tun ihr gut. Auch als Kind war sie schon mit ihrem Vater, der ursprünglich Priester werden wollte, oft in der Kirche. Nicole Heesters steht seit 65 Jahren auf der Bühne und brennt immer noch für ihren Beruf. Für sie ist das Leben ohne diese künstlerische Tätigkeit nicht vorstellbar. Sie betont, dass sie auch heute noch ihre Arbeit mit großer Liebe und freiwillig macht. Unsere große Hochachtung gilt der Grande Dame der Bühne. Sie ist ein großes Vorbild für viele Schauspielerinnen und Schauspieler und auch mit 81 Jahren noch sehr neugierig und offen für alles Neue.

Text und Fotos © Marion Schröder



Foto: Anatol Kotte

Derzeit spielt Nicole Heesters das Stück „Marias Testament“ in den Hamburger Kammerspielen. Vorstellungen bis 26.05.18. Karten unter: 040/41 33 44 0 oder www.hamburger-kammerspiele.de

Viele Jahre hat man in seinem Haus verbracht und viel erlebt. Seit geraumer Zeit geht ein Gedanke nicht mehr aus dem Kopf:

- *Ist es nicht Zeit für eine Veränderung?*
- *Wird das Haus nicht zu viel?*
- *Jetzt verkaufen und für mehr Lebensqualität neu anfangen – aber wie?*
- *Und wer hilft mir dabei?*



Immobilienverkauf speziell für Senioren.

Der 360-Grad-Service, der glücklich macht.

Bei dem Verkauf der Wohnimmobilie sind ältere Menschen oft ratlos und fühlen sich alleingelassen. Kirsten Maurer hat dieses Bedürfnis erkannt und bietet zusätzlich zum professionellen Verkauf Ihres Hauses mit Ihrer Immobilienvermittlung für Senioren einen kostenlosen Rundum-Service an. Mit viel Einfühlungsvermögen kümmert sich Kirsten Maurer persönlich um Ihre Kunden, nimmt sich viel Zeit für Gespräche und begleitet zu Terminen sowie Besichtigungen von Wohnungen oder Seniorenheimen.

Sie organisiert den Umzug, erledigt bürokratische Angelegenheiten, berät bei der Einrichtung und begleitet beim Kauf neuer Möbel. Zudem vermittelt sie aus ihrem umfangreichen Netzwerk sämtliche Dienstleister, Notare und Rechtsanwälte. Die erfahrene Immobilienmaklerin betont: „Letztendlich zählt nur das Ergebnis – eine Veränderung, die wenig Mühe gekostet hat, zum Leben passt und glücklich macht.“

Kontakt: Kirsten Maurer Immobilien

Telefon: 040 84 20 20 73

Mobil: 0152 54 08 01 02

Mail: mail@kirstenmaurer-immobilien.de

Website: www.kirstenmaurer-immobilien.de

Liebevolle Erinnerungen an Oma und Opa

„Wenn ein Kind eine Großmutter hat, die es von Herzen liebt, dann besitzt es ein Juwel, das durch nichts zu ersetzen ist“, schreibt Ingrid Kohl-Willmanns, eine Mitautorin des Buches „Mein zweites Zuhause bei Oma und Opa“ aus tiefer persönlicher Erfahrung. „Die oft heiß geliebte Oma besaß etwas, was die modernen Omas heute oft nicht mehr haben: nämlich Zeit für die Familie und ganz besonders für die Enkelkinder.“



Mit seinen 26 neuen Zeitzeugen-Erinnerungen ist der dritte Band mit Großeltern-geschichten nicht nur eine liebevolle Rückschau auf die Großmutter, sondern auch eine Liebeserklärung an den Großvater. Besonders, wenn dieser einen ungeheuer würdevollen Eindruck macht, wie der Opa von Fred Elstner, der als Zugführer über seinem Uniformrock einen roten Schultergurt trägt. Oder Ludwig Rosse, der in den 1920er Jahren als Hauptmann und Einziger mit schwarzer Kopfbedeckung die Kommandos in der Lassaner Schützenkompanie gibt. Marianne, seine Enkelin aus Berlin, ist sehr stolz auf ihn. Für sie gibt es nichts Schöneres, als von Schulbesuch und Schulaufgaben befreit zu sein, die Ferien bei den Großeltern an der Peene zu verbringen.

Mein zweites Zuhause bei Oma und Opa

Zeitzeugen erinnern sich an ihre Großeltern. Band 3, 192 Seiten mit vielen Abbildungen, Ortsregister. Taschenbuch, € 11,90
ISBN: 978-3-86614-274-9
Zeitgut Verlag, Berlin. www.zeitgut.de
Bestellungen unter: Tel. 030 70 20 93 14

Ja, die lieben Großeltern! Was wäre eine Kindheit ohne sie? „Oma war meine kleine Welt“, schwärmt Gisela Neumann, die zwei unbeschwerte Kinderjahre der Nachkriegszeit bei der Großmutter in Wittenberge an der Elbe aufwuchs, während die Mutter in Hamburg arbeitete. Mehr als hundert Jahre zurück führen die Geschichten in diesem Buch.

Der Großvater von Margit Kruse konnte es seiner ordnungsliebenden Frau leider nie recht machen: So traf er sich mit Kollegen, die Tauben züchteten, draußen auf dem Hof. Aus hygienischen Gründen durfte er diesem Hobby nicht nachgehen.

Dass ein 80er-Geburtstag nicht immer nur mit Kaffee und Kuchen in einem netten Lokal gefeiert werden muss, liest man bei Marlise vom Hof. Bei dem lustig-bunten Grüppchen, das sich unter Lachen, Singen und Schieben in Lautertal durch das Felsenmeer vorwärts kämpft, handelt es sich um ein einzigartiges familiäres Ereignis, das keiner der Beteiligten so schnell vergessen wird.

Heitere und nachdenkliche, aber auch schmerzliche Erinnerungen an die Großeltern vereint dieses Buch, das wieder einmal beweist: In unserem Denken, Fühlen und Handeln leben die Großeltern in uns fort.

Die Struktur der Pflegeberufe verbessern!

(pi) Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg (LSB) begrüßt die Absicht der voraussichtlich künftigen Bundesregierung, die Anzahl der Pflegekräfte aufzustocken und eine tariflich gesicherte Entlohnung sowie eine verlässliche Arbeitszeitregelung zu schaffen.

Die notwendigen strukturellen Veränderungen, so der LSB-Vorsitzende Helmut Riedel, dürfen aber insbesondere die einkommensschwachen Pflegebedürftigen nicht stärker finanziell belasten.

Der Landes-Seniorenbeirat fordert von Bund und Ländern :

- unverzüglich zukunftsfähige Anreize für die stationären und ambulanten Pflegeberufe in unserem Land zu schaffen,
- dadurch den Pflegekräftemangel zu beheben,
- dazu umfangreiche Qualifizierungsmaßnahmen für das Pflegepersonal (Qualifizierungsoffensive) zu schaffen.

Der LSB unterstützt die langjährigen Forderungen der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg an die Hamburger Politik:

„Gute Pflege braucht gut ausgebildete Kräfte. Die Pflege hat nicht den gesellschaftlichen Status, den sie verdient. Die Anerkennung der Leistungen unserer Pflegekräfte erfolgt auch über eine angemessene Entlohnung. Der Fachkräftemangel wird sich durch die demografische Entwicklung weiter verschärfen. Demenzerkrankungen werden zunehmen und zu einer Herausforderung für das Pflegesystem.

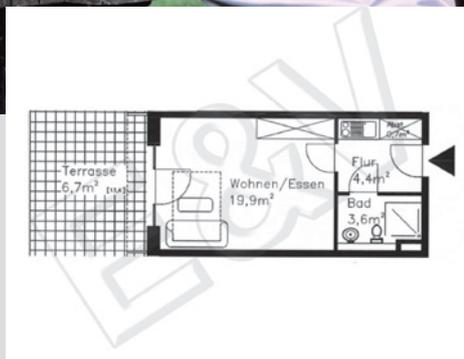
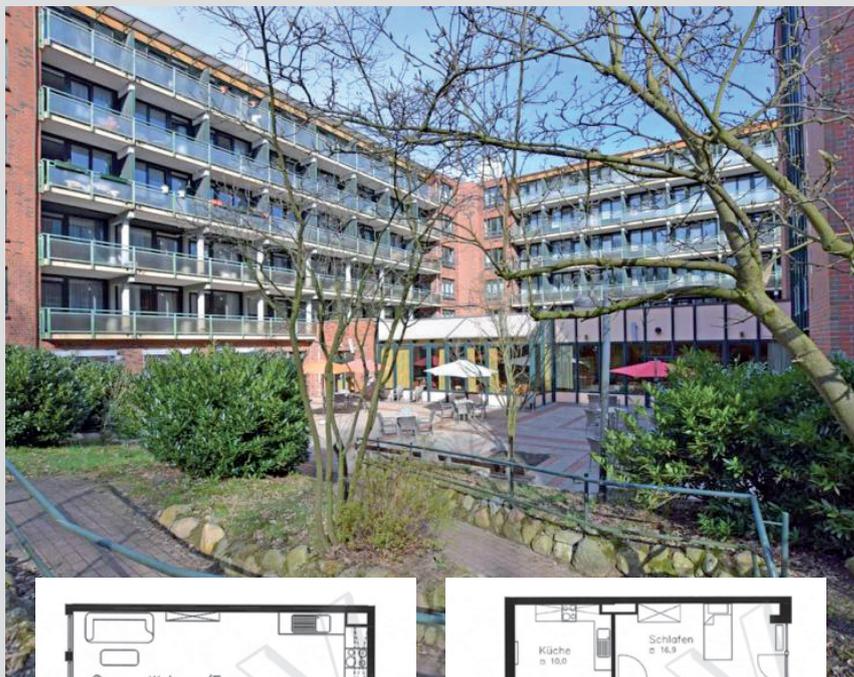
Wir fordern die Hamburger Politik auf:

- dem Fachkräftemangel durch geeignete Konzepte strukturell entgegenzuwirken,
- die Wohlfahrtsverbände bei der Durchsetzung angemessener Bezahlung für Pflegekräfte und bei der Durchsetzung höherer Pflegesätze für den Betrieb kleiner Wohngemeinschaften zu unterstützen,
- tragfähige Konzepte zur häuslichen und stationären Versorgung demenzkranker Menschen zu unterstützen.“

Der LSB erwartet eine qualifizierte Pflege für alle altersbedingten Erkrankungen. Eine leistungsfähige und würdevolle Pflege ist im gemeinsamen Interesse von Jung und Alt!

Barrierefreies Wohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Róweland 6 a · 22419 Hamburg



Barrierefreie 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen

Senioren, die ein neues Zuhause mit der Sicherheit eines pflegerischen Umfelds suchen, finden in den frisch renovierten Mietwohnungen am Cura Seniorenzentrum Langenhorn ein neues Heim. Die charmanten Ein- bis Drei-Zimmer-Wohnungen sind barrierefrei mit eigener Küche und eigenem Duschbad

ausgestattet. Die Außenanlagen laden zum Entspannen oder zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Als Mieter sind Sie gern gesehen auf den Veranstaltungen des Seniorenzentrums. Und wer nicht selbst kochen mag, dem serviert das Küchenteam saisonale und regionale Menüs, die Leib und Seele erfreuen.

1 bis 3 Zimmer, ca. 28 m² bis ca. 100 m², inkl. Terr., Blk. oder Dachterr. (Penthouse)

Mieten € 379,- bis € 1.219,- + Nebenkosten

Bedarfsausweis: 80,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1982, C

Weitere Informationen: Tel. 040-238 459 44 oder per E-Mail an norderstedt@engelvoelkers.com

Engel & Völkers Norderstedt · Langenhorner Chaussee 683 · 22419 HH
EV Norderstedt Immobilien GmbH



ENGEL & VÖLKERS[®]



Auch im Postversand!

Wir bieten Ihnen auch die Zustellung unseres Magazins direkt per Post zu Ihnen nach Hause an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 3,00 pro Ausgabe (Ausland € 5,-)** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazin Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 30,- (Ausland € 50,-) überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

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



thyssenkrupp-Studie:

Zwei Drittel der Senioren leben in nicht barrierefreiem Zuhause

- *Deutsche machen sich zu spät Gedanken über die Wohnsituation im Alter*
- *Expertin mahnt Angehörige und Betroffene, frühzeitig den barrierefreien Umbau in die Wege zu leiten, zum Beispiel durch den Einbau eines Treppenlifts*

Erst wenn Knie und Hüften schmerzen, sehnen sich die Menschen nach einer barrierefreien Wohnung. Dann ist es fast zu spät. Die aktuelle Studie „Wohnen im Alter“ von thyssenkrupp deckt auf: Zwei Drittel der Deutschen über 65 Jahre leben in einem Zuhause, das nicht barrierefrei ausgestattet ist. Dabei gibt es zahlreiche altersgerechte Hilfsmittel: etwa für den Sanitärbereich, zum Beispiel einen erhöhten Toilettensitz, für den Hauseingang eine Rampe und für den Innen- oder Außenbereich einen Treppenlift. Was viele nicht wissen: Der Staat fördert solche Umbaumaßnahmen durch das Pflegegestärkungsgesetz (PSG) – bei Ehepaaren unter bestimmten Voraussetzungen inzwischen sogar mit bis zu € 8.000,-.

Oft geht der erste Anstoß zum barrierefreien Umbau von den Angehörigen und Kindern aus – doch leider noch zu wenig: Laut der thyssenkrupp-Studie hat sich jeder Vierte noch keine Gedanken gemacht, wie seine Eltern im Alter sicher wohnen können. „Die Zahlen sind alarmierend: Nur 18 Prozent der von uns Befragten bestätigen, dass die Eltern bereits barrierefrei wohnen. Bei allen anderen, dem Großteil der älteren Generation, lauern zu Hause also täglich zahlreiche Unfallgefahren. Höchste Zeit, den barrierefreien Umbau in die Wege zu leiten, zum Beispiel durch den Einbau eines Treppenlifts“, fordert Inge Delobelle, CEO thyssenkrupp Access Solutions. Die Zahlen geben ihr Recht: Bereits drei Millionen Deutsche sind laut Statistischem Bundesamt pflegebedürftig – mit steigendem Trend. Vier von fünf gehören zur Generation 65 Plus. In Pflegeeinrichtungen leben allerdings die wenigsten dieser Senioren, unter den für thyssenkrupp Befragten nur fünf Prozent. Mehr als zwei Drittel aller Pflegebedürftigen werden laut Statistischem Bundesamt zu Hause versorgt.

Für die Studie „Wohnen im Alter“ hat thyssenkrupp in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsinstitut Innofact 1.039 Deutsche zwischen 30 und 59 Jahren mit mindestens einem lebenden Elternteil zur Wohnsituation ihrer Eltern befragt. Die Verteilung erfolgte bevölkerungsrepräsentativ.

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

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



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

KULTURISTENHOCH2

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

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräffe
Beratungsstellenleiter
Papyrusweg 13a
22117 Hamburg - Billstedt

☎ 040 492 048 49

VLH
Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Ostermärkte & mehr

Sa. 10./So. 11. März 2018, 9-12 Uhr
28. Österlicher Kunsthandwerker-Markt.
 Auch in diesem Jahr werden ca. 50 Aussteller ihr schönes Kunsthandwerk präsentieren und das Café der Landfrauen lädt in der Alten Küche wieder zu Kaffee & Kuchen ein. Sa. 13-18 Uhr, So. 10-17 Uhr, Eintritt € 3,-. **Schloss Reinbek, Schlossstr. 5, 21465 Reinbek**

Sonntag 11. März 2018, 10-17 Uhr Oster-Kunsthandwerkermarkt im Rathaus Norderstedt.

Der Oster-Kunsthandwerkermarkt des Kreativkreises Nord ist eine überregional bekannte und renommierte Kunsthandwerkerausstellung mit ca. 80 ind. und ambitionierten Künstlern. Eintritt frei. **Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Sa. 17./So. 18. März 2018, 10-18 Uhr Ostermarkt der Kunsthandwerker.

Kreativität trifft handwerkliches Geschick – 80 Kunsthandwerker präsentieren Ungewöhnliches aus unterschiedlichsten Gewerken zu fairen Preisen. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

Samstag 24./Sonntag 25. März 2018 Ostermarkt der Kunsthandwerker.

Ausgewählte Aussteller füllen den Heidbarghof mit buntem und handwerklichem Leben. Dazu wie immer eine kleine Cafeteria und am Sonntag das beliebte Projekt „Staudentausch“. Sa. 11-18 Uhr und So. 11-17 Uhr, der Eintritt ist frei. **Kulturzentrum Heidbarghof, Langelohstr. 141, 22549 Hamburg**

Sa. 24./So. 25. März 2018, 10-17 Uhr
Scheunenwerk Design- & Kunsthandwerkermarkt. In der gemütlichen Scheune an der Mellingburger Schleuse am Alsterlauf bieten Kunsthandwerker ihre Schätze an und laden zum Verweilen ein. Eintritt € 2,-. **Mellingburger Schleuse, Mellingburgredder 1, 22395 Hamburg**

Sonntag 25. März 2018, ab 10 Uhr
Ostermarkt. Der Ostermarkt bietet österliches Handwerk, Kulinarisches, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen in gemütlicher Atmosphäre. Zahlreiche Aussteller präsentieren ein breit gefächertes Sortiment. **FZS – Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Samstag 31. März 2018, ab 17 Uhr
Osterfeuer. Ein traditioneller Brauch mit der ganzen Familie mit leckerer Bratwurst vom Grill, Brause und Bier. **Vor der Barakiel- Halle, Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

So. 1./Mo. 2. April 2018, 10-18 Uhr Ostervergnügen.

Der Frühling hält Einzug und hat den Osterhasen mitgebracht. Beim Frühschoppen bringen Musiker Swing und Jazz in unser Museum, Essen und Trinken laden zum Verweilen ein und der Ostermarkt bietet alles, was das Herz begehrt zum Stöbern und Kaufen. **Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten**

Mittwoch 4. April 2018, 10.30-12 Uhr Osterfrühstück.

Die ambulante Sozialpsychiatrie organisiert ein gemütliches Beisammensein in geselliger Runde. Kosten € 3,-. **Beratungs- und Begegnungszentrum, Uhlenhorster Weg 7-11, 22085 HH, Fragen und Anmeldung unter Telefon 040/22 75 71 30**

Freizeit

Jeden Mittwoch 2018, 9.30-11 Uhr Yoga für Senioren/-innen.

Die Übungen lassen sich im Stand oder im Sitzen durchführen. **Rungehaus, Rungestraße 12, 22307 Hamburg, Infos beim Seniorenbüro HH e.V. unter Telefon 040/30 39 95 07**

Donnerstag 15. März 2018, 17-20 Uhr Eppendorfer Masche.

Gemeinsam stricken, häkeln und handarbeiten (lernen) unter Anleitung von Fachfrauen. **Kulturhaus Eppendorf (Bistro), Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH, Fragen unter Telefon 040/460 21 58**

Sonntag 18. März 2018, 18-21 Uhr
Oldie-Disco. Endlich mal wieder tanzen nach Oldies aus den 50er-, 60er- und 70er-Jahren. DJ Karsten Kolberg legt auf. Der Eintritt ist frei. **Treffpunkt für ALT und JUNG im Bürgerhaus Lenzsiedlung, Julius-Vosseler Str. 193, 22527 Hamburg, Telefon 040/41 62 01 90**

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



Haus Itzstedt
 Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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

Innovative Hörsysteme mit Wohlfühlgarantie!



Jetzt
 kostenfrei
 Hörsysteme
 probetragen.

MEHR Leistung! MEHR Komfort! MEHR Verbindung!

Wir hören Ihnen zu!

franz
 HörSysteme

Rathausallee 3B
 22846 Norderstedt
 Tel. 040-5253773

www.franz-hoergeraete.de
 Montag - Freitag
 9-13 und 14-18 Uhr

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 18. März 2018, 14 Uhr
Erzähl-Café. Thema: Frühling. Anekdoten oder Geschichten selbst verfasst oder erlebt, vorgelesen oder erzählt mit gemütlicher Pause bei Kaffee & Kuchen. **LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH, Tel.: 040/59 24 55**

Sonntag 25. März 2018, 18-21 Uhr
Knitterrock-Party. Ü60-Tanz-Veranstaltung für alle tanzfreudigen Menschen mit den schönsten Songs von den 50er-Jahren bis heute. Ü60 kommt nur mit Ü60 rein. Eintritt € 6,-. **ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 HH, Tel.: 040/55 32 71 50**

Sonntag 25. März 2018, ab 16 Uhr
10. Flötencafé. Der Flötenkreis und die Flötenkinder „Blaue Gruppe“ musizieren im Wechsel oder gemeinsam Kompositionen aus 3 Jahrhunderten. Kaffee, selbstgebackenen Kuchen und Süßigkeiten gibt es in der Pause. Der Eintritt ist frei. **Melanchthonkirche Groß Flottbek, Ebertallee 30, 22607 HH**

Samstag 31. März 2018, ab 20 Uhr
Tanz in den April. In den Mai kann jeder tanzen – wir tanzen in den April mit fetziger Musik von Sammy und „Matten Lange“. **In Chrissy's Kneipe, Stelling Weg 15/ Ecke Osterstraße, 20255 Hamburg, Telefon 040/84 89 75 18**

Bühne

Sonntag 11. März 2018, 14 Uhr
Lieder so schön wie der Norden. Mitsingkonzert des LAB-Shanty-Chores mit einer gemütlichen Pause bei Kaffee & Kuchen. **LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

Samstag 17. März 2018, 15 Uhr
The Fam Four. Eine Nachmittagsvorstellung für die ganze Familie. **Engelsaal Theater, Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg, Telefon: 040/88 30 77 22**

Donnerstag 22. März 2018, 18 Uhr
„Hallo Hier Hamburg!“ – Lieder und Geschichten von der Waterkant und den sieben Meeren. Eintritt € 8,-/erm. € 6,-. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 HH, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/69 70 62-0**

Samstag 24. März 2018, 16 Uhr
Ensemble Beriska. Das Repertoire der Studenten und prof. Musiker der Kiewer Musikakademie umfasst geistliche Musik- und Volkslieder. Eintritt € 8,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

Premiere 29. März, Laufzeit bis 13. Mai
Das Lächeln der Frauen. Blind-Date mit Hindernissen nach dem Roman von Nicolas Barreau mit Dominique Siassia und Ralf Bauer. **Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg, Telefon: 040/48 06 80 80**

Donnerstag 29. März 2018, 19.30 Uhr
Johannes Kirchberg. Johannes Kirchberg gestaltet anlässlich des 125. Geburtstages und im Hinblick auf den 60. Todestag von Johannes R. Becher einen musikalischen Abend mit Texten und Gedichten. **Das Schiff – Hamburgs Theaterschiff, Holzbrücke 2, 20459 Hamburg, Tel.: 040/69 65 05 80**

Samstag 31. März 2018, 20 Uhr
Suzie & The Seniors. Osterfeuerfahrt mit der MS Fantasia die Elbe rauf und runter, mit dem fetzigen Beat der Beatniks von der Binnenalster und ihrem Sound der Sixties. **MS Fantasia, Reederei Abicht, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 1, 20359 Hamburg, Tel.: 040/31 78 22 0**

Ausstellungen

Sa. 17./So. 18. März 2018
Floating Bricks – Monumente aus LEGO® Steinen. Die Fan-Gemeinschaft Stein Hanse stellt tolle Bauwerke, gebaut von kleinen und großen Lego-Fans, von Architecture bis Star Wars aus. Sa. 10-18 Uhr/So. 10-17 Uhr. Eintritt € 4,- bis € 6,-.
Cruise Center Altona, Van-der-Smissen-Straße 5, 22767 Hamburg

Noch bis Freitag 23. März 2018
Fotoausstellung „Schatten“. Die Hamburger Fotogruppe OPENFOCUS präsentiert ihren Blick auf die Schatten hinter den Dingen. Täglich von 6-22 Uhr, Eintritt frei.
Junges Hotel Hamburg, Kurt-Schumacher-Allee 14, 20097 HH, Tel.: 040/41 92 30

Noch bis Sonntag 25. März 2018
Im Eisland. Werke der Graphic-Novel-Zeichnerin Kristina Gehrman über die Schiffe der Royal Navy, die HMS Erebus und die HMS Terror, die samt Mannschaft nie von ihrer Mission in der Arktis zurückgekehrt sind. Do. 16-19.30 Uhr, Sa. 14-19.30 Uhr und So. 14-19 Uhr, Eintritt frei.
IMBA Galerie, Bebelallee 7, 22299 HH, Telefon: 040/47 34 43

Dehn Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin vereinbaren!
040/33989919



HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif* bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld. Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen. Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr

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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Noch bis Mittwoch 28. März 2018

Café Lehmitz – Anders Petersen Fotoserie. Die legendäre Stehbierhalle auf der Hamburger Reeperbahn war beliebte Anlaufstelle für alle, die im Rotlichtbezirk arbeiteten oder wohnten. Anders Petersens Porträts der Kneipengänger sind entwaffnend ehrlich. Mo.-Do. 11-18 Uhr, Fr. 11-16 Uhr. **Freelens Galerie, Alter Steinweg 15, 20459 Hamburg, Telefon 040/300 66 40**

Noch bis Mittwoch 28. März 2018

Erinnerung vor der Tür. Die Künstlerin Johanna war jahrelang wegen Krankheit an ihr Zuhause gebunden. Aus ihren Erinnerungen malte sie Ausschnitte Hamburger Sehenswürdigkeiten fröhlich, mal grau in grau mit Acrylfarben auf großformatige Leinwände. Täglich von 10-18 Uhr, Eintritt € 5,-. **Museumsschiff Rickmer Rickmers, St. Pauli Landungsbrücken 1a, 20359 HH**

Noch bis Samstag 31. März 2018

Von Hamburg nach Westafrika. Die Autorin und Künstlerin Astrid McCornell lädt ein. Di.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-14 Uhr. Eintritt frei.

Bücherhalle Altona, Ottenser Hauptstraße 10, 22765 Hamburg

Noch bis Sonntag 22. April 2018

Peter Dammann – Hinter dem Palast steht noch ein Haus. Der sozial engagierte Fotograf Peter Dammann nahm sich stets Zeit für seine Reportagen und gewann das Vertrauen der Menschen. Di.-So. 11-18 Uhr. Eintritt von € 4,- bis € 6,50. **Jenisch-Haus, Baron-Voght-Str. 50, 22609 HH, Tel.: 040/82 87 90**

Noch bis Mittwoch 5. Mai 2018

Trash to treasure. Das Wälderhaus und die Berliner Galerie The Ballery präsentieren Werke der Kapstädter Künstlergruppe Magpie, die ausschließlich wiederverwertbare Materialien für ihre Werke verwendet. Di.-So. von 10-17 Uhr, Eintritt € 6,-. **Wälderhaus, Am Inselepark 19, 21109 Hamburg**

Noch bis Samstag 30. Juni 2018

Unter Strom – Energie in Bergedorf. Energiewende, Atomausstieg, Windkraft... Das Thema Energie begegnet uns täglich. Die Ausstellung lädt dazu ein, die Geschichte und Zukunft von Energiegewinnung und Verbrauch in Bergedorf näher zu entdecken. Di.-So. von 11-17 Uhr, Eintritt € 5,-/erm. € 3,50. **Bergedorfer Schloss, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg**

Lesungen

Donnerstag 15. März 2018, 20 Uhr
Buchpremiere der Bestsellerautorin
Minette Walters.

Seit ihrem Debüt „Im Eishaus“ zählt sie zu den Lieblingsautoren von Millionen Lesern – in Hamburg präsentiert sie nun ihren ersten historischen Roman. Moderation Margarete von Schwarzkopf, deutsche Stimme Schauspielerinnen Bibiana Beglau. **Theater Nachtasyl, Alstertor 1, 20095 Hamburg, Telefon 040/32 81 44 44**

Montag 19. März 2018, 19.30 Uhr

Offene Lesebühne in Altona. Einmal im Monat können Literaturinteressierte und Schreibende ihre eigenen Prosatexte, Geschichten oder Gedichte vortragen. Auch Liedertexte mit und ohne Musik sind willkommen. Lesezeit 10 Minuten. Eintritt frei. **Bistro Roth, Rothestraße 34, 22765 Hamburg**

Mittwoch 21. März 2018, 15-16.30 Uhr
Lese-Café. Bücher im Gespräch – Sie lesen gerne und möchten sich mit Gleichgesinnten austauschen? Der Lesetreff für Literaturinteressierte findet jeden 3. Mittwoch im Monat statt. Eintritt frei. **Bücherhalle Wilhelmshurg, Vogelhüttendeich 45, 21107 Hamburg, Telefon 040/75 72 68**

Montag 26. März 2018, 19 Uhr
Mensch-Sein – Mit und ohne Behinderung. Diskussion und Buchvorstellung des Buches „Was für ein Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung – Einblicke in unsere jüngste Zeitgeschichte“ der Autorin Eva Bohne im Gespräch mit Pastor Dr. Jörn Halbe. Eintritt frei. **Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg, Telefon 040/30 37 47 30**

Mittwoch 4. April 2018, 19.30-21.30 Uhr
Offene Bühne TextLabor Bergedorf. Gute Unterhaltung mit Texten, Live-Musik und anderen Beiträgen – jeder darf mitmachen (Beiträge bis max. 8 Minuten, Anmeldung bis 19 Uhr). Eintritt frei, Spenden erwünscht. **BeLaMi, Holtensklinter Straße 26, 21029 Hamburg, Tel.: 040/72 69 91 73**



ACHTUNG: Medikamentencocktail!

- Wissen Sie, was Sie einnehmen?
- Wissen Sie, warum Sie es einnehmen?
- Wissen Sie, wie Sie es richtig einnehmen?

Vermeiden Sie Medikationsfehler: Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Ausführliche Arzneimittelberatung durch unsere Fachapotheker: 30 Euro

Privilegierte
Adler
Apotheke seit 1773
Fachapotheke

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

365
Tage

8-24
Uhr

Wir wissen was wirkt.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Vortrag

Mittwoch 21. März 2018, 17 Uhr
Verwirrt nach der OP – das postoperative Delir. Chefarzt Dr. med. D. Hook zeigt Prävention, Früherkennung und Behandlung auf. **Auswirkung auf die Halswirbelsäule bei der Rheumatoiden Arthritis und den Narkosen.** Mit Oberarzt Herr T. Kokenge.
Helios ENDO-Klinik, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, Infos und Anmeldung unter Telefon 040/669 07 65-0

Floh- und Antikmärkte

Samstag 10. März 2018, 10-16 Uhr
Indoorflohmarkt im Kölibri. Tinnef oder doch das Lieblingsstück? Stöbern Sie sich durch Klamottenberge, Bücher und mehr.
Kölibri – GWA St. Pauli, Hein-Köllisch-Platz 12, 20359 Hamburg

Sa. 10./So. 11. März 2018, 10-17 Uhr
Antik- & Werkmarkt am Michel. Ein Antik-, Design- und Kunsthandwerkermarkt im Gemeindehaus der St.-Michaelis-Kirche.
Hauptkirche St. Michaelis zu Hamburg, Krayenkamp 4, 20459 Hamburg

Sonntag 11. März 2018, 10-16 Uhr und Sonntag 8. April 2018, 10-16 Uhr
Nachbarschaftsflohmarkt in Altona. In gemütlicher Atmosphäre kann gestöbert, gefeilscht und bei Kaffee und Kuchen im „Café Sein“ geklönt werden.
HausDrei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Sonntag 11. März 2018, 10-17 Uhr
Flohmarkt EKZ Steilshoop. Innen wie außen lädt das EKZ zum Stöbern ein.
EKZ Steilshoop, Schreyerring 26, 22309 HH

Samstag 17. März 2018, 9-12 Uhr
XXL-Fahrrad-Börse. Heute meins – morgen deins. Der Fahrradflohmarkt für die alten Eisen.
Fahrrad XXL Marcks, Curslacke Neuer Deich 38, 21029 Hamburg

Sa. 17./So. 18. März 2018, 11-17 Uhr
Frauenflohmarkt Tausendschön. 1.000 Lieblingsstücke aus Mode, Accessoires, Haushalt und vieles mehr ausschließlich von Frauen präsentiert. Eintritt frei, Männer sind herzlich willkommen.
Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH

Sonntag 18. März 2018, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt bei Metro in Rahlstedt. Hier trifft man sich großzügig überdacht zum Bummeln und Feilschen.
Metro Hamburg Rahlstedt, Bargkoppelweg 50, 22145 HH

Sonntag 18. März 2018, ab 8 Uhr
Flohmarkt Wandsbek. Gemütlich stöbern und feilschen.
REWE Center Wandsbek, Auf dem Königslande 65, 22041 Hamburg

Sonntag 18. März 2018, 10-16 Uhr
Musiker-Flohmarkt. Instrumente, Zubehör etc.
Kulturküche Alsterdorf, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

Sonntag 18. März 2018, 10-17 Uhr
Flohmarkt Rindermarkthalle St. Pauli. Überdacht im hellen Parkdeck und im Außenbereich kann nach Herzenslust gefeilscht werden.
Rindermarkthalle St. Pauli, Neuer Kamp 31, 20357 Hamburg

Samstag 24. März 2018, 15-17 Uhr
Tauschbörse Keimgut. Überschüssige Sämereien, Sämlinge, Stecklinge, Knollen oder Zwiebeln werden gegen andere Arten eingetauscht.
Botanischer Sondergarten Wandsbek, Walddorferstr. 273, 22047 HH

Sonntag 25. März 2018, 13.30-16.30 Uhr
Frauen-Flohmarkt für Mädels von 17-70. An 75 Ständen und über zwei Etagen verteilt könnt Ihr kaufen und verkaufen.
Kulturzentrum Rieckhof, Rieckhofstraße 12, 21073 Hamburg

Sonntag 25. März 2018, ab 8 Uhr
Flohmarkt Langenhorn Kaufland. Teilweise überdacht auf der Suche nach Schnäppchen.
Kaufland Krohnstieg, Eberhofweg 70, 22415 Hamburg

Sonntag 8. April 2018, 10-14 Uhr
Flohmarkt in der Fabrik. Bei jedem Wetter.
Fabrik Hamburg, Barnerstr. 36, 22765 HH

Sonntag 8. April 2018, ab 8 Uhr
Flohmarkt Lehmweg Eppendorf. Der große Kultflohmarkt im Herzen Hamburgs.
Hoheluftchaussee zwischen Eppendorfer Weg und Lehmweg, 20251 Hamburg

Jeden ersten Samstag im Monat, ab 7 Uhr
Flohdrom Horner Rennbahn. Trödeln wo sonst die Pferde laufen, voll überdacht – bei schönem Wetter auch draußen.
Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96, 22111 Hamburg

Jeden ersten Sonntag im Monat, 10-17 Uhr
FlohZinn. Jeden ersten Sonntag im Monat findet der Flohmarkt statt, der Sammlerherzen höher schlagen lässt.
Zinnwerke Wilhelmsburg, Am Veringhof 1-7, 21107 HH

Freitag 6. April 2018, 19-22 Uhr
Second Emma – After-Work-Frauen-Flohmarkt. Mega-Schnäppchen-Shopping nur für Frauen.
Commundo Tagungshotel, Oberer Landweg 27, 21033 Hamburg

Sonntag 8. April 2018, 9-17 Uhr
Antikmarkt Wandsbek Quarree. Der Markt für Jäger und Sammler von antiken Stücken.
Quarre Wandsbek, Quarree 8, 22041 HH

Konzert

Donnerstag 15. März 2018, 19 Uhr
Eine Frau wird erst schön durch die Liebe. Martha Pfaffeneder und Jens-Karsten Stoll gestalten einen Abend mit Biografischem und Zeitgeschichtlichem über Zarah Leander (1907-1981) – die große Diva mit der einzigartigen dunklen Stimme. Eintritt € 12,-.
Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Str. 29, 22149 Hamburg, Telefon: 040/67 37 30

Freitag 16. März 2018, 20-22 Uhr
FORUM Klassik Kammermusik. 13 junge Musiker/-innen arbeiten über 2 Jahre eng mit den Hamburger Philharmonikern zusammen, damit der Übergang von der Hochschulausbildung zum Orchestermusiker leichter fällt.
Alte Druckerei Ottensen, Bahrenfelder Straße 73d, 22765 Hamburg

Donnerstag 22. März 2018, 11-13 Uhr
Pfeffersäcke mit Musik – Rundgang & Konzert. Erkunden Sie das geschichtsträchtige Gebäude der Handelskammer mit anschließendem Lunchkonzert in den Börsenarkaden. Karten € 15,- für die Führung, das Konzert ist kostenfrei.
Treffpunkt Haupteingang Handelskammer, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg, Anmeldung zum Rundgang unter Telefon 040/28 00 78 66

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
 Gutschein gerne
 bis zum 31.03.
 bei mir ein!“

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



SPARDA IMMOBILIEN

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräffe
 Beratungsstellenleiter
 Schnackenburgallee 22
 22525 Hamburg (Volkspark)

☎ 040 692 766 18

www.vlh.de

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



Veranstaltungen Tipps + Termine

Freitag 23. März 2018, 19 Uhr

Abbi Hübners Hot Hamburgers. Einfühl-same Balladen sowie New Orleans Jazz vom Feinsten mit Abbi und Band. Karten VK € 16,-/AK € 18,- an der Rezeption. **Forum Alstertal, Kritenbarg 18, 22391 Hamburg**

Sonntag 25. März 2018, 19 Uhr

Bergedorfer Schlosskonzert: Lux Nova Duo. Mit Lydia Schmidl und Jorge Paz Verástegui, Akkordeon und Gitarre. Die besondere Besetzung des Lux Nova Duos lässt ein klassisches Repertoire im neuen Licht erstrahlen. Eintritt € 12,-. **Bergedorfer Schloss, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg**

Messe

Sa. 17./So. 18. März 2018, 10-18 Uhr

Veggie World. Rund 120 Aussteller präsentieren ihre veganen und vielfach bio-zertifizierten u. fair gehandelten Produkte u. Dienstleistungen. Eintritt € 12,-/erm. € 10,-.

Freitag 6. bis Sonntag 8. April 2018

Lebensfreude Frühjahrsmesse. Messe für Gesundheit, Wellness, Ernährung und Ökologie mit rund 100 Ausstellern. Eintritt Tageskarte € 12,-/erm. € 10,-. **Beide Messen in der MesseHalle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg**

Sa. 24./So. 25. März 2018, 10-18 Uhr

Bergedorfer Bautage. Rund 220 Aussteller präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema Bauen, Immobilien, Haustechnik und vieles mehr. Eintritt € 4,-.

Frascatiplatz, Curslacker

Neuer Deich/Neuer Weg, 21029 Hamburg

Trauer

Sonntag 11. März 2018, 15-17 Uhr

Trauercafé „Vergiss mein nicht!“.

Ein unverbindliches Angebot für Trauernde und Interessierte, sich bei Kaffee & Kuchen zusammzusetzen und miteinander über Gott und die Welt, Abschied, Verlust und Trauer ins Gespräch zu kommen.

Sonntag 18. März 2018, 17 Uhr

Abendsalon „Das Lied vom Loslassen!“.

Abschiedstexte im finnischen Tango und Anderswo, Ines Kristina M. Hinz (Rezitation), Frank Fröhlich (Gitarre). Die Eigenkompositionen von Frank Fröhlich bringen die Essenz von Abschied auf den Punkt.

Trauerzentrum & Kolubarium

St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg, Tel.: 040/54 00 14 35

10. März bis 05. Mai 2018, 9.30-ca. 11 Uhr

Trauerfrühstück. 5 Trauertreffen, die einzeln, in Auswahl oder alle in Folge besucht werden können, 14-tägig, immer di. in geraden Wochen.

Friedhof Schiffbek, Kapelle, Schiffbeker

Weg 144, 22119 HH, Tel.: 040/7314575

Führung

Donnerstag 15. März 2018, 15-16 Uhr

Kapitänsführung: Von der Titanic zur heutigen Schiffssicherheit. Erst nach dem Untergang der Titanic wurden Regeln über die Sicherheit von Seeschiffen festgeschrieben. Kapitän Peter Graf spannt den Bogen v. damals bis heute.

Eintritt ab € 9,50 bis € 27,-. **Internationales**

Maritimes Museum, Koreastraße 1,

20457 Hamburg, Tel.: 040/30 09 23 00

Leben mit Demenz

Donnerstag 15. März 2018, 16-18 Uhr
Das Demenzdock lädt den Helferkreis zum Austausch ein.

Vorhandenes Wissen auffrischen, neueste Erkenntnisse teilen und Fragen klären.

Kulturhaus Eppendorf,

Julius-Reincke-Stieg 13a,

20251 Hamburg, Fragen u. Anmeldung unter Telefon 040/460 21 58

Dienstag 20. März 2018, 14.30-16 Uhr

Wir tanzen wieder!! Die Tanzschule Heiko

Stender bittet Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche. Eintritt € 5,-/

Begleitperson frei. **ADTV-Tanzschule Heiko**

Stender, Tibarg 40, 22459 Hamburg,

Fragen und Anmeldung Tel.: 040/460 21 58

Samstag 24. März 2018, 10-17 Uhr

Tagesseminar: Begegnung und Entspannung.

Das Demenzdock lädt pflegende Angehörige herzlich ein, um mit Informationen und Anregungen für den Alltag

neue Kraft zu schöpfen. Eine

Betreuungsgruppe wird angeboten.

Elisabeth Alten- und Pflegeheim, Kleiner

Schäferkamp 43, 20357 Hamburg, Fragen

u. Anmeldung unter 040/460 21 58

Fr. 6./Sa. 7. April 2018, 9.30-20 Uhr

Garden & Home. Namhafte Aussteller präsentieren die neuesten Trends für Haus

und Garten sowie verschiedene Podiums-

diskussionen und Workshops. Eintritt frei.

Alstertal-Einkaufszentrum, Heegbarg 31,

22391 Hamburg



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

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

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.:040/60 08 92 85

E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

Anzeigenannahme für das SeMa



HWWA Werbeagentur | Ohechaussee 13 | 22848 Norderstedt

Tel.: 040/524 33 40 | E-Mail: hwwa@wtndet.de

SPARDA GUTSCHEIN

**Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.**

*„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.03.
bei mir ein!“*

**Juliane Zucker
040.55 00 55-7645**



SPARDA IMMOBILIEN



**Freuen Sie
sich auf die
März-Ausgabe!
Erscheinungstag
7. April 2018**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von € 3,- (Ausland € 5,-) pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid – wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:
www.senioren-magazin-hamburg.de**

**Für ihr Tablet finden Sie
uns im App-Store oder
bei Google Play unter:
Senioren Magazin**

