



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 47.000

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Barrierefrei reisen



Schluckprobleme

Wieder mit Freude essen



Pilardio

Pilates trifft auf Cardio



Jo Brauner

„Jetzt geht's los“



Dialog mit der Zeit

Dauerausstellung in der Speicherstadt



Daumen als Ticket

Tramper sind Vergangenheit

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 KOSTENFREIE
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
Barrierefrei reisen Reiseziele in Deutschland	4
Wöchentliche Museumsgespräche... ...für Menschen mit Demenz	10
Kleinanzeigen	12
Die lange Kriminacht im Speicherstadtmuseum	15
Wenn das Schlucken schwer fällt Wieder mit Freude essen	16
Als sie jüngst in Regensburg waren Seniorin organisiert ehrenamtlich Reisen	18
Darf der E-Scooter in den Bus? Kriterien für die Mitnahme	20
Rezepte Rübe & Co. – vitaminreich und gesund	22
Pilardio Pilates trifft auf Cardio	24
Interview mit Jo Brauner „Jetzt geht’s los“	26
Rätsel	28
Dialog mit der Zeit Eine Dauerausstellung in der Speicherstadt	30
Leser schreiben Potttausend in Berlin – ein Besuch beim Kunstfälscher Michael Posin	32
Als der Daumen noch das Ticket war Tramper sind schon lange Vergangenheit	36
Alma Hoppes Lustspielhaus Frank Grischek – „Akkordeon. Aber schön.“	38
Zirkus der Generationen	38
Film-Tipp: „Die Unsichtbaren – Wir wollen leben“	38
Veranstaltungen	40

Liebe Leserinnen und Leser,

auf Reisen gehen, andere Städte und Länder sehen, das ist für jeden Menschen ein Erlebnis. Bei körperlichen Einschränkungen wird es aber vielfach problematisch, sich den Reisewunsch zu erfüllen.

Insbesondere wenn man auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen ist, dann ist Barrierefreiheit für die Wahl des Urlaubsortes ein wichtiges Kriterium. In unserem Titelthema stellen wir daher einige Reiseziele in Deutschland vor, die man barrierefrei erleben kann.

Wer in Hamburg mit dem E-Scooter den Bus nutzen möchte, der kann eventuell vom Busfahrer die „rote Karte“ bekommen. Erstens besteht kein Anspruch auf Mitnahme und zweitens muss der E-Scooter bestimmte Kriterien erfüllen.

Welche – das erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Des Weiteren haben wir wieder viele Anregungen und Freizeittipps für Sie zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen nun einen schönen „Wonnemonat“ Mai und verabschiede mich bis zur Juni-Ausgabe, die ab dem 02.06.18 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

Revisionen, Austauschoperationen – was ist möglich beim Gelenkersatz?

Mittwoch, 16. Mai · 17:30–18:30 Uhr

Referent: Dr. med. Volker Jonen, Leitender Arzt
Gelenkchirurgie, Helios ENDO-Klinik Hamburg

Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de



Die erste Adresse für gutes Hören.

Kompetente, unverbindliche Beratung

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

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

Testen Sie unverbindlich bei uns:

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

**JETZT NEUE
HÖRGERÄTE TESTEN**



Phonak
Virto B-Titanium



Phonak
Audeo B-R



Unitron
Moxi Fit-R



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

Telefon (040) 31 10 89 50

norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:

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



Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de



Barrierefrei reisen

Barrierefreiheit ...

wird in immer mehr gesellschaftlichen Zusammenhängen umgesetzt: Ob im Internet, in der Arbeitswelt oder seit ein paar Jahren auch intensiver beim Reisen. Anfang März hat die Deutsche Zentrale für Tourismus e.V. (DZT) in Kooperation mit „Tourismus für Alle Deutschland e.V.“ - NatKo zum siebten Mal den „Tag des barrierefreien Tourismus“ organisiert. Er fand im Rahmen der Internationalen Tourismus-Börse in Berlin statt und hatte in diesem Jahr den Fokus auf dem Thema „Barrierefreier Aktivurlaub / Barrierefreiheit im ländlichen Raum“. Auf dem Deutschen Seniorentag vom 28. bis 30. Mai in Dortmund zeigt die „Arbeitsgemeinschaft Barrierefreie Reiseziele in Deutschland“ wie bunt und vielfältig barrierefreies Reisen zwischen Alpen und Nordsee längst ist.

Reisen für Alle

Die Bundesregierung setzt sich für barrierefreie Angebote in allen Bereichen des Tourismus ein und wünscht sich, dass Barrierefreiheit zum Markenzeichen des Tourismus in Deutschland wird. „Das Engagement des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) für barrierefreien Tourismus verbindet die bundespolitischen Interessen der Tourismusförderung mit gesellschaftspolitischen Zielen“, heißt es auf der Internetseite des Ministeriums. Um bundesweit eine verlässliche Information zu dem Thema zu etablieren, fördert das BMWi die Einführung eines einheitlichen Kennzeichnungs- und Zertifizierungssystems, das den Namen „Reisen für Alle“ trägt. Dazu gehört auch eine Datenbank, in der barrierefreie touristische Angebote er-

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 seniorenrecht 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
Etim-Diakonie

Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg: kostenlose Immobilienwertermittlung.

*„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.05.
bei mir ein!“*

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945

SPARDA IMMOBILIEN

fasst und bewertet werden können. Das Projekt „Reisen für Alle“ baut auf einem Förderprojekt des BMWi auf, mit dem in enger Abstimmung mit Behindertenverbänden, der Tourismuswirtschaft und den 16 Bundesländern die Standards für das einheitliche Kennzeichnungs- und Zertifizierungssystem für barrierefreie Reiseangebote entwickelt wurden.

Die NatKo

Tourismus für Alle Deutschland e.V. (NatKo) ist ein Zusammenschluss von bundesweit tätigen Verbänden der Behindertenselbsthilfe, der sich seit 1999 für einen barrierefreien Tourismus in Deutschland einsetzt. Der Verein versteht sich



als Schnittstelle zwischen der Behindertenselbsthilfe, der Politik und der deutschen Tourismuswirtschaft. Die NatKo hat das Ziel, dass „touristische Angebote so entwickelt werden, dass sie sowohl für Menschen mit einer Beeinträchtigung als auch für Senioren, Kinder oder beispielsweise Familien mit Kinderwagen zugänglich und nutzbar sind“, schreibt der Verein auf seiner Internetseite.

Arbeitsgemeinschaft Barrierefreie Reiseziele

In der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreie Reiseziele in Deutschland haben sich seit 2008 zehn deutsche Urlaubsregionen und Städte zusammengeschlossen. Zu den Mitgliedern gehören die Regionen Eifel, Ostfriesland, Sächsische Schweiz, Südliche Weinstraße, das Fränkische, Lausitzer und Ruppiner Seenland, außerdem die Städte Erfurt, Magdeburg und Rostock. „Im Januar aber haben wir die Südliche Weinstraße als neues Mitglied aufgenommen“, freut sich Dr. Carmen Hildebrandt, Sprecherin der AG und Geschäftsführerin der Erfurt Tourismus und Marketing GmbH. „Wir freuen uns sehr über den Neuzugang. Denn die Urlaubsregion im Süden von Rheinland-Pfalz bereichert unser Portfolio um eine sonnenverwöhnte Destination und um barrierefreie Weinfeste.“

Durch die Kooperation mit der Deutschen Bahn AG entstanden individuelle Mobilitätspakete bzw. Reiseangebote, welche auf die Wünsche und Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Urlauber abgestimmt sind. „Unser Ziel ist es, die Reisemöglichkeiten in den Regionen und in Deutschland für Menschen mit Behinderungen kontinuierlich zu erweitern und deren Sichtbarkeit zu erhöhen“, sagt Dr. Carmen Hildebrandt. „Außerdem liegt uns der regelmäßige Erfahrungsaustausch der Mitglieder am Herzen, um Potentiale zu erkennen und gemeinsam neue Ideen zu entwickeln. Mit der Gründung der Arbeitsgemeinschaft war auch der Aufbau eines Netzwerkes zu barrierefreien Reisezielen in Deutschland verbunden, das nun bereits seit zehn Jahren erfolgreich die Erfahrungen und Angebote unterschiedlicher Regionen und Städte im barrierefreien Tourismus bündelt.“ Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, Hör- und Seheinschränkungen, Lernbehinderung, Gehörlose und Blinde, aber auch



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

Erlebnisreiche Tagesfahrten

03.06.18	Nostalgie auf Schienen mit „Molli“ inkl. Schmalspurbahnfahrt und Mittagessen	€ 50,-
05.06.18	Dassower See und Ostseebad Boltenhagen inkl. Schifffahrt und Mittagessen	€ 58,-
06.06.18	Neues aus Büttengewarden inkl. ganztägige Führung, Mittagessen, Büttengewarden-Schnaps und Kaffeegedeck	€ 50,-
07.06.18	Essen im Wikingturm und Schleischifffahrt inkl. Schifffahrt und Mittagessen	€ 50,-
08.06.18	Königliches Kopenhagen inkl. Fährpassagen und Stadtrundfahrt	€ 68,-
10.06.18	Spargelessen in Bleckede inkl. Spargelbuffet SATT, Vortrag und Aufenthalt am Spargelhof und Kaffeegedeck	€ 54,-
12.06.18	Kappeln mit der Schlei Princess inkl. Schifffahrt, Mittagessen an Bord und Kaffeegedeck	€ 59,-
13.06.18	Küstentörn Travemünde – Rostock inkl. Schifffahrt mit TT-Line und Frühstücksbuffet	€ 57,-
16.06.18	Ostseebad Rerik mit Salzhaff inkl. Schifffahrt, Mittagessen und Kaffeegedeck	€ 63,90

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten www.vagabund-reisen.de

Eine Marke der
Neubauer Touristik



NEUBAUER

★ Kurreisen ★ Polnische Ostseeküste

Kolberg – Hotel Pro Vita

08.09.-15.09.18	8 Tage	€ 859,-
15.09.-29.09.18	15 Tage	€ 1.349,-
06.10.-20.10.18	15 Tage	€ 1.149,-
27.10.-03.11.18	8 Tage	€ 559,-
27.10.-10.11.18	15 Tage	€ 999,-

Swinemünde – Hotel Drei Inseln

06.10.-20.10.18	15 Tage	€ 999,-
27.10.-03.11.18	8 Tage	€ 645,-
27.10.-10.11.18	15 Tage	€ 899,-

**Jeweils Halbpension, 2 Kuranwendungen
pro Werktag, 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



Senioren und Familien profitieren von Barrierefreiheit. Darum werben immer mehr Urlaubsziele mit ihrer Barrierefreiheit. Selbstverständlich ist es aber noch lange nicht und Menschen, die auf Barrierefreiheit angewiesen sind, müssen nach wie vor sehr gezielt ihren Urlaubsort auswählen. „Die gesellschaftlichen Herausforderungen des neuen Jahrhunderts zwingen jeden von uns zum Umdenken“, mahnt Dr. Carmen Hildebrandt. „Wir wünschen uns, dass es im Tourismus selbstverständlich wird, an Menschen mit Behinderungen, Senioren und Familien mit kleinen Kindern zu denken, eben an ‚Reisen für Alle‘.“

Dies ist eine Auswahl von Internetangeboten, die Informationen rund ums barrierefreie Reisen anbieten.

www.barrierefreie-reiseziele.de

www.germany.travel

www.bahn.de/reiseziele-barrierefrei

www.myhandicap.de

www.reisen-fuer-alle.de

www.natko.de

Deutsche Geschichte barrierefrei erleben – eine Auswahl der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreie Reiseziele in Deutschland

Viele besonders spannende Orte der Geschichte sind für Menschen mit Behinderungen – oder Kinderwagen – nicht oder nur begrenzt erfahrbar. Nicht überall gelingt der Spagat zwischen Inklusion und Denkmalschutz. Aber es gibt besonders interessante Museen und Attraktionen in der Bundesrepublik, die sich erfolgreich und kreativ für kulturelle Teilhabe engagieren. Hier wird Geschichte zum Erlebnis für alle.

Fränkisches Seenland: 2.000 Jahre römische Geschichte

Als der Weißenburger Lehrer Erich Kreißl im Jahr 1979 zu seinem Spaten greift, um ein Spargelbeet in seinem Gar-

ten zu erweitern, staunt er nicht schlecht. In etwa 40 Zentimeter Tiefe stößt er auf Metallteile, Statuen und Bronzegefäße. Der sensationelle Fund entpuppt sich als größter römischer Schatz in Deutschland. 114 Objekte aus dem Spargelbeet, darunter 17 in Qualität und Zustand einzigartige Götterfiguren, sind heute im Römermuseum in Weißenburg im Fränkischen Seenland zu sehen. Hier wird die Geschichte der Römer in Deutschland erzählt. Vor etwa 2.000 Jahren besetzten sie die Region südlich von Nürnberg und errichteten eine monumentale Grenzanlage.

Der Limes ist heute UNESCO-Welterbe und das größte Bodendenkmal Europas. Für Rollstuhlfahrer, Blinde und Hörgeschädigte bieten geschulte Museumsmitarbeiter spezielle Führungen an. Am Stadtrand der Römerstadt Weißenburg steht ein weiteres Zeugnis antiker Kultur: die barrierefrei zugänglichen Römischen Thermen, die einen Einblick in die Badekultur der Antike geben.

Magdeburg: 1.000 Jahre Otto

Wer nach Magdeburg fährt, kommt an Otto nicht vorbei. Gleich zwei Ottos machten die über 1.200 Jahre alte Stadt an der Elbe berühmt: Otto der Große, der erste römisch-deutsche Kaiser, erhob Magdeburg im 10. Jahrhundert zum europäischen Machtzentrum. Der andere, Otto von Guericke, war im 17. Jahrhundert Bürgermeister der Stadt und bekannt für seine Experimente zum Luftdruck mit den Magdeburger Halbkugeln. Im barrierefreien Kulturhistorischen Museum ist unter anderem der berühmte Magdeburger Reiter zu sehen. Es ist eine der bedeutendsten Skulpturen der europäischen Gotik des 13. Jahrhunderts und zeigt wohl Kaiser Otto im Idealtypus eines jugendlichen stauffischen Herrschers. Im Dom „St. Mauritius und St. Katharina“, der für Rollstuhlfahrer ebenerdig zugänglich ist, ist die originale Grablege Kaiser Ottos und seiner ersten Gemahlin Editha zu besichtigen. Für

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.“

Offt 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

www.die-fahrradbörse.de

Fahrrad-Börse

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



Bösche Reisen 2018

Seit 60 Jahren Erfahrung

Tagesfahrten

01.05. Fish & Poel	€ 54,-
03.05. Warnemünde – mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
05.05. Neustadt – zum Weltfischbrötchentag	€ 25,-
05.05. Blütenfest im Alten Land	€ 34,-
08.05. Kühlungsborn – mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
11.05. Ambienta – das Frühlingsfestival	€ 35,-
15.05. Scholle „satt“ an der Ostsee in Kalifornien	€ 44,-
16.05. Büsum – mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
18.05. Grömitz – mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
21.05. Pfingstmontag in Schleswig-Holstein	€ 54,-
24.05. Lübecker Altstadt	€ 74,-
25.05. Rhododendronparkfest in Graal-Müritz	€ 25,-
27.05. Serengeti-Park	€ 55,-
27.05. Weltvogelpark	€ 39,-
30.05. Boltenhagen – mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
08.06. Gartenmesse auf Gut Stockseehof	€ 42,-
09.06. Wismarer Hafenfest – mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
10.06. Romantische Medemfahrt	€ 65,-
11.06. Insel Neuwerk	€ 82,-
12.06. Büsum - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
14.06. Küstentörn Travemünde - Rostock	€ 56,-
15.06. Glückstädter Matjestage	€ 48,-
16.06. Von Bad Malente bis Eutin	€ 51,-
18.06. Grömitz - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
20.06. Flensburg und Glücksburg	€ 62,-
21.06. Warnemünde - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
22.06. Neustadt - inkl. Stadtführung, Mittagessen, Aufenthalt und Kaffeegedeck	€ 51,-
23.06. Waren an der Müritz - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
26.06. Worpswede - Kunst und Kultur	€ 79,-
28.06. Boltenhagen - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-

Mehrtagesfahrten

18.05. – 21.05. Pfingsten auf Rügen	€ 464,-
24.06. – 28.06. Prag – Die goldene Stadt	€ 560,-
27.06. – 30.06. Frühsommer in Swinemünde – Usedom an der Ostsee	€ 369,-
20.07. – 24.07. Sommer im Erzgebirge – in Oberwiesenthal	€ 405,-
22.07. – 25.07. Berlin – Spreewald	€ 399,-
28.07. – 04.08. Südengland – Cornwall & Devon	€ 1.308,-
28.09. – 02.10. Almatrieb am Wolfgangsee	€ 550,-
25.11. – 28.11. Advent im Erzgebirge – Riesenstollenanschnitt in Oberwiesenthal	€ 316,-
07.12. – 09.12. Amsterdam Light Festival	€ 359,-
02.12. – 07.12. Adventszauber in Wien, Nürnberg & Dresden	€ 656,-
09.12. – 11.12. Vorweihnachten in Suhl im Thüringer Wald	€ 313,-
23.12. – 27.12. Spreewälder Weihnacht Feiertage in Cottbus	€ 562,-
30.12. – 02.01. Luxussilvester in Swinemünde Insel Usedom an der Ostsee	€ 728,-

Fordern Sie jetzt unsere neuen Kataloge an:

 **040 2000 11 29**



Impressum

Bösche Reisen, Inhaber Braacker Bustouristik GmbH & Co KG | Amtsgericht Lübeck HRA 5425 HL
Vertreten durch Braacker Bustouristik Verwaltungs GmbH
Amtsgericht: Lübeck HRB 7989 HL | Geschäftsführer: Maximilian Stambula
Anschrift: Schmiedestraße 16 | 22145 Braak

Aufsichtsbehörde Kreis Stormarn, Der Landrat,
Fachdienst Straßenverkehrsangelegenheiten, Rögen 36, 23843 Bad Oldesloe
Telefon: 040 2000 11 29 | Fax: 040 2000 11 48 |
Info@boesche-reisen.de | www.boesche-reisen.de

ELSE VOSS



STIFTUNG

Service-Wohnen für Senioren in Rissen

1-Zi.-Whg., ca. 33 m², Küche, Duschbad, Einbauschränke, Südbalkon, Keller, gr. Garten, Foyer m. Kamin, Bibliothek, Fitnessraum, Hausnotruf, € 343,- + Nk./Kt.
Verbrauchsausweis: 187 kWh (m²a), Fernw., Bj. 1971

WIR BERATEN SIE GERN: 040 | 81 61 81

Else Voss Stiftung | Sülldorfer Brooksweg 115 | 22559 Hamburg-Rissen
www.else-voss-stiftung.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-traininggruppen 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



Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn

Seit 1987

ANGELA GREIZER



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

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

Blinde gibt es vor dem Dom ein tastbares Relief. Der tägliche Stadtrundgang, der die wichtigsten historischen Gebäude verbindet, ist für Rollifahrer barrierefrei. Aber auch Blinde, Seh- und Hörbehinderte, Gehörlose sowie Gäste mit Lernschwierigkeiten können eine spezielle Stadtführung buchen.

Rostock: 800 Jahre hanseatisches Flair

Wenn im August 2018 zur „Hanse Sail“ wieder 200 Traditionsschiffe anlegen, verwandelt sich Rostock in eine alte Seefahrerstadt. Piraten durchstreifen den Stadthafen, an den Marktständen können internationale Speisen probiert werden. Es ist auch das Jahr des 800. Geburtstages der Hansestadt. Das feiert das Kulturhistorische Museum mit der Jubiläumsausstellung „Rostock. Jetzt 800“ ab 14. Juni 2018. Das Museum befindet sich in den Räumen des Klosters zum Heiligen Kreuz und zeigt in seiner Dauerausstellung eine umfangreiche kunst- und kulturgeschichtliche Sammlung. Für Rollstuhlfahrer und Menschen mit Gehbehinderungen sind alle Etagen gut zugänglich. Mobile Stühle können ausgeliehen und als Gehhilfe oder Sitzgelegenheit genutzt werden. Für Blinde bietet das Museum eine taktile Tafel mit dem Grundriss sowie Informationen in taktilem Großdruck und in Brailleschrift.

Ruppiner Seenland: 400 Jahre preußische Geschichte

Idyllisch am Grienericksee liegt das Schloss Rheinsberg im Ruppiner Seenland. Hier verbrachte der Preußenkönig Friedrich der Große die „glücklichste Zeit“ seines Lebens, wie er später sagte. Im Jahr 1734, als er noch Kronprinz war, schenkte ihm sein Vater die stattliche Anlage. Er ließ Fenster vergrößern, Wendeltreppen erweitern, Malereien, Stuck und Pomp anbringen. Der damals moderne Stil in Rheinsberg war später Vorbild für Schloss Sanssouci in Potsdam. Mit Dichtern, Musikern und Malern feierte Friedrich hier rauschende Feste. Auch fast 200 Jahre später hatte Rheinsberg nichts von seiner Anziehungskraft verloren. Der Schriftsteller Kurt Tucholsky würdigte den Ort mit seinem Buch „Rheinsberg: Ein Bilderbuch für Verliebte“. Das Kurt-Tucholsky-Literaturmuseum im Schloss erinnert daran. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, Sehbehinderungen und geistigen Einschränkungen bietet Schloss Rheinsberg nach vorheriger Absprache spezielle Führun-



gen an. Auch der großräumige Park ist durch ebene Wege im Rollstuhl gut befahrbar.

Lausitzer Seenland: 150 Jahre Bergbauindustrie

Eine weit jüngere Geschichte hat das Lausitzer Seenland zu erzählen: 150 Jahre Bergbau. Über zwei Milliarden Tonnen Braunkohle holten Bergbauarbeiter in der Region aus bis zu 60 Metern Tiefe. Durch Flutung der ehemaligen Tagebaue entstand und entsteht Europas größte künstliche Seenlandschaft. Heute bieten zahlreiche teils noch aktive Originalschauplätze einen Einblick in die Geschichte der Energiegewinnung.

Im Besucherbergwerk F60, einer gigantischen Förderbrücke, können Gäste mit leichten Gehbeschwerden und Rollstuhlfahrer mit Begleitung an einer Kurzführung um das 11.000 Tonnen schwere Baggerfahrwerk teilnehmen. Für blinde Menschen gibt es Führungen mit Ausstellungsobjekten, die ertastet werden können. Auch in der ehemaligen Brikettfabrik Knappenrode können sich Menschen mit Handicap auf Streifzug durch die Geschichte des Lausitzer Bergbaus begeben. Geschulte Gästeführer bieten spezielle Rundgänge an.

Erfurt: Über 25 Jahre Friedliche Revolution und 20 Jahre Entdeckung des Erfurter Schatzes

In Erfurt tauchen Besucher nicht weit vom Domplatz entfernt in die jüngste Vergangenheit ein. In der Andreasstraße liegt die gleichnamige Gedenk- und Bildungsstätte, die an die politischen Häftlinge der DDR erinnert und an die mutigen Menschen, die 1989 die erste Besetzung einer Stasi-Bezirksverwaltung wagten. Die umfassende Dauerausstellung zur SED-Diktatur auf verschiedenen Etagen ist durch einen Fahrstuhl auch für Menschen im Rollstuhl zugänglich. Ein neuer Lift bringt sie in die Freihofzellen mit ihren drei Meter hohen Mauern und Wachgängen. Hörgeräteträger können einen Audioguide nutzen. 500 Meter von der Gedenkstätte entfernt liegt die Alte Synagoge. Sie erzählt die Geschichte des mittelalterlichen jüdischen Lebens in Erfurt und zeigt den Erfurter Schatz mit seltenen Objekten aus dem 13. und 14. Jahrhundert, darunter Silbermünzen und Silbergeschirr. Auch hier macht ein Aufzug den Zugang für Rollstuhlfahrer möglich. Der Besucher wird mit einem Videoguide durch das Haus geführt, der über eine Hörschleife auch für Hörgeschädigte nutzbar ist. Blinde Menschen können eine Tastführung über die Museumspädagogik des Hauses buchen. S. Rosbiegal © SeMa

Tag der offenen Tür



**Samstag, 26. Mai 2018,
14.00 bis 17.30 Uhr**

Wir öffnen unsere Türen und beantworten Ihre Fragen.
Freuen Sie sich auf:

- Hausführungen mit Besichtigung eines Musterzimmers
- Freizeitangebote wie Seidenmalerei und Spielegruppe
- den Shanty-Chor „Windrose 2“ von 15 bis ca. 16 Uhr
- duftenden Kaffee und köstliche Erdbeertorte gratis

Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf Sie!

SenVital
Senioren- und Pflegezentrum
Hamburg am Barmbecker Markt
Stückenstraße 1 · 22081 Hamburg
www.senvital.de
info-hamburg@senvital.de



Leibrente

**- Ihr Vorteil
beim Immo-
bilien-
verkauf**

Information
und Beratung:

SENATOR
Consult GmbH
Colonnaden 70
20354 Hamburg
Tel. 040/45 84 37

*Die Leibrente ist eine besondere Form der **privaten Altersvorsorge**. Die Verkäufer genießen durch die Leibrente ein lebenslanges und sicheres **Zusatz**einkommen. Sie können weiterhin in Ihrer Immobilie wohnen, müssen sich aber nicht mehr um die Instandhaltung der Immobilie kümmern. Eine grundbuchliche Eintragung des Wohnrechts **schützt den Verkäufer lebenslang**.*

Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel**

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

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





Teilhabe wörtlich genommen

© Hamburger Kunsthalle, Foto: Wolfgang Neeb

Wöchentliche Museumsgespräche für Menschen mit Demenz

Mehr als 31.000 Menschen mit Demenz leben in Hamburg – Tendenz steigend. Weniger als ein Prozent der Erkrankten nehmen am öffentlichen Leben teil – die überwältigende Mehrheit nicht. Warum ist das so?

Menschen mit Demenz merken selbst, dass ihnen Dinge und Vorgänge fremd werden – sie fühlen sich zunehmend unsicher, bemerken, dass sie in den Augen anderer „Fehler“ machen und schämen sich. Also bleiben sie lieber zu Hause. Im späteren Stadium können sie ihre Aktivitäten nicht mehr allein planen und sind darauf angewiesen, dass Angehörige oder Freunde sie begleiten. Die aber müssen selbst mit der Situation klarkommen. Oft können sie mögliche Reaktionen des Betroffenen nicht einschätzen und sorgen sich, mit ihm und seinem vielleicht ungewöhnlichem Verhalten in der Öffentlichkeit aufzufallen. Um sich Peinlichkeiten zu ersparen, bleiben sie mit ihrem demenziell erkrankten Partner, Verwandten oder Freund lieber zu Hause. „Teilhabe“ ist das nicht.

DEMENZ IST KEIN AUSSATZ

Dabei sind an Demenz erkrankte Menschen nicht ansteckend; sie haben ein selbstbestimmtes Leben geführt, Steuern gezahlt, gingen zu Fußballspielen, ins Kino, in Theater, die Oper, besuchten Ausstellungen oder gingen ins Museum. Warum sollte das alles vorbei sein? Wer vor der Erkrankung bestimmte Speisen besonders gern gegessen hat, tut das auch weiterhin – warum sollte das mit kulturellen Vorlieben anders sein? Unstrittig

– es gibt bereits Angebote, die sich ganz gezielt an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen richten. Unstrittig auch – es sind noch viel zu wenige. Oft handelt es sich dabei um Aktionstage oder Wochen. Das ist allemal besser als nichts, streicht aber ungewollt das „Besondere“ der Erkrankung und

der Erkrankten heraus. Für die Betroffenen und ihre engste Umgebung ist Leben mit Demenz aber Alltag, den es gilt, ganz normal zu gestalten.

OFFENES HAMBURG

Dass bestimmte Besuchergruppen ein auf sie zugeschnittenes Programm benötigen, ist hinlänglich bekannt. So gibt es seit Jahrzehnten speziell für Kinder museumspädagogische Angebote im ganzen Jahr. Sie ermöglichen Kindern einen möglichst interessanten Einstieg in die Welt der Museen, von denen Hamburg viel zu bieten hat. Unter der Überschrift „Auf Zeitreise durch Kunst und Geschichte“ öffnen sich Hamburgs Museen ganz gezielt regelmäßig demenziell Erkrankten und deren Begleitpersonen. Vera Neukirchen, Leiterin Museumsdienst Hamburg, erklärte bei der Vorstellung: „Wir sind sehr glücklich über den Schulterschluss von Hamburgs Museen in punkto Demenzsensibilität. Die teilnehmenden Museen heißen Menschen mit Demenz ausdrücklich willkommen und sind auf



Vera Neukirchen, Leiterin Museumsdienst Hamburg, freut sich, dass die Museen in der Stadt „Museumsgespräche“ für demenziell Erkrankte nun regelmäßig im Programm haben.

Foto: Kunsthalle



Anja Grosse, freie Mitarbeiterin der Kunsthalle, im Gespräch mit Besuchern vor einem Bild von Lovis Corinth.

ihre besonderen Bedürfnisse eingerichtet. Die Museen setzen damit ein positives Zeichen für ein offenes Hamburg.“

IMMER WIEDER MITTWOCHS

Ab dem 4. April finden immer mittwochs von 15 bis 16.30 Uhr öffentliche Museumsgespräche für Menschen mit Demenz mit ihren Angehörigen oder in einer Gruppe mit anderen begleitenden Personen statt. Ganz bewusst wurde der Begriff „Museumsgespräche“ gewählt, denn der gegenseitige Austausch, nicht das einseitige Erklären von Exponaten, ist das Ziel dieser Angebotsreihe. Die Teilnahme an den „Gesprächen“ ist kostenfrei, der ermäßigte Museumseintritt beträgt 6 EUR pro Person. Die Begleitperson hat freien Eintritt. Die öffentlichen Veranstaltungen finden abwechselnd in der Hamburger Kunsthalle, im Altonaer Museum, in den Deichtorhallen Hamburg, im Museum für Hamburgische Geschichte und im Archäologischen Museum statt. Weitere Termine im Bucerius Kunstforum, Museum der Arbeit sowie im Internationalen Maritimen Museum sind in Planung. Eigens geschulte Museumsführer werden die Museumsgespräche für Menschen mit Demenz lebendig gestalten.

FREUDE ALS PROGRAMM

Im Vordergrund steht die freudvolle Begegnung untereinander und mit den Exponaten. Die Besucher werden auf eine sinnlich-assoziative Zeitreise durch Kunst und Geschichte mit ausgewählten Exponaten mitgenommen. Alle Informationen im Internet unter: www.museumsdienst-hamburg.de/de/home/angebote-fuer-menschen-mit-demenz.htm

F.J. Krause © SeMa

TERMINE

9. Mai Deichtorhallen Hamburg	13. Juni Hamburger Kunsthalle
16. Mai Hamburger Kunsthalle	20. Juni Archäologisches Museum Hamburg
23. Mai Altonaer Museum	27. Juni Hamburger Kunsthalle
30. Mai Archäologisches Museum Hamburg	Immer mittwochs 15 bis 16.30 Uhr
6. Juni Museum für Hamburgische Geschichte	Anmeldung empfohlen: Tel. 428 131-0



Schulte Haus-Rollator Made in Germany

- ✓ 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

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Besuchen Sie unsere neue Homepage
www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de

Aber sicher!

Pflege? 

Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim

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...



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 Demenztwohngruppe 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 

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
 Georg-Clasen-Weg 28
 22415 Hamburg

Telefon
 040/41 45 59 97

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

www.
 senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
 HRB 118615

Amtsgericht
 Hamburg

Geschäftsführerin
 Silke Wiederhold

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

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

Layout und Grafik
 Sandra Holst
 Michael Kordt

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 Juni 2018
 am 18.05.2018

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

Weihnachten in der Sonne? Wer macht mit? Lehrerin sucht nette, niveauvolle Leute zw. 68 + 78 J. für Reise nach Teneriffa! Schreibt etwas mehr als die Tel.-Nr. über euch! **Chiffre 59118**

Sie, 70+, Raucherin. Bin gerne an der frischen Luft (und rauche lieber dort). Bin agil, beweglich und suche kultivierte Dame/Freundin im Umkreis HH 22415 für Unternehmungen. Bin vielseitig interessiert. Ich stelle mir nette Treffen zum „Klönssnack“ im Café, gel. Essen gehen, Stadtbummel, evtl. Flohmarkt, Spazierengehen im Stadtpark o. ä. etc. (keine großen Wanderungen, Fahrradfahren oder Reisen). Wenn dies Sie anspricht, freue ich mich auf Ihre Antwort. **Chiffre 58418**

Ich möchte nach Rom + in die Maremma! Frau, 60+/175, sucht M/F mit Italienischkenntnissen. Gutes verstehen ist wichtig. **Tel./SMS: 0160/170 97 43** (ab 18 Uhr)

Sie sucht Damen zw. 65-73 J. für Spaziergang, Kino, Klönen, Stadtbummel etc., **Handy/SMS: 0157/74 26 44 06**

Naturverbundene Sie, 67/178, möchte noch schöne Abenteuer erleben bei gemeinsamen Unternehmungen/Reisen zu Lande, zu Wasser und in der Luft. Wer macht mit? **Chiffre 58818**

Sie, 70, humorvoll + zuverlässig, an Kunst, Kultur und Natur interessiert, sucht nette Bekannte für gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 58618**

Single ohne Angehörige sucht Menschen in gleicher oder ähnlicher Situation zum gg.-seitigen Austausch und zur gg.-seitigen Unterstützung zum Thema „Lebensendeplanung“. **Chiffre 58218**

Handarbeitsbegeisterte Damen und Herren in den besten Jahren gesucht. (Stricken/Nähen/etc.), **Tel. 0172/991 10 02**

Witwer, 80 Jahre, organisiert Radtouren im Bereich HH/Nordsee/Ostsee. Ich suche eine Dame, die mich auf meinen Radtouren begleitet, **Tel.: 040/52 63 00 64, E-Mail: rad-privat@wtndet.de**

Neuer Bekanntenkreis gesucht für bewegungsfreudige Senioren, Alster, Elbe, Tagesausflüge, Spazierg., oder nur mal Kaffee trinken, Vorschläge willkommen, in Pi.-Rell.-Ellerb., **Tel.: 04101/58 96 00**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Samstag, 02.06.18, 10-16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50, W. Buhr**

Aufgeschlossene Menschen für Spieleabende (kein Skat oder Doppelkopf) und Picknick am Strand im Westen gesucht, **Tel.: 0160/848 72 35**

Sie, 64/NR, sucht Frauen für Gespräche, Spaziergänge, evtl. Theater, Ausflüge. Möglichst aus Bramfeld, Steilshoop. Freue mich auf Antworten. **Chiffre 59218**

Ich, w, 67 J./168/72, suche Freizeitpartner für div. Unternehmungen: Ausflüge in HH, Nord- und Ostsee, Konzerte, Theater, Sport: Fahrrad, Schwimmen, Essen oder Kochen, kein Sex! HH-West, **Chiffre 57418**

Unternehmungslustige Sie (72/172) sucht zuverlässige und kultivierte Menschen für eine gemeinsam geplante Freizeit. Beim Klönen Gemeinsamkeiten entdecken und Freundschaften aufbauen. **Tel.: 040/538 15 71**

Schlanke Frau (58/178) aus HH-West sucht beste Freundin. Nicht-raucherin mit Interesse an Kino, Natur, Neuem und vielen Ideen für ganz viel Spaß. **Tel.: 0176/48 10 95 65**

Sie (70) sucht nette Bekannte für die Freizeit: Spaziergänge, Reisen, Ausflüge, Essen gehen oder nur mal auf ein Kaffee, auch Vorschläge wären gut (Raum Pi./Rell.-Umgebung), **Tel.: 0173/865 43 22**

„**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**

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

Immobilien

Rüstige, zuverlässige Rentnerin sucht Zimmer mit Bad für 3 bis 5 Monate, evtl. länger. Biete Unterstützung, habe Betreuung- und Pflegeerfahrung (auch Demenz), bei älterem Ehepaar oder Einzelperson, Pkw vorhanden. Freue mich auf einen Anruf. **Tel.: 0159/03 98 79 79**

Sie sucht günstige 2-Zi.-Whg. in Eimsbüttel, bei erfolgreicher Vermittlung winkt eine Belohnung von € 555,- sowie ein selbst gebackener Kuchen, **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

Ferienwohnungen

Ostseebad Boltzenhagen, FeWo bis 6 Personen, 3 Zi., ca. 63 m², Terrasse, ca. 400 m zum Strand, Pkw-Stellpl., Nichtraucherwohnung, keine Haustiere, noch Termine ab Mitte August frei, von privat, **Tel.: 0174/695 58 46**

Grömitz/Ostsee, FeWo, 2-4 Pers., strandnah, **Tel.: 040/53 16 92 07**, www.groemitz-top-fewo.de

Verkauf

Laufband mit Handlauf, elektrisch, 1,20 x 0,50, neuwertig, günstig zu verkaufen, VB € 75,-, **Tel.: 040/690 75 26**

Plattenspieler, Thorens TD146 mit original Abtastsystem Excel MC-100E, spielbereit, Preis VB, **Tel.: 04101/789 45 44**

Pedeleg 28", selten genutzt, Victoria/Excelsior, 7-Gang-Sram, blau, 2+2 Akkus, Ladegerät, VB € 500,-, **Tel.: 0174/180 62 32**

Laufband aktiv, vital, elektr., Neuwert € 249,-, günstig zu verkaufen, VB € 75,-, **Tel.: 0162/331 90 11**

4 fast neue Sommerreifen für Minicooper oder ähnliche Fabrikate, nur 9.000 km gelaufen, 195/55, R16, 87V, 8,5 mm Profil, VB € 120,-, **Tel.: 0176/30 14 19 94**

Damenpedelec Excelsior 28" 7-Gang, Sram, blau, 4 x Akku, Ladegerät – selten genutzt, VB € 500,-, **Tel.: 0174/180 62 32**

1 Damen-Lederjacke, 3/4 lang, schwarz, neuwertig, 40/42, € 29,-; 1 Hängematte Baume. € 9,50; 1 Satz Übertöpfe, Keramik, 5 Stück, 1 gr., 1 mittel, 3 kleine, weiß, zus. € 9,50, **Tel.: 040/630 56 08**

Alte Olympia-Schreibmaschine mit Koffer, Modell: Monica, schreibtüchtig, gegen Gebot, **Tel.: 040/523 32 36**

Suche

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

Hamburger-Design-Museumsverein sucht: Braun: Uhren, Fotokamera/Filmkameras-Nizo – alle Typen, Braun-Taschenrechner, bitte alles anbieten: per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

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

Hamburger-Design-Museumsverein sucht: Sony-Electronic-Geräte + Walkman, FM-Geräte als Sachspende, Schenkung, wir bitten um Ihren Kontakt per E-Mail: pebeinst@googlemail.com

Suche alles zu Nick Knatterton von Manfred Schmidt, auch von anderen Cartoonisten der 50'er Jahre, **Tel.: 040/43 18 99 07 oder 0171/767 78 08** (lange klingeln lassen)

Suche eine kleine – gerne ältere – Schreibmaschine (möglichst nicht elektrisch), **Tel.: 040/30 03 18 32**

Junggebliebene Erzieherin sucht eine neue Herausforderung in der Kinderbetreuung oder in der Alltagsbegleitung für ältere oder kranke Personen, **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

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

Sonstiges

Private Seniorenpflege von exam. Krankenschwester, m. Pkw, biete auch Begleitung u. Betreuung für Kurzreisen, Theater u. Kultur, ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0171/188 62 17**

Ordnungs- und Wohnberaterin für Senioren sortiert und ordnet Ihr Zuhause. Diskret und persönlich, 30,-/Std., **Tel. 0179/743 12 32, mail@hanna-wilkens.de**

Ältere Sie möchte nettes Ehepaar oder Einzelperson betreuen – habe Pflegeerfahrung. Mit zur Verfügung stehen sollte kl. Wohnung. Freue mich auf einen Anruf! **Tel.: 0176/43 27 06 43**

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

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 Unterhaltung. www.duo-dreiklang.de, **Tel. 040/45 93 78**

Norderstedter Rentner hilft gern im Haus und in der Wohnung bei Reparaturen und Pflege des Gartens, **Tel.: 040/53 03 49 24, Mobil 0157/03 03 42**

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**

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**

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**

Mangels eines Autos suche ich eine Mitfahrgelegenheit zu Flohmärkten, Ausstattung u. Erfahrung, **E-Mail: annahamburg@gmail.com und Tel.: 0152/09 94 47 11** (rufe zurück), bin flexibel

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

Erfahrene Betreuerin und Kümmerin mit gutem Leumund sucht zu Mai 2018 neue Aufgabe. Gute Köchin, FS & Pkw vorhanden. Interessen: Natur/Kultur. Rufen Sie mich gerne an unter **Tel.: 01577/261 74 23**

Freundlicher, privater Seniorenservice für den Alltag in Norderstedt und Umgebung. Ich begleite Sie zum Einkaufen, zum Arzt, erledige Behördenangelegenheiten, mache Ausflüge mit Ihnen nach Ihren Wünschen. Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0152/08 86 89 41** (Cornelia Handschuch)

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

Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

Jeden Donnerstag 10-18 Uhr

Nur noch bis 31. Mai
Bar-Ankauf von:

Gold - Silber - Zahngold
Schmuck - Brillanten
Münzen - Koralle
Antiquitäten - Uhren
antiker Modeschmuck
Wertgegenstände
Postkarten - Briefe
Spielzeug & Militaria



**Nicht nur
zum
Materialpreis!**



Telefon: 0391/622 20 03, Mobil: 0172/390 19 83



**Besuchen Sie uns jeden Donnerstag
10-18 Uhr in unserer Filiale:
Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg**



Buslinien 118, 174
Haltestelle
Ratsmühlendamm



Parkplätze
vorhanden



Ihr Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski
- 26 Jahre Berufserfahrung -

**Bekannt aus der Sendung
NDR "Die Nordstory"**
vom 23.10.2015

„Huren, Gauner, feine Hanseaten – Neue Krimis aus Hamburg“

DIE LANGE KRIMINACHT

am Freitag, den 08. Juni 2018, 19.30 Uhr

Das Speicherstadtmuseum veranstaltet regelmäßig spannende Krimilesungen mit renommierten Autoren. Besonders beliebt sind die Langen Kriminächte, bei denen mehrere Autoren unter einem gemeinsamen Motto lesen. Unter dem Motto „Huren, Gauner, feine Hanseaten - Neue Krimis aus Hamburg“ stellen Simone Buchholz, Andrea Hessler, Anette Hinrichs und Henrik Siebold Hamburg von seiner so gar nicht feinen Seite vor: Brutale Morde erschüttern die Hansestadt. Die Spuren führen vom Rotlichtmilieu an die Elbchaussee und in die Eppendorfer Schickimicki-Szene. Und so manche feine Dame muss erschüttert feststellen, dass ihr Mann in einem SM-Club verkehrt, der in ihren Kreisen offenbar große Beliebtheit genießt. Ob Reeder, Medienmanager oder Promiarzt - hier bekommt jeder sein Fett weg.

Simone Buchholz liest aus „Beton Rouge“:

Ein Septembermorgen auf St. Pauli. Vor dem Gebäude eines Zeitschriftenverlags steht ein Käfig, darin der Chef der Personalabteilung. Nackt, bewusstlos und offenbar misshandelt. Drei Tage später der nächste Käfig - diesmal hat es den Geschäftsführer erwischt. Staatsanwältin Chastity Riley und ihr neuer Kollege Stepanovic glauben zunächst an einen Racheakt der Verlagsmitarbeiter. Als ans Licht kommt, dass beide Opfer eine mehr als zweifelhafte Vergangenheit verbindet, verschwindet der Vorstandsvorsitzende...

Andrea Hessler liest aus „Money Pig“:

Hitzewelle in Hamburg – und das nicht nur auf dem Thermometer. Ein Reeder wird ermordet und ein Geschäftsmann entführt. Gab es eine Verbindung zwischen den beiden? Und

welche Rolle spielt der exklusive SM-Club Colosseum, wo sich die Halbwelt und die bessere Gesellschaft treffen? Die geheimnisvolle Chefin des Clubs, Lady Marylou, weiß mehr als sie preisgibt und spielt ein doppeltes Spiel. Privatdetektivin Marie Everling und Hauptkommissarin Valerie Morton vom LKA ermitteln im Sumpf aus Sex, Drogen und Erpressung.

Anette Hinrichs liest aus „Das Schattennetz“:

Morde im Hamburger Rotlichtmilieu. Eine transsexuelle Prostituierte und ein Geschäftsmann werden in kurzer Folge brutal erstochen. Treibt hier ein Serientäter sein Unwesen? Und warum verdeckt der Täter die Gesichter seiner Opfer? Als ein weiterer Mord geschieht, nimmt der Fall eine dramatische Wendung. Malin Brodersen vom LKA stößt auf eine Verbindung zum organisierten Verbrechen und dringt immer tiefer in ein Netz aus Lügen, Gewalt und Korruption ein. Dabei ist ihr der Täter näher, als sie ahnt.

Henrik Siebold liest aus „Inspektor Takeda und der lächelnde Mörder“:

Ein scheinbar klarer Fall? Ein junger Mann hat eine Frau auf einem Hamburger S-Bahnhof vor einen Zug gestoßen. Er leugnet aber die Tat und plötzlich sind sich die Zeugen unsicher. Inspektor Kenjiro Takeda von der Mordkommission in Tokio, im Rahmen eines Austauschprogramms an der Elbe gelandet, und seine Kollegin Claudia müssen den siebzehnjährigen Simon wieder gehen lassen. Doch wo immer er auftaucht, gibt es weitere Opfer. Takeda hat eine Vermutung: Jemand benutzt Simon, um seine eigenen Taten zu verdecken.

Der Eintritt beträgt € 15,- (ohne Verzehr).

Vor der Lesung und in der Pause gibt es ein kaltes und warmes Buffet. Einlass ist um 18.30 Uhr. Reservierung empfohlen unter: Tel. 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de, Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 HH

Nebenverdienstmöglichkeit

Austräger/-in (mit Pkw) gesucht –

ideal für Rentner/-in

zur Verteilung des SeMa
(keine Haushaltsverteilung),
im Norden und Nordosten von
Hamburg, 10 x jährlich zum
Monatsanfang, auf geringfügiger
oder selbstständiger Basis.

Bewerbungen per E-Mail an:
[h.wiederhold@](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de)

senioren-magazin-hamburg.de,
oder per Telefon unter
040/524 33 40 (Mo.-Fr.)

SeMa

unitron. Hearing matters

Moxi All R

**Beste
Gespräche
überall.
Sogar mit dem
Mobiltelefon.**

Freihändig

Moxi™ All R Hörgeräte verbinden sich direkt mit Ihrem Mobiltelefon, mit einer herausragenden Tonqualität, die freihändige Gespräche noch besser macht.

Akku-Technologie

Mit einer Aufladung über Nacht können Sie den ganzen Tag Gespräche führen, ohne sich darüber Gedanken machen zu müssen, einen Anruf zu verpassen.

Fernsehgenuss

Fernsehen war noch nie so einfach. Mit Zubehör, das Ihre Hörgeräte ganz einfach mit dem Fernseher verbindet.

Ihre besten Gespräche, ob persönlich oder über das Mobiltelefon, sind nur einen kurzen Anruf entfernt. Gemeinsam passen wir Ihre Lösung genau an Ihre Bedürfnisse an.

Wählen Sie noch heute 040-525 37 73, um einen Termin mit uns zu vereinbaren.

*Smartphones und herkömmliche Mobiltelefone mit einem kompatiblen Bluetooth-Freisprechprofil.


Wir hören Ihnen zu
franz
HörSysteme

Franz HörSysteme
Rathausallee 3b
22846 Norderstedt
040-525 37 73

www.franz-hoergeraete.de



Wenn das Schlucken schwer fällt

Menschen schlucken durchschnittlich zwischen 1.000 und 3.000 Mal am Tag, meist unbewusst. Beim Essen oder Trinken nehmen wir das Schlucken wahr. Wenn im Ablauf ein Fehler passiert, verschlucken wir uns. Ob durch ein kurzes Räuspern gelöst oder einen heftigen Hustenanfall – in den allermeisten Fällen bleibt das Verschlucken ohne Folgen. Auch das Gefühl, eine Tablette nicht richtig schlucken zu können, ist vielen Menschen bekannt. Im Gegensatz zu diesen harmlosen Schluckbeschwerden können im Alter chronische Schluckstörungen, sogenannte Dysphagien, auftreten. Diese sind eine ernstzunehmende Erkrankung, die in ärztliche und logopädische Hände gehört. Leider bleiben die Schluckstörungen oft lange Zeit unerkannt, weil die Anzeichen dafür nicht eindeutig sind.

WODURCH KANN DYSPHAGIE KOMMEN?

Bei vielen älteren Menschen lässt die Muskelstärke nach, auch im Hals- und Rachenraum, was das Kauen und Schlu-

cken mühsamer macht. Verminderter Durst und damit einhergehender verringerter Speichelfluss erschweren das Schlucken. Viele Erkrankungen ziehen Schluckstörungen nach sich. So sind häufig Demenzerkrankte und Alzheimerpatienten betroffen. Tumore im Kopf und Halsbereich können zu Dysphagie führen. Sie kann sich auch bei Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multipler Sklerose (MS), Amyotropher Lateralsklerose (ALS) oder Schädel-Hirn-Traumata (MHT) äußern. Abklären sollte man auch die Schilddrüse, die durch eine Vergrößerung auf Luft- und Speiseröhre drücken kann. Medikamente und psychische Probleme zeigen sich ebenfalls als Auslöser für Schluckbeschwerden.

ANZEICHEN FÜR SCHLUCKBESCHWERDEN

Die Verweigerung von Essen ist im Alter nicht immer mangelndem Appetit geschuldet, sondern kann auf eine Schluckstörung hindeuten. Wenn ältere Menschen immer das Gefühl haben, ihnen bliebe etwas im Hals stecken,



Doppelter Schutz für die Harnwege







Produkt aus
Finnland

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

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

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.
Nahrungsergänzungsmittel ohne Zucker, Gelatine, Laktose, Gluten und Hefe.

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

Für ein Leben in Balance
Vitalbans
www.vitalbans.de

Informationen:

www.dbl-ev.de (Dort kann man ein Faltblatt zum Thema Schluckstörungen bestellen)

Michaela Grau, **Schluckstörungen (Dysphagie): Basiswissen und Übungen für Betroffene, Angehörige, Pflegekräfte und Therapeuten**, 2014, FON-Fachverlag, 19,95 Euro, ISBN 9783943155341

Flora Koller, Martina Kreuter-Müller, Caroline Janac, Magdalena Tomic, **Ernährung bei Schluckstörungen**, 2017, Verlag Facultas/Maudrich, 16,40 Euro, ISBN 9783990020418

verringern sie die Nahrungsaufnahme. Eine deutliche Gewichtsabnahme kann also auch ein Hinweis auf Schluckbeschwerden sein. Wer Essen im Mund nicht mehr gut spürt, hat nach dem Essen evtl. Essensreste in der Wange, die dann im späteren Verlauf des Tages zum Verschlucken führen. Wenn unbemerkt Essen, Speichel oder Flüssigkeiten eingeatmet werden, spricht man von Aspiration. So äußert sich eine Dysphagie auch in unklaren Fieberschüben, wenn sich durch Aspiration die Lunge entzündet hat.

Bemerkt man ein schiefes Gesicht oder ein Mundwinkel hängt herab, kann das auf Lähmungen im Lippen-, Zungen- oder Wangenbereich hindeuten. Daraus folgend kann das Schlucken beeinträchtigt sein.

Häufiges Verschlucken oder Husten bei den Mahlzeiten ist ebenfalls ein Hinweis auf eine Schluckstörung. Klingt die Stimme nach dem Essen immer etwas belegt? Auch das kann ein Anzeichen sein.

WAS KANN HELFEN?

Da die Auslöser so vielfältig sein können, müssen Ärztinnen und Ärzte evtl. mit Hilfe einer Logopädin oder eines Logopäden auf die Suche gehen. Anhand der Krankengeschichte und einiger Tests wird der Ursache auf den Grund gegangen. Ist die Dysphagie diagnostiziert, kann eine Schlucktherapie eingeleitet werden mit dem Ziel, die Schluckfähigkeit wiederherzustellen, zu verbessern oder zu erhalten. „Hier unterscheidet man zwischen zielgerichteten Übungen für die betroffene Muskulatur sowie Haltungsveränderungen und speziellen Lagerungen, Nahrungsanpassung und Empfehlungen zum Kostaufbau sowie Beratung bzgl. notwendiger Hilfsmittel“, erklärt der Deutsche Bundesverband für Logopädie e.V. auf seiner Internetseite.



Viel Trinken ist sehr wichtig!



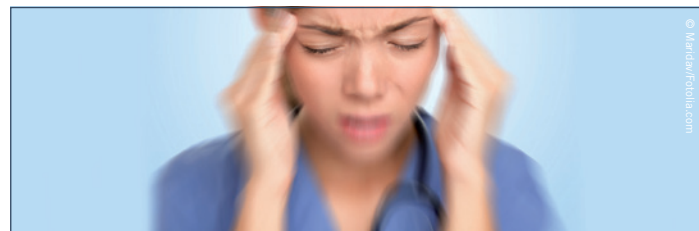
Essen sollte mit Freude und Genuss einhergehen.

Es ist leider nicht immer möglich, eine Schluckstörung vollständig zu heilen. Ziel der Therapie ist es dann, die vorhandenen Möglichkeiten der Patienten zu erkennen und zu nutzen.

WIEDER MIT FREUDE ESSEN

Essen sollte mit Freude und Genuss einhergehen. Ist es in Folge einer Schluckstörung notwendig, das Essen für die Patienten zu pürieren, empfiehlt es sich, keinen einheitlichen Brei herzustellen, sondern jede Zutat einzeln zuzubereiten, damit wenigstens die Farben, z.B. des Gemüses, erhalten bleiben. Ist das Essen nicht mehr so appetitlich anzusehen, sollte das Drumherum etwas liebevoll gestaltet sein. Eine schöne Serviette oder eine kleine Tischdekoration können da helfen.

S. Rosbiegel © SeMa



AKTIONSTAG GEGEN DEN SCHMERZ

5. Juni 2018 - 16:00 bis 18:00 Uhr

Im Rahmen des 7. bundesweiten „Aktionstages gegen den Schmerz“ der Deutschen Schmerzgesellschaft lädt das Zentrum für Interdisziplinäre Schmerztherapie (ZIS) der Asklepios Klinik Nord - Heidberg zu interessanten Vorträgen zur Verbesserung der Versorgung und Lebenssituation von Schmerzpatienten ein.

Programm

- Gezielt gegen den Rückenschmerz mit praktischen Übungen
- Hypnose und Schmerz
- Multimodale Schmerztherapie – die Schmerztagesklinik Heidberg
- Vorstellung der Selbsthilfegruppe

Gern können Sie unseren Experten vor Ort Ihre Fragen stellen.

Eintritt frei!

Veranstaltungsort

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Haus 3, Torzimmer (barrierefrei)
Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg

 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidberg

www.asklepios.com/hamburg/nord/heidberg

Als sie jüngst in Regensburg waren ...

Seniorin organisiert ehrenamtlich Reisen

Nicht erst seit Harpe Kerkeling das Pilgern für sich entdeckt hat ist es „in“, mit religiösem Hintergrund unterwegs zu sein. Orte, die über die Reliquien „wichtiger“ Heiliger verfügten, wurden durch die Pilger reich. Auch Wallfahrer selbst konnten mit dem frommen Wandern Geld verdienen. Denn im Mittelalter bestand die Möglichkeit, für andere gegen Bezahlung zu pilgern. Der Glaubenstourismus wurde der weltlichen Obrigkeit oft zu viel. Reformkaiser Joseph II. reduzierte die erlaubten Wallfahrten erheblich oder verbot sie gezielt ganz. Doch Wallfahrten sind nicht tot zu kriegen. Pilgerorte, Pilgerbüros und Agenturen verdienen gut an der frommen Mobilität.

Alles für „Gotteslohn“

Geld verdienen mit den von ihr organisierten Fahrten möchte Gabriele Krause dagegen nicht. „Ich habe ehrenamtlich auch einige eintägige Pilgerreisen für unsere Pfarrei organisiert“, lacht die Hamburgerin. „Die fünf einwöchigen Exkursionen, die ich bisher ausgerichtet habe, sind jedoch ausdrücklich keine Pilgerreisen. Die Fahrten, die ich gestalte, sind Reisen, die Aspekte wie Geschichte, Freude an Natur sowie Technik, Kultur und Kulinarik im Fokus haben. Immer gibt es natürlich auch einen religiösen Schwerpunkt. Mich muss Reiseziel und Hintergrund persönlich ansprechen. Ich kann ja auch bis heute keine Gerichte kochen, die ich selbst nicht mag!“ Die frühere Beamtin der Hamburger Polizei und Personalfachkauffrau hatte als Gruppenleiterin der Personalabteilung eines evangelischen Kirchenkreises beruflich nichts mit Reisen zu tun.

Frau mit Reise-Gen

Privat war ihr die Reiselust bereits in die Wiege gelegt worden. „Mein Großvater arbeitete bei der Reichsbahn. In Schwerin heiratete der Rheinländer eine echte Mecklenburgerin. Mit ihr und den beiden Töchtern waren jährlich große Reisen mit der Bahn selbstverständlich. Meine Mutter hat das übernommen. Auch wenn das Geld noch so knapp war – gemeinsam mit meinen Eltern, den drei Geschwistern, der Oma und der Tante haben wir per Bahn in den Sommerferien die Welt erobert!“ Mit ihrer eigenen Familie hielt Krause es ebenso, wobei das Auto die Bahn als Beförderungsmittel ablöste. Reisen bildet nicht nur – reisen verbindet auch. Als Pfarrer Dietmar Wellenbrock 2009 die Hamburger Pfarrei „Heilige Familie“ übernahm, wünschte er, die Vernetzung innerhalb seiner neuen „Familie“ durch Reisen zu fördern. Jedoch keine „von der Stange“, sondern Fahrten, maßgeschneidert für seine Gemeinde. „Ich habe das mit Gabriele Krause besprochen, die schon vor meiner Zeit im ehrenamtlichen pastoralen Leitungsgremium der ‚Heiligen Familie‘ tätig war“, schildert Wellenbrock die Ausgangssituation, „und sie hat sich angeboten, die erste Reise für rund fünfzig Teilnehmer zu organisieren. Gut nicht nur in Deutschland vernetzt, stellt Krause seither Programme zusammen, die ganz persönliche ‚Highlights‘ enthalten.“

Im Familienbetrieb erprobt

Als „Geschäftsführerin“ des Unternehmens „Familie“ mit drei inzwischen erwachsenen Töchtern hatte sie gelernt zu organisieren. Von dieser Fähigkeit profitierte schon lange auch der Freundeskreis. „Viele Jahre sind wir zu zwölf mit dem Fahrrad und heute mit dem Auto unterwegs – selbst die

*Kloster mit
Bio-Landwirtschaft
gefällig?
Auch das steht im
Programm von Gabriele
Krause*



*Rast inmitten des jungen Weins – Toskana,
wie sie schöner nicht sein kann.*



*Badeszene im Kreuzgang des Klosters Abbazia di Monte
Oliveto Maggiore. FKK vor 500 Jahren. Reisen bildet!*





Zurzeit noch Baustelle – im Sommer sollen die Steinerne Brücke und Regensburg in neuem Glanz erstrahlen. Foto: Regensburg Tourismus GmbH

Steiermark haben wir radelnd erobert.“ Dass so eine Reise mit ganz erheblicher, sehr detaillierter Planung verbunden ist, machen einige Stichworte deutlich. Flug Hamburg-Wien / Wien-Hamburg, Leihkleinbus und PKW Wien-Graz / Gamlitz-Wien, Leihräder in Graz – Abholung in Gamlitz, Opernführung und Besuch in Graz sowie drei Winzer mit Weinverköstigung. Nicht zu vergessen alle Hotel- und Restaurantbuchungen auf der Strecke. Ja, und möglichst preiswert sollten die Reisen natürlich auch sein!

Das Internet hilft nicht immer

Geht das alles so einfach vom Telefon in Hamburg aus? „Selbst im Zeitalter des Internets bleibt ein großes Restrisiko“ da ist sich Krause sicher. „Gemeinsam mit meinem Mann bin ich fast immer in einem sehr frühen Planungsstadium vor Ort gewesen. Das hat mehrfach dazu geführt, den vorgesehen Übernachtungsort zu wechseln. Zuletzt habe ich eine Unterkunft in Florenz gegen ein Hotel in Siena ausgetauscht. Für fünfzig Personen war das ein Kraftakt, der die gesamte Reiseplanung verändert hat. Was im kleineren Umfang für den Freundeskreis wichtig war, gilt umso mehr für Fahrten mit mehr als 50 Teilnehmern. Wer einen Etat von bis zu € 50.000,- verwaltet, muss gut verhandeln, genau kalkulieren“.



Da geht es lang – Pfarrer Dietmar Wellenbrock, inzwischen in Rostock, mit seiner Hamburger Reisemarschallin beim Kartenstudium in Mai 2017 in Avignon.

Auf Katharinas Spuren

Siena ist für Krause ein wichtiges Stichwort. Denn nachdem die „Heilige Familie“ Teil der Großpfarre „St. Katharina von Siena“ mit 14.000 Gläubigen und drei Kirchen geworden war, lag es Pfarrer Wellenbrock und ihr am Herzen, den Geburtsort der Patronin der neuen Pfarrei zum Ziel einer Reise zu machen. „Wir haben quasi in Katharinas Geburtshaus gewohnt, am 29. April, ihrem Namenstag, in ‚ihrer‘ Kirche Gottesdienst gefeiert!“ Mit der Heiligen Katharina von Siena (* 25. März 1347 in Siena; † 29. April 1380 in Rom) ist neben Rom eine Stadt in Frankreich eng verbunden. „Nachdem die Päpste auf politischen Druck hin seit Jahrzehnten in Avignon in der Provence residierten, gelang es der Frau aus Siena im Jahr 1376, Papst Gregor XI. davon zu überzeugen, nach Rom zurückzukehren. „Deshalb ist Avignon jetzt im April Ziel unserer Reise. Erstmals mit dem Flugzeug“, freut sich Gabriele Krause „Nachdem Pfarrer Wellenbrock und ich im Mai 2017 schon vieles in Augenschein nehmen konnten, war ich mit meinem Mann im Januar nochmals in der Region, damit wirklich alles klappt. Denn letztlich trage ich die Verantwortung dafür, dass alle 53 Reisetilnehmer am Ende zufrieden auf die Tage zurückblicken können!“ Die 71-Jährige erzählt begeistert von den Reisen und den Reisevorbereitungen. Dennoch, der Aufwand erfordert Kraft und Geld. „Jedes Hobby kostet Geld, so auch meines“, resümiert die Seniorin „Klar, dass ich ganz ‚normal‘ wie alle anderen Reisetilnehmer bezahle. Mir ist die Begeisterung der Mitreisenden ‚Lohn‘ genug. Und ganz nebenbei erfahre ich unheimlich viel über unsere Reiseziele!“ Nach Oberschwaben, Wien, Toskana und Regensburg ist Avignon nun das fünfte Ziel, an das Krause ihre Reisetilnehmer führt. Und dann? „Wer lebt, wird sehen – es kann sein, dass sich das Format ändert“.

F.J. Krause © SeMa



Darf der E-Scooter in den Bus?

Die gute Nachricht zuerst: Die Mitnahme eines E-Scooters in HVV-Verkehrsmitteln ist kostenfrei. Darüber hinaus gibt es Bedingungen, ob Elektromobile in den Bus dürfen oder nicht.

Die einen nennen sie Elektro-Scooter, kurz E-Scooter, die anderen sagen Elektromobil oder auch Seniorenmobil, weil vor allem ältere Menschen mit den mehrspurigen, oben offenen und elektrisch angetriebenen Fahrzeugen unterwegs sind. Die Benutzer, die sich damit fortbewegen, können etwas Gepäck mitnehmen, wie etwa den Einkauf. "Ein guter E-Scooter zeichnet sich durch große Räder und einen kräftigen Motor aus. Ebenso wichtig ist auch ein bequemer drehbarer Sitz," erklärt Dirk Theege. In seinem Fahrrad-Fachgeschäft in Elmshorn vertriebt er – neben Freizeit-, Sport- oder Tourenrädern sowie Dreirädern – auch zeitgemäße E-Scooter.

Mitnahme mit Merkzeichen G

Zeitgemäß heißt, dass diese Fahrzeuge bestimmte Voraussetzungen erfüllen müssen, damit sie in den Bussen des HVV mitgenommen werden. Seit Anfang des Jahres gibt es dazu neue Kriterien: Zunächst muss der Nutzer des E-Scooters eine gültige Fahrkarte mit sich führen, die den Busfahrern oder dem Prüfpersonal vorzuzeigen ist. Ein Schwerbehindertenausweis mit Merkzeichen G, also gehbehindert, oder alternativ der Beleg, dass die Krankenkasse die Kosten für das E-Mobil übernommen hat, sind auch bei sich zu führen. Und dann muss der E-Scooter vom Hersteller gekennzeichnet sein.

Gekennzeichnet mit Plakette

Diese Plakette, die unter bestimmten Voraussetzungen am Fahrzeug angebracht wird, setzt voraus, dass der E-Scooter eine maximale Gesamtlänge von nicht mehr als 120 cm hat. Bei seinem Gewicht darf er inklusive der Person 300 Kilogramm nicht überschreiten. Ebenfalls muss er vierrädrig sein und ein Bremssystem haben, das gleich auf beide Räder einer Achse wirkt und nicht durch ein Differential (gesonderter Feststellbremse) überbrückt wird.

Auch das ist wichtig: Der E-Scooter muss für die Rückwärtsfahrt in den Bus geeignet sein und ausreichend Bodfreiheit und Steigfähigkeit aufwei-



sen. Nur so kann eine mit maximal 12 Prozent geneigte Rampe für das Ein- und Ausfahren aus dem Bus überwunden werden.

Voraussetzungen an den Nutzer

Ebenfalls sind zusätzliche An- oder Aufbauten an dem E-Scooter nicht zugelassen, da diese nicht gewährleisten können, dass der Nutzer sein Fahrzeug korrekt in den Bus hineinfahren kann. Dabei ist es notwendig, dass der Fahrer des Elektromobils selbstständig in der Lage ist, zuerst rückwärts in den Bus einzufahren, sich dann im Bus mit dem Fahrzeugrücken in die Fahrtrichtung an der vorhandenen Anlehnfläche aufzustellen und allein aus dem Bus zu fahren.

Deshalb wird die "Zulassung für auf den E-Scooter mit aufsitzender Person bei rückwärtsgerichteter Aufstellung an der Anlehnfläche wirkende Kräfte von bis zu 0,8 g bei Gefahrbremung bzw. 0,5 g Querkräfte bei Kurvenfahrt" benötigt, wie es in den HVV-Richtlinien

heißt. Ein Modell, das all diese Kriterien erfüllt, und das Dirk Theege empfiehlt, ist der E-Scooter "Super HMV". Das Fahrzeug von Kymco (Preis ca. € 2.600,-) ist mit einer speziellen Federung und der unerlässlichen HIMV-Nummer ausgestattet. Neben dem Verkauf dieser und ähnlicher Modelle bietet die Fahrradbörse für E-Scooter Inspektionen mit Motorreinigung sowie einen Hol- und Bring-Service an. Alles weitere unter www.die-fahrradboerse.de oder im Geschäft in der Langelohe 65 in Elmshorn.

Kriterien für den Bus

Generell kann nicht jeder HVV-Bus einen E-Scooter mitnehmen. Auch hier müssen Dinge erfüllt sein, damit das Elektromobil an Bord darf: Zunächst müssen die Maße der Aufstellfläche 200 cm bei Lage gegenüber der Tür für den Zustieg bzw. 150 cm bei Lage der rechten (Tür-)Seite des Busses betragen. Die Angaben sind vom HVV so festgelegt, dass die Maße unterschritten werden dürfen, wenn im Bus zwei gegenüberliegende Aufstellflächen vorhanden sind. Außerdem muss auch der Rollstuhlstellplatz gemäß UN/ECE-Regelung Nr. 107 normgerecht und mit Rückhalte- bzw. Sicherheitseinrichtungen auf generell drei Seiten ausgestattet sein: auf der Fahrzeugseitenwand, an der rückwärtigen Anlehnfläche und eine Haltevorrichtung zum Gang hin mit Überstand gegenüber der Anlehnfläche von mindestens 28 cm. Die Aufstellfläche bzw. der normgerechte Rollstuhlstellplatz dürfen nicht bereits anderweitig belegt sein. Ansonsten kann der Mitnahme des Elektro-Scooters nicht zugestimmt werden.

Mitnahme je nach Situation

Eines sei noch hervorgehoben: Ein genereller Anspruch auf die Mitnahme des E-Scooters in HVV-Verkehrsmitteln besteht nicht. Gemäß Paragraph 11 Abs. 4 der Beförderungsbedingungen des HVV entscheidet das Betriebspersonal, ob Sachen zur Beförderung zugelassen werden und an welcher Stelle sie unterzubringen sind. Sobald die Sicherheit und Ordnung des Betriebs im Bus nicht gewährleistet ist, können E-Scooter von der Mitnahme ausgeschlossen werden. In Abhängigkeit der Situation vor Ort (wie voll ist der Bus, wie sieht die Nutzung der Mehrzweckfläche durch andere Mobilitätshilfen oder Kinderwagen aus usw.) hat der Busfahrer individuell über eine Mitnahme zu entscheiden. A. Petersen © SeMa

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

Stielmus

Zutaten für 2 Personen:
500 g Stielmus
4 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Rapsöl
¼ L Wasser
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Stielmus waschen und zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffelwürfel und das Stielmus hinzugeben und unter Rühren andünsten. Dann das Wasser hinzugießen. Das Gemüse salzen und pfeffern. Alles zusammen aufkochen und 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zermusen. Dazu passt gebratenes Hähnchenfilet oder eine Scheibe roher Schinken.



Rübe & Co.

Bei dem Wort Rübe fällt den meisten Menschen zuerst die Zuckerrübe ein und nach der Erntezeit gefragt der Herbst. Doch gibt es Varianten, die im Frühjahr geerntet werden. Sie sind zart, manchmal leicht scharf und schmackhaft als Salat und Gemüse. Als Rübe bezeichnet man im botanischen Sinne das Speicherorgan einer Pflanze. Viele Wurzelgemüse besitzen eine Rübe.

Die Mairübe, die auch Navette heißt, ist verwandt mit dem Teltower Rübchen und der Herbstrübe. Wie ihr Name schon sagt, wird sie im Mai geerntet. Sie erinnert im Aussehen an einen runden Rettich, ist aber nicht scharf, sondern mild und leicht süßlich. Auch ihre Blätter können zu leckeren Suppen verarbeitet werden. Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Karotin, Eisen und Zink machen sie zudem sehr gesund.

Radieschen haben nur 15 Kalorien pro 100 g. Dafür viele Mineralstoffe und Vitamine wie Kalium, Eisen sowie Vitamin K und C. Die enthalte-

nen Senföle, die die leichte Schärfe der Radieschen ausmachen, gelten als verdauungsfördernd. Sie unterstützen den Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen.

Stielmus, auch Rübstiel genannt, wächst an einer Form der Speiserübe. Beim Stielmus handelt es sich um das obere Grün. Hierfür pflanzt man die Rüben so, dass sie klein bleiben und sich lange Blattstiele ausbilden können. Mitte April bis Ende Mai wird geerntet und dann noch einmal im Oktober. Besonders im Rheinland liebt man es als Gemüse, aber auch hier kann man die zarten Blätter auf den Märkten entdecken. 100 g Stielmus liefern rund 130 mg Vitamin C und damit mehr als den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Zudem hat es Vitamin A, E und K sowie Beta-Carotin zu bieten.

Und zum Abschluss gibt es bei den Rezepten mit Apfelpfannkuchen eine süße Nachspeise, die auch als Hauptgericht gegessen werden kann. In ihnen stecken die berühmtesten Rüben in Form von Zucker – die Zuckerrübe.

S. Rosbigal © SeMa

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

Frische · Qualität

Geflügelhof Hellfritz



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

Leckeres Grillfleisch

Hähnchen, Pute und Wild
- natur und mariniert

Ideal zum Spargel

Holsteiner Putenschinken
..... 100 g € 2,39

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

Fischfachhandel R. Diedrichs



Fangfrische Maischollen

zum aktuellen Tagespreis

Wir empfehlen unsere frisch hergestellten Salate:

Roter Heringssalat • Hamburger Heringstopf • Seelachs-
schnittel in Mayo • Dillhappen je 100 g € 1,50

Nordseekrabbensalat 200 g € 7,-

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

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

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

Saftig, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

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

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen

Hubers milder Heide-Katenschinken

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

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



Radieschensalat

Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
2 Scheiben Kochschinken
100 g mittelalter Gouda
(im Stück)
3 EL Rapsöl
3 EL Kräuteressig
Pfeffer und Salz
½ TL Zucker

Zubereitung:

Das Grün von den Radieschen entfernen.
Die Radieschen waschen und die Wurzeln entfernen. Radieschen in Scheiben schneiden. Den Käse würfeln. Den Kochschinken in kurze Streifen schneiden.
Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Essig mit Zucker, Pfeffer und Salz vermischen. Öl und Schnittlauch dazugeben und verrühren. Radieschen, Käse und Schinken in eine Schüssel geben und mit der Soße vermischen.



Mairübchenblättersuppe

Zutaten für 2 Personen:

1 Bund Mairübchen
(mindestens drei Rübchen)
3 mittelgroße Kartoffeln
1 geräucherte Forelle
1 Schalotte
1 EL Butter
1/8 L Sahne
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Blätter von den Mairübchen entfernen und die Rübchen beiseite legen (die Rübchen können als Rohkost -ähnlich wie Rettich- zubereitet werden). Die Blätter waschen und zerkleinern. Schalotte abziehen und in feine Stücke schneiden.
Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Schalotte, Kartoffeln und Mairübchengrün hineingeben und unter Rühren andünsten. Die Brühe hinzugießen. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne angießen. Mit einem Pürierstab die Zutaten zerkleinern und miteinander vermengen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Die Forelle häuten, entgräten und in Stücke teilen. Zur Suppe geben.



Apfelfannkuchen mit Rosinen

Zutaten für 2 Personen:

1 Ei
50 g Zucker
1 Apfel
150 g Mehl
1/8 L Milch
1 Prise Salz
50 g Rosinen
4 EL Rapsöl
1/8 L Apfelsaft

Zubereitung:

Rosinen im Apfelsaft einweichen. Ei und Zucker mit dem Handrührgerät miteinander vermischen. Mehl nach und nach einrühren. Milch hinzugeben bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Eine Prise Salz einstreuen. Die Masse 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
Apfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Die Rosinen abtropfen lassen und nach der Quellzeit zum Teig geben. Apfelspalten unter den Teig heben.
Ein Esslöffel Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Eine Kelle vom Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten etwa zwei bis drei Minuten garen. Auf einen Teller gleiten lassen und mit Puderzucker bestreuen. Weitere Pfannkuchen ebenso zubereiten.



• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Krabbe an Krabbe:		
Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 7,-
Matjessalat – natur	100 g	€ 1,80
Lecker zum Spargel:		
Räucherlachsbruch	200 g	€ 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

Putengrillsteaks *lecker mariniert, 100 g*
aus der Oberkeule **€ 0,85**

Im Angebot vom 07.05. bis 20.05.2018

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

Holländischer
Mai-Gouda **1.19**
sahnig/mild, Fett i. Tr. 48 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



PILARDIO PILATES trifft

Runter von der Matte. Generell vom Fußboden, denn bei Pilardio finden alle Übungen im Stehen statt. Dabei verspricht Erfinderin Jasmin Waldmann ein "spannendes" Workout.

Im hüftbreiten Stand die Wirbelsäule lang werden lassen, Brustbein aufrichten, Bauchnabel und Beckenboden nach innen oben ziehen und das Becken leicht aufrichten. Erst wenn alle Teilnehmer diese Spannung aufgebaut haben, kann es mit Pilardio losgehen. "Diese

Spannung während des gesamten Workouts beibehalten. Dann starten Sie", erklärt Jasmin Waldmann die Basis des Trainings, das die Fitness-Expertin ins Leben gerufen hat.

Anspruch runter und Entspannung rauf

"Einsteigerinnen starten mit insgesamt 20 Minuten, am besten alle zwei Tage," lauten die Tipps, die Jasmin Waldmann Neulingen auf den Weg gibt. Nach bereits wenigen Pilardio-Einheiten soll sich im Kopf und Körper mehr Spannkraft zeigen, Muskeln und Knochen fester sein und sich eine bessere Kondition und Beweglichkeit einstellen. Außerdem ließe sich das Gewicht und Stress reduzieren. „Es geht darum, so präzise wie möglich zu sein und zu handeln und den Anspruch herunterzufahren, alles perfekt machen zu wollen,“ bringt Jasmin Waldmann den Gedanken ihres Workouts auf den Punkt.

Die 10 grundlegenden Pilardio Prinzipien

Im Grunde genommen ist Pilardio mehr als ein Workout. Es ist ein Weg zu einer neuen Lebens- und Wohlfühlkonzeption, in der die Trainerin alles von A wie Atmung über K wie Koordination bis S wie Spaß und Z wie Zentrierung vereint. Dabei beruht ihr Mix aus Pilates und Cardio auf zehn Prinzipien:

1. *Atmung*
2. *Zentrierung/Kontrolle*
3. *Mobilisation*
4. *Kräftigung*
5. *Koordination*
6. *Herz- und Kreislaufsystem*
7. *Körperlänge und -weite*
8. *Körperwahrnehmung und Präzision*
9. *Spaß (mit psychologischem Hintergrund)*
10. *Ernährung*



auf **CARDIO**

Das Fundament einer jeden Einheit bildet die Pilardio-Atmung, bei der es sehr wichtig ist, tief und gleichmäßig zu atmen. Erst dann ist der Stoffwechsel im Körper besser und sorgt dafür, dass unser Körper effizient arbeitet. Darüber hinaus ist die richtige Atmung die Grundlage, um sorgenfrei und leicht durchs Leben zu gehen, Lebenskraft zu haben, Ruhe zu bewahren und einen klaren Gedanken zu fassen. Und natürlich wird durch bessere Atmung auch das Denkvermögen verbessert und für eine gefestigte Leistungsfähigkeit gesorgt.

Um das zu erreichen, gibt die Pilardio-Erfinderin eine Anleitung: "Die Einatmung (durch die Nase) ist eine Brustatmung, und die Ausatmung (durch den Mund) ist mit der Zwerchfellatmung gekoppelt, ist also eine Bauchatmung."

Ruhe für Körper, Geist und Seele

Unbedingt notwendig für Pilardio ist das Gleichgewicht bzw. eine innere Ausgewogenheit. Dieses Prinzip kommt dem Yin/Yang-Denken im Pilates, im Yoga oder in weiteren Entspannungsmethoden gleich und zielt darauf, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Auch außerhalb der Pilardio-Stunden bedeutet das, ausgeglichen zu sein. "Auch mal ‚Nein‘ sagen zu können. Das schafft ein ungeheures Selbstbewusstsein," erklärt Jasmin Waldmann das Ziel des richtigen Gleichgewichtes.

Training für Muskeln und Gelenke

Wer mit sich im Reinen ist, der sollte auf eine gute Beweglichkeit achten. Das meint die Gelenkigkeit und die Fähigkeit, sich zu dehnen und sorgt dafür, dass Gelenke und Muskeln bewegt und gekräftigt werden. Wer sich also Zeit für Pilardio nimmt, der sorgt für eine regelmäßige Mobilisation der Wirbelsäule, Schultergürtel, Brustkorb, Schultergelenke, Knie- und Hüftgelenke und Sprunggelenke.

In Kombination mit den anderen Pilardio-Prinzipien, vor allem mit der Kräftigung der Muskeln und Stabilisierung des Bewegungsapparats, können zum Beispiel Schmerzen im Rücken abgebaut werden. Ebenso wird ein gesteigertes Wohlbefinden erreicht und beibehalten. Wer auch noch auf eine gute und ausgewogene Ernährung achtet und Spaß an den Dingen hat, bei dem ist Pilardio vom reinen Workout zu einem gesamten Konzept für sein Leben geworden. "Mit Freude, Plan und Spaß zu den Zielen kommen - das ist das besondere bei Pilardio," so Jasmin Waldmann. Mehr Infos (auch zur neuen CD und DVD) finden Interessierte auf www.pilardio.de.

Autorin: Alexandra Petersen © Sema



FIT IM PARK
JEDEN MONTAG VOM 7.5. BIS 24.9.2018
VON 19 BIS 20 UHR

Training unter freiem Himmel unter professioneller Anleitung von zertifizierten ELIXIA Functional-Training-Coaches.

Eingeladen sind Sportanfänger, Kinder und Senioren, aber auch ambitionierte Sportler. Das Training ist so ausgelegt, dass wirklich jeder ohne Vorkenntnisse und unabhängig vom Fitness-Zustand mitmachen kann.

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

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







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

Interview mit

JO BRAUNER

Seine ersten Worte über den Äther waren:

„Jetzt geht's los“

Jo Brauner, der als Joachim Brauner in Nimpitsch, Schlesien geboren wurde und auf den Tag genau 30 Jahre (vom 9.10. 1974 bis 9.10. 2004) den Zuschauern gute und schlechte Nachrichten in der Tagesschau präsentierte, ist inzwischen zur ARD-Legende geworden. „Hier ist das erste Deutsche Fernsehen mit der Tagesschau - guten Abend meine Damen und Herren“ waren immer die ersten Worte, mit denen die Tagesschau-Ikone die Zuschauer begrüßte. Jo Brauner war immer der Inbegriff von Seriosität und Korrektheit in Aussprache und immer neutraler Haltung. 1937 erblickte er das Licht der Welt und musste dann im Januar 1945, noch im Krieg, mit seiner Familie nach Saalfeld in Thüringen fliehen. 1958 bestand er das Staatsexamen der Grundschullehrerbildung für Deutsch am pädagogischen Institut in Leipzig. Kurz danach floh er über Berlin in den Westen, um sich dann in Hamburg eine neue Heimat zu suchen. Er arbeitete dann unter anderem in einem graphischen Kunstinstitut und in einer Versicherungsgesellschaft. Er nahm dann Sprachunterricht und las am 15. Mai 1965 seine ersten Nachrichten im Radiosender NDR 2. Seine ersten Worte waren: „Jetzt geht's los“. Er folgten u.a. Sprechertätigkeiten für die Sportnachrichten und für „Berichte vom Tage“. Jo Brauner löste dann Dagmar Berghoff auf dem Chefsprecher-Sessel ab, auf dem jetzt Jan Hofer Platz genommen hat.

Kurz nach seinem 80. Geburtstag durften wir den ehemaligen Chefsprecher des NDR in seiner Wohnung zum Interview besuchen. Seine sehr charmante Frau Ann begrüßte uns an der Tür und bat uns herein.



Herr Brauner, Sie sehen sehr jung und fit aus, wie machen Sie das?

Ich bin der Meinung, dass, wenn man vor der Pensionierung steht, man einen Plan haben sollte. Und die Hobbys, die man auch schon früher ausgeübt hat weiter betreiben, soweit es geht. In meiner Jugend war ich sehr sportlich und konnte in den Disziplinen Schwimmen und Leichtathletik auch Preise erringen. Heute sind meine Hobbys u.a. Bücherlesen und Klavierspielen. Ich habe bestimmt auch gute Gene, die mir meine Eltern vererbten. Ich habe Glück gehabt.

Wie haben Sie nach dem Ausscheiden bei der Tagesschau Ihre Zeit verbracht?

Ich hatte noch Verpflichtungen zu erfüllen. Zum Beispiel Vorträge halten über die Arbeit bei der Tagesschau. Dann habe ich etwas sehr Interessantes gemacht. Die Akademie Sankelmark in Schleswig-Holstein

bot mir an dort einen Vortrag zu halten über das Thema der Schriftsteller Vincent van Gogh; Es gibt ca. 800 Briefe, die der berühmte Maler an seinen Bruder Theodor schrieb. Van Gogh war auch ein unheimlich begabter Schriftsteller, was gar nicht so bekannt ist. Ich habe mir zu diesem Thema einen Vortrag erarbeitet u.a. mit Zitaten aus den Briefen. Das hat viel Zeit verbraucht, mir aber auch sehr viel Freude bereitet. Außerdem gehen meine Frau Ann und ich gern in die Hamburger Theater und ich spiele mit Leidenschaft Klavier. Mozart ist mein Lieblingskomponist.

Im kommenden Jahr feiern Sie und Ihre Frau Ann Goldene Hochzeit. Sie sind damit ein Vorbild für viele Ehepaare. Haben Sie für die lange gemeinsame Zeit ein Rezept?



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.vitalbans.de

Vitalbans

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

Auch bei uns gab es Hochs und Tiefs, die wir aber immer gemeinsam feierten und überstanden. Wir bekamen zwei zauberhafte Töchter, die uns auch heute noch viel Freude bereiten. Ein Patentrezept gibt es nicht, das muss jedes Paar für sich selbst erstellen.

Hatten Sie jemals einen gravierenden und unvergessenen Versprecher?

Ja, den hatte ich allerdings als Radiosprecher im Funk. Die Baader-Meinhof-Leute saßen damals in Stuttgart-Stammheim im Gefängnis und in den Zeitungen stand, dass sie dort ein tolles Leben führten. Ich sprach dann in mein Mikrofon „die Baader-Meinhof Leute traten heute in den Hummer-Streik“ - anstatt Hungerstreik.

Wann waren Ihre schönsten Momente im Leben?

Jede Phase des Lebens war schön, mit all den Höhen und Tiefen. Die berufliche Zeit und auch die mit unseren beiden Mädchen haben wir positiv erlebt. Ganz aktuell genießen meine Frau und ich auch die heutige Zeit. Man hat ganz wenige Nebenverpflichtungen. Ich kann mich meinen Büchern und dem Klavierspielen widmen. Ich habe meinen Beruf sehr gern ausgeübt, aber jetzt genieße ich auch diese Seite des Lebens.

Hätten Sie gern in einem anderen Jahrhundert gelebt?

Nein! Allerdings hätte mich das Leben der großen Komponisten, für die ich schwärme, wie Mozart, Chopin oder auch Beethoven sehr interessiert. Schon, um mehr über ihr Leben und Wirken zu erfahren. Wenn ich aber an die sanitären Verhältnisse zu dieser Zeit denke, bin ich froh, jetzt auf der Welt zu sein.

Sie haben noch kein Buch geschrieben, ist eines geplant?

Nein zurzeit nicht. Ich wollte immer mal ein Buch schreiben, welches dann bestimmt mit autobiografischen Zügen behaftet sein würde. Angefangen mit der Flucht 1945. Man ist doch eine Art Zeitzeuge in der facettenreichen Zeit der Geschichte. Ein paar Seiten hatte ich schon mal im Computer niedergeschrieben. Ich denke aber, dass ich kein Buch schreiben werde.



Sie leben seit 60 Jahren in Hamburg. Sind Sie inzwischen „eingehamburger“?

Vom Gefühl her auf jeden Fall. Von der formellen Seite werde ich immer ein Quiddje bleiben. Ich bin mit Leib, Leben und Seele ein Hamburger geworden. Ich bin seit 1958 in Hamburg, also inzwischen hundertprozentiger Hamburger. Ich liebe diese Stadt.

Haben Sie in Hamburg einen Lieblingsort, den Sie gern besuchen und an dem Sie verweilen?

Für mich ist Hamburg als Ganzes liebenswert. Wenn ich von einer Reise mit dem Auto zurückkomme und dann die Harburger Berge und das Hamburg-Schild sehe, bin ich glücklich wieder zu Hause zu sein. Ich fühle mich immer wieder wohl in den Armen von Hammonia. Ich liebe die Elbe und auch die Hafencity. Es ist das moderne Hamburg, es ist wunderschön.

Sie kochen auch gern, auch Labskaus?

Ich koche gern, aber keinen Labskaus, den esse ich lieber im Fischereihafen-Restaurant. Am liebsten bereite ich Geflügel zu. Als Ostern unsere Kinder zu Besuch waren, habe ich eine Lammkeule serviert. Ein größeres Stück Fleisch muss man kurze Zeit mit ganz hoher Temperatur anbraten und dann mindestens 2-3 Stunden bei niedriger Hitze im Backofen lassen. Dieser Osterbraten ist mir besonders gut gelungen, wie die Familie bestätigte.

Haben Sie in diesem Jahr berufliche Pläne?

Jetzt habe ich noch Lesungen u.a. in Seniorenresidenzen und bin immer noch in der Lage, eine Stunde zu reden, ohne mich zu versprechen. Ich rede dann über die Tagesschau und lese am Ende kurze Geschichten von Siegfried Lenz, Roald Dahl oder auch Anekdoten, die gewünscht werden. Diese Lesungen sind auch eine Art Prüfung für mich. Wenn ich merken würde, dass ich den Faden verliere oder mich verspreche, würde ich sofort aufhören. Aber jetzt machen mir diese Stunden noch große Freude. Wenn die Jugend vorbei ist, sind andere Themen da. Langeweile kennen meine Frau und ich nicht.

Text Marion Schröder/Fotos MS und privat © SeMa

Barrierefrei wohnen! Funktioniert das auch in Ihrem Haus?



Sie möchten Ihr Immobilie bis ins hohe Alter bewohnen? Dann sollten Sie rechtzeitig prüfen lassen, ob ein Umbau möglich ist und was das kostet! Wir sind ImmoBarrierefrei-Experten und zeigen Ihnen, was möglich ist und welche finanziellen Förderungen Sie in Anspruch nehmen können!

Zertifizierte Barrierefreiberatung nur €199,-
Infos unter **040/52154084**

SH SECOND HOMES
IMMOBILIEN

Möbelhaus Deibelius

Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?



Haus-
besuche
möglich

Die Comfort-Bettssysteme

- Sessel + Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß
- Seniorengerechte Umzüge
- Objekteinrichtungen



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

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

8		1		3				6
	5				4		7	
			6	1			4	9
		6		4		5		8
			5		2			
5		4		9		7		
9	1			8	6			
	8		4				9	
4				7		3		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 Aufösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe des SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im Mai 2018!

1. bis 3. Preis: Je 2 Karten für „KLABAUTERMANN & SÖHNE“ mit Eddy Winkelmann & Frank Grischek am 17.06.2018 um 19 Uhr in Alma Hoppes Lustspielhaus

Ein wunderbares Programm zwischen Konzert, Kabarett, Lesung und Liedern mit Texten aus den Tiefen des Alltags. Dahinschlendernde Geschichten, maritime Einwürfte zweier Hafenstädter im angebluesten Jazz und angejazzten Blues, schräges Seemannsgarn und großartige Momente mit Happy End. Handgemachte Musik sorgt für wippende Füße und lachende Herzen. Karten gibt es unter Tel.: 040/555 6 555 6 oder www.almahoppe.de.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.05.2018 an SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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

4. bis 6. Preis: jeweils eine DVD „Die Unsichtbaren – Wir wollen leben“

Die wahre und berührende Geschichte von vier jungen Berliner Juden, die untertauchten, um zu überleben.





Dialog mit der Zeit

Eine Dauerausstellung in der Speicherstadt ist der Zeit auf der Spur

© Atelier Bruckner, Uwe Dettmar

Zeit, gemessen in Sekunden, Stunden, Tagen, Monaten oder Jahren, bestimmt den menschlichen Lebensrhythmus; der Mensch prägt „seine“ Zeit und die Zeit prägt ihn. „Die Menschen sind ihrer Zeit ähnlicher als ihren Vätern und Müttern“, resümierte Heinrich Leberecht Fleischer (1801 - 1888), der Begründer der Arabistik - die gab es „damals“ schon - in Deutschland. „Eins, zwei, drei! Im Sauschritt läuft die Zeit; wir laufen mit“ stellte schon Wilhelm Busch fest. Ist es dann überhaupt möglich, die Zeit anzuhalten, sie in einen Raum oder gar in ein Museum zu sperren? Die Macher vom Dialoghaus in der Speicherstadt beantworten diese Frage mit einem klaren „ja“. Mit ihren Angeboten „Dialog im Dunkeln“ und „Dialog im Stillen“ haben sie bereits eindrucksvoll unter Beweis gestellt, dass sie es schaffen, Zustände zum Sprechen, zum Erzählen zu bringen, die sich mit Händen nicht greifen lassen. Nun also auch die Zeit. Präsentiert wird ein ausgereiftes Konzept, das mit großem Erfolg in Bern präsentiert wurde und nun in Hamburg die zwei bereits vorhandenen Angebote im Dialoghaus komplettieren wird.

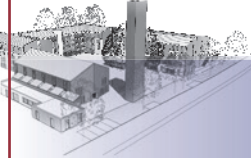
Dialog im Zentrum

Dialog mit der Zeit ist eine Ausstellung über die Potenziale des Alters und den Prozess des Älterwerdens. Sie ermöglicht dem Publikum einen Blick in die Welt älterer Menschen zu werfen und vermittelt ein differenziertes Bild vom Alter und

vom Altern. Die Ausstellung besteht aus einer Anzahl von Stationen, an denen unterschiedliche Aspekte des Alterns in kreativer und spielerischer Weise aufgenommen werden. Dialog – das steht in der Speicherstadt nicht für Interaktionen mit Systemen, sondern – und das mag im 21. Jahrhundert überraschen – für Gespräch und Gedankenaustausch mit real existierenden Personen. Denn niemand soll allein durch die Ausstellung gehen. Speziell geschulte Seniorinnen und Senioren, alle älter als 70 Jahre, stehen als Senior-Guides bereit. Sie führen die Besucherinnen und Besucher in Gruppen durch die Ausstellung, erklären, geben Anleitungen. Dabei lassen sie den Besuchern Zeit, einen kurzen Bericht zu hören oder ein Spiel zu absolvieren und rätseln mit der Gruppe.

Mit einem Film geht es los

Der Mensch altert jede Sekunde – aber wer nimmt das schon wahr? Eine Videoanimation zeigt zur Einstimmung den Alterungsprozess im Zeitraffer: Das junge Gesicht eines Mädchens verwandelt sich in 60 Sekunden in das einer alten Frau. Nach diesem Film trifft die Gruppe ihren Guide, der sie in den ersten Dialograum führt. Der Guide ist in gewisser Weise selbst ein Teil der Ausstellung. Denn seine persönlich kurz vorgestellte Biografie soll dazu einladen, selbst Visionen vom eigenen Alter zu entwickeln – wie will ich im Alter leben?



„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.

2-3 Zimmer
ca. 52-86 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 601,11 bis
€ 945,89
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt

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

Anzeigenberatung und -annahme

Telefon:
040/5243340

E-mail:
hwwa@wt.net.de


SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Einschränkungen und Chancen

Noch gilt, dass das „Rentenalter“ viele, aber zunehmend weniger, Senioren von der Tretmühle des Arbeitsalltags befreit. Nicht mehr arbeiten zu „müssen“ ist ein Gewinn. Aber das Alter bringt auch körperliche und sensorische Einschränkungen mit sich, die den Besuchern anhand von Beispielen „erlebbar“ demonstriert werden. Andererseits bietet das Alter auch Chancen zum Neuanfang; die Möglichkeit, etwas zu tun, das aus den unterschiedlichsten Gründen zuvor unmöglich erschien. „Ihr werdet euch noch wundern, wenn ich erst Rentner bin“, sang Udo Jürgens 1977. „Sobald der Stress vorbei ist, dann lang ich nämlich hin ... Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an! Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran. Mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss! Mit 66 ist noch lange nicht Schluss!“ Die Lebensgestaltung, die Jürgens – damals erst 43 Jahre alt – der älteren Generation zutraute, ist keine Utopie. In fünf Kabinen erzählen Senioren über ihr Altern – und was sie daraus gemacht haben. Dabei wird deutlich – jede Herausforderung und Änderung im Leben öffnet auch Raum für Neues. Aktive Gestaltung des Lebens lässt das Alter nicht nur ertragen – sondern, wenn sie gelingt – mit Freude leben.



Gedankenaustausch und Ausblick

Wie wird das Leben im Jahre 2040 sein? Wie unsere Gesellschaft? Wie der Umgang mit den Alten? Die Besucher werden eingeladen, die Gestaltung der Gesellschaft zu diskutieren und eigene Ideen einbringen. Ein Quiz bietet demografische Daten zum Thema Alter. Bleibt die Frage – warum sollte sich ein älterer Mensch eine Ausstellung, die letztlich seine eigene Lebenswirklichkeit widerspiegelt, überhaupt ansehen? Gegenfrage – warum nicht? Hier werden Problemstellungen und Fragen aufgegriffen, in denen Senioren sozusagen Experten sind. Der „Dialog mit der Zeit“ lädt ein, die eigene Situation zu reflektieren. Richtig spannend wird es, die erwachsenen Kinder oder die Enkel einzuladen, gemeinsam das Dialoghaus zu besuchen. „Anschluss-Dialoge“ sind dann garantiert!

F.J. Krause © SeMa

Dialog mit der Zeit ab 25. Mai

Montag – Freitag	09:00 – 18:00 Uhr
Samstag	10:00 – 19:00 Uhr
Feiertags	10:00 – 17:00 Uhr
Sonntag	geschlossen

Das Dialoghaus, Alter Wandrahm 4, 20457 Hamburg befindet sich in der Hamburger Speicherstadt. Der Hauptbahnhof ist fußläufig in 10 Minuten erreichbar. U-Bahnstation Meißberg (U1) ist 50 Meter entfernt. Buchungen im Internet unter: www.dialog-in-hamburg.de

19. JUNI BIS 1. JULI 2018
IN HAMBURG


PRIVATTHEATERTAGE
MONICA BLEIBTREU PREIS

TICKETS FÜR ALLE 12 VERANSTALTUNGEN UNTER
040 - 39 90 58 70 // WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE



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

Leser schreiben

Potztausend in Berlin

Besuch beim international anerkannten Kunstfälscher Michael Posin.

Er sitzt mir im roten Ledersessel gegenüber. Der Dukat unter den Fälschern! Mein Herz donnert, in meinen Fingern blitzt es. Es ist eine Ehre, dass ich diesen vielbeschäftigten Meister des Malens und besonders der Kunstfälscherei, interviewen und kennenlernen darf.

Den Exilrussen Michael Posin. Es ist Freitag, der 13. April, 18 Uhr. Für mich ein bunter Besuch! Vorher hatten wir einen E-Mail-Austausch, mit dem ich mich vorstellte. Meine Passion gilt laienhaft dem Malen und Schreiben. Die erhoffte Zusage kommt. Juhu!

„Seit wann leben Sie in Deutschland?“ „Seit 30 Jahren. Ich bin geflüchtet aus Leningrad, über Österreich, kam nach München und drei Jahre später, 1991, kam ich dann nach Berlin.“

Das Zigarettenetui wird geöffnet. Selbstgerollte stecken drin. „Rauchen Sie viel?“



„Na ja, ich mag starken Tabak.“

Er prüft die eine, rollt sie hin und her, lehnt sich zurück, schaut mich an. „Herr Posin, wie geht es Ihnen denn so beim Malen? Wie machen Sie es möglich, sich in Stimmung zu versetzen, um der Kopie gerecht zu werden? In Deutschland verbindet man unter anderem Russland mit dem Genuss von Wodka.“ „Nein, ich trinke fast keinen Alkohol.“

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

Beim Malen auch nicht. Dafür höre ich beim Arbeiten klassische Musik und meistens male ich nachts.“ „Nachts?“ „Ja.“

„Kopieren Sie ein Bild allein oder auch mehrere gleichzeitig?“ „Nein, ich male ein Bild von Anfang bis zum Ende durch.“ Links neben ihm, auf einer Staffelei, steht die Madonna mit Kind von August Macke. Eine fertige Kopie. Der Meister dreht das Bild herum. Was lese ich??

FALSCH. Alle seine Werke enthüllen auf der Rückseite die Wahrheit. Der Name Kunstfälschung ist mit Betrug verbunden, doch nicht bei den Posins!

Die Angaben auf der Rückseite aller seiner Kopien bezeugen die Echtheit eines Posinschen Gemäldes.

Nicht nur Michael Posin ist ein wahrer Kunstschöpfer, auch seine beiden Brüder Eugen und Semjon sind durch angefertigte Bilderkopien weltweit bekannt. Nicht immer geht der Kopierprozess ruck zuck. Schon auch mal zwei Jahre können bis zur Auslieferung eines Bildes vergehen. Wenn ein Original auf Holz gearbeitet worden war, entsteht die Kopie ebenso auf Holz. Das dauert. Es dürfen natürlich keine feinen Risse später entstehen. Die kommen vor, wenn Trocknungsphasen nicht eingehalten werden. Michael Posin setzt sich genau mit dem Original und seinem Maler auseinander, studiert dazu genauestens dessen fremdes Leben. Versucht, seine Denkweise nachzuvollziehen.

So ein Werk hat natürlich seinen Preis. Kopie ist für die Neuschöpfung kein Wort, der Meister findet die Bezeichnung „neugeborenes Bild“ besser. Im Preis nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Jedoch eine kleine, einfache Neuschöpfung kann ab ca. € 1.500,- das Atelier verlassen. € 10.000,- und mehr für große Bilder sind nichts Ungewöhnliches.

Was Michael Posin außer dem Malen am Tag denn so macht, möchte ich wissen. „Sehr oft schaue ich in die Medien hinein. Z.B. ZDF und ARTE. Außerdem lese ich gern russische und deutsche Literatur, Kafka, Marcks (deutscher Bildhauer), Hermann Hesse.“ Speziell erwähnt er Umberto Eco und den Roman „Hundert Jahre Einsamkeit“ von Gabriel García Márquez. Dieser erhielt 1982 den Nobelpreis für Literatur. „Amerikanische Zeitschriften lese ich auch“.





WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

In einem Bach spiegeln sich Erinnerungen!

Diese zu betrachten, hilft bei der Planung der eigenen Bestattung und ist ein Weg zur Trauerbewältigung.

Sprechen Sie uns an. Wir begleiten Sie gerne!

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



www.wulffundsohn.de

Ich hatte mir den Kunstsalon eines so berühmten Kunstfälschers etwas anders vorgestellt. Größer und vor allem von Licht durchflutet. Doch die Räume, Decken, Wände, Fußböden sind in gedeckten Farben gehalten, auch die Raumknappheit zeigt sich überall. Geordnetes Durcheinander verteilt sich. Dabei ist es möglich, dass sogar ca. 80 Kopien von Originalen pro Jahr entstehen, auf die in der globalen Welt schon sehnsüchtig Kunden warten!

„Herr Posin, Künstler sind häufig sehr feinfühlig und meiden manchmal deftiges Essen, sie geben dem Gemüse anstelle von Fleisch den Vorzug. Sind Sie auch Vegetarier?“ „Nein, bin ich nicht, koche auch selber.“

Die drei Posins sind unverheiratet und kinderlos. Sie wohnen in Berlin im Mehrfamilienhaus. Das ist eins von der älteren Sorte in Berlin-Neukölln, total unscheinbar von außen, das Treppenhaus, man sieht es, ist gut gepflegt. Bevor ich am Hauseingang klinge, muss ich mich erst einmal durch die verschiedenen Namen hindurchlesen, bis ich den Namen Posin erkenne und den dicken Klingelknopf heftig herunterdrücke. Der Meisterfälscher führt mich in sein Reich zu ebener Erde. Gleich beim Eintreten zeigen sich Käufer und Verehrer an den Wänden. Danksagungen Berühmter hängen übereinander.

Die Einladung im Jahre 2004 zum Papstbesuch bei Papst Johannes Paul II., findet sich in der Mitte. Michael Posin hatte seine persönliche Begegnung mit dem Oberhaupt der Katho-



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.

lischen Kirche im Vatikan während einer Generalaudienz. Dabei wurde ein Geschenk der Posins übergeben. Es ist ein Bilderkreuz, mit der Höhe von 7.50 Metern und einer Breite von 4.30 Metern. Es zeigt 17 selbstgemalte Bilder, Öl auf Leinwand. Der Papst segnete das Kreuz. Heute befindet sich die Schenkung in Jaroslaw, im benediktinischen Kloster, in Polen. Die drei Brüder haben sich spezialisiert auf das Fälschen großer Meister, z.B. Rembrandt (Die Nachtwache), Caspar David Friedrich etc. Auch erwünschte Restaurierungen werden angefertigt. Auftragsarbeiten und das Ausleihen von Bildkopien zu Veranstaltungen sind möglich, jahrelang fanden sehr viele Ausstellungen statt. Ein Verehrer hat für die Brüder sogar ein Fälscher-Museum in Großräschen, in seinem Hotel am See, eingerichtet.

Das Bild rechts, angelehnt, liegt Michael Posin besonders am Herzen. Er hat eine besondere Beziehung dazu. Ich möchte es deshalb speziell gut fotografieren und versuche, mich dabei hinzuknien. Drei- oder viermal knipse ich das Werk, bin trotzdem nicht zufrieden. Ich wackle zu viel, in der Hocke geht es eben nicht so gut.

Doch Herr Posin ist ein Gentleman. Für mich stellt er sein Symbolbild extra vor sich hin. Es dauert eine Weile, bis ich die Spiegelung aus dem Bild bekomme. Der Meister wartet geduldig. Die Fahne präsentiert: EDEN 2000. Wenn man sich die Gesichter anschaut, kann sich jeder seinen Teil dazu denken, was dieses Eden 2000 für eine übergeordnete Denkweise heute noch verkörpert. „Wie lange haben Sie für das fantastische Gemälde gebraucht“, frage ich beeindruckt und bekomme als Antwort: „Ich hatte eine Vision.



Innerhalb von 17 Stunden war es fertig.“ Ich muss tief Luft holen und staune. Ein himmlisches „Geschenk“ ist es sowieso wohl, diesmal nur für den begnadeten Meisterfälscher selber.

Noch ein Gemälde, das im Salon bis zur Decke reicht, beinhaltet eine ganz persönliche Erinnerung.

Nichts ist kopiert, nur aus dem Angedenken heraus ist es in Farbe umgesetzt, mit viel Gefühl verbunden. So nehme ich es wahr, denn der Untergrund schimmert an manchen Stellen roséartig hindurch. Im Gegensatz dazu erblicke ich auch Notwendiges, Alltägliches.

Überall ist der Platz begrenzt. Doch Ordnung scheint trotzdem vorhanden.

Wieviel schon über ihn veröffentlicht wurde! Auch seine vielen Ausstellungen in der ganzen Welt und seine Ehrungen vermag ich nicht alle aufzulisten. Öffentliche Ankäufe ehren ihn ebenso, seit er 1979 den Abschluss als Diplom-Kunstmaler und Pädagoge erhielt. Zum Abschluss meines einstündigen Besuches frage ich, ob wohl ein Taxistand in seiner Nähe sei. Ohne Zögern ruft er die Taxizentrale an, wo er Stammkunde ist und innerhalb von wenigen Minuten kommt ein Wagen. Mit Handschlag verabschieden wir uns voneinander.

Ein Besuch und Bericht von Helga Charlotte Koch, Hamburg



TRAUERZENTRUM
UND KOLUBARIUM
ST. THOMAS MORUS

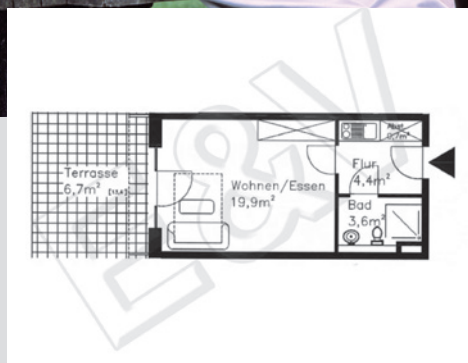
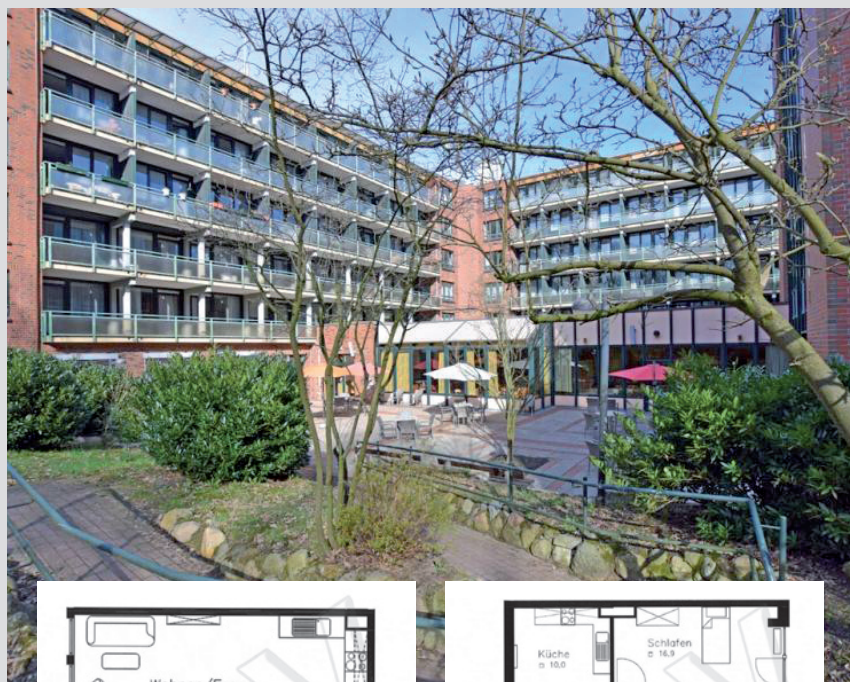
Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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 Kolubarium St. Thomas Morus · Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg

Barrierefreies Wohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Röweland 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[®]

Als der Daumen noch das Ticket war

Tramper am Straßenrand sind schon lange Vergangenheit

Es musste nicht immer die 1. Klasse sein. Viele ältere Mitbürger erinnern sich noch an die Zeiten, als sie selbst mit gehobenem Daumen an der Straße standen, Anhalter mitnahmen oder sie still und heimlich bewunderten. Das Trampen war vor Jahrzehnten nicht nur ein günstiges Fortbewegungsmittel, es war vor allen Dingen ein Ausdruck von Freiheit und Abenteuer. Im Zeitalter von Billigflügen, Fahrgemeinschaften oder Car-Sharing ist diese Abenteuerlust den Gesetzen des Marktes gewichen. Kalkulation statt Emotion könnte man sagen. Die Generation 65plus allerdings erinnert sich gern an die guten alten Zeiten, als noch der gehobene Daumen das Ticket in die Freiheit war.

Ja, das waren noch Probleme. „Als Mann hatte man immer schlechte Karten, wenn manam Straßenrand neben einer Frau stand, die auch mitgenommen werden wollte“, schildert Reinhard Schild (71) aus Hamburg-Winterhude die Nöte eines Trampers in den 70er-Jahren. Es sei für ihn schon eine Art Kitzel und Abenteuer gewesen, wenn er seine Daumen mal wieder in den Wind gestellt hatte. Aber natürlich spielte damals auch schon das Geld eine entscheidende Rolle: „Sparen, sparen, sparen, besser als beim Trampen ging es nicht“, schaut der Hobby-Musiker zurück. Nicht nur er kann sich gut an die Zeiten zurückerrinnern, als an Ausfallstraßen der Großstädte und an Autobahn-Tankstellen der Konkurrenzkampf der hitch-hiker tobte. Das ist nun seit Jahren vorbei, der Daumen wird eher an der Spiel-Konsole oder am Smartphone gebraucht.

Gereist wird deswegen nicht weniger – im Gegenteil, gerade nach dem Arbeitsleben boomt das Fernweh. Allerdings: Was für die damalige Hippie-Generation der blanke Daumen war, wird jetzt in Portalen, Mitfahrgemeinschaften oder Car-Sharing-Zentralen per Internet vorbereitet. Die Reisemöglichkeiten sind in der IT-Generation planbarer geworden und natürlich auch sicherer, da bleibt für die Bequemlichkeit ein bisschen Abenteuerlust schon mal auf der Strecke.

Leider. Das lässt nämlich einen wahren Ex-Profi am Straßenrand – und das war der Hamburger Klaus Schildt (79) nun wirklich – mit Wehmut zu den Anfängen dieser Bewegung zurückblicken. Die Augen des heute immer noch rüstigen Rentners glänzen wie die Sonne auf heißem Asphalt, wenn er von seinen Tramp-Abenteuern in den 50er, 60er und 70er Jahren erzählt. „Das klappte eigentlich immer problemlos“, schildert er seine Starts in Hamburg, wenn er seinen Daumen jenseits der Elbbrücken mal wie-

der für die vorbeirasenden Autos ins Schaufenster gestellt hatte. Schnell sei er mit seinem „Zampelbüttel“ – einem Vorgänger der heutigen Rucksäcke – in Innsbruck, Venedig, Pisa, Florenz oder Rom gewesen. Dabei waren vom Jahr 1955 an Schlafsack, etwas Wäsche, rund 100 Mark und ein Jugendherbergsausweis seine ständigen Begleiter gewesen – die Angst habe er generell zu Hause gelassen. „Die Menschen waren alle freundlich – ob im Pkw, auf Motorrädern oder vereinzelt auch im Lkw. Dazu sei auch bei den Übernachtungen ein Schuss Abenteuer dazugekommen. „Es hatte schon etwas, in Heuschobern oder leer stehenden Häusern zu nächtigen“, schildert der 79-Jährige die damaligen Vorteile der spartanischen Art zu reisen.

In Italien sei das damals alles noch ganz anders gewesen. „Deutsche waren dort noch gar nicht vertreten, mit den italienischen Fahrern konnte man ja wegen der Sprache nicht reden und Tramper hat es auch noch nicht viele gegeben“, rückt der damals 17-jährige Hanseat die damaligen Verhältnisse klar. Und vor allen Dingen: Mama habe nichts gewusst, sei unter der Postkarte aus Venedig fast zusammengebrochen. Wenigstens erfuhr sie, dass ihr Sprössling das Spaghetti essen gelernt hatte.

So mutig wie der Abenteuerer aus Hamburg-Meiendorf waren freilich nicht alle. Hans-Joachim Linke (66) traute sich zumindest auf Kurzstrecken, die Billigvariante auf dem Beifahrersitz in Anspruch zu nehmen. „Man brauchte nicht auf den Bus zu warten, vor allen Dingen in der ländlichen Umgebung war man darauf fast aufs Trampen angewiesen“, sagt der ehemalige Lehrer und Soziologe zur damaligen Zwangslage in Sachen Kurzstrecken-Fortbewegung. Aber bis Bielefeld oder Hannover sei er auch schon mal getrampt. „Der Fahrer fühlte sich unterhalten und ich sparte. Eine emotionale Bindung gab es im Auto allerdings seltener“, schildert der Mann aus Hamburg-Eidelstedt, der auch heute noch das Reisen als sein großes Hobby angibt, die praktische Seite des Trampens.

Das war nun einmal – und es kommt nicht wieder. Niemand bezweifelt, dass das Reisen heute planbarer, sicherer und auch relativ günstig geworden ist. Kollege Computer hat die pure Hoffnung am Straßenrand verdrängt, ein paar Bits und Bytes statt Abenteuer und Nervenkitzel sozusagen. Der Blick zurück in gute alte Tramp-Zeiten bleibt – und der entspannte Daumen fühlt sich auf dem Luxussessel auch ganz wohl. Oder? K. Karkmann © SeMa



Frauen hatten immer Glück – auch mit viel Gepäck!

„Heute gibt es bessere Möglichkeiten“

Brigitte Hildebrandt (70/Hamburg-Niendorf): „Ich hatte niemals die Gelegenheit, da ich früh geheiratet habe, mit 18 Jahren gleich den Führerschein und auch gleich ein Auto zur Verfügung zu haben. Ich würde aber heute niemandem raten, zu trampeln.“

Jutta Graf (71/Hamburg-Rissen): „Ich bin damals ohne Wissen meiner Eltern getrampt, das war aufregend. Selbst mitnehmen würde ich Trampeln niemals.“

Hans-Jürgen Linke (66/Hamburg-Eidelstedt): „Heute ist aus jeder Sicht der Fernbus die bessere Alternative. Er ist leicht zu buchen und auch recht günstig.“

Klaus Schildt (79/Hamburg-Niendorf):

„Ich würde heute jedem abraten zu trampeln. Es ist einfach zu gefährlich und es gibt genug Möglichkeiten, günstig zu verreisen. Aber damals war das Trampeln pure Freiheit und Abenteuer.“



Quickborn:
Birkenallee

Neues
Bauvorhaben

Abbildung ähnlich



Verkaufsstart

Neubau von 8 barrierefrei erreichbaren Eigentumswohnungen mit Terrasse, Balkon- oder Dachterr., Wohnfl. von ca. 50 bis 95 m². Komplettschlüsselfertig inkl.: Einbauküche, Bodenbeläge, Maler- und Fliesenarbeiten, Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, Einbauschränk, Keller, Fahrstuhl, Video-Sprechanlage u.v.m.

Kaufpreise ab € 209.000,-

(Der gesamte Kaufpreis ist erst fällig zur Übergabe Ende 2018).
Courtagefrei direkt vom Bauträger.

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

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



IM QUARTIER ALTEN EICHEN

29. STELLINGEN-FEST

mit
Tag der
offenen Tür in
Alten Eichen

am Sa., 09. Juni 2018
von 12 bis 21 Uhr im
Wördemanns Weg 19-23

Buntes Programm für Jung und Alt mit Live-Musik, Infoständen, kulinarischen Leckerbissen, vielen kostenlosen Kinderaktionen und Flohmarkt.

Anmeldung Flohmarkt (5 Euro +
Kuchen) unter Tel. 040 54871050
oder info@diakonie-alten-eichen.de



im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Frank Grischek – „Akkordeon. Aber schön.“

**13. Mai 2018,
19 Uhr im
Alma Hoppes
Lustspiel-
haus**

„Akkordeon. Aber schön.“ lautet der Titel von Frank Grischeks erstem Kabarettkonzert.

Der „hinreißend beleidigte Akkordeonkünstler“ (Dieter Hildebrandt) beweist in seinem neuen Programm, dass allein sein Akkordeonspiel – neben stoisch-humorvollen Moderationen – für einen unvergesslich schönen und unterhaltsamen Abend sorgt.

Seine Zuhörer führt er mit einer leidenschaftlichen Musette durch die Stadt der Liebe nach Paris, wirft virtuoso einen Blick auf die öden Highlands in Schottland und vermittelt



mit feuriger Tangomusik selbst noch am Kap Hoorn ein Gefühl der guten Hoffnung.

Das Akkordeon und sein Musiker – besonders sind sie beide: Das Akkordeon gilt eher als melancholisch, Frank Grischek zweifelsfrei als mürisch. Auf der Bühne jedoch bilden sie eine einzigartige Symbiose.

In seinem ersten Kabarettkonzert verzaubert Frank Grischek seine Zuhörer mit klangvollen, verträumten und sehnsüchtigen Klängen – ohne dabei übertrieben freundlich zu seinem Publikum zu sein. Nie war ein Abend mit Akkordeon schöner.

Frank Grischek lässt seine „Borsini Superstar“ nie aus den Augen. Bekannt von zahlreichen Auftritten mit Henning Venske und Jochen Busse sowie als Solokabarettist, behauptet der Piano-Akkordeonist von sich selbst „Ich kann nix anderes.“ – und kokettiert. Denn er kann auch erzählen, überzeichnen, konterkarieren. Seinem Publikum bietet er Erlebnisse zwischen Konzert und Kabarett. Oder eben beides zusammen.

**Karten unter
Tel.: 040
555 6 555 6
oder [www.
almahoppe.de](http://www.almahoppe.de)**

Zirkus

**ZIRKUS DER GENERATIONEN
Premiere 10. Juni 2018 um 15 Uhr**

Das Ensemble des ZIRKUS DER GENERATIONEN – im Alter von 1 bis 81 Jahren – lädt herzlich zur Premiere seiner neuen Inszenierung in das Zirkuszelt am Osdorfer Born ein. „Wege, die sich kreuzen“, ist das Thema einer Zeitreise durch die verschiedenen Etappen des Lebens, bei der Begegnungen Spuren hinterlassen. Mit Herz und Witz wird vom Schicksal zweier Menschen erzählt. Überraschungen und Wendungen verknüpfen ihre Leben.

Die Karten kosten 5 Euro
(ermäßigt 3 Euro),
Reservierung unter
tickets@abraxkadabrax.de

Circus ABRAX KADABRAX,
Bornheide 76z, 22549 Hamburg
www.abraxkadabrax.de



Filmtipp

**DIE UNSICHTBAREN
– wir wollen leben**

Die wahre und berührende Geschichte von vier jungen Berliner Juden, die untertauchten, um zu überleben

„In jeder Hinsicht ein unvergesslicher Film.“ – *ELLE*
„Der Film ist ein Glücksfall. Er macht Geschichte lebendig.“ – *BERLINER ZEITUNG*
„Beklemmend und bewegend.“ – *TV MOVIE*

Der Film ist ein außergewöhnliches Drama, dessen Drehbuch auf Interviews basiert, die Regisseur Claus Räfle und Ko-Autorin Alejandra López mit Zeitzeugen geführt und in ihren Film integriert haben. Sie erzählen die hoch emotionale Geschichte dieser Helden und widmen sich damit einem weitgehend unbekanntem Kapitel des jüdischen Widerstands. Mit dem großartigen Jungdarsteller-Ensemble, bestehend aus Max Mauff („Victoria“), Alice Dwyer („Die verlorene Zeit“) und Ruby O. Fee („Als wir träumten“), gelingt es dem fesselnden Dokudrama, den unglaublichen Alltag im Hitler-Berlin authentisch wiederzugeben. DIE UNSICHTBAREN – WIR WOLLEN LEBEN wurde von der Deutschen Film- und Medienbewertung mit dem Prädikat „besonders wertvoll“ ausgezeichnet.

Auf DVD und Blu-ray im Handel erhältlich.



Aktionswoche 2018: 26. Mai bis 02. Juni

Wir öffnen unsere Türen und laden Sie herzlich zu den Besichtigungen und Veranstaltungen in unseren Wohnanlagen und Residenzen ein. Bringen Sie gern interessierte Freunde oder Angehörige mit. Wir freuen uns auf Sie!



Seniorenresidenz Graf Luckner Haus

Samstag 26.05., Dienstag 29.05., Donnerstag 31.05.

Sa. 26.05., 14.00-17.00 Uhr, Tag der offenen Tür – Beratungen und Hausführungen, Begrüßung mit Fingerfood und Sekt und einem besonderen Angebot im Café.

Di. 29.05., 18.30 Uhr, Cocktailabend mit Live-Musik, Eintritt € 10,-, Cocktails zu moderaten Preisen. Bitte anmelden.

Do. 31.05., 18.30 Uhr, Konzert mit dem Operettenchor Hamburg, € 12,-, Melodien aus Operette und Musical. Bitte anmelden.

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus
Hans-Böckler-Platz 15 | 22880 Wedel | Tel.: 04103 705-2000

Seniorenwohnanlage Kiehhörn

Dienstag 29.05. und Mittwoch 30.05.

Di. 29.05., 15.30-16.30 Uhr, Konzert mit dem Kreuzer-Chor bei einem Glas Bowle. Eintritt € 12. Um Anmeldung wird gebeten.

Mi. 30.05., 15.30-16.30 Uhr, Vortrag „Vorsorgeverfügungen“, bitte anmelden.

Seniorenwohnanlage Kiehhörn
Kiehhörn 1-5 | 22049 Hamburg | Tel.: 040 696 80-2000

Seniorenresidenz Neugraben

Dienstag 29.05. und Donnerstag 31.05.

Di. 29.05., 18.30 Uhr, Konzert – Les Grand Chanteurs und Sophie-Magdalena Reuter, Melodien bekannter Filmklassiker, Eintritt € 15,-, bitte anmelden.

Do. 31.05., 18.30 Uhr, Vortrag – „Ambulant u. Stationär, gibt es richtig u. falsch?“

Seniorenresidenz Neugraben
Falkenbergsweg 1 + 3 | 21149 Hamburg | Tel.: 040 70 11-2000

Servicewohnen Rahlstedt

Montag 28.05., 15.00-17.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen.

Servicewohnen Theodor-Storm-Straße 7-9
Theodor-Storm-Str. 7 | 22149 Hamburg | Tel.: 040 673 15 38

Servicewohnen Meiendorf/Rahlstedt

Donnerstag 31.05., 15.00-17.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen.

Servicewohnen Meiendorf
Spitzbergenweg 12/Wildschwanbrok 4 | 22145 HH | Tel.: 040 678 76 39

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG

Tel.: 040 25 15 12 222

E-Mail: info65plus@vhw-hamburg.de

www.vhw-hamburg.de

Seniorenresidenz Alsterpark

Dienstag 29.05., Donnerstag 31.05., Samstag 02.06.

Di. 29.05., 18.30 Uhr, Maritimer Abend mit dem HHLA-Shanty-Chor, Eintritt € 12,-. Bitte anmelden.

Do. 31.05., 18.30 Uhr, Konzert mit „Duo Logos“ (Flöte und Gitarre), Eintritt € 13,-. Bitte anmelden.

Sa. 02.06., 14.00-18.00 Uhr, Tag der offenen Tür – Besichtigungen und Beratung, Kaffee und Kuchen, Eis, musikalische Unterhaltung. Kostenbeitrag für Verzehr.

Seniorenresidenz Alsterpark
Rathenaustr. 4-10 | 22297 Hamburg | Tel.: 040 511 27-2000

Seniorenwohnanlage Lokstedt

Dienstag 29.05. und Mittwoch 30.05.

Di. 29.05., 14.00-17.00 Uhr, Besichtigungen und Beratung für Stationäre Pflege u. Servicewohnen, Markt der Möglichkeiten, Kaffee u. Kuchen.

Mi. 30.05., 19.00 Uhr Themenabend „Praktische Tipps zur Sturzprophylaxe!“

Seniorenwohnanlage Lokstedt
Julius-Vosseler-Str. 10 | 22527 HH | Tel.: 040 560 84-2000

Seniorenwohnanlage Langenhorn

Donnerstag 31.05.

Besichtigungen und Beratung für Servicewohnen, Kaffee und Kuchen, musikalische Unterhaltung im Garten mit Drehorgel.

Seniorenwohnanlage Langenhorn
Dortmunder Str. 19-21 | 22419 Hamburg
Tel.: 040 537 59-2000

Servicewohnen Heimfeld

Donnerstag 31.05., 10.00-12.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen.

Servicewohnen Scharnhorst Höhe
Hans-Dewitz-Ring 3 | 21075 Hamburg | Tel.: 040 70 10 28 04

Servicewohnen Wandsbek-Gartenstadt

Samstag 02.06., 15.00-17.00 Uhr

Wohnungsbesichtigungen und Informationen über das Servicewohnen.

Servicewohnen Bullenkoppel
Bullenkoppel 15 + 19 | 22047 Hamburg | Tel.: 040 69 46 20 25

... mehr als Wohnen!

Veranstaltungen Tipps + Termine

Messe

Samstag, 02. Juni 2018, 10-17 Uhr,
Schnelsens dritte Gesundheitsmesse
 Jede Menge praktische Gesundheitstipps,
 Vorführungen, Vorträge etc. und ein buntes Pro-
 gramm zum Mitmachen – all das erwartet die
 Besucher der 3. Schnelsener Gesundheitsmesse.
 Eintritt frei. **Wählingsallee 16, 22459 HH**

Ausstellung

09. Mai 2018 bis zum 27. Mai 2018,
Thomas Gainsborough.
Die moderne Landschaft.
 Im Frühjahr 2018 widmet die Hamburger
 Kunsthalle dem englischen Maler Thomas
 Gainsborough (1727-1788) erstmals in Deutsch-
 land eine gr., monographische Ausstellung.
**Hamburger Kunsthalle (Galerie der Gegen-
 wart), Glockengießerwall 5, 20095 HH**

Noch bis zum 03. Juni 2018

Diese bunte Ausstellung soll den Trauernden
 ermutigen, den Trauerprozess anzunehmen
 und die Hoffnung wecken, dass am Ende
 des „Tunnels“ wieder ein Leben voller Licht,
 Farbe und Lebensfreude wartet. Die Hambur-
 ger Künstlerin Maldon Kroll verwendet gerne
 kräftige, ausdrucksstarke Farben.

**Trauerzentrum & Kolobarium,
 St. Thomas Morus, Koppelstr. 16, 22527 HH**

Radtour

Sonntag, 13. Mai 2018,
ADFC-Radtour zum Hafengeburtstag
 Geführte Radtour mit Tourenleiter Matthias
 Walenda. Die Tour führt nach Othmarschen
 zum „Alten Schweden“, einem großem Findling
 am Elbstrand. Dort stellt der Tourenleiter einen
 Grill auf und grillt Würstchen, die er und die
 Gäste mitgebracht haben. Salate, Kuchen bitte
 selber mitbringen. Von dort aus geht es weiter
 der Elbe entlang zum Falkenstein-Ufer, von
 dort durch den Klövensteen zurück. Kosten:
 Nichtmitglieder € 3,-/Person bzw. € 5,-/
 Familie, ADFC-Mitglieder fahren kostenlos.
 Bei extremem Wetter kann eine Tour ausfallen.
**Kurzfristige Infos dazu erhalten Sie über
 unser Tourenleiter-Telefon: 0151/25 82 26 03**

Vorträge

Dienstag, 15. Mai 2018, 18 Uhr,
**Patientenverfügung: den eigenen Willen
 formulieren, Agaplesion Diakonieklinikum
 Hamburg, Hohe Weide 17, 20259 Hamburg**

Dienstag, 15. Mai 2018, 18-20 Uhr,
Referent: Matthias Schmidt

SUPELLA GmbH Schädlingsbekämpfung.
 Jedes Jahr im Frühjahr geht es wieder los. Es
 wird um eine Spende von zwei Euro pro Person
 gebeten (Kinder frei). Anmeldung erforderlich
 Tel.: 040/693 97 34. **Der Vortrag findet im
 Gewächshaus des Botanischen Sondergartens
 Wandsbek in der Walddörferstraße 273 statt,
 22047 Hamburg**

Dienstag, 29. Mai, 15 Uhr

Dia-Vortrag: Elbe – von der Quelle bis zur
 Mündung – Siegmar Tümmler zeigt Bilder vom
 1.100 Kilometer langen Fluss, entlang abwechs-
 lungsreicher Landschaften und interessanter
 Städte. Begegnungszentrum der **Köster-
 Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg,**
Anmeldung erbeten, Eintritt € 4,50/€ 3,-,
Tel.: 040/69 70 62-0

Führungen/Wanderungen

Samstag, 12. Mai 2018, 14-14.45 Uhr,
16-16.45 Uhr/Sonntag, 13. Mai 2018,
13-13.45 Uhr, 15-15.45 Uhr,
Schuppen, Schuten, Schauerleute
 Die Geschichte des Traditionsschiffhafens –
 eine geführte Zeitreise rund um den Sandtorha-
 fen. Ohne Anmeldung. **Treffpunkt: Mittlerer
 Brückenabgang im Traditionsschiffhafen,
 Sandtorkai, 20457 Hamburg**

Freitag, 18. Mai 2018, 19-21 Uhr,
**Stadtrundgang mit Obernachtswächter
 Otto Klafack**

„In Lohn und Brot durch den rauchenden
 Schlot“. Der Stolz der Unternehmer und Bürger
 im Kaiserreich waren die vielen Fabrik-Schorn-
 steine ihrer Stadt. Kosten € 5,-. **Start: Ecke
 Dingstätte/Schauenburger Straße, Innen-
 stadt Pinneberg**

Konzerte

Donnerstag, 10. Mai 2018, 14 Uhr
**11. Himmelfahrtkonzert Rock,
 Pop & Evergreens**

Die Musikschule Glinde gestaltet unter der
 Leitung von Dieter Teske. Dabei sind wieder
 drei tolle Musikgruppen: der „Oldie-Chor“, die
 „Vocals“ und die Girlgroup „SPEN“. Es erwar-
 tet Sie eine bunte Mischung aus Rock, Pop und
 Evergreens. **Zollenspieker Fährhaus, Zollens-
 pieker Hauptdeich 141, 21037 Hamburg**

Samstag, 12. Mai 2018, 18 Uhr,
Konzert der 100 Geigen

Aufführung dreier „Intermezzi“ von Franz-
 Michael Deimling sowie von Werken von Bach,
 Boccherini und Lully. Geigenschüler/-innen
 der Jungen Camerata aus Kiel und der New
 Yorker Musikischen Akademie aus Braunschweig
 sind nach einem 4-tägigen Austausch zu Gast
 in der Melanchthonkirche. Die 4- bis 16-jähri-
 gen Kinder und Jugendlichen erlernen in Kiel
 und Braunschweig das Geigespielen nach der
 Suzuki-Methode. **Melanchthonkirche Groß
 Flottbek, Ebertallee 30, 22607 HH**

Sonntag, 13. Mai 2018, 12 Uhr
ella Frühschoppen-Konzert

Songs und Jams aus der Twilight Zone zwischen
 Groove, Blues, Jazz und Folk (When the Blue
 Hour is due – you gotta groove!). Eintritt: €
 12,-/erm. € 9,-, **ella Kulturhaus Langenhorn,
 Käkenflur 30 (über Iserlohner Stieg) 22419
 Hamburg, Telefon: 040/53 32 71 50**
E-Mail: ella-kulturhaus@mookwat.de

Dienstag, 15. Mai 2018, 19 Uhr
**„EINE FRAU WIRD ERST SCHÖN
 DURCH DIE LIEBE“**

Martha Pfaffeneder und Jens-Karsten Stoll
 gestalten einen Abend mit biografischen und
 zeitgeschichtlichen Informationen, vielen Lie-
 dern, die Zarah unvergesslich werden ließen.
 Eintritt: € 14,-, Karten-Vorverkauf täglich von
 10-20 Uhr, am Empfang und an der Abendkasse
 der **Parkresidenz Alstertal,
 Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 Hamburg,**
Auskunft unter Tel.: 040/60 60 80

Samstag, 19. Mai 16 Uhr

International College of Music Hamburg
 Die jungen Künstler kommen meistens aus Ja-
 pan, China, Taiwan und Korea nach Hamburg,
 um an der Schule ihre musikalische Ausbildung
 in einer Vielzahl von Bereichen zu vertiefen.
 Eintritt: € 8,-, **Im Restaurant des Wohnparks
 am Wiesenkamp, Wiesen-
 kamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

Donnerstag, 24. Mai 2018, 19 Uhr,
Die DREI & das MEHE R!

Erwarten können Sie einiges, nur eines nicht,
 dass die „Drei“ nur lieb und artig sind!
 Sie tragen mehr vor als nur Waterkant, Tüdel-
 band, Lummerland und das sogar in Reimen, als
 Vers, Lied und Couplet. Eintritt: € 12,-, Karten-
 Vorverkauf täglich von 10-20 Uhr,
 am Empfang und an der Abendkasse.
 Auskunft unter Tel.: 040/67 37 35 51.
**Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Str. 29,
 22149 Hamburg**

SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren
 Gutschein gerne
 bis zum 30.05.
 bei mir ein!“

Juliane Zucker
040.55 00 55-7645



SPARDA IMMOBILIEN



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

BESTATTUNGEN VORSORGE TRAUERKULTUR

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



Bestattungsinstitut
Bade

Veranstaltungen Tipps + Termine

Montag, 28. Mai 2018,

Jazz Jenfeld mit Alex Correa Quintett

Er ist einer der vielversprechendsten Nachwuchsmusiker Südamerikas. Es erwartet Sie ein Abend mit wildem Groove, starken Melodien und einer energiegeladenen jungen Band.
Eintritt € 9,-/€ 6,-. **Jenfeld-Haus, Charlottenburger Str. 1, 22045 Hamburg**

Mittwoch, 30. Mai 2018, 20 Uhr
musica portabile

Wiener Schmäh und Kaffeehausmusik: „Wien, Wien, nur du allein“. Der Tenor Stefan Seehafer, begleitet von der Pianistin Antonina Rubtsova, entführt Sie mit dem nötigen Wiener Schmäh in diese zauberhafte Stadt voller Musik. (Künstlerische Leitung: Julia Fabian) Eintritt € 15,-, ermäßigt € 13,-, Vorverkauf ab 17.05.18, Restkarten an der Abendkasse: € 17,-, ermäßigt € 15,-, Bibliothek der **Ohlendorff'schen Villa/Kulturkreis Walddörfer e.V., Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg**

Donnerstag, 31. Mai 2018, 19 Uhr,
Delta Mood Jazzband

Was eignet sich für einen Jazzabend besser als die fröhliche Dixieland-Musik, der ausdrucksstarke Blues der Schwarzen in den amerikanischen Südstaaten und schwungvoller Swing und Jazz aus aller Welt.
Eintritt: € 14,-. Karten-Vorverkauf täglich von 10-20 Uhr, am Empfang und an der Abendkasse. Auskunft unter Tel.: 040/67 37 35 51.
Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Str. 29, 22149 Hamburg

Lesungen

Dienstag, 22. Mai 2018, 19 Uhr

„DUMME GEDANKEN HAT JEDER“
das Beste von Wilhelm Busch? Kenn ich! – Das werden die meisten sagen. Das Schiffs-Ensemble Frank Roder und Felix Oliver Schepp präsentiert das Beste von Wilhelm Busch – in einer ungewöhnlich spannenden Auswahl. Eintritt: € 14,-, Karten-Vorverkauf täglich von 10-20 Uhr, am Empfang und an der Abendkasse der **Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 Hamburg, Auskunft unter Tel.: 040/60 60 80**

Donnerstag, 24. Mai 2018, 20.30 Uhr,
Lieblingskrimi-Abend

Heymann Eimsbüttel präsentiert spannenden Lesestoff aus der Welt der Morde und Ermittlungen. Entdecken Sie spannenden Lesestoff aus der Welt der Morde und Ermittlungen. Um Anmeldung wird gebeten
Tel.: 040/491 30 18, **HEYMANN Eimsbüttel, Osterstraße 134, 20255 Hamburg**

Freitag, 25. Mai 2018, 19.30 Uhr
KRIMILESUNG

„Provenzalische Schuld“: Lesung mit Sophie Bonnet. Es ist November in Südfrankreich. Die Olivenernte hat begonnen.
Da erschüttern zwei mysteriöse Morde die Hochprovence. Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de, € 11-/erm. € 9,-,
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

Bühne

Samstag, 12. Mai 2018, 19 Uhr
Berliner Luft – Premiere

Eine beschwingte Revue mit bekannten Berliner Liedern von Walter Kollo, Paul Linke und anderen ... „Das macht die Berliner Luft“, „Mein Mädel ist nur eine Verkäuferin“, „Tante Paula liegt im Bett und isst Tomaten“, „Pack die Badehose ein“, Karten € 14,- bis € 22,-, **Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg, Kartentelefon: 040/67 99 92 30**

Samstag, 26. Mai 2018, 19 Uhr
La Traviata: Erleben Sie die

bezaubernde Oper von G. Verdi in einer dreidimensionalen Bühnenfassung. Bei dieser Oper werden Sie direkt im Ballsaal sitzen und so am rauschenden Fest teilnehmen. Karten € 14,- bis € 22,-, **Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 HH, Kartentel.: 040/67 99 92 30**

Samstag, 26. Mai, 15 Uhr

Jochen Wiegandt singt Hamburgisches und Maiengrünes auf dem Gelände des HSN (Tag der offenen Tür), am Högenberg, Eintritt frei, 22339 Hamburg

Freizeit

Mittwoch, 9. Mai, 10 Uhr,
Fahrradtour mit dem LAB

Tempo 13 km/h, 30-40 km, mit Einkehr.
LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Info unter Tel.: 040/59 24 55 (Mo.-Fr. 10-14 Uhr)

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

Donnerstag, 10. Mai 2018 bis Sonntag, 13. Mai 2018, Hafengeburtstag

Das Hafenfest für die ganze Familie vor der einzigartigen Kulisse des Hamburger Hafens zwischen Baumwall und Landungsbrücken. Das gesamte Programm finden Sie unter www.hamburg.de/hafengeburtstag-programm/

Immer sonntags, 14-17 Uhr, Gärtnern ohne eigenen Garten oder ohne 'grünen Daumen'?

Lust auf Bewegung im Park vor der Haustür? Neue Nachbarn treffen – ganz zwanglos und locker? **Mühlenteich-Park Wandsbek! Wandsbeker Königstr. 51, 22041 Hamburg**

Samstag, 12. Mai 2018, 19 Uhr, Faltenrock Ü60 Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – der Faltenrock ist zu Gast im Haus im Park! Eintritt: € 6,-.

Tango-Matrix, Beim Schlump 13a, 20144 HH

Sonntag, 13. Mai 2018, Faltenrockparty

Der beliebte Tanzabend, der sonst im Gängeviertel beheimatet ist, lädt alle Tanzbegeisterten ab sechzig Jahren zum Schwofen ein. Wer unter sechzig Lenze zählt, darf als Begleitung auch mitkommen. **Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg**

Mittwoch, 16. Mai 2018, 10-12 Uhr, Frühstückstreff

Offener Treff für Seniorinnen und Senioren: Austausch beim Frühstück. **Anstoß e.V., Vizelinstraße 8b, 22529 HH**

Donnerstag, 17. Mai 2018, 16 Uhr, Internet-Café MW-65-plus

Versilberte-Café: Hier können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen oder sich zu einem Kurs anmelden. **Souterrain des Pastorats Mühlenberger Weg 64, 22587 HH**

Freitag, 18. Mai, ab 18 Uhr Tanzpalast. Tanzen für alle, Kulturküche, Alsterdorfer Markt 11, 22297 Hamburg

Freitag, 18. Mai 2018, 10.30-11.30 Uhr U7Ü70 – Singen für Jung und Alt

Unter der Leitung der Musikgeragogin Franziska Niemann singen Kinder gemeinsam mit Senior*innen. Interessierte sind herzlich willkommen mitzusingen. **Saal, Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, MARTINERLEBEN Quartiersbüro im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH, Tel.: 040/46 77 93 25**

Samstag, 19. Mai 2018,

geht der 5. Disco-Move in die nächste Runde! Eine bunt dekorierte Truck-Karawane bahnt sich auch 2018 wieder ihren Weg durch Hamburg. Die Musiktrucks ziehen ab 15 Uhr mit einer tanzenden Partymenge um den **Harburger Binnenhafen**

Dienstag, 22. Mai 2018, 17.30-19 Uhr, Elbe, eine Moment-Aufnahme

Begleitet von der Kamera oder dem Smartphone geht es auf eine achtsame Entdeckungsreise an der Elbe. Anmeldung unter: 0163/613 31 66 oder www.looom.me. Für Erwachsene, bitte Digitalkamera oder Smartphone mitbringen. **Parnaßstr. 29, 22880 Wedel**

Donnerstag, 24. Mai 2018 Wandern mit dem LAB

Treffen: 10 Uhr, U-Bhf. Fuhlsbüttel, **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Info-Tel.: 040/59 24 55 (Mo.-Fr. 10-14 Uhr)**

Freitag, 25. Mai 2018, 13.30 Uhr, Gemütliches Radeln in die Ahrensburger Umgebung

Jürgen Weinhold zeigt Unbekanntes und Wissenswertes. Ahrensburg ist ein idealer Ausgangspunkt für Radtouren in die schöne Umgebung. Die Touren sind etwa 25 bis 30 km lang und dauern mit kleinen Pausen ca. 2 ½ bis 3 Stunden. Kosten € 2,-. **Start ist um 13.30 Uhr am Peter-Rantzau-Haus**

Samstag, 26. Mai 2018, 12-23.59 Uhr, Sonntag, 27. Mai 2018, 12-22 Uhr, Stadtfest St. Georg

Rund um die Lange Reihe organisiert AHOI Events das zweitägige Stadtfest St. Georg. Die Besucher und Besucherinnen erwartet ein großes Gastronomie- und Handelsangebot, außerdem zwei Bühnen. **Lange Reihe, 20099 Hamburg**

Samstag, 26. Mai 2018, 14 Uhr Chorkonzert der LAB-Faltenrockies „Wunder nichts als Wunder...“

unter der Leitung von Eva Niethammer. Im Anschluss wird in den LAB Räumen im 1. Stock der MOTTE Kaffee und Kuchen gereicht. Eintritt ist kostenfrei – eine Spende wäre wunderbar. Informationen unter **Tel.: 040/39 76 71. Theatersaal der MOTTE, Eulenstr. 43, 22765 Hamburg**

SeMa

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



**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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag, 26. Mai + 02. + 09. Juni 2018
9 bis 23 Uhr, Dschungelnächte in
Hagenbecks Tierpark

Ein exotisches Fest für die Sinne. Ein Abend voller Fantasie und Emotionen – die Verbindung von fünf Kontinenten mit den vier Elementen – die Lebensfreude der Tropen erleben. Das nächtliche Spektakel für alle Sinne beginnt um 18 Uhr. **Lokstedter Grenzstr. 2, 22527 HH**

Samstag, 26. Mai 2018, 15 Uhr,
Jochen Wiegandt singt Hamburgisches und
Maiengrünes auf dem Gelände des HSN (Tag
der offenen Tür) am Högenbarg, Eintritt frei,
22339 Hamburg

Sonntag, 27. Mai 2018 von 18 bis 21 Uhr
ella tanzt! Die Party für alle Ü55
mit DJ Carstenz. Tanzlustige Ü55er dürfen gerne
in Begleitung von Ü55 mitfeiern, Eintritt: €
5,-, ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur
30 (über Iserlohner Stieg), 22419 Hamburg

Mittwoch, 30. Mai 2018, 11-12.30 Uhr
„Silber & Smart“ Tablet-Treff 65 +
Der Tablet-Treff der Medienboten berät Senio-
ren ab 65 Jahren in Einsteiger-Fragen rund um
Tablet und Smartphone. Für Bücherhallen-Kun-
den ist die Teilnahme kostenlos. Nicht-Kunden
benötigen eine Tageskarte für drei Euro. Da
die Zahl der Teilnehmer auf zehn Personen
begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung
gebeten: Telefon 040/43 26 37 83 oder E-Mail
medienboten@buecherhallen.de, **Bücherhalle
Holstenstraße**

Donnerstag, 31. Mai 2018, 19 Uhr,
Disco 53 +/- MOTTE
Kosten € 10,-, **Eulenstr. 43, 22765 HH**

**Freitag, 01. Juni 2018, Samstag, 02. Juni, 11-
18 Uhr, Sonntag, 03. Juni 2018, 9-18 Uhr**
Tibargfest

Es erwartet Sie ein vielseitiges Programm mit
Musik, Kinderprogramm, Feuerwerk, Floh-
markt und Sonntagsshopping,
Tibarg 21, 22459 Hamburg

Samstag, 02. Juni 2018, 15 Uhr,
Nachbarschaftsfest im
Stadtteil Neuschönningstedt
Es erwartet Sie viel Musik, ein Kinderflohmarkt
und Spielaktionen. **Querweg 13, 21465 Reinbek**

Samstag, 02. Juni 2018, 11 Uhr bis 22 Uhr
Sonntag, 03. Juni 2018, 11 Uhr bis 20 Uhr
Eppendorfer Landstraßenfest
ein buntes Programm mit Live-Musik
für Jung und Alt.

Samstag, 09. Juni 2018, ab 12-21 Uhr,
29. Stellingen-Fest im Quartier Alten Eichen
Ein buntes Programm mit Live-Musik
kulinarischen Leckerbissen, Sport und
kostenlosen Kinderaktionen.
Wördemanns Weg 19-23, 22527 Hamburg

Demenz
Dienstag, 25. Mai 2018, 14.30-16 Uhr,
Wir tanzen wieder!
Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen
mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein.
Kosten: € 5,- (Begleitperson). Infos und Anmel-
dung Tel.: 040/460 21 58, Ort: **ADTV-Tanz-
schule Heiko Stender, Tibarg 40, 22459 HH**

Flohmärkte
Donnerstag, 10. Mai 2018 bis 12. Mai 2018,
12-20 Uhr, am 13. Mai 2018 10-18 Uhr
Tüdel un Tampen – Maritimer Flohmarkt
Sandtorhafen, Am Sandtorkai 60, 20457 HH

Sonntag, 13. Mai, 9-17 Uhr
Alsterfloh: Schätze und Schnäppchen von
privaten Anbietern
Alsterdorfer Markt 11, 22297 Hamburg

Sonntag, 13. Mai 2018, 8 bis 15.30 Uhr
Eppendorf Flohmarkt – der Flohmarkt findet
auf den Außenflächen **Hoheluftchaussee/
Lehmweg/Bismarckstr./Eppendorfer Weg**
statt. **Hoheluftchaussee, 20251 Hamburg**

Sonntag, 13. Mai 2018, 10-16 Uhr,
Altona Flohmarkt
Stöbern und schnacken beim beliebten
Nachbarschaftsflohmarkt in Altona.
HausDrei, Hospitalstr. 107, 22767 Hamburg

Sonntag, 20. Mai 2018 u. Pfingstmontag,
21. Mai 2018, 10-17 Uhr,
Colonnaden Antique Market,
Vis-à-vis der Alster erstreckt sich dieser Antik-
Design- und Kunstmarkt mit einem breiten
Warenangebot. **Von Colonnaden, Neuen Jung-
fernstieg bis zur Esplanade, 20354 Hamburg**

Sonntag, 20. Mai 2018 u. Pfingstmontag
21.05.2018, 10-17 Uhr
Colonnaden Antique Market
Vis-à-vis der Alster erstreckt sich dieser Antik-
Design- und Kunstmarkt mit einem breiten
Warenangebot.

**Von Colonnaden, Neuen Jungfernstieg bis
zur Esplanade, 20354 Hamburg**

Sonntag, 20. Mai 2018, 10-18 Uhr
Flohmarkt Toom Baumarkt Parkplatz.
Beimoorweg 17b, 22926 Ahrensburg

Sonntag, 20. Mai 2018, 8.30-15.30 Uhr
Ikea Hamburg-Moorfleet.
Unterer Landweg 77, 22113 Hamburg

Pfingstmontag, 21. Mai 2018, 8-16 Uhr,
Rewe-Center, Wandsbek Flohmarkt.
Walddorferstr. 146, 22041 Hamburg

Pfingstmontag, 21. Mai 2018, 13-17 Uhr
Billwerder Frühjahrsflohmarkt
mit Livemusik
Stöbern und entdecken.
Ev. Altenwohnheim Bildwarde Bucht.
Vierländer Damm 292, 20539 Hamburg

Samstag, 26. Mai 2018, u.
Sonntag 27. Mai 2018, 10-18 Uhr
Kunsthändler-Markt im Stadtpark Nor-
derstedt, **Stormarnstr. 55, 22844 Norderstedt**

Sonntag, 27. Mai 2018
Barmbek Kulturflohmarkt
Ein Flohmarktparadies für Sammler
von Trödel und Hausrat. **Museum der Arbeit
(Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 HH**

Sonntag, 27. Mai 2018, 12-16 Uhr
Lohbrügge Kulturflohmarkt kein Trödel
Bücher, Spielzeug, Spiele und mehr.
Lohbrügger Markt, 21031 Hamburg

Sonntag, 27. Mai 2018, 08.30-15.30 Uhr,
Flohmarkt METRO Niendorf,
Papenreye 33, 22453 Hamburg

Samstag, 02. Juni 2018, 14-17.30 Uhr,
Flohmarkt Othmarschen auf dem
Parkplatz der VHS West (nahe der
S1-Othmarschen), **Waitzstr. 31, 22607 HH**

Sonntag 03. Juni 2018 1-15 Uhr,
XXL Kleiderflohmarkt auf dem UKE-Ge-
lände Gebäude N 61, Foyer vom Hörsaal der
Anatomie, **Martinstraße 52, 20246 HH**

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.05.
bei mir ein!“

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



SPARDA IMMOBILIEN

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



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

SeMa



**Freuen Sie
sich auf die
Mai-Ausgabe!
Erscheinungstag
2. Juni 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**

