



# SeMa

## Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 48.500

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



### Vorsicht Taschendiebe!



### Das Leid mit der Blase Blasenentzündung



### Tosca und Dracula Schlossfestspiele in Schwerin



### Rezepte Rot, rund und süß – Kirschen



### Schneller, weiter, besser ... das Phänomen der Superager



### Brigitte Antonius Die „Grande Dame“ aus „Rote Rosen“

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** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Vorsicht Taschendiebe!** 4  
Von der Rolltreppe bis zum Stadtplan

**Das Leid mit der Blase** 8  
Blasenentzündung

**Reisen** 10  
Urlaub bei Bär und Bartgeier

**Tosca und Dracula** 12  
Schlossfestspiele in Schwerin

**Reha-Messe IRMA** 14  
vom 22. bis 24. Juni 2018 in Hamburg

**Buntes Fest für Jung und Alt in Stellingen** 14

**Rezepte** 16  
Rot, rund und süß – Kirschen

**Fröhliche Einweihungsfeier im Quartier Grevenau** 18

**Hoffest am 29. Juni** 18

**Die Kunst ist in den Kirchen** 19  
Hinsehen. Reinhören.

**Die Privattheatertage** 20  
Von klassisch bis modern

**Autoren-Lesung am 07. Juni: „Tote lügen nicht“** 22

**Ausgezeichnet!** 22  
Deutschlands coolste Senioren in Hamburg?

**Spot an!** 23  
Der ZinneChor präsentiert Musical-Klassiker im Juni

**Rätsel** 24

**Schneller, weiter, besser ...** 26  
das Phänomen der Superager

**Dornröschen wohnt gleich nebenan** 28  
Die Rosenstadt Uetersen lädt zum Rosenfest ein

**Sterbefasten** 30  
„Es wird mein letzter Sommer sein.“

**Schnuppertag – Ehrenamt Hospiz** 31

**Asklepios Klinik Nord ...** 32  
eröffnet neuen Therapiegarten am Standort Heidberg

**Pflegenotstand** 33  
Monetäre Anreize genügen nicht

**Kleinanzeigen** 35

**Diagnose Krebs – was nun?** 36

**Leser schreiben** 37

**Brigitte Antonius** 26  
Die „Grande Dame“ der ARD-Serie „Rote Rosen“

**Veranstaltungen** 40

## Liebe Leserinnen und Leser,

Sommerzeit ist auch Reisezeit. Bahnreisende starten dann meist vom Hamburger Hauptbahnhof zur ihrer Nah- oder Fernreise. Die Vorfreude auf den Urlaub oder Städtetrip kann aber schnell getrübt werden, wenn Taschendiebe das Gedränge und die Unaufmerksamkeit der Reisenden ausnutzen. Gleiches gilt für den Besuch von Großveranstaltungen wie Stadtfesten, Flohmärkten oder Public Viewings zur Fußballweltmeisterschaft. Wir geben in dieser Ausgabe ein paar Tipps, wie Sie sich am besten vor diesen unlauteren Gesellen schützen können.

Dem Alter kann niemand entkommen, wer jedoch seine Gesundheit pflegt und sich dementsprechend ernährt, kann laut Studien den Alterungsprozess verzögern und geistig lange fit bleiben. Dem sind wir im Artikel „Das Phänomen der Superager“ nachgegangen. Alle diejenigen, die nicht nur ausschließlich die Fußballweltmeisterschaft verfolgen wollen, finden in dieser Ausgabe wieder diverse Freizeittipps.

Diese und viele weitere Veranstaltungen aus Hamburg und Umgebung finden Sie auch auf unserer Homepage ([www.semahh.de](http://www.semahh.de)) unter Freizeit.

Ich verabschiede mich nun bis zu unserer Sommerausgabe, die ab dem 07. Juli verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

## Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

**Mittwoch, 20. Juni · 17:30–18:30 Uhr**  
Referent: Stefan Luck, Leitender Arzt Gelenkchirurgie,  
Helios ENDO-Klinik Hamburg

**Helios ENDO-Klinik Hamburg**  
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg  
Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225

**Helios** [www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)

**Dehn**  
Hörgeräte 

## Dehn und sonst keinen!

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

## 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

Jetzt Termin  
vereinbaren!  
040/33989919



**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](mailto:dehn.hoergeraete@gmx.de)

# VORSICHT Taschendiebe!

Gelegenheit macht Diebe. Jeder kennt dieses etwas abgedroschene Sprichwort. Es ist nicht erst seit gestern bekannt, dass gerade auf Bahnhöfen mehr oder weniger professionelle Langfinger ihr Haupttätigkeitsgebiet haben. Hektik, enger Körperkontakt, viel Geld in der Tasche, Vorfreude auf eine Reise: Es gibt viele Umstände, die auch den Hamburger Hauptbahnhof zur einträglichen Arbeitsstelle für Taschendiebe machen. So leicht haben sie es freilich nicht mehr. Ein Experte, der sich dort seit Jahren um das Sicherheitskonzept im turbulenten Umfeld kümmert, erläutert, wie Polizei und Bahn gemeinsam der Gefahren immer besser Herr werden – und geben gerade für Senioren nützliche Tipps.

Die Vorfreude steht ihnen ins Gesicht geschrieben. Es mögen mal wieder 30 oder gar 40 Senioren sein, die sich morgens mit Rucksäcken in der Wandelhalle des Hamburger Hauptbahnhofes getroffen haben – die meisten von ihnen Rucksäcke auf dem Rücken. Kurz bevor sie mit dem Metronom Richtung Travemünde an die Ostsee aufbrechen, werden sie von zwei Zivilfahndern angesprochen. Sie mögen doch bitte heute besonders auf ihre Taschen aufpassen, sie würden an diesem

Tag von einigen potenziellen Langfingern schon länger beobachtet. Brav werden die Rucksäcke auf den Bauch gezogen, die Gruppe rückt zusammen. „Die Taschendiebe haben es nicht unbedingt auf Ältere abgesehen, aber nutzen natürlich jede Chance“, erklärt Oliver Zander, Polizeikommissar und Präventionsbeauftragter in einer Person. Und die ist auf Bahnhöfen nach wie vor sehr groß. Von den jährlich etwa 20.000 gemeldeten Taschendiebstählen in Hamburg fallen mehr als 4.000 allein auf die große Halle sowie auf ihr Umfeld in St. Georg. Die Zahlen als solche sind konstant, was die Sache nicht unbedingt besser macht. „Wir kennen unser Klientel“, hat Zander, als Bundespolizist natürlich uniformiert, seine Kandidaten mit den langen Fingern. Irgendwie könne man schon ab und zu spüren, wer etwas vorhat.

Zander und seine Kollegen auf und über den Gleisen sind nicht allein. Sie arbeiten – natürlich unbemerkt – eng mit den etlichen Zivilfahndern auf dem Bahnhof zusammen. „Mehr als ein Augenzwinkern ist als Gruß natürlich nicht drin, wie dürfen sie ja nicht enttarnen“, schildert der Hauptkommissar den täglichen Ablauf. Genau wie die Fah-

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@pflagediakonie.de  
[www.pflagediakonie.de](http://www.pflagediakonie.de)



Pflegediakonie  
Sozial- und Diakoniestation  
Langenhorn

ANGELA GREIZER

Seit  
1987

✧ **Ambulante Kranken-  
pflege und Altenhilfe**

✧ **Pflegeberatung**

**Wir sind umgezogen!  
Unsere neue Anschrift:**  
**Ohleckerling 28-30  
22419 Hamburg**

Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
[www.krankenpflege-greizer.de](http://www.krankenpflege-greizer.de)





Hauptkommissar Oliver Zander (50) ist auch für die Präventionsarbeit zuständig.

dungs-Spezialisten mit der unauffälligen Kleidung kennt auch Zander das gesamte Repertoire der Taschendiebe. Ob „Stadtplantrick“, „Stuhltrick“ oder gar der besonders dreiste „Antanz-Trick“, Zander erläutert die Kreativität der Gauner. „Die lassen sich immer wieder etwas Neues einfallen“, sagt der 50-jährige Spezialist.

Einen Risikobereich hebt Oliver Zander freilich hervor: die Rolltreppe. Durch den natürlicherweise engen Kontakt hätten sich viele Taschendiebe auf die Personen-Förderbänder spezialisiert. „Man sollte hier seinen Rucksack wirklich auf dem Bauch tragen, Wertsachen zudem niemals in Außenfächern aufbewahren“, lautet der eindringliche Appell des Hauptkommissars mit den wachen Augen. Auch solle man sich niemals ablenken lassen, auch wenn das oft schwer sei.

Das hat auch unsere Gruppe auf dem Weg nach Travemünde gelesen oder gehört. „Ich bin fast übertrieben vorsichtig“, sagt zum Beispiel Gudrun Tietgen (81). Die reiselustige Seniorin aus Poppenbüttel transportiert in ihrem Rucksack niemals etwas in ihren Außentaschen, erklärt sie. Ein ebenso klares Konzept hat Alice Borkmann (71). „Das Wichtigste trage ich auf dem Bauch. Alles andere wie Essen und Trinken kann zur Not geklaut werden“, weiß die Hanseatin, wo es langgeht. Es muss aber nicht immer ein Rucksack sein. Wolfgang Rupieper (77) aus Hamburg-Altona kommt so etwas gar nicht erst auf den Rücken. „Ich habe prinzipiell alles in den Innentaschen meines Mantels“, geht er auf Nummer sicher.

Letztlich aber gibt Oliver Zander noch einen Appell zur Beschwichtigung: „Nicht jeder Mensch, der auf dem Bahnhof Nähe sucht, freundlich lächelt oder gar Hilfe anbietet, ist ein möglicher Dieb.“ Man dürfe das Vertrauen in die vielen freundlichen Menschen nicht verlieren, das ginge zu weit. Mag ja sein. Aber das kann man mit Sicherheit auch mit dem Rucksack auf dem Bauch.

K. Karkmann © SeMa

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...

Pflege? Aber sicher!  
  
 Haus Itzstedt  
 Alten- und Pflegeheim



[www.haus-itzstedt.de](http://www.haus-itzstedt.de)

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

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

**Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohnstage**

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



DSG | Deutsche  
Seniorenstift  
Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

**Pflegewohnstift  
Alsterkrugchaussee**

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

**Wir informieren Sie gern ausführlicher!**

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

**Telefon 0 40 / 51 20 88-0**

[www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de](http://www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de)



## So haben Taschendiebe keine Chance!

- An Bargeld, EC- oder Kreditkarten nur das Wichtigste mit sich führen.
- Bargeld und Kreditkarten immer am Körper mit sich führen, am besten in Gürteltaschen oder Brustbeuteln.
- Hand- und Umhängetaschen immer mit der Verschlussseite zum Körper tragen.
- Im Menschengedränge (Rolltreppe) besonders aufmerksam sein.
- Handtaschen stets geschlossen halten und niemals unbeaufsichtigt lassen.



*Vorsicht, wenn es auf Bahnhöfen eng wird. Hier schlagen Taschendiebe besonders oft zu.*



*Die Polizei ist mit uniformierten und Zivilkräften im Einsatz, dazu kommt das Sicherheitspersonal der Bahn.*



# Von der Rolltreppe bis zum Stadtplan

## Vorgetäuschte Einsteigerhilfe

Auf Bahnhöfen beobachten Taschendiebe oft Reisende mit Gepäck. Ein Täter ist hilfsbereit und bietet an, die Reisetasche in den Zug zu tragen. Während dieser Täter voraus-eilt oder im Einstiegsbereich eines Zuges einen „Stau“ provoziert, nimmt ein Mittäter aus der Umhänge- oder Handtasche des Opfers die mitgeführten Wertgegenstände.

## Drängeltrick

Ein oder mehrere Täter rempeln das Opfer im Gedränge an oder nehmen es „in die Zange“. Der Mittäter befindet sich vor dem Opfer und bleibt plötzlich stehen. Während das Opfer auf den Mittäter „aufläuft“ und dadurch abgelenkt wird, stiehlt der Taschendieb die Wertsachen aus dem Rucksack.

## Diebstahl aus abgehangter Jacke

Sitzreihen, zum Beispiel im Zug oder im Restaurant, bieten Taschendieben eine gute Gelegenheit. Sobald jemand eine Jacke über die Sitzgelegenheit hängt, kann der Taschendieb zugreifen und die darin befindlichen Wertsachen entnehmen.

## Rolltreppen-Tricks

- Ein Täter stellt sich auf der Rolltreppe hinter sein Opfer, ein Mittäter stellt sich davor. Am Ende der Rolltreppe erzeugt der vordere Täter einen „Stau“ – das Opfer läuft auf. Dieses ermöglicht dem Mittäter hinter dem Opfer, die Geldbörse aus der Handtasche zu nehmen.
- Ein Täter stellt sich auf der Rolltreppe hinter sein Opfer. Der Mittäter löst den Nothalt der Rolltreppe aus. Das ruckartige Stehenbleiben der Rolltreppe gibt dem Taschendieb die Möglichkeit, den Diebstahl unbemerkt auszuführen.

## Beschmutzer-Trick

Insbesondere nach einem Bankbesuch wird das Opfer „versehentlich“ mit Ketchup, Eis oder einer Flüssigkeit bekleckert. Beim wortreichen Reinigungsversuch verschwindet das gerade abgehobene Geld aus der Bekleidungs-tasche.

## Stadtplan-Trick

Der Taschendieb spricht sein potenzielles Opfer an, zeigt sich ortsunkundig und fragt unter Vorhaltung eines Stadtplans nach dem Weg. Während das Opfer die Karte in die Hand nimmt und sich orientiert, öffnet der Taschendieb unbemerkt die Handtasche.

## Mehr als ein Dach über dem Kopf



Tag der offenen Tür  
Samstag, 9. Juni 2018  
von 15 bis 18 Uhr

**Wohnpark am Wiesenkamp**  
gemeinnützige GmbH  
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe  
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16  
Telefon: 0 40 644 16 - 0  
info@residenz-wiesenkamp.de  
www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Umgebung des Ev. Amalie-Sieveling-Krankenhauses sowie der U-Bahn-Station Meißendorfer Weg

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf. Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig, für einen Einzug in die Residenz.

Residenz am  
Wiesenkamp

albertinen<sup>+</sup>  
in besten Händen

**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



## SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 30.06.  
bei mir ein!“



Stephan Füllmich  
040.55 00 55-5945

SPARDA  IMMOBILIEN



## Das Leid mit der Blase

Brennen beim Wasserlassen, Unterbauchschmerzen und Harndrang: Was meist dahintersteckt ist eine Blasenentzündung (Zystitis). Fast jede zweite Frau hatte schon ein- oder mehrmals eine Blasenentzündung in ihrem Leben. Manche sind davon chronisch betroffen.

### Wodurch sie kommt

Harnwegsinfekte werden von Bakterien, in seltenen Fällen von Viren, Pilzen und Würmern verursacht. Die Bakterien, die häufig der eigenen Darm- oder Scheidenflora entstammen, gelangen – beispielsweise durch falsches Abwischen nach dem Stuhlgang – in die Harnröhre und wandern hinauf zur Blase. Hauptverursacher ist das Darmbakterium *Escherichia coli*, das für 70 bis 95 Prozent aller Blasenentzündungen verantwortlich ist.

### Diagnose

Zunächst muss die Patientin Urin in einer Arztpraxis abgeben. Der Urin sollte der sogenannte Mittelstrahlurin sein, da man mit ihm am zuverlässigsten zu einer Diagnose findet. Das heißt, dass etwas Urin ablaufen muss, dann

ein wenig Urin in einem Gefäß gesammelt wird, um anschließend die Blase ganz zu entleeren. Die Untersuchung besteht darin, dass ein Teststreifen in den Urin gehalten wird. Sind die weißen Blutkörperchen erhöht oder gar rote Blutkörperchen im Urin, zeigt der Teststreifen dies an. Auch Nitrit kann so nachgewiesen werden und kann ein Hinweis auf eine Blasenentzündung sein, da krankheitsverursachende Bakterien Nitrit bilden. Ist der Test positiv, folgt eine antibiotische Therapie.

### Antibiotika

Um zu verhindern, dass sich die Erreger vermehren und in die Niere wandern, müssen Harnwegsinfekte schnell behandelt werden. Wenn Fieber als Begleitsymptom auftritt oder Blut im Urin ist, deutet das auf einen komplizierten Harnwegsinfekt hin. Dann helfen meist nur Antibiotika. Eine unangenehme Nebenwirkung dabei: Viele Frauen bekommen nach einer Antibiotikagabe einen Scheidenpilz oder haben Darmprobleme, da das Antibiotikum auch die nützlichen Bakterien angreift.





## Impfung

Viele Frauen berichten über gute Erfolge durch eine Impfung gegen das Darmbakterium Escherichia coli. Das Infektionsrisiko wird verringert, aber einen vollständigen Schutz kann die Impfung nicht garantieren. Die Kosten der Impfung liegen zwischen 80 und 150 Euro. Die Kostenübernahme muss mit jeder Krankenkasse vorher abgesprochen werden. Wegen der noch nicht gesicherten wissenschaftlichen Datenlage ist die Empfehlung von Ärztinnen und Ärzten sehr unterschiedlich und richtet sich häufig nach Erfolg bei eigenen Patientinnen.

## Zucker D-Mannose

D-Mannose ist ein Einfachzucker ähnlich wie Trauben- oder Fruchtzucker. Die D-Mannose wird aber im Körper kaum verstoffwechselt, so dass sie mit dem Urin ausgeschieden wird. Der positive Nebeneffekt: Auf dem Weg durch die Blase bindet die D-Mannose die Bakterien an sich, die Blasenentzündungen verursachen. D-Mannose eignet sich nicht nur zur Therapie, sondern auch vorbeugend gegen immer wiederkehrenden Blasenentzündungen. In der Apotheke gibt es mehrere Produkte, die D-Mannose enthalten.

## Gebärmuttersenkung

Wer unter immer wiederkehrenden Blasenentzündungen leidet, sollte die Frauenärztin/den Frauenarzt ansprechen, ob evtl. eine Gebärmuttersenkung vorliegt. Drückt die Gebärmutter nämlich ungünstig auf die Blase, kann sich die Blase nicht vollständig entleeren und es verbleibt immer ein Resturin, in dem sich die Keime vermehren.

## Wechseljahre

Bei älteren Frauen nach den Wechseljahren kann auch ein Zusammenhang mit so genanntem topischen Östrogenmangel bestehen. Das Scheidenmilieu verändert sich, sodass Erreger ein leichteres Spiel haben, da durch das sinkende Östrogen die Schleimhäute der Blase und Harnwege schlechter durchblutet werden. Die Verwendung von hormonhaltigen Vaginalgels kann hier helfen.

## Chronisch

Wenn eine Blasenentzündung nicht vollständig auskuriert wird und durch falsche oder keine Behandlung Bakterien in der Blase zurückbleiben, kann die Entzündung chronisch werden oder zu Komplikationen wie Nierenbeckenentzündung führen. Chronisch nennen Ärzte die Blasenentzündung, wenn sie öfter als dreimal pro Jahr auftritt.

## Natürlich

Spürt man die ersten leichten Anzeichen einer Blasenentzündung, lautet die einfachste Möglichkeit, die Bakterien rauszuschwemmen: Trinken, trinken, trinken! Idealerweise spezielle Heilkräutertees aus Birkenblättern, Brennnesselkraut, Goldrutenkraut, Orthosiphonblättern und Wacholderbeeren. Außerdem gibt es Arzneipflanzen, die keimhemmende Inhaltsstoffe enthalten und so dem Bakterienwachstum entgegenwirken. Hierzu zählen vor allem Bärentraubenblätter. Am besten lässt man sich eine Teemischung (z.B. in der Apotheke) zusammenstellen, damit die Wirkung und der Geschmack stimmen. Die Zubereitung ist ganz einfach: Zwei Teelöffel der Mischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und den Tee dann abseihen. Mehrmals täglich ein bis zwei Tassen des warmen Tees trinken. Kehren die Blaseninfekte immer wieder, sind die ersten Ansprechpartner Gynäkologen und Urologen, um der Ursache auf den Grund zu gehen.

S. Rosbiegel © SeMa

Möbelhaus Deibel's

## Sessel mit Aufstehhilfe

nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hausbesuche möglich

fitFORM  
member of Wälchli

Wir führen auch seniorengerechte Möbel

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

## Leibrente

- Ihr Vorteil beim Immobilienverkauf

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 Zusatzeinkommen**. 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**.

Besuchen Sie unsere neue Homepage  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!  
Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

- Trockenhaarschnitt
- Waschen • Legen • Föhnen
- Dauerwelle • Tönen

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.: 60 68 44 40

Schulte Haus-Rollator 

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

Jetzt Prospekt anfordern!  
☎ 0800 200 6004  
gebührenfrei anrufen  
🌐 [www.haus-rollator.de](http://www.haus-rollator.de)

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



Das Nationalparktaxi bringt Bewegungshungrige in Mallnitz bequem zum Start aussichtsreicher Bergtouren.



● Kulturwanderweg Römerstrasse	5h 45 m
● Hagener Hütte	2h 15 m
● Vorderer Geißelkopf	4h 30 m

DAV Sektion Hagen

Im italienischen Forni di Sopra kann man scheue Waldbewohner wie den Luchs in ihrer natürlichen Umgebung beobachten.

Foto: djd/Alpine Pearls/Mallnitz

# Urlaub bei Bär und Bartgeier



Foto: djd/Alpine Pearls/Nationalpark Hohe Tauern/Alexander Müller

Auf der Wildbeobachtungstour im Nationalpark Hohe Tauern bei Mallnitz kommt man der Natur und ihren Bewohnern ganz nah - auch ohne Auto.



Auf dem Wildnistrail im Nationalpark Hohe Tauern ist die Chance groß, einen Bartgeier zu erblicken.

## Sanft-mobiler Urlaub

(djd). Die Orte der „Alpine Pearls“ sind alle autofrei zu erreichen und garantieren ihren Gästen sanfte Mobilität vor Ort:

- Mallnitz (ICE-Bahnhof): weiter mit dem Shuttle-Service, Wildtierwanderung immer donnerstags (von 28. Juni bis 6. September 2018), Ferngläser und E-Bikes können ausgeliehen werden
- Arosa (Bahnhof): vor Ort mobil mit dem kostenlosen Ortsbus, das Bärenland ist mit der Luftseilbahn Arosa Weisshorn erreichbar (Talstation beim Bahnhof)
- Forni di Sopra: Bahnhöfe Carnia Udine/Calalzo di Cadore, von dort weiter mit dem Bus, Verleih von Fahrrädern und E-Bikes im Ortszentrum

Tipp: Wer bei einem Alpine-Pearls-Gastgeber wohnt, erhält besten Service für einen Urlaub ohne Auto. Unter [www.alpine-pearls.com](http://www.alpine-pearls.com) gibt es weitere Informationen dazu.



Neue Heimat für Bären, viel Wissenswertes für die menschlichen Besucher: Im Sommer eröffnet in der Schweizer Bergwelt das Arosa Bärenland.

## Nachhaltig und naturnah reisen in den Alpen

(djd). Der Aufenthalt in der Natur gehörte 2017 zu den zweitbeliebtesten Urlaubsaktivitäten der Deutschen. Laut einer Umfrage von GfK und IMT gingen außerdem 28 Prozent der Befragten in den Ferien gerne wandern. Flora und Fauna hautnah und auf authentische Weise entdecken können aktive Naturfreunde etwa in den Orten der „Alpine Pearls“. Einige der 25 alpinen Urlaubsdestinationen, die sich unter der Maxime des umweltverträglichen und nachhaltigen Tourismus zusammengeschlossen haben, liegen in beziehungsweise in der Nähe von Nationalparks, Biosphärenreservaten und Naturschutzgebieten. Das Auto kann getrost zu Hause bleiben, denn alle Orte sind bequem per Bahn oder Bus erreichbar und garantieren vor Ort sanft-mobile Erlebnisse von der Ankunft bis zur Abreise.

### Yosemite in Kärnten

Mallnitz beispielsweise ist ein idealer Stützpunkt für Erkundungstouren im Nationalpark Hohe Tauern, der mit seinen Wasserfällen und Felswänden mancherorts an das berühmte Yosemite-Tal erinnert. In Begleitung eines Nationalpark-Rangers kann man im Seebachtal wilde Tiere wie Bartgeier, Gämsen und Hirsche beobachten. Den Startpunkt des Wildnistrails erreichen die Teilnehmer ganz bequem mit dem E-Bike. Danach wartet in der Schußner Hütte eine typische Kärntner Jause. Für die umweltfreundliche Entdeckung des Nationalparks stehen außerdem Wander- und Velotaxis sowie Offroad-Segways zum Ausleihen zur Verfügung. Unter [www.alpine-pearls.com](http://www.alpine-pearls.com) gibt es weitere Informationen zu diesen und allen anderen „Perlen-Orten“.

### Zu Hause bei den wilden Tieren

Mitten im Naturpark der Friulanischen Dolomiten liegt Forni di Sopra. Ein Wander- und Radweg entlang des Flusses Tagliamento führt bis zur „Area Faunistica Parulana“. Dort kommen Naturkundler scheuen Waldbewohnern wie Luchs, Fuchs und Eule in ihrem natürlichen Lebensraum näher. Wilde Tiere fühlen sich auch rund um Arosa im Schweizer Kanton Graubünden wohl. Im Sommer öffnet mit dem neuen Arosa-Bärenland ein Schutzzentrum für von Menschen misshandelte Bären seine Pforten. Erster von insgesamt fünf tierischen Bewohnern wird der letzte serbische Zirkusbär, der in der Bündener Bergwelt ein artgerechtes Zuhause mit Bäumen, Sträuchern und Stauden, Felsen und Bächlein erhält.

Foto: djd/Alpine Pearls/Arosa Tourismus



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

### Erlebnisreiche Tagesfahrten

24.06.18	<b>Ahoi auf der Kieler Woche</b> inkl. Schifffahrt, Empfangsgetränk und Brunchbuffet	€ 77,-
26.06.18	<b>Einmalig – Der Vogelpark Walsrode</b> inkl. Eintritt	€ 39,50
27.06.18	<b>Matjesessen in Glückstadt</b> inkl. Besuch der Matjesproduktion, Matjesbuffet und Stadtführung	€ 51,-
29.06.18	<b>Schleusenfahrt Elbe-Lübeck-Kanal</b> inkl. Mittagessen und Schifffahrt	€ 56,-
30.06.18	<b>Naturerlebnis Wakenitzfahrt</b> inkl. Mittagessen und Wakenitzfahrt	€ 55,50
04.07.18	<b>Von Warnemünde nach Kühlungsborn</b> inkl. Mittagessen und Schifffahrt	€ 52,-
08.07.18	<b>Essen im Wikingturm und Schleisshiffahrt</b> inkl. Mittagessen und Schleisshiffahrt	€ 50,-
10.07.18	<b>Hansestadt Rostock und Warnemünde</b> inkl. Stadtführung, Mittagessen und Schifffahrt	€ 55,-
10.07.18	<b>Naturpark Schaalsee</b> inkl. Schifffahrt, Mittagessen und Besuch Pahlhuus	€ 54,-



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





Mit Vagabund genießen Sie Ihre Reise vom ersten Augenblick an und tauchen in die Kultur, die Sitten und Bräuche Ihres Urlaubslandes ein.

## ★ Kurreisen ★

### Swinemünde • Hotel Villa Rezydent

Nur 70 Meter vom Strand entfernt  
mit einer familiären Atmosphäre

27.10.-03.11.18	8 Tage	€ 489,-
27.10.-10.11.18	15 Tage	€ 769,-
03.11.-10.11.18	8 Tage	€ 459,-
03.11.-17.11.18	15 Tage	€ 769,-
10.11.-17.11.18	8 Tage	€ 459,-

inkl. Abholservice ab/bis Haustür, Vollpension,  
2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort

Tel.: 0461 16 09 84 07



Neubauer Touristik GmbH  
- Vagabund -  
Marie-Curie-Ring 39 www.vagabund-reisen.de  
24941 Flensburg info@vagabund-reisen.de





## Tosca und Dracula

# Opernkrimi und Gruselstory in Schwerin

### Der Duft der Oper

Heute eher selten geworden, gehörte ein Flacon Tosca früher in jede Handtasche einer Dame von Welt. Das 1921 mit seinerzeit völlig neuen Duftstoffen komponierte Parfüm war eine Hommage an die Oper Tosca von Giacomo Puccini und wurde in einem Atemzug mit Chanel N° 5 genannt. Gemeinsam mit dem im gleichen Haus hergestellten „4711“ ist Tosca eine der traditionsreichsten Duftmarken in Deutschland. Die Zielgruppe des Duftes soll heute „die Frau ab 50“ sein. Diese Altersklasse stand auf keinen Fall im Fokus des Komponisten. Als er mit knapp 66 Jahren in Brüssel starb, galt Giacomo Puccini als „der“ Lebemann der italienischen Belle Époque, dessen Affären Vorlage zu durchaus mehr als einem Opernlibretto hätten sein können. Er verdiente viel Geld - und gab es gern aus, er besaß das Auto Nr.18 in Italien, liebte den Luxus, die Frauen und das Leben. Mit anderen Worten – der Komponist so bekannter Opern wie „Madama Butterfly“ oder „Turandot“ was bezüglich Frauen kaum weniger umtriebiger, als der wenig mehr als ein Jahrzehnt nach Puccinis Tod geborene Silvio Berlusconi.



Lässig mit der unvermeidlichen Zigarette – das Giacomo-Puccini-Denkmal in Lucca, der Stadt, in der schon der Vater des Komponisten und seine Vorväter musikalisch wirkten und er selbst am 22. Dezember 1858 geboren wurde.

Foto: Krause

### Komponist mit Geschäftssinn

Puccini war, anders als viele Künstler, auch Geschäftsmann. Deshalb befand sich der Komponist bald in einer guten finanziellen Lage. Er war nicht darauf angewiesen, ein „Viel-schreiber“ sein zu müssen. Verdis sogenannte „Galeeren-jahre“, in denen der Komponist bis zu zwei Opern pro Jahr veröffentlichen musste, um finanziell über die Runden zu kommen, blieben ihm erspart. Puccini schrieb wenig, aber fast immer äußerst erfolgreich. Die zwölf von ihm geschaffenen Opern entstanden ohne Zeitdruck. Der Uraufführung seiner Werke an führenden Opernhäusern der Welt wohnte der Komponist persönlich bei. Sie steigerten das Publikumsinteresse deutlich. Heinrich Conried, der Manager der Metropolitan Opera, bot ihm die beträchtliche Summe von 8.000 Dollar, wenn er nach New York kommt, um sechs Wochen lang den Aufführungen der Bohème, Tosca, Manon Lescaut und Madame Butterfly durch seine Anwesenheit einen besonderen Glanz zu geben. Puccini reiste.

### Vier Tote reichen

Dass in Opern nicht nur gesungen, sondern häufig auch gestorben wird, ist hinlänglich bekannt. Bewundert wird regelmäßig, wie schön die Akteure dabei singen können. Auch bei Puccini. Geradezu unmöglich ist es, sich im dritten Akt von „La Bohème“ dem zu Herzen gehenden Schwanengesang der Mimi zu entziehen. Sie ist aber auch das einzige Opfer dieser Oper. Anders in Tosca. Hier sind gleich vier Tote zu beklagen. Im Verlauf der Arbeiten am Libretto erwogen die beiden beauftragten Librettisten Giuseppe Giacosa und Luigi Illica zeitweilig, neben Floria Tosca, Mario Cavaradossi, Cesare Angelotti und den Polizeichef Baron Scarpia auch den Polizeiagenten Spoletta sterben zu lassen. Doch die in herzlicher Abneigung verbundenen Männer verwarfen den Plan. Spoletta überlebte die Oper. Ansonsten ist die Handlung der reinste Politikrimi und hätte statt im Jahre 1800 auch in der Neuzeit mit der „MeToo-Debatte“ spielen können.

### Aber nie in Schwerin

Für seine Zeit reiste Puccini viel: zweimal war er in den USA, einmal in Südamerika, einmal in Ägypten, einmal in Spanien, häufig in England, Frankreich, Ungarn, Österreich und Deutschland. Und trotz zahlreicher Reisen auch nach Deutschland - in Schwerin war Puccini nie. Italienische Musiker wie Eligio Celestino hatten zwar am Mecklenburgischen Hof die Musikgeschichte des Landes mitgeschrieben, doch wirtschaftlich konnte das Herzogtum zweihundert Jahre



**Schwerin und sein Schloss – Karen Leiber, Sängerin im Ensemble des Mecklenburgischen Staatstheaters, wird vor dieser Traun-Kulisse alternierend mit Erica Eloff die Tosca singen.**

Foto: Silke Winkler

später dem Komponisten aus Lucca nichts bieten. So fand 1902 – zwei Jahre nach der Uraufführung – die deutsche Premiere der Tosca an der Semperoper in Dresden statt. Dort, in Hamburg und in etlichen anderen Häusern steht sie auch in diesem Jahr wieder auf dem Programmzettel. Damit liegen die Hürden hoch, die sich Daniel Huppert, Generalmusikdirektor und Chefdirigent der traditionsreichen Mecklenburgischen Staatskapelle Schwerin, und Operndirektor Toni Burkhardt gesetzt haben. Doch beide scheuen den Vergleich nicht, haben sie doch in der Vergangenheit mehrfach bewiesen, dass Schwerin zumindest musikalisch keine Provinz ist. Und was die Kulisse anbelangt, können andere Spielstätten ohnehin den Schwerin Schlossfestspielen nicht das Wasser reichen.

### Blut ist ein Schluck Lebenssaft

Während auf der Opernbühne, etwas salopp gesagt, völlig ungenutzt Blut fließt, ist es für den Grafen Dracula und seine nächtliche Gesellschaft ein unverzichtbarer Lebenssaft, von dem sie nie genug bekommen können. Der holländische Professor Abraham van Helsing geht in dem von Bram Stokers 1897 veröffentlichter Roman „Graf Dracula“ den feinen Löchern in den Hälsen junger Schönheiten nach und ist bald mitten drin, in einer Geschichte voller Holzpflocke, Knoblauch und blasser Damen. Dracula ist wohl der berühmteste Vampir der Literaturgeschichte. Alte Schlösser, übernatürliche Erscheinungen und Elemente aus Vampirsagen trafen nicht nur im 19. Jahrhundert auf die Lust am Schaudern, sondern laden auch heute noch zu einem unvergesslichen Sommertheater-Erlebnis ein. Regisseur Krzysztof Minkowski arbeitete u. a. am Maxim Gorki Theater in Berlin, am Nationaltheater Mannheim, am Theater Konstanz sowie an etlichen renommierten europäischen Häusern. Dracula ist seine erste Arbeit für das Mecklenburgische Staatstheater – und sie feiert Premiere an einem ganz besonderen Ort: im Innenhof des Schweriner Schlosses! Also gilt 2018: Wer beim Tanz der Vampire mit dabei sein möchte, muss nicht bis Transsylvanien reisen. Es reicht auch Schwerin! Theaterkarten und eine Knoblauchknolle in der linken Tasche garantieren Grusel auf höchstem Niveau.

F.J. Krause © SeMa

*Schlossfestspiele Schwerin vom 22. Juni bis zum 28. Juli.  
Karten unter Telefon 0385 53 00-123. Alle Termine und  
Informationen: [www.mecklenburgisches-staatstheater.de](http://www.mecklenburgisches-staatstheater.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](http://WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE)



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien



Hamburg | Behörde für  
Kultur und Medien



WERNING

AKRYL

Neues  
Bauvorhaben

Quickborn:  
Birkenallee

Verkaufsstart



Abbildung ähnlich

Neubau von 8 barrierefrei erreichbaren Eigentumswohnungen mit Terrasse, Balkon- oder Dachterr., Wohnfl. von ca. 50 bis 95 m<sup>2</sup>. Komplettschlüsselfertig inkl.: Einbauküche, Bodenbeläge, Maler- und Fliesenarbeiten, Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, Einbauschrank, 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.



Tel.: 04106/63 60 26  
[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)



## Reha-Messe IRMA

vom 22. bis 24. Juni 2018 in Hamburg



Die Internationale Reha- und Mobilitätsmesse für Alle ist eine Fach- und Publikumsmesse für Senioren, Menschen mit Behinderung sowie Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. 125 Aussteller zeigen auf knapp 8.900 Quadratmetern Ausstellungsfläche alles, was Menschen mit Behinderung das Leben erleichtern kann.

Zahlreiche namhafte Umbauspezialisten bieten auf der IRMA Pkws, Vans und Kleinbusse an, die speziell für Menschen mit Behinderung angepasst sind. So können Senioren oder gehbehinderte Menschen mit einem ausfahrbaren Schwenksitz bequem ins Auto einsteigen. Rollstuhlfahrer können ohne fremde Hilfe den Rollstuhl mit einem Roboterarm ins Fahrzeuginnere verstauen. Oder sie gelangen über eine Rampe ins Fahrzeug bis ans Lenkrad und können mit Hilfe der Handbedienung für Bremse und Gas selbst fahren, der Rollstuhl wird vollautomatisch am Boden fixiert.

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen finden auf der IRMA Hilfsmittel, die ihnen den Alltag erleichtern, wie zum Beispiel Pflegebetten, Umsetzhilfen und Badewannen-

lifter. Sanitätshäuser und Orthopädiepezialisten stellen die neuesten Hightech-Prothesen und Orthesen für arm- oder beinamputierte Menschen vor.

Der Verein Barrierefrei Leben e.V. und der Sozialverband VdK Landesverband Hamburg e.V. zeigen auf einer großen Ausstellungsfläche, wie man senioren- und behindertengerecht bauen und wohnen kann. Das Hamburger Integrationsamt informiert über Bildungs- und Jobangebote für Menschen mit Handicap sowie Fördermöglichkeiten bei der Einrichtung behindertengerechter Arbeitsplätze. Wer barrierefreie Urlaubsmöglichkeiten sucht, kann sich von namhaften Reiseveranstaltern und Urlaubsregionen beraten lassen.

Die IRMA findet vom 22. bis 24. Juni 2018 in Halle A3 in den Hamburger Messehallen statt (Eingang West, Lagerstraße). Öffnungszeiten täglich von 10 bis 18 Uhr, am Sonntag bis 16 Uhr. Eintrittspreis € 5,- pro Person. Begleitperson für Behinderte frei, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre, Schüler, Auszubildende und Studenten haben freien Eintritt. Weitere Informationen unter [www.irma-messe.de](http://www.irma-messe.de).

## Buntes Fest für Jung und Alt

Das diesjährige **Stellingen-Fest** findet am **Samstag, 09. Juni 2018 ab 12 Uhr** erstmalig im Quartier Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23, statt.



Bis 21 Uhr wird es ein buntes Programm mit Live-Musik, kulinarischen Leckerbissen, Infoständen, Sport und tollen, kostenlosen Kinderaktionen, wie z.B. Ponyreiten, Gokart-Bahnfahren, Kistenklettern und Kinderschminken, geben. Das Fest ist zugleich der traditionelle Tag der offenen Tür der Diakonie Alten Eichen und des KerVita Seniorenheims. Außerdem wird es im Quartier Alten Eichen einen Flohmarkt geben. Interessierte, private Verkäufer können für 5 Euro und eine Kuchenspende auf einem mitgebrachten Tapeziertisch ihre Ware feilbieten. Anmeldungen für den Flohmarkt unter 040-5487 1050 oder [info@diakonie-alten-eichen.de](mailto:info@diakonie-alten-eichen.de).

# Patientenverfügung – Vorsorgevollmachten – Vermögensnachsorge

## Immobilie verkaufen und drin wohnen bleiben



Sie kennen unser Unternehmen durch das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ (mein Zuhause verkaufen und zurückmieten) und die vielen Vorteile, die sich daraus ergeben:

- Maximalen Kaufpreis erhalten
- Wohnrecht auf Lebenszeit grundbuchlich abgesichert
- Miethöhe fest vereinbart

=> Lebensabend sorgenfrei genießen durch großes finanzielles Polster, alles ist vertraglich geregelt, im Krankheits- oder Erbfall müssen Sie sich nicht mehr kümmern, sondern ziehen einfach nur aus.

Das Thema „Lebensabend-Immobilie“ sowie die Bereiche:

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmachten
- Vermögensnachsorge im Erb- und oder Schenkungsfall
- rechtliche und steuerliche Auswirkung

behandeln wir zusammen mit einer Volljuristin im Rahmen unseres Info-Frühstücks, zu dem wir Sie herzlich einladen. Sie erfahren viel Wissenswertes – zudem beantworten wir gerne Ihre noch offenen Fragen. Die Inhalte sind leicht verständlich aufbereitet, sodass keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind.

# Einladung

## ZUM INFO-FRÜHSTÜCK an der ALSTER (kostenfrei)

**Datum: 26.06.2018**

**Uhrzeit: 09.30 Uhr bis ca. 11.30 Uhr**

**Ort: An der Außenalster**

Den genauen Ort geben wir Ihnen nach der Anmeldung bekannt.  
Anmeldung: Tel. 040-27 14 14 80, MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Teilnehmerzahl: Begrenzt auf max. 25 Personen.

**Schnelles Anmelden sichert Ihnen einen Platz.**

Selbstverständlich beraten unsere Spezialisten Sie auch gerne außerhalb der Veranstaltung zu den o. g. Themen oder merken Sie sich direkt für unsere nächste Info-Veranstaltung vor.

»»»» **...in 3 MINUTEN zum Immobilienwert!**

Machen Sie einen ersten, kostenlosen, groben Immobilien-Preiseck: [www.immobilienbewertungonline.eu](http://www.immobilienbewertungonline.eu)

**MARTIN ULLRICH**  
IMMOBILIEN

**PERSÖNLICHER  
GUTSCHEIN**



für eine Wertermittlung Ihrer Immobilie  
**WERT: € 952,- + MwSt. für Sie kostenfrei**



**MARTIN ULLRICH**  
IMMOBILIEN

► Tel. 040/27 14 14 80

► [freiheit@lebensabend-immobilie.de](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)





# Rot, rund und süß - Kirschen



Sie sind dunkelrot bis fast schwarz, aber auch hellrot, gelb bzw. gelbrot: Kirschen. Ab Juni hängen die Süßkirschen an den Bäumen. Die sogenannten Herzkirschen werden zuerst geerntet. Sie haben weiches, saftiges Fruchtfleisch. Danach folgen die Knubber- oder Knorpelkirschen, die über ein festes Fruchtfleisch verfügen. Ist die Zeit der Süßkirschen vorbei, kommt die Zeit der Sauerkirschen.

Kirschen gehören zu den Rosengewächsen und zum Steinobst. Wer hat sich nicht schon einmal im Kirschkernweitspucken geübt.

Kirschen haben wenig Kalorien und einen Vitamin-C-Gehalt von bis zu 15 g pro 100 g. Zudem stecken in ihnen B-Vitamine, Folsäure und die Mineralstoffe Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium.



## KIRSCH-CHAUDEAU

(4 Personen)

### ZUTATEN:

- 2 Eigelb
- 1 ganzes Ei
- 50 g Zucker
- ½ TL abgeriebene Zitronenschale
- ¼ l Weißwein
- Saft von einer ½ Zitrone
- 1 Packung Vanillesoßenpulver
- 200 g Kirschen

### ZUBEREITUNG:

Kirschen waschen, trocken tupfen und entsteinen. Eigelb und Ei mit dem Zucker und der Zitronenschale mit dem Schneebesen schaumig rühren. Wein, Zitronensaft und Soßenpulver vermischen und unter die Eimasse geben. Alles zusammen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren erwärmen, bis es einmal kurz aufkocht. Die Creme von der Herdplatte nehmen und weiter rühren, bis sie lauwarm ist. Dann abwechselnd mit den Kirschen in Gläser füllen. Eine Kirsche als Dekoration oben drauf setzen.



Nennenswert sind auch die sogenannten Anthocyane. Dies sind natürliche Farbstoffe, die zur Gruppe der Polyphenole zählen. Sie schützen die körpereigenen Zellen gegen Entzündungen und vorzeitigen Alterungsprozess.

Vor dem Verzehr sollten Kirschen in stehendem Wasser vorsichtig gewaschen werden, denn unter einem fließenden Wasserstrahl könnte die dünne Haut aufplatzen. Kirschen reifen nicht nach, so dass sie reif gepflückt werden. Sie halten sich nach dem Kauf kühl gelagert ca. zwei bis drei Tage.



## KIRSCH-SCHMAND-KUCHEN

### ZUTATEN FÜR

#### DENTEIG:

- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 150 ml Milch
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz

### ZUTATEN FÜR

#### DEN BELAG:

- 750 g Kirschen
- 300 g Schmand
- 3 Eigelb
- 70 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Puderzucker

### ZUBEREITUNG:

Milch leicht erwärmen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und durchkneten. Die Schüssel abgedeckt für eine Stunde an einen warmen Ort stellen und den Teig gehen lassen. Ein tiefes Backblech einfetten. Nach der Stunde den Teig noch einmal kurz kneten und auf das Backblech geben. Den Teig auf dem Blech verstreichen. Abgedeckt weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf 190° C vorheizen. Die Kirschen waschen, entsteinen und auf den Teig geben. Schmand, Eigelbe, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Speisestärke miteinander vermengen und darüber verteilen. Den Kuchen auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen abkühlen lassen und anschließend mit Puderzucker bestäuben.





## RINDERFILET MIT ROTER SOSSE

(2 Personen)

### ZUTATEN:

- 350 g Rinderfilet
- 300 g Kirschen
- 1 rote Zwiebel
- 1/8 l Kirschsafft
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Speisestärke
- Pfeffer und Salz
- Prise Zucker



### ZUBEREITUNG:

Kirschen waschen und entsteinen. Rinderfilet abspülen und trocken tupfen. Die rote Zwiebel von der Haut befreien und in Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rinderfilet darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je fünf Minuten anbraten. Das Filet aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln darin andünsten. Kirschen hineingeben. Mit Pfeffer und Salz sowie der Prise Zucker würzen. Dann den Kirschsafft angießen. Alles zusammen fünf Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit einem Esslöffel Wasser verrühren und unter Rühren zu der Soße geben. Die Soße aufkochen lassen. Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten und die Kirschsoße dazu reichen. Zu dem Gericht passen Spätzle oder Nudeln.



## KIRSCHBOWLE

### ZUTATEN:

- 1 Flasche Rotwein
- 1 Flasche Sekt
- 500 g Kirschen
- 1 Zitrone
- 1 EL Zucker

### ZUBEREITUNG:

Kirschen waschen und entsteinen. Die Kirschen in ein großes Gefäß füllen. Zitrone auspressen. Saft über die Kirschen geben, mit Zucker bestreuen und eine Stunde ziehen lassen. Nach einer Stunde den Rotwein angießen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Kurz vor dem Verzehr die Flasche Sekt zu den anderen Zutaten geben.

## OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



### Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Wohnungssuche  
für 50+,  
60+/Senioren

- Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.



- Hilfestellung rund um das Thema "Wohnen im Alter"
- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs

Tel: 040-38 66 16 49  
www.platinum-relocation-hamburg.de

## 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

## Fröhliche Einweihungsfeier im Quartier Grevenau

(pi) Trotz eines wolkenverhangenen Himmels und kühler Temperaturen feierten zahlreiche Gäste am 21. Mai fröhlich die Einweihung des Quartiers Grevenau an der Alten Landstraße. Mit dabei auch die Mieter des neuen Gebäudes im Wohnen mit Service, von denen die meisten bereits eingezogen sind. Nach Grußworten von Landespastor Ahrens vom Diakonischen Werk Hamburg, dem Präses der Oberalten Dr. Labe und dem Vorstandsvorsitzenden Dr. Clausen folgte der Segen für das neue Haus im Wohnen mit Service, gesprochen von Pastorin Wilhelm-Kirst. Es ist

Fotos: Hospital zum Heiligen Geist



das erste Gebäude, das nicht direkt auf dem Stammgelände des Hospitals zum Heiligen Geist liegt, jedoch in unmittelbarer Nachbarschaft und in direkter Anbindung an die gesamte Infrastruktur des Hospitals. Entstanden sind 28 seniorengerechte Zwei- und Drei-Zimmer-Wohnungen in gehobener Ausstattung. Damit hat das Hospital zum Heiligen Geist sein Angebot für das „Wohnen mit Service“ weiter erhöht. Das neue Quartier Grevenau wurde von den Gästen an diesem Tag noch weiter gefeiert, bei Cocktails, dezenter Jazzmusik, mit vielen Gesprächen und neuen Kontakten.

Landes-  
pastor  
Ahrens  
vom  
Diakoni-  
schen  
Werk  
Hamburg  
sprach die  
Grußworte



## HOFFEST ...



... am 29. Juni

(pi) Die Seniorenpflegeheime Schöne Aussicht und Quellental in Pinneberg-Thesdorf laden auch in diesem Jahr zu ihrem beliebten Hoffest ein. Für den 29. Juni sind zwischen 14 und 18 Uhr gutes Wetter, freudige Atmosphäre sowie viele gut gelaunte Gäste bestellt, so dass es, wie auch in den letzten Jahren, gut besucht und ein freudiges Ereignis für alle Teilnehmenden wird.

Geplant sind eine große Tombola, beste musikalische Unterhaltung mit Christian Andersen sowie für die jungen Be-

sucher Entenangeln und Dosenwerfen. Das Küchenteam bereitet frische Spezialitäten vom Grill zu und auch für Kuchenliebhaber wird eine Menge geboten. An der Cocktailbar und am Bierwagen kann man sich mit kühlen Getränken erfrischen.

Als sportliche Einlage wird ein Kinderballett einstudierte Choreographien zum Besten geben. Sie finden das Festareal mit Festzelt in Pinneberg-Thesdorf zwischen der Wittkestraße 2 und Kleiner Reitweg 4-8.

Hinsehen. Reinhören.

# Die Kunst ist in den Kirchen

Kunst und Kirche – oder noch weiter gefasst – Kunst und Religion, befinden sich seit Jahrtausenden in einem kaum zu lösenden Spannungsfeld. Es waren überwiegend religiöse Themen, die Kunstinhalte bestimmten. Ob im alten Ägypten, in Rom oder im Mittelalter. Hinzu kamen Darstellungen für die und von den Mächtigen der Welt. Mit schwimmenden Grenzen. Erst mit der Renaissance und einem erstarkenden Bürgertum versuchte die Kunst sich zu emanzipieren. Mit wechselndem Erfolg. Als Michelangelo 1541 im Vatikan sein „Jüngstes Gericht“ enthüllte, war das Gemälde für viele Zeitgenossen eine 200 Quadratmeter große Provokation. Wie Gott sie schuf – so präsentierte der Künstler viele seiner 390 Figuren; selbst Christus kam textiltfrei daher. So frei war die Kunst vor 500 Jahren dann doch nicht. Daniele da Volterra, einem Freund Michelangelos, fiel letztlich die undankbare Aufgabe zu, das Werk kirchentauglich zu machen und unschickliches zu verhüllen. Dafür ging er als „Hosenmaler“ in die Kunstgeschichte ein. Auch heute sind Kirchen Auftraggeber für Künstler. Doch ihre Bedeutung schwindet. Dafür wächst mit der sinkenden Zahl der Kirchgänger der Stellenwert von Kirchgebäuden als Ausstellungsräume für moderne Kunst. So auch in Hamburg. Hier öffnen sich vom 27. Mai bis zum 22. Juli sechs Hamburger Kirchen und Kapellen Kunstwerken von 23 Künstlerinnen und Künstlern aus Europa, Asien und Afrika. Einige von ihnen haben bereits auf der documenta in Kassel oder der Biennale in Venedig ausgestellt. Die beteiligten evangelischen und katholischen Kirchen werden zusätzlich zu ihren „normalen“ Öffnungszeiten täglich außer montags von 12 bis 17 Uhr geöffnet. Die alten, bereits vorhandenen Werke, so der Plan,



Das kann mein Enkel auch? Moderne Kunst bietet Reibungspunkte. Hier ein im Marien-Dom ausgestellt Bild von Guillaume Bruère © Guillaume Bruère 170403, canvas cross, 2017, Courtesy Artist

werden mit den zeitgenössischen Arbeiten in Dialog treten und neue Geschichten erzählen. Aus dieser Zielsetzung ergeben sich die Ausstellungs-Überschriften.

**St. Katharinen:**  
RÄDERN. GLÜHEN.

TRENNEN. (Ai Weiwei, Vanessa Bécroft, Joseph Beuys, Asta Gröting, Rebecca Horn, Benyamin Reich)

**St. Jacobi:** PILGERN. SITZEN. SESSHAFT SEIN.  
(Axel Anklam, Regina Baierl, Meng Huang, Mari Otberg, Claudia Schink, Chiharu Shiota, Zhao Zhao)

**St. Marien-Dom:** KREUZIGT IHN. SCHREIT MIT IHR  
(Guillaume Bruère, Leiko Ikemura, Claudia Schink)

**St. Georgskirche am Hauptbahnhof / Kapelle:** BLAZE  
(Mit Mwangi Hutter)

**St. Ansgar / Kleiner Michel:** ZEIGEN. ÄNDERN.  
(Jigger Cruz, Julia Krahn)

**Ökumenisches Forum HafenCity:** AGAPE. EINS SEIN.  
(Mit Christina Doll, Agung Kurniawan, Karolin Schwab, Micha Ullman, Deborah Frydericia Wargon)

Eine Predigtreihe und ein Begleitprogramm mit Künstlergesprächen, Diskussionen und Vorträgen laden zur weiteren Auseinandersetzung ein. Der Eintritt zu den Kirchen ist frei. Einige Begleitveranstaltungen sind kosten- und anmeldepflichtig. Alle Infos unter: [www.hinsehen-reinhoeren.de](http://www.hinsehen-reinhoeren.de).

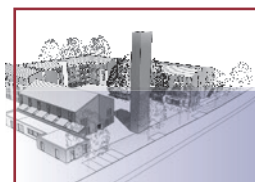
F.J. Krause © SeMa

## Anzeigenberatung und -annahme

Telefon:  
040/524 33 40

E-mail:  
[hwwa@wt.net.de](mailto:hwwa@wt.net.de)

**SeMa**  
Senioren Magazin  
Hamburg



## „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](mailto: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, Tagespflege, 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. 83 bis 86 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

**Miete**  
netto kalt:  
€ 997,44 bis  
€ 1.034,88  
zzgl. Nk. und  
Serviceentgelt  
Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8  
kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets

## Vom 19. Juni bis 1. Juli 2018

öffnen sich die Vorhänge von sieben verschiedenen Hamburger Theatern für die Privattheatertage (PTT). Zum siebten Mal kann sich das Publikum auf die eingeladenen Theater mit ihren herausragenden Stücken freuen. „Privattheater sind eine wichtige Säule in unserer Theaterlandschaft, sie leisten auch durch vielfältiges Programm, Modernität und Leidenschaft einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag“, sagt Axel Schneider, der Initiator der PTT.

Mehr als 85 deutsche Privattheater haben sich für die diesjährigen PTT beworben. Fast 140.000 Kilometer ist die reisende Jury in Deutschland unterwegs gewesen, um die besten Inszenierungen nach Hamburg einzuladen. Neun kundige Menschen sind gereist, darunter der Sprecher und Autor Monty Arnold, Tanja Müller vom Rowohlt Verlag sowie die Dramaturgin Brigitte Landes. „Wir sind bemüht, dass die Stücke von Menschen gesehen werden, die unterschiedliche Blickwinkel aufs Theater haben“, sagt die Dramaturgin Dr. Sonja Valentin, die die Juries für die PTT zusammengestellt hat.

Für drei Kategorien konnten sich die Theater bewerben: (Zeitgenössisches) Drama, (Moderner) Klassiker und Komödie. Eine positive Entwicklung ist es, dass sich mehr ostdeutsche Theater beworben haben und mit dem Societaetstheater aus Dresden, den Kammerspielen aus Magdeburg und dem Waidspiechertheater aus Erfurt drei Theater eingeladen wurden.

Das Forum Theater Stuttgart ist mit „Hamlet“ von William Shakespeare dabei. Die Inszenierung und Neuübertragung des Stücks von Dieter Nelle macht den Klassiker zu einem sehr dichten, intensiven Erlebnis, das mit nur sechs Schauspieler/-innen auskommt. Henry Millers „Das Lächeln am Ende der Leiter“ vom Societaetstheater Dresden erzählt vom Clown August, der auf dem Gipfel seines Ruhms alles hinwirft. Er möchte den Menschen Glückseligkeit schenken und sie nicht nur zum Lachen bringen. Im Anschluss an diese Aufführung am 22. Juni findet die Podiumsdiskussion „Alles kein Drama?“ in den Hamburger Kammerspielen um ca. 21.15 Uhr statt.

Mit „The Importance of Being Earnest“ von Oscar Wilde kommt eine englischsprachige Inszenierung vom Euro Theater Central aus Bonn zu den PTT. Sehr passend, denn im Original kommt der Sprachwitz dieses Stücks



## Von klassisch bis modern

### Die Privattheatertage versprechen Inszenierungen auf höchstem Niveau



am besten heraus. Als Hamburger Inszenierung hat es erneut das Ohnsorg-Theater geschafft. Die Adaption von Draußen vor der Tür von Wolfgang Borchert zeigen die Schauspielerinnen und Schauspieler in einer Mischung aus Nieder- und Hochdeutsch in den Hamburger Kammerspielen. Denn alle Theater müssen an ihnen fremden Häusern ihre Stücke spielen. Das gilt selbstverständlich auch für Hamburger Theater. „Wichtig ist, dass die Bühnen atmosphärisch zum Stück passen“, sagt Axel Schneider.

Eine halbe Stunde vor jeder Vorstellung kann das Publikum die Theatermacher kennenlernen und Interessantes rund um die Produktion erfahren.

Die finanziellen Mittel hat dieses Jahr noch einmal Rüdiger Kruse beim Bund eingeworben, da er im Haushaltsausschuss für Kultur und Medien tätig war. Seit März 2018 ist er im Bereich Verkehr und digitale Infrastruktur tätig. Die Stadt Hamburg hat sich das erste Mal mit einem kleinen finanziellen Beitrag beteiligt. Ein Signal, dass die PTT Hamburg etwas wert sind?! In der Hamburg Jury sind die Schauspielerin Alexandra Kamp, die ehemalige Intendantin des Monsun Theaters Ulrike von Kieseritzky sowie der Eventmanager

Lutz Deyhle vertreten. Am Schluss werden bei der Gala die Monica-Bleibtreu-Preise in den drei Kategorien verliehen. Dazu kommt der Publikumspreis. Dieser wird anhand der Eintrittskarten ermittelt, die als Stimmkarten am Ende jedes Theaterabends in Boxen gesammelt werden.

Spannendes, anregendes, vielfältiges Theater wartet auf das Hamburger Publikum.

# 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](http://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](http://www.accentis24.de) | Warburgstr. 18 | 20354 HH

Autoren-Lesung  
am 07. Juni:

## „Tote lügen nicht“



(pi) Es gibt nichts, was es nicht gibt: In der Rechtsmedizin ist der Fachmann immer wieder mit außergewöhnlichen Fällen konfrontiert. Wie lebt man jahrelang mit einer Leiche zusammen? Wie kam es zum Mord im Knast? Welche Geheimnisse verrät uns Moorleiche „Moor“?

Diese und andere faszinierende Fälle behandelt „Tote lügen nicht“, das zweite Buch von Rechtsmediziner Klaus

Püschel und Gerichtsreporterin Bettina Mittelacher. Am 7. Juni 2018 um 19.30 Uhr lesen die Autoren im Bestattungsinstitut Bade, Flerrentwiete 32, 22880 Wedel aus ihrem neuen Werk.

Um Anmeldung unter [bade@bade-bestattungen.de](mailto:bade@bade-bestattungen.de) oder telefonisch unter 04103/5160 bzw. 040/524 776 200 wird gebeten.

## Ausgezeichnet!

### Deutschlands coolste Senioren in Hamburg?

(pi) Der Hamburger Verein HIS e.V. (Bewegungswissenschaftsförderverein an der Universität Hamburg, [www.hisev.de](http://www.hisev.de)) wurde für seine innovativen Konzepte im Seniorensport ausgezeichnet. Die Gruppe „Fit ab 50: Tischtennis und Inline-Skating“ wurde im DOSB-Wettbewerb um „Deutschlands coolste Seniorengruppe“ unter 319 deutschlandweiten Bewerbungen von einem Expertenteam in die fünf Gewinnerteams gewählt.

Die prominente Jury – so z.B. SPD-Urgestein Franz Müntefering sowie die beiden in die Jahre gekommenen Hochleistungssportler/innen Heide Ecker-Rosendahl und Erich Kühnhackl – würdigt damit die von Bewegungswissenschaftlern der Uni Hamburg entwickelten Konzepte für ein ganzheitliches und nachhaltiges Training für „Ältere“.

Nach dem Credo: „Fit ab 50? Fit, geschickt und gewitzt bis 100!“ und der Seniorensport-Konzeption des Hamburger Uni-Dozenten Volker Nagel werden kombinierte Programme wie z.B. Inline-Skating, Tischtennis, Skilanglauf etc. entwickelt. Die Wissenschaftler nutzen die Trainings- und Bildungsreize der so genannten „situativen



Sportarten“: Diese stellen hohe Anreize für die Entfaltung situativer Handlungskompetenz: Wahrnehmen in Raum und Zeit, situationsangepasstes Reagieren und „Antworten“ auf die Fragestellungen bzw. Herausforderungen von immer wieder unterschiedlichen (eben nicht standardisierten) Situationen.

Das ist nicht nur abwechslungsreich und motivierend – es hat auch eine hohe Alltagsrelevanz, die durch die adressatengerechte Methodik besonders herausgearbeitet wird. Handlungsfähigkeit wird von den Trainern in einer „alltäglichen“ Sprache mit der Gruppe umfänglich thematisiert ... und damit spielerisches Bewegungs-Problem-Lösungs-Training inszeniert:

Wer im spielerischen Übungs- und Lernbetrieb vorausschauend zu agieren und schnell zu reagieren übt, der profitiert auch im Alltag davon. Der kann zum Beispiel dem heranrauschenden Radfahrer ausweichen oder das vom Tisch rutschende Buch flink und geschickt auffangen.



## Spot an!

### Der ZinneChor präsentiert Musical-Klassiker im Juni

(pi) Nach Jazz, 60s, Minimal Music und klassischer Musik hat sich der ZinneChor zum Abschluss der ersten Jahreshälfte ganz den großen Musicals verschrieben. Erleben Sie eine spannende Reise durch die Glanzpunkte der erfolgreichsten Shows der Musicalwelt. Neben „Porgy und Bess“ von George Gershwin als Eröffnungstück folgen unter anderem weltbekannte Melodien aus erfolgreichen Musicals wie „Der König der Löwen“, „Cabaret“, „Beauty and the Beast“. Als weitere Höhepunkte der Konzerte hat der ZinneChor sich zwei Gäste ins Programm geholt: Die Musical-Profis Josefine Nickel und Cláudio Conçalves werden jeweils Solo-Stücke interpretieren.

### Konzerttermine und Tickets

- 09.06.2018 um 20:00 Uhr  
im Kulturhof Dulsberg,  
Alter Teichweg 200,  
22049 Hamburg
- 16.06.2018 um 19:30 Uhr  
in der Kulturkirche Altona ,  
Bei der Johanniskirche 22,  
22767 Hamburg

Tickets ab sofort im Vorverkauf online unter [www.zinnechor.de](http://www.zinnechor.de) oder im Infobüro der Zinnschmelze, Maurienstraße 19, 22305 Hamburg, mittwochs 12:00 bis 15:00 Uhr sowie donnerstags und freitags 15:00 bis 18:00 Uhr.



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](http://www.hzhg.de)



BUNTES RAHMENPROGRAMM

## TAG DER OFFENEN TÜR

am Fr., 15. Juni 2018  
von 15 bis 18 Uhr  
Bernadottestraße 41

Gutschein  
für  
1 Stück Kuchen  
und 1 Tasse  
Kaffee

Wir stellen uns vor:

- Tagespflege Ottensen für Senioren
- Service-Wohnen Reincke-Haus
- Seniorenheim Auguste-Viktoria-Stiftung
- Diakoniestation Ottensen
- Hospizdienst Alten Eichen

Wir freuen uns auf Sie!







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

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

#### 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 Juni 2018!

### 1. Preis: 2 Karten für die Vorstellung „Tosca“ am 08.07.18 um 18 Uhr auf den Schweriner Schlossfestspielen

Inmitten der beeindruckenden Szenerie des Schweriner Residenzensembles mit der Silhouette des im Renaissancestil erbauten, von Seen umgebenen, prunkvollen Schlosses präsentieren die SCHLOSSFESTSPIELE SCHWERIN 2018 einen der faszinierendsten italienischen Opernklassiker – TOSCA von Giacomo Puccini.



### 2. bis 4. Preis: Je 2 Karten für die Vorstellung „Heiße Zeiten“ im St. Pauli Theater am 19.07.18 um 19.30 Uhr

Auf den ersten Blick wirken sie, als könnten sie unterschiedlicher nicht sein: die gestresste Karrierefrau, die naive Hausfrau, die vornehme Dame und die auch schon in die Jahre gekommene Verlobte. Doch schnell stellen sie fest, dass das Gemeinsame überwiegt.

In „Heiße Zeiten“ bietet diese Situation Zündstoff für ein komödiantisches und musikalisches Feuerwerk der besonderen Art. Mit bekannten Pop- und Rocksongs, aber auch Schnulzen und Klassikern rocken die „Ladies im Hormonrausch“ das Haus.

Vorstellungen: 19. Juni bis 11. August 2018, jeweils 19.30 Uhr, Vorverkauf unter Tel. 040/4711 0 666 oder unter [www.st-pauli-theater.de](http://www.st-pauli-theater.de)

Fotograf Oliver Fantitsch

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 22.06.2018 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



# Schneller, weiter, besser ...

Goldmedaille im Sprint, Weltrekord beim Radfahren. Was soll daran besonders sein? Das Alter der Sportler. So erklärt die Wissenschaft das Phänomen der Superager.

Bei den World Masters Games in Neuseeland war sie eine Sensation: Als Man Kaur an den Start ging, wollte keiner so recht glauben, dass die 101-jährige Teilnehmerin den Wettkampf meistern würde. Und dann schaffte sie es: Sie gewann den Hundertmeterlauf mit einer Minute und 14 Sekunden und holte sich eine Goldmedaille. Aber das war nicht das Einzige, was Man Kaur auszeichnete: Zum einen war sie die einzige Teilnehmerin in der Kategorie „100 Jahre und älter“, zum anderen hätte sich Jahre zuvor noch kein Mensch diesen Erfolg vorstellen können. Man Kaur fing erst mit 93 Jahren mit Sport an. Ihr Gesundheitsrezept, mit dem sie bisher 17 Goldmedaillen gewonnen hat:

*Sich jeden Tag Zeit nehmen für ein sportliches Training.*

Man Kaur ist längst kein Einzelfall. Es gibt immer mehr Menschen, die bis ins hohe Alter extrem leistungsfähig sind und das nicht nur im Sport sondern auch in der Berufswelt, im Denksport und in anderen Bereichen. Sind das Ausnahmereischeinungen? Lange schien es so, dass betagte Personen mit körperlich und geistig sehr guten Fähigkeiten eine Seltenheit seien, wie der Sänger und Schauspieler Johannes Heesters. Noch im Alter von 105 Jahren stellte er in Stuttgart im „Jedermann“ die Rolle von Gott dar. Als er kurz nach seinem 108. Geburtstag verstarb, galt er als ein absolutes Phänomen.

## Vom Best Ager zum Superager

Inzwischen ist bekannt - auch weil die Wissenschaft sich zunehmend damit beschäftigt, dass viele Menschen den „Johannes Heesters“-Effekt erleben können. Aus Best Agern könnten Superager werden. Vorausgesetzt sie tun geistig und

körperlich etwas dafür. So wie zum Beispiel Tao Porchon-Lynch, die im „Guinness“-Buch der Rekorde als älteste Yoga-Lehrerin der Welt erfasst ist. Die 98-Jährige unterrichtet in New York noch fünf bis acht Yogaklassen pro Woche. Darüber hinaus betreibt sie Standardtanz und nimmt noch an Wettbewerben teil. Der Gesundheitstipp von Porchon-Lynch, die früher als Model, Schauspielerin, Filmproduzentin und preisgekrönte Buchautorin tätig war:

*Jeden Tag eine halbe Grapefruit und viel trinken. Und die Devise: Was man sich am Morgen in den Kopf setzt, wird wahr.*

Auch Robert Marchand gehört zu denjenigen, die trotz ihres hohen Alters noch Hürden nehmen. So hat er mit 105 Jahren vor kurzem einen neuen Stundenweltrekord im Radfahren aufgestellt. Sein Ziel war es, in 60 Minuten so viele Kilometer wie möglich zu radeln. Sein Ergebnis: Er schaffte 22,57. Und das mit der Besonderheit, dass in dieser Altersklasse zuvor noch kein anderer an den Start gegangen war. Marchand, der als Feuerwehrmann, Holzfäller und Weinhändler tätig war, und erst nach seiner Pensionierung mit dem Radsport anfang, hat ein großes Ziel:

*Täglich trainieren und will im kommenden Jahr seinen eigenen Weltrekord überbieten.*

## Superager wissenschaftlich betrachtet

Woher kommt dieser eiserne Wille, mit dem Menschen auch im höchsten Alter zu höchsten Leistungen bereit sein wollen? Psychologen, Mediziner und Biologen gehen der Frage auf die Spur und nehmen Superager genauer unter die Lupe.

Sie schauen sich ihre Gene an, fragen nach ihrer Ernährung, nach sozialen Strukturen und weiteren Kriterien. So kommen sie dem Phänomen des agilen Superagers mit der Zeit auf die Schliche und sind bis dato zu den folgenden Ansätzen gekommen: Es könnte ein intensives Training sein, das bei diesen Menschen für einen viel langsameren Alterungsprozess sorgt. Ebenso haben es die Menschen selbst in der Hand, wie gesund und leistungsfähig sie im Alter sein wollen - solange sie dazu bereit sind, sich möglichst regelmäßig aus ihrer Komfortzone zu bewegen.

### Studien zur Gedächtnisleistung

Der Begriff Superager wurde in einem medizinischen Labor der Northwestern University in Illinois kreiert. Die Wissenschaftler dort gingen der Frage nach, wie man Alzheimer verhindern könnte, und wollten deshalb auch Menschen untersuchen, die trotz ihres Alters jenseits der 80 ein ausgezeichnetes Gedächtnis hatten. Diese wurden dann mit einem durchschnittlichen 50-Jährigen verglichen. Ebenfalls betrachtete die Neurowissenschaftlerin Emily Rogalski vor zwei Jahren die Gehirne solcher Senioren. Dabei fiel ihr auf, dass die fitten Älteren weniger so genannte Tangles im Gehirn haben, also Proteine, die als Marker für die Alzheimer-Erkrankung gelten.

Außerdem sah Rogalski bei ihren Untersuchungen, dass die so genannte graue Substanz, die sich an der Oberfläche des Gehirns befindet, bei fitteren Älteren viel dicker war als bei anderen. Sogar dicker als bei jenen, die bis zu 30 Jahre jünger waren. „Ich war so überrascht, dass ich die Analyse mehrmals wiederholte, um sicherzugehen, dass das wirklich stimmt“, sagt Emily Rogalski.

### Normale Senioren versus Superager

Aktuell hat die Neurowissenschaftlerin eine weitere Studie veröffentlicht. Darin hat sie sich zweimal die Gehirne von 25 Superagern angesehen, im Abstand von anderthalb Jahren. Ihr Ergebnis: Ab einem Alter von 40, so die Wissenschaftlerin, schrumpft das Gehirn eines Erwachsenen alle zehn Jahre um etwa fünf Prozent, ab einem Alter von 70 sogar noch schneller. Dieser Prozess sei für das schlechtere Gedächtnis, die schlechtere Sensomotorik, die langsamere Verarbeitung von Informationen und viele Alterserscheinungen verantwortlich. Noch ein Ergebnis kommt am Ende von Rogalskis anderthalb Jahre dauernden Untersuchungen heraus: Das Gehirn normaler Senioren sei um mehr als doppelt so viel geschrumpft als das der Superager, genau genommen 2,24 Prozent versus 1,06. „Sie scheinen resistent zu sein gegen die normalen Alterungsprozesse“, sagt Rogalski.

### Den Alterungsprozess abwenden

Sport, Langlebigkeit und geistige Fitness - aus der Sicht vieler Wissenschaftler bilden diese drei Dinge eine Basis, um besser älter und im Alter besser zu werden. Dabei hat sich etwa Maike Kleemeyer mit den folgenden Fragen beschäftigt: Bedingt der Sport den wachen Geist und ein langes Leben? Oder führen das lange Leben und der wache Geist erst dazu, dass man so trainieren kann? Die in Berlin am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung tätige Wissenschaftlerin mochte es nicht mehr hören und lesen, wie im Alter angeblich alles bergab zu gehen scheint. „... Das stimmt ja auch alles. Aber uns hat vor allem interessiert, wie man diesen Prozess der Verschlechterung möglicherweise verändern kann. Und dazu gab es noch sehr wenig Forschung.“

### Ausdauersport zum Jungbleiben

Die Wissenschaftlerin ging bei ihrer Studie ungewöhnlich

vor: Sie verwandelte ein Labor des Max-Planck-Institutes für ein halbes Jahr in ein Fitnessstudio. Dann suchte sie in lokalen Zeitungsblättern unfitte, also inaktive, aber gesunde Ältere zwischen 60 und 75. Mehr als 800 Anrufe bekam sie, nur 52 Teilnehmer erfüllten die Voraussetzungen für die Studien.

Deren Training war intensiv: Dreimal pro Woche Fahrradfahren, jeweils eine Stunde lang. Das Ergebnis war nach sechs Monaten bei allen Teilnehmern das Gleiche. Dazu Kleemeyer. „Wer im Alter geistig fit bleiben will, sollte sich also viel bewegen.“ Ausdauersport sei die effektivste Möglichkeit, um Alterungsprozesse zu stoppen. Als ein Beispiel dafür steht auch Prof. Wildor Hollmann, mit 92 Jahren Deutschlands ältester Hochschullehrer und an der Sporthochschule Köln tätig. Der studierte Mediziner, der Rektor der Hochschule, Präsident der Deutschen Olympischen Gesellschaft war und die deutsche Fußballnationalmannschaft betreute, geht zweimal wöchentlich ins Fitnessstudio. Sein Tipp, um jung zu bleiben:

*Rumba lernen und täglich 200 Treppenstufen steigen*

Übertroffen wird Prof. Hollmann nur von Ingeborg Syllm-Rapoport. Sie galt mit 102 Jahren als älteste Doktorandin aller Zeiten. Dabei promovierte sie erst im Jahre 2015, obwohl sie 1938 als Kinderärztin ihre Doktorarbeit erstellt hatte. Durch ihre jüdischen Wurzeln war es ihr jedoch unter dem NS-Regime nicht möglich, den Dokortitel zu erlangen. Rapoport verstarb erst im März dieses Jahres.

A. Petersen © SeMa

**KOSTENFREI**  
IM STADTPARK  
NORDERSTEDT  
TREFFPUNKT:  
FITNESSFELD

**ELIXIA**  
einfach · besser · fühlen

**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](http://www.elixia-hamburg.de).**

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

„Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.“

Wer hätte diesen Märchenschluss nicht in Erinnerung? Er gilt für Dornröschen und ihren Prinzen genauso wie für Rotkäppchen oder Hans im Glück. Mach' die Augen auf, sieh dich um, will uns das sagen. Glück ist überall – such es und halt es fest! Doch was ist Glück? Horaz sagt: „Glück ist, wenn das Pech die anderen trifft“. Theodor Fontane sieht es so: „Glück ist, wenn man gut geschlafen hat und die neuen Schuhe nicht drücken.“ Bei beiden Varianten ist es gar nicht so leicht, selbst Einfluss zu nehmen, das Glück zu erhaschen. Keineswegs märchenhaft, sondern Alltagserfahrung ist: Glück vermehrt sich, wenn man es mit anderen teilt. Glück zum Beispiel ist, dass die Rosenstadt Uetersen jährlich ein Rosenfest feiert und jedermann einlädt, mit dabei zu sein. Denn die Freude an Rosen ist etwas, das unbedingt geteilt werden sollte.

### Nuckeln am grünen Daumen

Rosen liegen den Bürgern von Uetersen geradezu in den Genen; schon der Säugling nuckelt da an seinem „grünen Daumen“. Wie anders wäre zu erklären, dass hier und im Umkreis der kleinen, knapp 18.000 Einwohner zählenden Stadt international renommierte Rosenzuchtbetriebe ihren Sitz haben? Wo gibt es einen Ort, der mitten im Zentrum ein Rosarium sein eigen nennt, in dem mehr als 700 verschiedene Rosen zu bewundern sind? Nicht einmal die Großstadt Hamburg hat das zu bieten. Im Rosarium Uetersen kann jeder Besucher kostenlos Rosen in ihrer ganzen Vielfalt bewundern. Alte, nostalgische Arten stehen neben aktuellen Neuzüchtungen. Was kein Hochglanzkatalog und kein Internet bietet – in Uetersen ist es möglich: Im Rosarium blühen Rosen nicht nur um die Wette – hier verströmen die Königinnen jedes Gartens auch verschwenderisch ihren Duft.

### Dornröschen schläft nicht

Selbstverständlich gibt es auch in Uetersen ein Dornröschen. Doch es schläft nicht, sondern Rosenkönigin Nadia I. ist medizinische Fachangestellte, die, wenn sie nicht gerade regiert, in einer schmerztherapeutischen Praxis im Westen Hamburgs arbeitet. Ihr zur Seite steht Rosenprinzessin Ann-Christin I. Hoheit ist „bürgerlich“ Controllerin in einer Hamburger Wirtschaftsprüfungsgesellschaft. Die jungen Damen sind als strahlende und charmante Botschafterinnen ihrer Stadt und natürlich der Rosen unterwegs. Rosen verzaubern, sie können selbst alltägliche Dinge in ein neues Licht setzen. Und es gibt wohl kaum einen romantischeren Anblick als ein altes Gemäuer, das von Efeu, Wein und Rosen umwachsen ist. Und der Traminer, der duftigste aller weißen Weine ist ohne seinen Rosenduft nicht vorstellbar. Traminer stand sicher auch auf der Festtafel bei der Hochzeit des Königssohns mit seinem Dornröschen. Denn im Märchen wurde nicht nur wachgeküsst, sondern wie selbstverständlich auch geheiratet.

### Die böse Fee hat viele Namen

Bei den Gebrüdern Grimm ist es eine böse Fee, die das Dornröschen in den Tiefschlaf versetzt – im Garten sind es gleich etliche böse Feen, die der Rose schaden wollen. Seiner angebeteten Rose und den bösen Feen hat ein Anonymus des 21. Jahrhunderts sogar ein **Gedicht gewidmet:**

# Dornröschen wohnt gleich nebenan

Die Rosenstadt  
Uetersen lädt zum  
Rosenfest ein

In der Sababurg  
in Nordhessen war  
Dornröschen daheim.  
Dort haben die  
Gebrüder Grimm  
viele ihrer Märchen  
gesammelt. Die Burg  
liegt im Reinhardswald  
in traumhafter  
Alleinlage. Selbstverständlich  
gibt es hier auch ein  
Standesamt und ein Zimmer  
mit Himmelbett.

Foto: Krause



Hier wird nicht gedichtet, sondern  
fachkundig in Sachen Rosenpflege  
beraten. Foto: IHG Uetersen



Rosenkönigin Nadia I.  
und Rosenprinzessin  
Ann-Christin I. (v.li.)  
natürlich mit Rose.

Foto: IHG Uetersen

### Meiner Rose

Oh Du Rose meines Lebens  
 Holde Schönheit voller Duft  
 Lass mich schmachten nicht vergebens  
 Höre, was mein Herz Dir ruft:  
 Liebend möcht' ich Dich umhüllen  
 Wie der Mehltau, wie der Rost  
 Wie die Blattlaus an Dir saugen,  
 Wie der Sterntau bis zum Frost.  
 Wie die Raupe zart Dich beißen,  
 Wie's Zikadchen Dich umschwirr'n  
 So, Du Liebste mir von allen,  
 Tust Du mir den Sinn verwirr'n!

Der sinnesverwirrte Dichter hat es mit wenigen Zeilen geschafft, die wesentlichen Gefahren für die Königin der Blumen zusammenzufassen. Das unterscheidet sein Werk deutlich von allen bisher bekannten Rosengedichten. Dass er Blattwespe und Blasenfüßer nicht untergebracht hat, sei ihm verziehen. Beide Namen klingen nicht besonders romantisch; da gibt „Sterntau“ doch einiges mehr her. Und was reimt sich schon auf Blasenfüßer? Nicht nur der Anonymus hat die Rose besungen. Viele Dichter vor ihm haben das getan. Denn es gibt keine andere Blume, die so eng wie die Rose mit der Gefühlswelt der Menschen verbunden ist. Sie schwelgt in Farben, betört mit ihrem Duft. Die Rose steht aber auch für Distanz und Abwehr. Da sind ihre abwehrenden Dornen und der Stolz, der ihr innewohnen soll. Liebe, nicht nur zu Rosen, kann wehtun!

### Beratung von Rosenfachleuten

Unstrittig ist vor allen Dingen eines: Auch Rosen sind Blumen, die bei allem Enthusiasmus den richtigen Standort, die sortenspezifische Pflege und Schutz vor Schädlingsbefall benötigen. Und das ist keineswegs so einfach, wie sich das der Rosenfreund wünschen würde. Denn, wie das Gedicht zeigt, Rosenliebhaber gibt es reichlich. Nicht jeder tut der Rose gut. Die Freunde und Förderer des Rosariums Uetersen e.V. bieten deshalb fachkundige Beratung an, wenn es darum geht, die „bösen Feen“ von den Rosen fern zu halten.

### Ein Fest für Jung und Alt

In diesem Jahr lädt Uetersen am Wochenende 30. Juni/1. Juli alle Rosenfreunde zum Mitfeiern ein. Dabei wird es nicht nur zahlreiche Angebote rund um die Königin der Blumen geben, sondern auch Jazz-, Gesangs- und Balletteinlagen. Natürlich wurde auch an Aktionen für Kinder gedacht. Durch Dornen wie der Märchenprinz muss sich kein Besucher kämpfen, um nach Uetersen zu gelangen: Mit dem Auto ist es nicht weit und auch der HVV bringt die Besucher aus Hamburg mit der preiswerten Tages- oder der Gruppenkarte sicher in die Rosenstadt, gleich vor den Toren Hamburgs. Denn - Dornröschen wohnt gleich nebenan! Weitere Informationen unter: [www.rosarium-uetersen.com](http://www.rosarium-uetersen.com).

F.J. Krause © SeMa

Reich blühend und betörend im Duft: „Augusta Louise“, benannt nach Goethes Brieffreundin „Gustchen“, Augusta Louise Gräfin zu Stolberg-Stolberg. Bevor sie den dänischen Minister Andreas Peter Bernstorff heiratete, lebte sie 13 Jahre im Damenstift des Klosters zu Uetersen. Foto: Krause



INTERESSENVERBAND  
  
**MIETERSCHUTZ E.V.**  
 IHR MIETERVEREIN BUNDESWEIT

Geschäftsstelle  
 Hamburg

[www.iv-mieterschutz.de](http://www.iv-mieterschutz.de)  
[hamburg@iv-mieterschutz.de](mailto:hamburg@iv-mieterschutz.de)



Fuhlsbüttler Str. 108  
 22305 Hamburg  
 Tel.: (040) 690 74 73

- € 49,50 Jahresbeitrag
- Keine Aufnahmegebühr
- Kostenloser Schriftverkehr
- Bundesweit

# “Es wird mein letzter Sommer sein”

Eigentlich ist Claus Reitmann gut versorgt. Aber er hat nur einen Wunsch: Er will nicht mehr leben. Seine Tochter hat über sein Sterbefasten ein Buch verfasst.

Zwei Erlebnisse, die das Leben des ehemaligen Maschinenbau-Ingenieurs aus der Bahn gebracht haben: Erst stirbt seine Frau Helga, mit der er über 60 Jahre Seite an Seite verbracht hat. Dann erleidet der alte Herr einen Schlaganfall, von dem er sich körperlich nur mäßig erholt und fortan auf die Hilfe des Personals eines Pflegeheimes angewiesen ist. Diese Einrichtung ist seitdem das Zuhause des 88-Jährigen und bietet ihm eine Menge: Sitzyoga, ein Bewohnerchor und Pflege rund um die Uhr. Und trotzdem empfindet Claus Reitmann sein Dasein, vor allem ohne seine Frau, als leer und sinnlos.

### Entscheidung zum Sterbefasten

Auch weil sein Verstand noch klar arbeitet, fasst Reitmann einen Entschluss: Er möchte nicht mehr leben, sondern selbstbestimmt aus dem Leben scheiden. Selbstbestimmt bedeutet in diesem Fall, dass er sein Ableben mit Sterbefasten selbst in die Hand nehmen will. Dass es in unserer Gesellschaft nicht selbstverständlich ist, über den Tod selbst zu bestimmen, stellt Reitmann schnell fest. Schon gar nicht, wenn sich ein Mensch entscheidet, Essen und Trinken einzustellen und durch Verzicht darauf aus dem Leben zu scheiden. Reitmann schafft es aber, alle in seinem Umfeld von seiner “Idee” zu überzeugen. “Alle waren eingeweiht”, sagt seine Tochter Frauke Luckwaldt. In dem Buch “Ich will selbstbestimmt sterben – die mutige Entscheidung meines Vaters zum Sterbefasten”, das gerade erschienen ist, hat sie die Erlebnisse mit ihrem Vater zu Papier gebracht.

### Begleitung des sterbenden Vaters

Die Unternehmerin aus Sievershütten bei Bad Segeberg hat sich schnell entschlossen, ihren Vater auf seinem letzten Weg zu begleiten. Das Buch ist eine Möglichkeit, andere Menschen an diesem Schritt teilnehmen zu lassen. “Ich habe keine Minute versucht, ihm seinen Plan auszureden ... Vater war so voller Zuversicht und geradezu euphorisch,” so die Schilderungen der Situation, in der sich ihr Vater befand. Auch Frauke Luckwaldts Mann, die Tochter und ihr Bruder standen hinter der Entscheidung des Seniors. “Es wird mein letzter Sommer sein”, schreibt Claus Reitmann damals in sein Tagebuch. Und auch das: “Für mich gibt es keine Angst vor dem körperlichen Ende.”

Auch die Tagebuchaufzeichnungen ihres Vaters hat Luckwaldt in ihrem Buch verarbeitet. Außerdem sind ihre Erlebnisse aus der letzten Lebensphase ihres Vaters, ihre eigenen Gefühle und Gedanken in das Buch eingeflossen, für das sie sich aber bewusst Zeit gelassen hat. Ihr Vater, der noch vor seinem Tod dem Projekt zugestimmt hatte, ist bereits 2014 verstorben.

### Mehr Zuspruch zur Selbstbestimmung

Generell gibt es immer mehr Menschen, die an ihrem Lebensende den Wunsch haben, für sich selbst zu bestimmen, wann sie sterben wollen. Bei einer Umfrage des Instituts “Gallup International” haben fast 90 Prozent der befragten Deutschen geäußert, dass jeder einzelne grundsätzlich selbst entscheiden können sollte, wann und wie er sterben möchte. Das Sterbefasten, für das sich Reitmann entschieden hat, ist eine Form des persönlichen Suizids. In der Praxis hört derjenige, der sein Leben beenden will, entweder nacheinander oder auch zugleich mit dem Essen und Trinken auf.

Sterbefasten ist dabei hierzulande umstritten, wie es auf Wikipedia heißt, weil “Argumente, mit denen Sterbefasten aus ethischen und moralischen Bedenken abgelehnt wird, Argumenten gegenüberstehen, die von einem Recht auf Selbstbestimmung über die Beendigung des eigenen Lebens ausgehen”.

Von Sterbefasten lässt sich sprechen, wenn eine der drei Bedingungen vorliegt: Erstens entscheidet sich eine Person in einem Zustand, in dem diese noch zu Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme fähig ist, weder das eine noch das andere weiter aufzunehmen. Zweitens hat die Person damit die Absicht, den Eintritt ihres Todes zu beschleunigen. Drittens trifft die Person laut Wikipedia “die Entscheidung dazu im Zustand der Einsichtsfähigkeit, ohne äußeren Druck und im Wissen um die Tragweite seiner Entscheidung”.

### Dauer des Sterbefastens

Bei konsequenter Durchführung des Sterbefastens ist in fast drei Vierteln aller Fälle in 14 Tagen mit



Sven Havemeister

## Abschied in Würde

[www.hamburger-bestattungsinstitut.de](http://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.**

dem Tod zu rechnen. Manchmal kann es länger dauern, vor allem, wenn bei dem Sterbenden keine tödliche oder schwere Erkrankung vorhanden ist. Diese Art der Selbsttötung kann im Gegensatz zu anderen Suizidmethoden aber auch in der ersten Zeit der Durchführung abgebrochen werden, zum Beispiel, indem dem Sterbenden ein Glas Wasser bereitgestellt wird, das er stets trinken kann. Macht die Person, die sich für das Sterbefasten entschieden hat, aber keinen Gebrauch davon, dann tritt der Tod meistens durch Herzstillstand ein.

### Rechtliche Grundlage in Deutschland

Für das Sterbefasten gibt es eine rechtliche Grundlage. Danach ist der Verzicht bzw. die Ablehnung eines Menschen von lebenserhaltenden Maßnahmen spätestens seit dem Erlass des so genannten Patientenverfügungsparagraphen (§ 1901a BGB) hierzulande rechtens. Verstanden wird als solches auch der Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit, solange es eine einwilligungsfähige Person ist, die den Verzicht durchführt und ihren Willen glaubhaft und nachhaltig äußert. Schon allein mit der ständigen Ablehnung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ist der freie Wille dokumentiert.

Allerdings muss vorher von der Person erklärt werden, ob bei ihr Krankheiten wie etwa Magersucht, Depressionen oder andere behandelbare Ursachen zu ihrer Entscheidung geführt haben. Können diese Gründe ausgeschlossen werden, ist der Wille der Person zu respektieren.

Wer sich zu dem Thema informieren möchte, der sollte sich an die "Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin" (DGP) wenden. Hier wird beispielsweise auch das Gesetz zur Strafbarkeit der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung erläutert, das seit Dezember 2015 gilt und mit §217 StGB die bis dato straffreie Förderung der Selbsttötung eines Dritten unter Strafe gestellt hat. Unter [www.dgpalliativmedizin.de](http://www.dgpalliativmedizin.de) gibt es Infos dazu und Kontaktmöglichkeiten.

### Allein aus dem Leben scheiden

Das Sterbefasten von Claus Reitmann dauerte 41 Tage. "Vater hatte mir gesagt, er wolle im Augenblick seines Todes allein sein. Er ... war dabei, der Gemeinsamkeit mit allem Irdischen ein Ende zu setzen," so seine Tochter. Den letzten Moment ihres Vaters haben Frauke Luckwaldt und ihre Familie daher nicht mitbekommen. Als Claus Reitmann für immer einschläft, ist alles so, wie er es vorher bestimmt hat: Er war allein in seinem Zimmer und ging allein.

A. Petersen © SeMa

Das Buch "Ich will selbstbestimmt sterben! Die mutige Entscheidung meines Vaters zum Sterbefasten" ist im Ernst-Reinhardt-Verlag erschienen. 137 Seiten, ISBN 978-3-497-02750-7.



## Schnuppertag: Ehrenamt Hospiz

### Seminartag für ehrenamtlich Interessierte im Hamburger Hospiz e.V.

Am Samstag, den 30. Juni 2018, lädt der Hamburger Hospiz e.V. von 10 bis 17 Uhr in die Helenenstr. 12 zum Seminartag „Ehrenamt Hospiz“ ein. Durch den ebenso fröhlichen wie nachdenklichen Tag führen Diplompsychologin Angela Reschke und erfahrene Ehrenamtliche. Das Seminar richtet sich an 24 Teilnehmer/-innen. Der Eintritt ist frei. Der Verein freut sich über Spenden. Anmeldung Tel.: 040/38 90 75 -205 oder per E-Mail: [veranstaltungen@hamburger-hospiz.de](mailto:veranstaltungen@hamburger-hospiz.de).

Hilfsbedürftige Nachbarn unterstützen?  
Vereinsamte Hochbetagte besuchen?  
Sterbende begleiten?  
Trauernden beistehen?  
Öffentlichkeitswirksame Aktionen  
für das gute Leben im Abschied mitgestalten?  
Das könnte ich nicht! Oder doch?

TeilnehmerInnen finden es beim Schnuppertag „Ehrenamt Hospiz“ heraus. Dieser Tag bietet Kurzvorträge, Übungen, Gespräche und eine Führung durchs Hamburger Hospiz an. Interessierte erfahren so mehr über die Herausforderungen, Freude und Sinnerfüllung, die darin liegen, sich einfühlsam und tatkräftig für Abschied nehmende Mitmenschen einzusetzen. Dabei geht es auch um Grenzen des Helfens. Ein gemeinsames Mittagessen sorgt für Geselligkeit. Die TeilnehmerInnen bringen dafür einen Beitrag mit.

Im konfessionell ungebundenen Hamburger Hospiz e.V. engagieren sich über 100 ehrenamtliche HospizlerInnen. Sie unterstützen im Hospiz, zu Hause, in Heimen und Krankenhäusern und ermöglichen Schwersterkrankten ein Höchstmaß an Lebensqualität und Selbstbestimmung. Die Fürsorge richtet sich auch an Angehörige und Trauernde. In der Öffentlichkeitsarbeit setzen sie sich für mehr Mitmenschlichkeit in der Gesellschaft ein.

Termin: Sa., 30.06.18, 10-17 Uhr, Hamburger Hospiz e.V., Helenenstr. 12, Anmeldung: [veranstaltungen@hamburger-hospiz.de](mailto:veranstaltungen@hamburger-hospiz.de) und 040/389075-205, Eintritt: frei. Der Verein freut sich über Spenden.



Wenn die letzte Stunde schlägt...

... sind wir an Ihrer Seite  
und begleiten Sie.



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

[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)



## Asklepios Klinik Nord eröffnet neuen Therapiegarten am Standort Heidelberg

*Klinik für Geriatrie baut Therapieangebot für Patienten aus*

(pi) Die Klinik für Geriatrie der Asklepios Klinik Nord - Heidelberg hat einen neuen Therapiegarten. „Der Garten ist eine Erweiterung unseres Therapieangebots und kommt vor allem dem Gangtraining unserer Patientinnen und Patienten zugute“, erklärt Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Geriatrie in der Asklepios Klinik Nord. Denn das Spazieren über verschiedene Bodenuntergründe schult Gleichgewicht und Gangsicherheit der Senioren. Darüber hinaus bietet die Grünfläche die Möglichkeit, im Klinikalltag einfach mal die Seele baumeln zu lassen.

Der neue Garten ist speziell für die Bedürfnisse alter Menschen ausgerichtet: Breit angelegte Wege führen durch die Grünfläche, in der Bänke zum Verweilen einladen. Die frisch angelegten Hochbeete sind nicht nur optisch ein Hingucker, sie werden von den Senioren in der Tagesklinik selbst bepflanzt und gepflegt: „Teil der Therapie ist es, ältere Menschen wieder mit vertrauten und geliebten Tätigkeiten in Kontakt zu bringen. Die meisten unserer Patientinnen und Patienten haben



Physio-, Ergo- oder Atemtherapie an der frischen Luft anzubieten. Das Wahrnehmen von Farbe und Duft der Blumen, das Rauschen der Blätter und das Tasten unterschiedlicher Pflanzen stimuliert die Sinne zusätzlich und fördert die therapeutischen Maßnahmen“, erläutert Physiotherapeut Dahms. Da die Ruhezone frei zugänglich ist, steht sie auch Patienten aus anderen Bereichen zur Verfügung und kann somit zur Genesung aller beitragen.

### *Investitionen für eine bessere Genesung*

Die rund 25.000 Euro für den neu angelegten Therapiegarten hat die Asklepios Klinik Nord komplett aus Eigenmitteln finanziert. Nicht das einzige Projekt, das das Krankenhaus in letzter Zeit für seine Patienten umgesetzt hat: Auch die geriatrischen Stationen in Ochsenzoll erstrahlen mit neuer, seniorengerechter Ausstattung, frischem Anstrich und ansprechender Ausstattung in neuem Glanz.



„Wir sind überzeugt davon, dass ein angenehmes Umfeld den Heilungsprozess unterstützt und somit wesentlich zur Genesung beitragen kann“, betont Dr. Gehrke.

**Besuchen Sie unsere neue Homepage**

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
[www.senioren-magazin.hamburg](http://www.senioren-magazin.hamburg)



**Anzeigenberatung und -annahme**

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)



# ACHTUNG!

## Passt Ihre Immobilie noch zu Ihnen?



Viele ältere Menschen verpassen oft den Zeitpunkt Ihre Wohnsituation dem Alter und dem Gesundheitszustand anzupassen. Eine hohe Lebensqualität kann aber nur gewährleistet werden, wenn das Wohnumfeld zum Bewohner passt! Wir unterstützen Sie bei dem Verkauf Ihrer jetzigen Immobilie und helfen bei der Suche nach Alternativen!

**AKTION! Bis zum 31.07.2018 erhalten Sie folgende Leistungen bei uns kostenlos:**

- Ein schriftlich dokumentiertes Wertgutachten
- Eine Analyse zur Barrierefreiheit der jetzigen Immobilie
- Prüfung von finanziellen Fördermaßnahmen

**JETZT ANRUFEN UND TERMIN VEREINBAREN!**

**Telefon: 040 / 521 540 84**

**Mail an: [info@second-homes.de](mailto:info@second-homes.de)**

**[www.second-homes.de](http://www.second-homes.de)**





## 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

**Amtsgeschäft**  
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** 48.500  
• Nord: 20.000  
• West: 21.000  
• Ost: 7.500

**Anzeigenschluss**  
Ausgabe Juli/August 2018  
am 22.06.2018

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.

**Gibt** es einen berenteten Maler, der für wenig Geld meinen Außenbalkon streichen würde? Materialkosten trage ich. Bitte Kontaktaufnahme unter **Tel.: 040/ 33 36 71 62** (22523 Hamburg)

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht alte Drehbleistifte, Füllhalter von Pelikan, Geha, Montblanc + Tintengefäße als Sachspende, unsere **E-Mail: pebeinst@google.mail.com**

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

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht alte Lesezeichen, Exlibris, bunte Buchumschläge als Sachspende. Bitte antworten Sie per E-Mail, unsere **E-Mail-Adresse ist: pebeinst@google.mail.com**

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht neue Vereinsmitglieder, der Jahresbeitrag kostet € 60,-, bitte werden Sie neues Mitglied, unsere **E-Mail: pebeinst@google.mail.com**

### Immobilien

**Rüstige** Rentnerin (NR) sucht Zimmer mit Bad im Raum HH bei einzelnen Personen oder Ehepaar. Biete Hilfe und Unterstützung im Alltag. **Tel.: 0162/176 95 65**

**Sie**, 57 Jahre jung, sucht eine kleine 1- bis 2-Zi.-Whg., in HH-Nord-Mitte-Zentral – oder West! Gerne mit kleinem Balkon in einer ruhigen Straße! Freue mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 0176/ 50 11 84 48**

**2 Zi.** seniorengerechte Wohnung dringend gesucht von 62-jähriger Baldrentnerin, 48-55 m<sup>2</sup> mit Duschbad und Balkon, gerne offene Küche, entweder EG oder höher, mit Fahrstuhl, bis € 650,- warm in Norderstedt oder Hamburg-Langenhorn/Poppenbüttel/Hummelsbüttel, **Bitte melden unter i.bruhn@wt.net.de oder 040/527 61 23** (bitte Nachricht auf Sprachmailbox hinterlassen)

**Gärtnerin** sucht dringend eine ruhige, ca. 45 m<sup>2</sup> Wohnfl., 2-Zi.-Whg. im EG mit Terrasse, Blk. oder Gartenmitbenutzung. Gerne auch in einem Einzelhaus oder Einliegerwohnung. Maximale WM € 550,-. Ich suche im Raum: Norderstedt (Umgebung), Qickborn, Ellerau, Itzstedt, Tangstedt, Willstedt, Nahe, Oering... in Hamburg: Langenhorn, Lemsahl, Ohlstedt / Wohldorf, Duvenstedt, Hummelsbüttel, Poppenbüttel, Bergstedt, Volksdorf. **Tel.: 040/52 90 15 10**

### Verkauf

**3 gut** erhaltende Kinder-Fahrräder, 16 und 18 Zoll, mit Lampe, gute Bereifung, zus. € 50,- VB, **Tel.: 040/551 08 79**

**Jalousien**, 1,80 x 2,80 mit weißen 5 cm breiten Lamellen mit Halterung, € 35,-, **Tel.: 0174/175 80 29**

**Nähmaschine**, Singer, tragbar, mit vielen Funktionen, muss eingestellt werden, € 50,-, **Tel.: 040/606 65 87**

**Porzellan**, Thomas „Kobaltbordüre“ Kaffee- und Essservice mit vielen Extras! Trenne mich ungern, aber der Platz ist nicht mehr da, **Tel.: 040/27 68 19** (mit AB)

### Ferienwohnungen

**Ostseebad Boltenhagen**, FeWo bis 6 Personen, 3 Zi., ca. 63 m<sup>2</sup>, 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 bis 4 Pers., strandnah, **Tel.: 040/ 53 16 92 07**, [www.groemitz-topfewo.de](http://www.groemitz-topfewo.de)

### Sonstiges

**Rentner**, 75 J./NR, sucht Coach für Internet, Reisen, Flug, Hotelbuchung, da ohne Anschluss, **Tel.: 0170/693 93 26**

**Hilfsbereiter** Rentner hilft gerne im Haus, Wohnung, Garten bei Reparaturen und Pflege, **Tel.: 040/53 03 49 24**, **Mobil: 0157/03 03 03 42** (Whats App)

**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](mailto:hilfe-mit-herz@web.de)

**Lust** an Gartenarbeit? Nur an sonnigen Tagen, nach Absprache, für den Spaß gibt es am Ende ein kleines Taschengeld als Belohnung, **Tel.: 0174/175 80 29**

**Ich** brauche Hilfe in meinem kleinen Garten und möchte mein Bad aufmöbeln! Wer kann helfen? **Tel.: 0171/742 87 20** (abends nach 19 Uhr anrufen)

**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](http://www.rheumaliga-hamburg.de)

**Rentner** hilft bei Renovierungen, Reparaturen und behindertengerechten Umbauten, **Tel.: 040/ 64 85 08 76**

**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](mailto: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](mailto:Haninah06@aol.com)

**Ihren Papierkram** erledige ich, w, 52, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. U. a. sortiere, ordne und hefte ich Ihre Papiere, Unterlagen und Dokumente ab. Ich stelle auch Anträge z. B. bei Behörden/KK etc. und helfe Ihnen bei sämtlichem Schriftverkehr. Rufen Sie mich gerne an unter **Tel.: 0176/375 29 26**

**PC- und Handy-Unterricht.** Anfänger E-Mail, Ebay, Skype, WhatsApp, Bilder verschicken oder runterladen an Ihrem Gerät. PC-Kursleiter AWO (60), ruhig und aufmerksam. 24,- €/Std. plus Fahrgeld, ab 2 Std. Rabatt. O. Störer ([www.stoerer.de](http://www.stoerer.de)), **Tel.: 040/41 86 14**

**Klingel zu leise?** Ich liefere Ihnen einen Klingelverstärker mit Funk zum einfachen Selbststeinbau. Komme auch zum Montieren. [www.KlingelFunk.de](http://www.KlingelFunk.de), **Tel: 040/679 47 79**

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

**Krankengymnastin** (i.R.) mit viel Reha-Erfahrungen begleitet einen behinderten Menschen gern auf Busreisen. **Tel.: 040/ 603 93 72** (Chris)

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

# Diagnose Krebs – was nun?

*Im Zweifel für die zweite Meinung*

(pi) Eine Krebsdiagnose ist erst einmal ein Schock und muss verdaut werden. Dazu kommen dann noch komplizierte Fachausdrücke und bedrohlich klingende Therapievorschläge: Chemo-, Strahlen- und Hormontherapie oder eine Operation. Auch wenn man seinem Arzt ein großes Vertrauen entgegen-bringt, spricht vieles dafür, sich bei solch gravierenden Diagnosen eine Zweitmeinung einzuholen.

Bei schwerwiegenden Krankheitsbefunden ist es für den Patienten und seine Angehörigen wichtig, zunächst einmal Ruhe zu bewahren und sich umfassend über mögliche Behandlungswege zu informieren. Der diagnostizierende Arzt wird die verschiedenen Möglichkeiten darlegen und eine Empfehlung aussprechen. Da Ärzte jedoch oft zu den Therapieverfahren raten, die sie selbst am besten kennen und am häufigsten anwenden, ist es ratsam, sich eine zweite Fachmeinung einzuholen. Sie gibt Sicherheit oder zeigt Behandlungsalternativen auf.

## Patientenhandlungsleitfaden bei Erstdiagnose:

- Geben Sie sich und Ihren Angehörigen Zeit, die Diagnose zu „verdauen“ und sich selbst über die Krankheit und mögliche Therapiemöglichkeiten zu informieren.
- Warten Sie die genaue Diagnose ab – für die Entscheidung des Behandlungswegs sollten Sie den Tumortyp und das Erkrankungsstadium kennen und wissen, wie aggressiv Ihr Tumor ist.
- Besprechen Sie den Befund und mögliche Therapien mit Ihrem behandelnden Urologen.
- Holen Sie sich mit den vollständigen Befunden zusätzlich eine Zweitmeinung ein, da Ärzte häufig zu den Therapieverfahren raten, die sie am besten kennen. Eine zweite Fachmeinung gibt Sicherheit oder zeigt Behandlungsalternativen auf.

*Krebs ist nicht gleich Krebs*

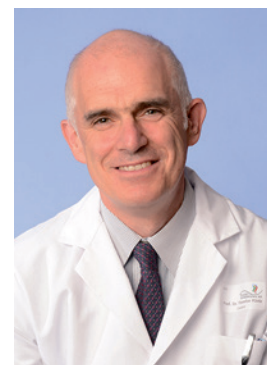
Die mit Abstand häufigste Krebsart bei Männern ist das Prostatakarzinom – jährlich wird diese Diagnose allein in Deutschland etwa 70.000-mal gestellt. Prof. Dr. med. Th. Klotz beruhigt: „Die Tatsache, dass in Deutschland derzeit über 280.000 Männer mit dieser Erkrankung leben, zeigt, dass sie gut behandelbar ist. Je nach Lage, Größe und Aggressivität des Tumors stehen mehrere Therapiepfade zur Verfügung.“

Er ist einer von zwei Chefärzten des urologischen Fachgebiets der Kliniken Nordoberpfalz AG und laut der FOCUS-Ärzteliste einer der besten Urologen Deutschlands. Über das Prostatakarzinom hinaus hat seine Abteilung viel Erfahrung mit Krebserkrankungen im Uro-Genitaltrakt. Mit 16.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist das Harnblasenkarzinom das zweithäufigste Krebsleiden in der Urologie. Insgesamt eher selten, aber mit zunehmender Häufigkeit tritt ein Tumor im Hoden auf. „Auch wenn Krebs eine schwerwiegende Erkrankung sein kann, besteht meist kein sofortiger Handlungsbedarf im Sinne eines Notfalls. Daher empfehlen

wir allen Patienten, die Therapieentscheidung gut abzuwägen und sich eine Zweitmeinung einzuholen“, empfiehlt Dr. Klotz. „Denn wenn der Patient die genaue Diagnose, die Behandlungsansätze und mögliche Folgen genau kennt, hilft es ihm und seinen Angehörigen oft, mit der Erkrankung besser zurecht zu kommen.“

*Mehr Sicherheit für schwierige Entscheidungen*

Gesetzlich haben Betroffene ein Recht auf eine zweite Meinung. Die Kosten hierfür werden in der Regel von den privaten und gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Das Ziel dieses Verfahrens ist mitunter, dem Patienten operative Eingriffe zu ersparen, die nicht zwingend notwendig sind und ihm gleichermaßen mehr Sicherheit über die Sinnhaftigkeit einer Operation zu geben, zu der mehrere Ärzte übereinstimmend raten. Ein Arzt, der einerseits auf einen großen Erfahrungsschatz zurück-



**Chefarzt Dr. Klotz**

blicken kann und andererseits keinen finanziellen Nutzen aus der Behandlung zieht, kann eine fundierte und neutrale Hilfestellung bei solch schwierigen Entscheidungen wie der Krebstherapie leisten. „Um dem Patienten eine solche Hilfestellung bieten zu können, brauchen wir sämtliche Unterlagen, die zur Erstdiagnose geführt haben. Diese Patientenakte umfasst beispielsweise Laborbefunde, Röntgen- oder Ultraschallaufnahmen sowie einen Arztbrief mit der Diagnose und den geplanten Maßnahmen. Nach eingehender Prüfung dieser Dokumente und einem vertiefenden Patientengespräch geben wir ihm dann unsere Einschätzung und Empfehlung mit“, erklärt der Chefarzt den Ablauf des Verfahrens. „Das weitere Vorgehen bespricht der Betroffene dann wieder mit dem Erstbehandler.“

**Diakonie**  
Hamburg

## 12. HAMBURGER DEMENZGESPRÄCH

**Demenz-Prävention: Möglichkeiten und Grenzen**

**Donnerstag | 14. Juni 2018 | 14-16 Uhr | Eintritt frei**

Diakonisches Werk Hamburg | Königstr. 54 | Hamburg-Altona

### Begrüßung

Jutta Fugmann-Gutzeit, Diakonie-Stiftung Mit Menschlichkeit

### ALZHEIMERPRÄVENTION

#### Neue Erkenntnisse und praktische Ratschläge

Prof. Dr. Tobias Hartmann, Direktor Deutsches Institut für Demenzprävention, Universität des Saarlandes

### DEMENZ GANZHEITLICH BEHANDELN

#### Möglichkeiten aus der Praxis

Tamara Wilhelm-Jörck  
Krankenschwester, Zusatzausbildung Gerontopsychiatrie, Heilpraktikerin

### Moderation

Katrin Kell, Fachbereichsleitung Pflege und Senioren

**Ausklang und Gespräche** mit Imbiss und Getränken

Anmeldung bitte an Swantje Bonitz:

T 040 30620-295 | bonitz@diakonie-hamburg.de

Veranstalter: Diakonisches Werk Hamburg | Pflege und Senioren

[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### Ist das nun Alzheimer oder was?

Liebe Leser und Leserinnen, dies soll kein wissenschaftlicher Bericht über eine Krankheit werden, die uns ab einem bestimmten Alter ängstlich werden lassen könnte. Das wird Ihnen bestimmt schon durch meinen „flapsigen“ Titel klar sein.

Ich habe gerade mein 7. Jahrzehnt angefangen und denke schon das eine oder andere Mal über mein Gedächtnis und Co. nach.

Ich möchte euch gern ein paar kleine lustige Episoden, die sich im normalen Alltag gern einschleichen und ab und an zum Nachdenken „hab ich oder hab ich nicht...“ verführen, näher bringen. Vielleicht findet sich der eine oder andere darin wieder?

#### Die Lesebrille ist mal wieder weg

Na toll, wann hatte ich sie zuletzt in Arbeit? Meine Lesebrille ist verschwunden, einfach so.

Gut, dass ich noch Ersatz habe; wird sich schon wieder anfinden. Also nicht planlos suchen, weitermachen. Ich erwische mich jedoch immer wieder dabei, wie ich meine „normalen Ablegeplätze“ im Vorbeigehen inspiziere. „O.k., jetzt ist Schluss. Wird schon wieder auftauchen“, wiederhole ich mich und gehe meinen normalen Haushaltspflichten nach. Denkt ja nicht, das ich frei von neuen Anfällen der Sucherei wäre, aber ich habe mich im Griff, oder?

Nach einer unruhigen Nacht beginne ich am nächsten Morgen mit einem neuen Suchauftrag. Da ich nachts genug Zeit hatte, mir neue (alte) „Verstecke“ zu überlegen, habe ich mir DIESE als erstes vorgenommen, leider ohne Erfolg. Jetzt reicht es mir langsam. Es wird sonderbar. Mh, muss ich wohl doch meinen Mann einschalten. (Was ich meistens vermeide, wird euch gleich klar) Gedacht, getan. Nun ging die Sucherei erst richtig los, ohne System, aber vielleicht doch erfolgreich? Nein ... nun waren wir beide am Ende.

Ich wollte nicht schon wieder suchen. Ich hatte mal von einem „Wiederfindungstrick“ gehört. Der geht so: Man nehme ein leeres Glas und stelle es kopfüber auf irgend einen Tisch. Dann kommt das Verschwundene ganz schnell wieder zum Vorschein. Na gut, kann ja nix schaden. Nun habe ich

mich natürlich nicht daneben gesetzt und gewartet. Also, erst einmal den Alltagskram erledigen, obwohl... meine Augen gingen „allein“ suchend durch die Zimmer. War das nun das Ende meiner Brille?

Mein Mann brachte zwischenzeitlich das Altpapier zum Container. Es hatten sich mal wieder Massen angesammelt, allein die Werbungen und Kataloge, aber ich habe jetzt ganz andere Sorgen. Ich will meine Brille wiederhaben – Donnerschlag!

Das Glas rührte sich nicht oder sollte es wohl gar nicht. Es sollte mich lediglich mental auf die richtige Spur bringen. Ich habe noch meine Bestellung beim Universum frei. Habe ich lange nicht mehr in Anspruch genommen, dachte ich gerade so, als ich den Wagen meines Mannes kommen hörte.

Mit den Worten „Ich weiß jetzt, wo deine Brille ist!“ betrat mein Mann den Flur. Mein „Ach ja“ fiel wohl ein wenig kleinlaut aus, denn just in diesem Moment beschlich mich so ein ungutes Gefühl.

„Jetzt im Container“, als ich die Tasche ausleerte, konnte ich gerade noch sehen, wie etwas Rotes in den Container rutschte. Hatte keine Chance, sie noch am Schwelittchen zu fassen“. „Oh je, meine schöne Brille, aber zum Glück ist sie versichert“. Ich fand es trotzdem doof. Sie stand mir doch so gut. Mit einem verschmitzten Lächeln zog mein Mann ein rotes Teil aus seiner Jackentasche. Es hatte tatsächlich noch zwei Gläser und die passenden Bügel. „Wow, hast du sie doch noch erwischt“, und ich strahlte über das ganze Gesicht. „Ja, dank meiner blitzschnellen Reaktion konnte ich sie gerade noch ausbremsen“.

Nun fragt ihr euch sicherlich, wie kommt die Brille in die Altpapiertasche? Das kann ich schnell erklären. Alles was zum Altpapier soll, kommt in Richtung Kellertreppe. Leider eben auch mal ein Fremdartikel. Da ich gelegentlich im Keller meine Brille benötige, habe ich sie an die Ecke gelegt.

Dann kommen mal wieder Papiersachen dazu oder auch mal ein Abwaschlappen für die Waschküche und, und, und – ja, wie Heiz Rühmann sagen würde: „Und schon is sie weg!“. So einfach ist das. In diesem Moment, in dem ich es euch ausführlich schildere, sehe ich sie förmlich vor mir. Sie lag mit „ausgebreiteten Bügel“ zwischen dem Krimskram.

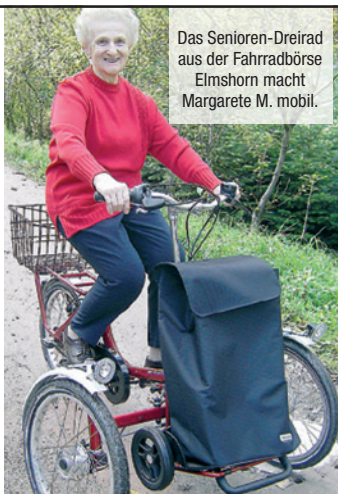
Nächste Frage wäre, kann ich meinem Mann die Geschichte so abnehmen oder hat der Schelm mich nur ärgern wollen und sie schon vorher entdeckt und weggelegt?

Von unserer Leserin Vera Plinz

## Mobil auf drei Rädern

Margarethe 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.“

„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 über 80-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß.



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

Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Drains in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. 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. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine Beratung und Probefahrt unter der Rufnummer 04121/764 63

[www.die-Fahradboerse.de](http://www.die-Fahradboerse.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



# Brigitte Antonius

Die „Grande Dame“ der ARD-Serie „Rote Rosen“

Brigitte Antonius, die Johanna Jansen der ARD-Serie „Rote Rosen“, wurde am 27. Januar 1933 in Wien geboren. Die Schauspielerin war in ihrem Leben schon in vielen Rollen in Film- und Fernsehproduktionen zu sehen, wie beispielsweise in „Kommissar Rex“, „Tatort“, „Die Patriarchin“, „Der Bulle von Tölz“ und „Rückkehr des Tanzlehrers“.

In der Vergangenheit gehörte sie dem Theaterensemble am Wiener Burgtheater, dem Niedersächsischen Staatstheater Hannover und auch dem Schauspielhaus in Graz an. Sie bedauert, nie an Hamburger Bühnen gespielt zu haben. „Was nicht ist, kann ja noch werden“, erklärt uns die lebensbejahende 85-Jährige lächelnd.

Seit November 2006 steht sie vor den Kameras in Lüneburg, wo die Erfolgsserie „Rote Rosen“ gedreht wird. Als Johanna Jansen aus dem Rosenhaus lieben sie die Zuschauer. Dass sie eine große Fangemeinde hat, bestätigen die vielen Briefe und Mails, in denen sich ihre Fans dafür einsetzen, dass die elegante Johanna wieder mehr in der Serie zu sehen ist. In ihrer Rolle verreist sie häufig von Lüneburg ins österreichische Burgenland, wo ihr Filmehemann Ferdi ein Weingut betreibt.

Dass dieser Landstrich in Österreich gewählt wurde, ist kein Zufall, denn genau dort verbrachte die mit vielen Preisen ausgezeichnete Schauspielerin Jahre ihrer Kindheit. Ihr Vater arbeitete als Arzt in dem Krankenhaus im Ort Oberpullendorf. Dort ging Brigitte in die Schule und spielte mit ihren Geschwistern und Freunden. Dass ihr vor einigen Jahren im Nachbarort ein Haus zum Kauf angeboten wurde, war bestimmt kein Zufall. Hier hat sie nun, neben ihrer Wohnung in Wien, den Ort gefunden, an dem sie der Natur sehr nah sein kann. Sie liebt Spaziergänge mit ihrem Hund Pinki sowie die Gespräche und die Tee- und Weinstunden mit den Nachbarn, wie z. B. mit Roland oder Nelli. Sie ist die gute Seele des Hauses, die frisch gepflückte Blumen in die Vasen stellt, wenn sich Brigitte Antonius angesagt hat. Sie liebt die Teestunden im Garten mit der Schauspielerin.

Und Nachbar Roland Hametner, der eine Galerie betreibt, ist ein ausgezeichneter Hobbykoch und liebt die guten österreichischen Weine, genau wie seine Nachbarin und gute Bekannte Brigitte.

Wir durften die charmante und lebenserfahrene Schauspielerin in Österreich treffen und mit ihr viele Stunden verbringen. Zur Begrüßung hatten sich diesmal die Nachbarn im Burgenland eine besondere Überraschung ausgedacht: Es regnete rote Rosenblätter, als die berühmte Burgenländerin ihren Garten betrat.

**Frau Antonius, was vermissen Sie, wenn Sie in Lüneburg vor den Kameras stehen?**

Ich freue mich in Lüneburg sein zu dürfen. Ich liebe das abwechslungsreiche Leben in dieser schönen Stadt. Wir sind eine große Familie vor und hinter den Kulissen. Außerdem habe ich meinen 13-jährigen schwarzen Hund Pinki bei mir, der auch schon mehrmals mitspielen durfte. Wenn ich längere Zeit in Lüneburg bin, vermissen ich meine Familie in Wien. Meine Geschwister und deren Kinder und Enkel. Und, wenn ich dann wieder in Wien oder im Burgenland bin, vermissen ich die Arbeit und das Team der ROTEN ROSEN, welches meine zweite Familie geworden ist. Mir ist im Norden Deutschlands nie langweilig. Sonntags gehe ich gern in die evangelische Kirche in Lüneburg und auch spazieren. Außerdem hatte ich mehrere Jahre ein Abonnement in der Hamburger Oper. Musik spielt eine große Rolle in meinem Leben. Meinen Körper halte ich fit mit Kieser-Training, das setzt den Grundstein für mehr Lebensqualität und erhält die Beweglichkeit und Kraft.

**Mögen Sie die norddeutsche Küche?**

Labskaus nicht unbedingt, aber ich liebe Matjes und die Matjesbrötchen, besonders am Hamburger Hafen.

**Ihr Hund ist Ihr ständiger Begleiter. Wie lange schon?**

Ich habe ihn bekommen, als er noch ganz klein war. Er ist ein ungarischer Seiden-Pekinese und heißt eigentlich Ping Pong. Ich nenne ihn aber Pinki.

Er ist inzwischen 13 Jahre bei mir und wir lieben uns und sind unzertrennlich. Ich kann ihn in einer Tasche mit in das



Das „Rote-Rosen-Team 2018 mit Brigitte Antonius vorn links



Brigitte Antonius beim Tee mit Nachbarin Nelli



**Pinki ist immer dabei**

Flugzeug nehmen. Allerdings muss er im Flughafen Wien durch den Scanner, was mir sehr leid tut, aber nicht zu ändern ist.

Vor kurzem war ein Brief in meinem Briefkasten in Wien mit der Aufschrift: an Herrn Ping Pong Antonius. Ich musste wirklich darüber schmunzeln. Ich hatte seine Blutwerte untersuchen lassen und mit diesem Brief kamen die Ergebnisse aus dem Labor.

#### **Was lieben die Zuschauer an Ihrer Rolle der Johanna?**

Sie lieben mein Erkennungszeichen, die weiße Strähne im Haar und meinen extravaganen Kleidungsstil. Ich trage viele meiner privaten Kleider in der Serie, weil ich mich damit am wohlsten fühle. Eine Zuschauerin ließ mich wissen, dass ich sie an ihre Mutter erinnere, die auch immer ihr Spitzentäschentuch vorn im Ärmel aufbewahrte.

#### **Sie konnten vor kurzem Ihren 85. Geburtstag feiern. Fällt es Ihnen leicht, die umfangreichen Texte zu lernen?**

Ich lerne ganz leicht. Schließlich habe ich u.a. 20 Jahre Soloprogramme gespielt und 54 Tourneen in 23 Ländern absolviert.

#### **Haben Sie sich Gedanken gemacht, wie lange Sie noch arbeiten möchten?**

Solange mich das Publikum sehen möchte. Auf meiner Facebookseite und in Briefen kann ich immer wieder lesen, dass meine Figur der Johanna in der Serie wichtig ist und meine Fans nicht möchten, dass sich Johanna für immer ins Burgenland zurückzieht. Das freut mich besonders und ich hoffe, dass ich noch lange diese Rolle spielen kann.

Text Marion Schröder - Fotos MS + ARD © SeMa



# Rosenhof

SENIORENWOHNANLAGEN

In parkähnlichen Anlagen spazieren gehen, kulinarische Genüsse im Restaurant probieren und an einem vielfältigen Angebot an Freizeitaktivitäten teilnehmen: Erlebnisse, die alltäglich für die Bewohner der Rosenhof Seniorenwohnanlagen sind. Nutzen Sie die Gelegenheit und lernen Sie die Häuser im Rahmen unserer Sommerfeste kennen.

**Rosenhof Ahrensburg, 3.7.2018, 15.30 Uhr**

## **Sommerfest im Atrium**

Verbringen Sie einen fröhlichen Nachmittag mit Kaffee- und Kuchenspezialitäten sowie Köstlichkeiten vom Grill. Die „Bigband Berne“ spielt für Sie legendäre Hits der 30er bis 50er Jahre sowie Klassiker von Glenn Miller und Count Basie

(Preis: € 21,00 inkl. Kuchen und Grillbuffet)

**Rosenhof Großhansdorf 1, 13.7.2018, 16.00 Uhr**

## **Sommerfest „Viva España“**

Freuen Sie sich auf schwungvolle spanische Stunden mit Musik und Tanz. Wir verwöhnen Sie mit Kaffee, Kuchen sowie landestypischen Spezialitäten vom Buffet (Preis: € 15,00 inkl. Kuchen und Grillbuffet)

**Rosenhof Großhansdorf 2, 27.7.2018, 16.00 Uhr**

## **Sommerfest im Zeichen der 60er Jahre**

Die Gruppe „Pepitas“ nimmt Sie mit in die Zeit, in der Audrey Hepburn das „kleine Schwarze“ genauso wie Ballerinas und Caprihose berühmt machte. Mit Tanz, Show & Niveau präsentiert die Gruppe deutsche Schlager der 60er Jahre

(Preis: € 15,00 inkl. Kuchen und Grillbuffet)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**



**Rosenhof Ahrensburg • Tel. 04102/49 04 90  
Lübecker Straße 3-11 • 22926 Ahrensburg**

**Rosenhof Großhansdorf 1 • Tel. 04102/69 86 69  
Hoisdorfer Landstr. 61 • 22927 Großhansdorf**

**Rosenhof Großhansdorf 2 • Tel. 04102/69 90 69  
Hoisdorfer Landstr. 72 • 22927 Großhansdorf**

Betriebsgesellschaft Rosenhof Seniorenwohnanlage mbH • www.rosenhof.de



## THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Die neuen Räume versprechen mehr  
Therapie- und Trainingsqualität

Das Therapiezentrum Sieminski hat vor vier Jahren den spannenden Schritt in eine gehaltvolle Zukunft geplant. 2014 bezogen Therapie und Training neue Räume in der Schloßstraße 38 und setzten damit auf einen neuen Standard für Therapiequalität und Trainingsbetreuung. Die neuen Räumlichkeiten stehen für mehr Komfort, mehr Platz und mehr Wohlgefühl.



### Alles unter einem Dach Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und medizinische Fitness

Erstmalig entstand im Therapiezentrum Sieminski auch eigener separater Raum für eine spezielle Therapie für Erwachsene & Kinder im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie. Ausgestattet mit einer Kletterwand, Therapiehängematten und vielfältigen Geräten für die therapeutische Anwendung und Bewegungsförderung.

Große, geschlossene Behandlungsräume mit viel Tageslicht sorgen zudem für eine sehr angenehme Behandlungsumgebung, die eine noch größere Therapiequalität verspricht sowie Entspannung und ein Gefühl der inneren Ruhe ermöglichen.

Im Trainingsbereich sorgt neue Chipkartentechnik für einen noch höheren Trainingsstandard. Sie ermöglicht ein gezieltes Training an neuen Geräten, um persönliche Gesundheitsziele zu erreichen.

Durch den Umzug erreichte die Trainingsfläche auch in der Größe neue Dimensionen. Jeder Interessierte hat die Möglichkeit sich zum Training anzumelden.



Das Therapiezentrum Sieminski freut sich auf Sie und fördert Ihre Gesundheit beim Besuch einer unserer Gesundheitskurse mit einem...

**Massage-  
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 31.08.18  
im Wert von



Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski  
Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77  
info@thz-sieminski.de, [www.thz-sieminski.de](http://www.thz-sieminski.de)

Beim Strandfrühstück  
kann man direkt im  
weichen Sand Platz  
nehmen oder an  
feinen Tafeln speisen  
und dabei regionale  
Leckerbissen und  
Getränke genießen.



## Zwei Tage Meeres

### 30. Juni/1. Juli: Strandfrühstück an der schleswig-holsteinischen Ostseeküste

(djd). An der Ostsee zeigt sich Deutschland von einer besonders schönen Seite – das wissen immer mehr Menschen zu schätzen. Einer aktuellen Studie von IfD Allensbach zufolge verbrachten im Jahr 2017 insgesamt 6,43 Millionen Bundesbürger ihren Urlaub an der Ostsee, 230.000 mehr als im Jahr zuvor.

Rauschende Wellen treffen hier auf den feinsandigen weißen Strand, die frische Meeresbrise tut Körper und Seele gut. Vor allem für Familien mit Kindern ist viel geboten, Wassersportler kommen beim Segeln, Surfen oder Kitesurfen auf ihre Kosten. In den malerischen Städten wiederum findet man bei Kultur, Geschichte und unzähligen gastronomischen Angeboten mit kulinarischen Köstlichkeiten aus der Region die passende Ergänzung zum Faulenzen am Strand. Hafenfleur verbindet sich in den Orten an der Küste mit der Faszination von Strandbädern.





Foto: djf/Ostsee-Holstein-Tourismus/Oliver Franke

## glück am Morgen

### Strandfrühstück mit anspruchsvollem Rahmenprogramm

Während der Hauptsaison finden an der Ostseeküste zahlreiche Events statt. Speziell die Ostseeküste Schleswig-Holsteins versteht es immer wieder, mit besonderen Attraktionen Besucher anzulocken. Ein solches Highlight ist das „Ostsee Strandfrühstück“. Unter dem Motto „Frühstücken am Strand mit den Füßen im Sand – das ist Glück“ findet es am 30. Juni und 1. Juli 2018 bereits zum fünften Mal statt – und in diesem Jahr erstmals an gleich zwei Tagen. Zum Saisonbeginn laden die Urlaubsorte zwischen Glücksburg und Travemünde ihre Gäste zum kulinarischen Genießen bei einem ausgiebigen Frühstück am Wasser ein. Im Strandkorb oder direkt im feinen, weichen Sand kann man dann Platz nehmen, mit den Füßen im Sand spielen und mit Blick aufs Meer auch noch ein anspruchsvolles Rahmenprogramm in den teilnehmenden Orten genießen. Besonderes Augenmerk wird beim Frühstücksangebot vor allem auf die Auswahl regionaler Produkte gelegt. Unter [www.ostsee-strandfruehstueck.de](http://www.ostsee-strandfruehstueck.de) gibt es mehr Informationen.

„Zuhause ist dort wo man Geborgenheit und Zuversicht findet.“



Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich  
Mobil: 0172-1 37 41 28



Seniorenpflegeheim  
Haus Quellental

Betreuung der Pflegegerade 1-5  
Beschütztes Wohnen für Demenzerkrankte  
Psychiatrischer Fachbereich  
Abwechslungsreiches Therapie-  
und Veranstaltungsprogramm  
Kurz- und Langzeitpflege  
sowie Probewohnen

Seniorenpflegeheim  
Schöne Aussicht

### Seniorenpflegeheim „Haus Quellental“

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 90  
[info@haus-quellental.de](mailto:info@haus-quellental.de)  
[www.haus-quellental.de](http://www.haus-quellental.de)

### Seniorenpflegeheim „Schöne Aussicht“

Kleiner Reitweg 4-8  
25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 60  
[info@haus-schoene-aussicht.de](mailto:info@haus-schoene-aussicht.de)  
[www.haus-schoene-aussicht.de](http://www.haus-schoene-aussicht.de)



## 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](mailto:info@alsterschlepper.de) | [www.alsterschlepper.de](http://www.alsterschlepper.de)

Monetäre Anreize genügen nicht (pi) Der BDH Bundesverband Rehabilitation e.V. begrüßt die ersten Maßnahmen der

Bundesregierung im Kampf gegen den Pflegenotstand in Deutschland. Verbandsvorsitzende Ilse Müllerrät allerdings zu weiteren Schritten, um die Attraktivität des Pflegeberufs zu verbessern und jungen Leuten Perspektiven in der Branche zu eröffnen:

„Die unübersehbaren Probleme in der Pflege haben sich offenbar im politischen Berlin herumgesprochen. Die zusätzlichen 8.000 Stellen für neue Pflegekräfte sind vor dem Hintergrund des immensen Personalmangels allerdings auch nur ein Tropfen auf dem heißen Stein. Zudem bleibt nach wie vor unklar, woher die Mitarbeiter angesichts der Arbeitsmarktlage kommen sollen. Die Beschäftigten der Pflegebranche fahren auf Verschleiß,

## PFLEGENOTSTAND

steigende Krankenquoten und der Trend zur Arbeitszeitverkürzung unterstreichen diese für die Pflegequalität gefährliche

Diagnose. Es ist aus unserer Sicht richtig, monetäre Anreize zu setzen, um die Jobs interessanter zu machen. Allerdings übertüncht die vorgeschlagene Beschäftigungsprämie die grundsätzlichen Probleme des Pflegealltags. Hier herrschen Zeitdruck, physische und psychische Überlastung. Die Dinge müssen sich von Grund auf ändern, um Menschen für die Pflege zu begeistern.

Grundsätzlich raten wir zu einer Abkehr von der Generalistik und einer wesentlich differenzierteren Ausbildungsstruktur in der Pflege, die auch einen akademischen Masterstudiengang mit einschließen sollte. Die Pflege sollte Karrierechancen eröffnen, um mit anderen Berufszweigen konkurrieren zu können.“

## Bessere Pflege durch mehr Personal und Transparenz bei der Wohn-Pflege-Aufsicht

**Gesundheitsbehörde finanziert 11 bezirkliche Stellen zusätzlich – Prüfergebnisse werden veröffentlicht**

Senatorin  
Cornelia  
Prüfer-Storcks



(pi) Über 1.000 Einrichtungen und Dienste versorgen in Hamburg Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung im täglichen Leben. Die Qualität der Leistungen wird auf Basis des Hamburgischen Wohn- und Betreuungsgesetzes (HmbWBG) durch die Wohn-Pflege-Aufsicht der Bezirke kontrolliert. Durch eine Gesetzesnovelle sollen die Wohn- und Betreuungseinrichtungen künftig intensiver geprüft, die Wohn-Pflege-Aufsicht (WPA) gestärkt und die Transparenz der Prüfergebnisse sichergestellt werden. Dazu wird u. a. das Personalbudget für die Aufsicht in den Bezirken um 11 Stellen verstärkt – finanziert aus Mitteln der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) in Höhe von rund 800.000 Euro jährlich. Zudem wird die Zusammenarbeit der bezirklichen Aufsicht mit dem medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) verbessert.

Kostenlose Wertermittlung für Ihre Immobilie.  
**Grossmann & Berger macht's.**



„Pflegerbedürftige Menschen brauchen in besonderer Weise staatlichen Schutz, Pflegeeinrichtungen müssen regelmäßig auf ihre Qualität überprüft werden. In den letzten Jahren ist die Zahl der zu überwachenden Einrichtungen, der Beschwerden und der damit verbundenen Anlassprüfungen deutlich gestiegen. Damit Mängeln in der Betreuung und Pflege noch konsequenter nachgegangen werden kann, haben wir ein Maßnahmenpaket geschnürt, das die Pflegeaufsicht neu aufstellt, personell stärkt und ihre Ergebnisse öffentlich zugänglich macht“, sagt Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks.

Mit der Gesetzesnovelle und den damit verbundenen organisatorischen und finanziellen Maßnahmen soll sichergestellt werden, dass die Aufsicht Hinweisen auf Mängel in der Betreuung und Pflege noch konsequenter nachgehen kann.

Zudem soll der Medizinische Dienst der Krankenversicherung bei seinen Kontrollen in vollstationären Pflegeeinrichtungen gezielt auch bestimmte Fragestellungen im Auftrag der Stadt prüfen und die bezirklichen Stellen flächendeckend über die Prüfergebnisse und die Qualität informieren. Damit sollen – auch zum Abbau von Bürokratie in den Einrichtungen – Doppelprüfungen vermieden werden. Dadurch entsteht Spielraum für die Bezirke, um Hinweisen auf Mängel noch schneller und genauer auf den Grund zu gehen und entsprechende Konsequenzen wie Auflagen, Aufnahmestopp oder Heimschließungen zu ziehen.

Senatorin Prüfer-Storcks: „Wir wollen nicht nur die Pflegeheime regelmäßig kontrollieren, wir wollen auch, dass jeder

die Ergebnisse dieser Kontrollen erfahren kann. Das ist für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen eine ganz wichtige Orientierungshilfe bei der Suche nach einer geeigneten Einrichtung.“ Veröffentlicht werden u. a. die Personalausstattung, insbesondere mit Fachkräften, Ergebnisse der Angehörigenbefragung, die Geltung von Tarifverträgen und Anordnungen, die die Wohn-Pflegeaufsicht aufgrund von Mängeln erlassen hat. Auch mit der regelmäßigen Befragung von Angehörigen in Pflegeheimen geht Hamburg neue Wege.

Eine gemeinsame Koordinierungsstelle im Bezirksamt Altona soll die Zusammenarbeit der Pflegeaufsichten der Bezirke verbessern, kann fachliche Grundsatzentscheidungen herbeiführen und organisiert Vertretungen über Bezirksgrenzen hinweg.

Für die ambulanten Dienste, die zumeist über bezirkliche Grenzen hinaus aktiv sind, sollen dort auch die Aufsichtstätigkeiten zusammengeführt werden. Hamburg ist das einzige Land, das auch ambulante Pflegedienste kontrolliert. Um auf entdeckte Mängel möglichst frühzeitig und angemessen reagieren zu können, wird die Personalzahl in der WPA ab 2019 erhöht. Mit rund 800.000 Euro jährlich finanziert die BGV eine Aufstockung um 11 Stellen auf dann 28 Stellen.

Senatorin Prüfer-Storcks: „Ein Gutachten bestätigt uns, dass das Hamburgische Aufsichtsgesetz bereits jetzt bundesweit zu den fortschrittlichsten zählt. Mit der aktuellen Novelle bauen wir diese Position im Sinne der Pflegebedürftigen weiter aus.“

*Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks*

## ACHTUNG: Medikamentencocktail!

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

**Vermeiden Sie Medikationsfehler:  
Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!**

Ausführliche Arzneimittelberatung durch unsere Fachapotheker: 30 Euro

Foto: Friedberg/veolia.de



Privilegierte  
**Adler**  
Apotheke  
seit 1773  
Fachapotheke

Wandsbeker Marktstraße 73  
22041 Hamburg  
Tel. 040 68 94 20-0  
mail@adler-apotheke-hh.de  
[www.adler-apotheke-hh.de](http://www.adler-apotheke-hh.de)

**365**  
Tage

**8-24**  
Uhr

Wir wissen was wirkt.

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Konzerte

**Mittwoch 04. Juni 2018, 15 bis 17 Uhr**  
**Das Polizeiorchester Hamburg**

Von Film- und Operettenmelodien über klassische Konzertkompositionen führt das Repertoire auch durch traditionelle Blasmusik, Pop und Jazz. **Planten un Blomen (Musikpavillon), 20355 Hamburg**

**Donnerstag 07. Juni 2018, 20.30 Uhr**  
**RAGTIME UNITED -New Orleans Jazz-**

Die Band wurde 1976 gegründet. Die Vorbilder für die musikalische Richtung waren zunächst die Bands von George Lewis und Bunk Johnson aus New Orleans sowie Ken Colyer. Einlass: 20 Uhr. Karten an der Abendkasse € 8,-. **Cotton Club, Alter Steinweg 10, 20459 HH**

**Samstag 09. Juni 2018, 18 Uhr**  
**3. Norderstedter Musikmeile**

Genießen Sie einen unbeschweren Abend in den unterschiedlichsten Locations im Quartier und eine gelungene Musikauswahl. Ob Rock, Pop, Soul, Jazz oder maritime Musik, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Karten € 11,50. **Norderstedt Mitte, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

**Sonntag 10. Juni, 16 Uhr**

**Auf den Spuren des Orient Express mit dem Trio Macchiato**

Man fährt mit Musette und Tango durch Frankreich, überquert mit Jodelklängen die Alpen, grüßt bella Italia, wird vom melancholischen „Wiener Lied“ gerührt, durchstreift mit übermütigem Gipsy-Swing den Balkan, bevor man schließlich mit alten Schlagern in Konstantinopel anlangt. Eintritt: € 8,-.

**Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16 -914**

**Sonntag 10. Juni 2018, 14 Uhr**

**4. Mitsingkonzert**

**des Shanty-Chors Fuhlsbüttel**

Unter dem Motto „Hamborg blifft Hamborg“ lädt der LAB wieder zum Mitsingen ein.

Pause mit Kaffee und Kuchen.  
**LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg**

**Dienstag 12. Juni 2018, 19 Uhr**  
**HIGHLIGHTS DER MUSICALGESCHICHTE**

Das Solistenensemble des Music rocks!-Chores präsentiert einen Musicalabend mit besonderen Highlights der Musicalgeschichte. Eintritt: € 17,-. Karten-Vorverkauf täglich von 10 bis 20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse. **Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 Hamburg, Auskunft unter Tel.: 040/60-60-80**

**Mittwoch 13. Juni 2018, 19.30 Uhr**  
**Suzie And The Seniors – „Twist And Shout“**

Original 60's Beat aus dem Star Club  
 Karten ab € 17,59 bis € 29,59, Tel.: 040/34 10 51 05. **Hamburger Engelsaal Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg**

**Mittwoch 13. Juni 2018, 19.30 Uhr**  
**Suzie And The Seniors – „Twist And Shout“**

Original 60's Beat aus dem Star Club  
 Karten ab € 17,59 bis € 29,59, Tel.: 040/34 10 51 05. **Hamburger Engelsaal Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg**

**Donnerstag 14. Juni 2018, 19 Uhr**

**„AN DIE MUSIK“, die schönsten Lieder und Arien**

Ein Abend für Freunde von Oper-, Operetten- und Musicalmelodien. Eintritt: € 14,-. Karten-Vorverkauf täglich von 10 bis 20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse. Tel.: 040/67 37 30. **Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Str. 29, 22149 HH**

**Samstag 16. Juni 2018 und Sonntag**

**17. Juni 2018, jeweils 15 Uhr**

**27. Nacht der Chöre**

Rund 30 Chöre suchen einmal im Jahr den Weg in die Hauptkirche St. Petri an der Mönckebergstraße, um im Rahmen der »Nacht der Chöre« die große Bandbreite geistlicher und weltlicher Chormusik zu präsentieren, Bei der Petrikirche 2, 20095 Hamburg

**Sonntag, 17. Juni 2018, 17 Uhr**  
**PARIS CHÉRY – CHANSONS AUS DER STADT DER LIEBE**

Lieder, Texte und Akkordeonmusik, Rezitation und Gesang: Véronique Elling, Hamburg, Akkordeon: Jurij Kandelja, Hamburg. Dieses Konzert findet im Saal des Trauerzentrums statt; der Eintritt: € 10,-. Kartenvorverkauf und -reservierungen über lebensklang99@t-online.de oder telefonisch: (040) 54 00 14 35. **Trauerzentrum & Kolumbarium St.Thomas Morus, Koppelstr. 16, 22527 HH**

**Dienstag 19. Juni 2018, 19.30 Uhr**  
**CHOR AUFTAKT, Benefizkonzert**

des Chores in der Parkresidenz Alstertal zugunsten von KONFETTI IM KOPF, einer Aktion für Leben mit Demenz. Eintritt: Spende. Auskunft unter Tel.: 040/60-60-80. **Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 HH**

**Donnerstag 21. Juni 2018, 18 bis 19 Uhr**  
**Doris Vetter – Musicalabend mit dem Jungen Ensemble**

Einlass: ab 17.30 Uhr, Eintritt: € 12,-. **Restaurant der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH**

**Dienstag 26. Juni, 18 Uhr**

**Sommerliche Klänge vom Köster-Chor**  
 Der Köster-Chor hat sein Repertoire erweitert und überrascht mit neuen Stücken. Neben altbekannten Volksliedern werden auch Hamburg-Lieder und plattdeutsche Stücke zum Besten gegeben. Eintritt € 4,-/€ 3,- inkl. einem Glas Sekt, Anmeldung erbeten, Tel. 040/69 70 62-0, **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg**

### Freizeit

**Freitag 08. bis Sonntag 10. Juni 2018**  
**Ahrensburger Stadtfest**

Neben dem musikalischen Bühnenprogramm auf den beiden Hauptbühnen erwartet Sie ein umfangreiches Angebot: Ein gemütlicher Biergarten, Sport-, Tanz- und Gesangsauführungen, Essen und Trinken für jeden Geschmack sowie eine Vereinsmeile  
**Rondeel, 22926 Ahrensburg**

### Ein Leben lang aktiv!

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

**LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel**

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

### Wohnen „Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.  
 V. 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969.  
 (Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13

www.meravis.de



## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg: kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
 Guthchein gerne  
 bis zum 30.06.  
 bei mir ein!“



Juliane Zucker  
 040.55 00 55-7645

SPARDA IMMOBILIEN

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Samstag 09. Juni 2018, 19 Uhr**

### Faltenrock Ü 60 Party

Die 60-Plus-Party aus dem Gängeviertel! Einlass 19 Uhr, Eintritt € 6,-, weitere Infos unter [www.faltenrock-party.de](http://www.faltenrock-party.de), TANGOmatriX, Beim Schlump 13A, 20144 Hamburg

**Samstag 09. Juni 2018, 12 bis 21 Uhr**

### 29. Stellingenfest

Buntes Programm mit Live-Musik, kulinarischen Leckerbissen, Sport und Kinderaktionen. Traditionell präsentieren sich die Stellingener Vereine, Parteien und anliegenden Firmen einem breiten Publikum. Die Diakonie Alten Eichen und das KerVita-Seniorenheim öffnen an diesem Tag ihre Türen.

Wördemanns Weg 19-23, 22527 Hamburg

**Samstag 09. Juni 2018, 14 bis 16 Uhr**

### Leseclub

Möchten Sie sich über die aktuellsten und neuesten Bücher austauschen? Dann seien Sie mit dabei. **Bücherwurm, Dingstätte 24, 25421 Pinneberg**

**Sonntag 10. Juni 2018, 18 bis 20 Uhr**

### HafenCity – Lesebühne

#### „Hamburger Ziegel“

Bekannte Hamburger Schriftstellerinnen wie Verena Carl, Katrin Seddig oder Kristine Bilkau, Lyriker wie Hendrik Rost und spannende Newcomer wie Mehdi Khajehpour bitten zum literarischen Stelldichein.

Magellan-Terrassen, Großer Grasbrook, 20457 Hamburg

**Montag 11. Juni 2018, 16.30 Uhr**

### Bergedorfer Ukulele-Band

Telefon: 040/724 77 35,

**LOLA Kulturzentrum e.V., Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg**

**Dienstag 12. Juni 2018 + 19. Juli 2018**

**+ 26. Juli 2018, jeweils 14 bis 18 Uhr**

### Konfetti-Cafés

Jeden Dienstagnachmittag zwischen 14 und 18 Uhr öffnen sich die Türen des Konfetti-Cafés. Hier sind alle herzlich willkommen: Bewohner des Quartiers aller Generationen, Spaziergänger,

vor allem aber Menschen mit Demenz, die zu Hause leben, und ihre Angehörigen.

Bernstorffstr. 145, 22767 Hamburg

**Mittwoch 13. Juni 2018, 19.30 bis 21.30 Uhr**

### Chorproben des Frauenchors

#### von 1920 Quickborn

Auskunft Tel. Ilse Wiedenroth 04106/65 84 85. **Aula des Schulzentrums Quickborn-Süd, Heidkampstraße 8**

**Freitag 15. Juni 2018**

**Tag der offenen Tür bei der Diakonie Alten Eichen in der Bernadottestraße 41**  
Von 15 bis 18 Uhr stellen sich die Tagespflege Ottensen, das Service-Wohnen Reincke-Haus, das Seniorenheim Auguste-Viktoria-Stiftung, die Diakoniestation Ottensen und der Hospizdienst Alten Eichen vor.

**Samstag 16. Juni 2018, ab 14 Uhr**

### Risserer Sommerfest

mit Bühnenprogramm und großem Flohmarkt. Ab 18 Uhr offener Tanz und Musik vom DJ in der **Wedeler Landstraße**.

**Samstag 16. Juni 2018, 14 Uhr**

### ADFC-Radtouren

Führung durch den „Regionalpark Wedeler Au“. Die Route führt von Pinneberg an Fließgewässern entlang bis nach Hamburg-Iserbrook. Unterwegs gibt es Einblicke in Maßnahmen zum Biotopverbund sowie Wissenswertes zu Flora und Fauna an Mühlenau und Düpenau. Rückfahrt durch den Klövensteen. 40 km, Dauer: ca. 4 Stunden. **Treffpunkt: Drostei, Dingstätte 23, 25421 Pinneberg**

**Samstag 16. Juni, 16 bis 22 Uhr**

### Alster-Open-Air

Open-Air-Konzert mit Hobby-Musiker-Flohmarkt, Alsterdorfer Markt. **Alsterdorfer Markt 11, 22297 Hamburg**

**Samstag 16. Juni 2018, 10 bis 18 Uhr**

### Wulksfelder Bauernmarkt

Auf dem gesamten Gutsgelände präsentiert sich wieder eine bunte Auswahl an Anbietern von schönem Kunsthandwerk und regionalen Bioprodukten, die zum Bummeln und Stöbern einlädt. Bei köstlichen Bio-Spezialitäten und vielen anderen herzhaften und süßen Leckereien darf ausgiebig geschlemmt werden. **Gut Wulksfelde, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt**



## 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.



Phonak  
Virto B-Titanium



Phonak  
Audeo B-R



Unitron  
Moxi Fit-R

**JETZT NEUE  
HÖRGERÄTE TESTEN**



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

**Telefon (040) 31 10 89 50**  
[norderstedt@auric-hoercenter.de](mailto:norderstedt@auric-hoercenter.de)

### Öffnungszeiten:

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

 **Barrierefreies Parken**  
und ebenerdige Räumlichkeiten.

**auric**  
HÖRGERÄTE

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Samstag 16. Juni 2018, 14 bis 17 Uhr**

### Kreativ-Workshop

Von der leeren Leinwand zum fertigen Bild. Die Spachtelmalerei ist eine abstrakte Kunst, die sich ohne Vorkenntnisse ausüben lässt. In diesem Kurs zeigt Ihnen Susanne Hilbert, wie Sie in wenigen Schritten eine farbige Leinwand fertigstellen. Kosten: Kurs € 15,-/ Material € 8,-, Anmeldung bis zum 12. Juni erbeten unter Tel.: 040/46 77 93 25,

**Kulturhaus Eppendorf,  
Julius-Reincke-Stieg 13 a, 20251 Hamburg**

**Sonntag 17. Juni 2018, 14 Uhr**

### Erzähl-Café mit Ursula Schmidt

Dieses Mal: Episoden aus unserem täglichen Leben oder kleine Geschichten aus der Literatur erzählen. Pause mit Kaffee und Kuchen, Tel. 040/59 24 55. **LAB Fuhlsbüttel,**

**Fliederweg 7, 22335 Hamburg**

**Sonntag 17. Juni, 11-17 Uhr**

### Stoffmarkt Holland

Präsentiert werden die aktuellsten Neuheiten in Sachen „Stoff und Zubehör“.

**Alsterdorfer Markt 11, 22297 Hamburg**

**Sonntag 17. Juni 2018**

### Große Fahrradsternfahrt nach Hamburg

Von über 60 Startpunkten rund um Hamburg aus starten Radfahrer zur Sternfahrt in die Hamburger Innenstadt. Die Tour verläuft auf abgesperrten Straßen in die City. Eine etwas andere Fahrradtour. **Auf Details und**

**Startzeiten finden Sie unter:**

**www.fahrradsternfahrt.info**

**Mittwoch 20. Juni 2018, 10 bis 12 Uhr**

### Offener Frühstückstreff

**für Seniorinnen und Senioren**

Bei Kaffee, Brötchen und leckerem Aufschnitt gibt es die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen. Preis € 2,-, **Anstoß e.V., Vizelinstraße 8b, 22529 HH**

**Donnerstag 21. Juni 2018, 18 Uhr**

### Öffentlicher Grillabend in der Tagespflege

Netter gemeinsamer Austausch bei einem Grillwürstchen nach Feierabend mit dem Team der Tagespflege. **Tagespflege im**

**Parkquartier Hohenfelde,**

**Mühlendamm 31, 22087 Hamburg**

**Freitag 22. bis Sonntag 24. Juni 2018**

### Harley Days

An allen drei Tagen heizen Liveacts auf zwei Bühnen den Gästen ein. Der Headliner auf der Main Stage heißt in diesem Jahr John Diva and the Rockets of Love und verspricht nicht weniger als die ultimative Eighties-Rock-Show mit den größten Hits aller Zeiten. **Großmarkt Hamburg, Auf der Brandshofer Schleuse 4, 20097 Hamburg**

**Dienstag 26. Juni 2018, 15 Uhr**

### Seniorenachmittag

**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Sülldorf-Iserbrook, Sülldorfer Kirchenweg 187, 22589 HH**

**Sonntag 01. Juli 2018, 15 bis 18 Uhr**

### Großes Sommerfest im Hartwig Hesse

Haus mit der Band „THE FAM FOUR“

Hits aus den 50er und 60er Jahren.

**Hartwig Hesse Haus, Klövensteenweg 25, 22559 Hamburg-Rissen**

**Samstag 07. Juli 2018, 14 bis 17 Uhr**

### Repair & Care-Café – klönen um klabüstern

Reparieren statt wegwerfen: Nur weil Dinge kaputt sind, gehören sie noch lange nicht in die Tonne. Hier reparieren die Besucher gemeinsam mit den Fachleuten Fahrräder, Elektroartikel (Annahmeschluss 16.30 Uhr), Textiles oder Holzteile. Spenden erwünscht. Telefon: 040/533 271 50. **ella Kulturhaus**

**Langenhorn, Käkenflur 30  
(über Iserlohner Stieg), 22419 Hamburg**

### Tanzen

**Samstag 23. Juni 2018, 22.15 Uhr**

### 50 PLUS

Hamburgs charmante Ü50-Party! Sie möchten mal wieder richtig tanzen und feiern gehen?

**Stage Club, Stresemannstr. 163, 22769 HH**

**Dienstag 26. Juni 2018, 14.30 bis 16 Uhr**

### Wir tanzen wieder

Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund. Die deutschlandweite Initiative „Wir tanzen wieder“ bringt Menschen mit und ohne Demenz zusammen und lässt sie auf dem Tanzparkett eine flotte Sohle hinlegen. Anmeldung unter 040/460 21 58 oder freese@hamburgische-bruecke.de. **Tanzschule Heiko Stender,**

**Tibarg 40, 22459 Hamburg**

**Donnerstag 28. Juni 2018, 19 Uhr**

### Disco 53 +/-

Eintritt € 10,-, **MOTTE, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg**

**Mittwoch 04. Juli 2018, 19 bis 23.59 Uhr**

### Tanzabend

mit Discofox, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Samba, Salsa, Swing oder Walzer. Eintritt € 5,-. **Stage Theater Neue Flora, Stresemannstraße 159 a, 22769 Hamburg**

### Ausstellung

**Donnerstag 07. Juni 2018, 15 bis 16 Uhr**

### Kapitänsführung

„Faszination Meeresforschung“

Die See birgt faszinierende Geheimnisse: Gas hydrate, Schwarze Raucher und Asphaltvulkane. Die großen meereskundlichen Institute des Konsortiums Deutsche Meeresforschung zeigen ausgewählte Forschungsschwerpunkte. Treffpunkt Foyer. Keine Voranmeldung nötig. Eintritt ab € 9.30 bis € 27,-. **Internationales Maritimes Museum, Koreastr. 1, 20457 HH**

### Demenz

**Dienstag 26. Juni 2018, 14.30-16 Uhr**

### KulturCafé Fünfjahreszeiten

Wer hört, fühlt – ein Konzertangebot für Menschen mit und ohne Demenz der Musikerinnen und Musiker des Vereins Live Music Now, YEHUDI MENUHIN. Manchmal sanft, manchmal laut, lassen Sie sich von der Musik begeistern und verweilen danach bei Kaffee und Kuchen satt. Anmeldung: 040/460 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de Kosten: € 5,- für Kaffee und Kuchen satt.

**Begegnungsstätte, Martinstraße 33, 20251 Hamburg**

**Sonntag 01. Juli 2018, 11 bis 13 Uhr**

### Das Demenzdock lädt alle Interessierten

herzlich ein: **Leinen los fürs Ehrenamt!** Seemannsfrühstück mit Informationen und Klönschnack über ehrenamtliches Engagement. Für Fragen und Ihre Anmeldung: 040-460 21 58 oder demenzdock@hamburgische-bruecke.de.

**Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

### Führungen

**Sonntag 10. Juni 2018, 11 bis 12 Uhr**

### Die Heilkraft der Pflanzen und Kräuter

Der Hamburger Apothekerverein e.V. führt durch den Apothekergarten in Pflanzen un Blumen. Anmeldung nicht erforderlich. **Planten un Blomen (Apothekergarten), 20355 HH**

**Dienstag 12. Juni 2018, 11 Uhr**

### Öffentliche Führung – Highlights of the permanent collection

Teilnahme € 4,- zzgl. € 12,- Eintritt, auf 25 Personen begrenzt. Im Vorverkauf erhältlich. Rund 700 Werke präsentiert die Hamburger Kunsthalle in den neu gestalteten Sammlungs-räumen. Bei der Highlight-Führung werden die Glanzstücke des Hauses gezeigt. Tel.: 040/428 13 12 00. **Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall 5, 20095 HH**

**Samstag 16. Juni 2018, 13.30 Uhr**

### „Auf Spuren Gustav Mahlers in Hamburg“ Stadtrundgang

Einen vielfältigen, umfassenden und kundigen Einblick in Gustav Mahlers Leben bietet dieser Stadtrundgang.

Preis ab € 5,- bis € 10,- pro Person in bar.

**Komponisten-Quartier Hamburg e.V., Peterstraße 28, 20355 Hamburg**

**Sonntag 01. Juli 2018, 13 bis 14.30 Uhr**

### Klophausviertel:

### Das gebaute Geschichtsbuch

Kein anderer Architekt hat das Kontorhausviertel so geprägt wie Rudolf Klophaus (1885-1957). Gleich sechs Bauwerke in diesem Areal stammen aus seiner Feder. Die Teilnahme ist kostenlos. **Treffpunkt Burchardplatz, 20095 HH**

### Bühne

**Samstag 09. Juni 2018, 19 Uhr**

### Sommeroper

Stimmen Sie sich auf den Sommer ein mit beschwingten Melodien einer „Sommer-nacht“. Hören Sie Opernarien, wie „O sole mio“ oder die bekannte „Barcarole“ von Offenbach, die „Sternenarie“, „Nessun dorma“ und vieles mehr. Karten: € 14,- bis € 22,- unter 040/67 99 92 30, **Opernfactory Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg**

**Donnerstag, 28. Juni 2018, 19 Uhr**

### FELIX KRULL. HOCHSTAPLER von Thomas Mann

Volker Ranisch spürt mit diesem Soloabend der hohen Sprachkunst Thomas Manns nach. Eintritt: € 12,-, Karten-Vorverkauf täglich von 10 bis 20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse. Tel.: 040/67 37 30.

**Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Str. 29, 22149 Hamburg**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Messe

**Donnerstag 21. bis Sonntag 24. Juni 2018**  
**HOME & GARDEN Hamburg**

Vier Tage lang dreht sich im exklusiven Flair der Elbchaussee alles rund um die Dinge, die das Leben schöner machen. Über 200 ausgewählte Aussteller präsentieren neueste Trends für Haus und Garten.

Eintritt € 12,- bis € 14,-, Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre frei,

**Baron-Voght-Straße 81, 22607 Hamburg**

### Lesung

**Dienstag 12. Juni 2018, 20 Uhr**  
**„Echt verboten“ – ein**

**Joachim Ringelnatz-Programm von Achim Amme und Ulrich Kodjo Wendt**

Das Anliegen Achim Ammes ist es, Ringelnatz in seiner literarischen Vielfalt, aber auch in seinen Höhenflügen (und Abstürzen) dem Publikum näherzubringen. Unterstützt wird Amme durch den Akkordeonisten Ulrich Kodjo Wendt. Eintritt € 15,-, ermäßigt € 13,-, Abendkasse: € 17,-, ermäßigt € 15,-.

**Bibliothek der Ohlendorff'schen Villa/Kulturkreis Walddörfer e.V., Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg**

**Mittwoch 13. Juni 2018, 19 Uhr**  
**Autorenlesung mit Arno Surminski**

Das neue Buch, aus dem Surminski vorlesen wird, trägt den Titel Wolfsland oder Geschichten aus dem alten Ostpreußen.

Eintritt 6 Euro, ermäßigt 4 Euro

**Mahnmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60, 20457 Hamburg (Krypta).**

### Trauer

**Sonntag, 10. Juni 2018 und 8. Juli 2018,**  
**Trauercafé »Vergiss mein nicht«**

Zwischen 15 und 17 Uhr ist Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen und miteinander ins Gespräch zu kommen – über Gott und die Welt, über Abschied und Verlust, über Trauer und vieles andere mehr. **Trauerzentrum & Kolumbarium St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg**

### Flohmärkte

**Samstag 09. Juni 2018, 8-15 Uhr**  
**Bramfeld Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg**

**Sonntag 10. Juni 2018, 8 bis 15 Uhr**  
**Flohmarkt Schenefeld Rewe Center, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld**

**10. Juni 2018, 9 bis 1 Uhr**  
**Osdorf Flohmarkt**

Seit vielen Jahren veranstaltet der Bürger- und Heimatverein Osdorf e.V. im Juni den sehr beliebten Flohmarkt in dem wunderschönen Bauerngarten auf dem **Heidbarghof in der Langelohstraße 14, 22549 Hamburg**

**Sonntag 10. Juni, 9 bis 17 Uhr**  
**Alsterdorf Flohmarkt, Alsterdorfer Markt 11, 22297 Hamburg**

**Sonntag 10. Juni 2018, 8.30 bis 16 Uhr**  
**Flohmarkt HH, Moorfleet Ikea, Unterer Landweg 77, 22113 Hamburg**

**Sonntag 10. Juni 2018, 9 bis 15 Uhr**  
**Rahlstedt Flohmarkt, P&R Parkhaus, Doberaner Weg, 22143 Hamburg**

**Samstag 16. Juni 2018, 10 bis 15 Uhr**  
**Winterhude Flohmarkt, Goldbekhaus Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg**

**Samstag 16. Juni 2018 und Sonntag 17. Juni 2018, 10 bis 17 Uhr**  
**Sommerflohmarkt ...**  
mitten im Grünen vom Altonaer Bahnhof über den Platz der Republik bis hin zum Altonaer Rathaus. **Museumstr. 23, 22765 HH**

**Samstag 23. Juni 2018, 9 bis 16 Uhr**  
**Barmbek Flohmarkt, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Sonntag 24. Juni 2018, 10 bis 15 Uhr**  
**Eppendorf Flohmarkt, Marie-Jonas-Platz, 20249 Hamburg**

**Sonntag 24. Juni 2018, 8.30 bis 16 Uhr**  
**Reinbek Flohmarkt**  
Der Flohmarkt findet auf dem neu gebauten Famila-Gelände statt.  
**Liebigstraße 2, 21465 Reinbek**

**Sonntag 24. Juni 2018, 10 bis 16 Uhr**  
**Langenhorn Flohmarkt der Gärten**  
Neben klassischen Flohmarktartikeln und Trödel auch Gartengeräte, Fahrräder, Kleinmöbel und „Selfmade by Börnern“ – mit Liebe Selbstgemachtes aus der Siedlung. **Tangstedter Landstraße 147-282 sowie sämtliche Nebenstraßen, Anreise: U1 Langenhorn Nord | Bus 192 Haltestellen: Wördenmoorweg, Timmerloh, Immenhöven, Wattkorn, Hohe Liedt**

**Sonntag 01. Juli 2018, 8.30 bis 16 Uhr**  
**Ahrensburg Flohmarkt, Famila, Kornkamp 50, 22926 Ahrensburg**

**Sonntag 01. Juli 2018, 8.30 bis 15.30 Uhr**  
**Niendorf Metro, Papenreye 33, 22453 Hamburg**

**Sonntag 01. Juli 2018, 8 bis 15 Uhr**  
**Norderstedt Flohmarkt, Obi Niendorfer Straße 85, 22848 Norderstedt**

**Samstag 07. Juli 2018, 8 bis 17 Uhr**  
**Wedel Flohmarkt zum Hafenfest, Schulauerstraße, 22880 Wedel**

**Sonntag 08. Juli 2018, 8 bis 17 Uhr**  
**Norderstedt, Flohmarkt Schmuggelstieg, Tarpenufer, 22848 Norderstedt**

**Sonntag 08. Juli 2018, 8.30 bis 16 Uhr**  
**Flohmarkt Bergedorf, Hauni-Gelände, Kurt-A.-Körper-Chaussee 43-47, 21033 Hamburg**

## SPARDA GUTSCHEIN

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

*„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 30.06.  
bei mir ein!“*

**Markus Jünke**  
**040.55 00 55-6045**



**SPARDA IMMOBILIEN**



## SiCHTBAR-mobil

Dirk Lübke – Ihr Optiker vor Ort.

### Der Optiker, der zu Ihnen kommt!

**Augeninnendruckmessung vor Ort!**

- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24-Stunden-Service möglich

sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de  
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75

# SeMa

Freuen Sie  
sich auf die  
**Juli/August-Ausgabe!**  
Erscheinungstag  
**7. Juli 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](mailto: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](mailto: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](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)**

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

