



# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 48.500

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## Digital im Alter Agil statt abgehängt!



### Winnetou kämpft ...

... in Bad Segeberg für das Gute



### Bessere Pflege ...

... durch mehr Aufsicht?



### Verdauung ...

... sanft ankurbeln



### Slow Jogging

Je langsamer, desto besser



### Wenn das Auto ...

... unverzichtbar wird

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](http://www.frankhoffmann-immobilien.de)

## Inhalt

**Herzlich willkommen** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Digital im Alter** 4  
Agil statt abgehängt

**Senioren vor skrupellosen Tätern schützen** 9

**Gemeinsam statt einsam!** 10

**Führungen durch den Garten der Frauen** 10

**Ausstellung Lola Rogge: ein Leben für den Tanz** 10

**Karl-May-Spiele am Kalkberg** 12  
Winnetou kämpft in Bad Segeberg für das Gute

**Bessere Pflege durch mehr Aufsicht?** 14  
Experten misstrauen der Senatsformel

**Von Demenzkranken lernen** 16  
Ein Gespräch mit der Heilpraktikerin Elke Kramper

**Sommerliche Rezepte** 18  
Süß und herzhaft

**Was bieten Entlastungsleistungen?** 20

**Verdauung** 22  
sanft ankurbeln

**Slow Jogging** 24  
Je langsamer, desto besser

**Kleinanzeigen** 26

**Neue Freizeitgruppe** 29  
Ausflüge und anderes

**Wenn das Auto unverzichtbar wird** 30

**Haushaltsberatung** 32  
Senioren stehen zu wenig im Fokus

**Buchtipps** 34

**Das Alter hat Pepp!** 34

**Winterhuder Fährhaus** 35  
Im September wieder da: „Pension Schöller“

**Rätsel** 36

**Reisen** 38  
Gesundheitsurlaub individuell dosiert

**Veranstaltungen** 40

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Digitalisierung schreitet mit großen Schritten voran. Sie vereinfacht Abläufe für diejenigen, die sich in dieser Welt bewegen können. Aber für Personen, die keinen Computer besitzen oder sich in der digitalen Welt unsicher bewegen, werden viele Dinge problematisch. Insbesondere Senioren gehören zu dieser Gruppe.

Den netten Mann am Bankschalter, der einen kannte, der einem half, die Überweisung auszufüllen, den gibt es nicht mehr. Dafür gibt es jetzt eine App. Unpersönlich und nicht besonders hilfreich. Wer sich damit nicht auskennt, der hat Pech und muss eben die hohen Gebühren für eine Papierüberweisung zahlen. Dieses Beispiel lässt sich beliebig auf andere Firmen, Institutionen und Behörden übertragen.

Nun kann und soll man den Lauf der Zeit nicht anhalten. Aber es darf auch nicht ein Teil der Bevölkerung abgehängt werden. Hier muss es einerseits Hilfestellung von den Anbietern geben, andererseits müssen „alte Wege“ auch weiterhin offen gehalten werden.

Wie jedes Jahr gehen wir mit dieser Ausgabe in unsere kleine Sommerpause. Die nächste Magazin wird ab dem 1. September verteilt. Wir wünschen Ihnen bis dahin entspannte Sonnentage.

Ihre Silke Wiederhold




PATIENTENVORTRAG

## Fußfehlstellungen – wann und wie sollte operiert werden?

**Mittwoch, 11. Juli · 17:30–18:30 Uhr**  
Referent: Dr. med. Lutz Simon, Leitender Arzt  
Sportorthopädie, Helios ENDO-Klinik Hamburg

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

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



## Die erste Adresse für gutes Hören.

### Kompetente, unverbindliche Beratung

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

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

### Testen Sie unverbindlich bei uns:

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



**JETZT NEUE  
HÖRGERÄTE TESTEN**



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

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

### Öffnungszeiten:

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

 Barrierefreies Parken  
und ebenerdige Räumlichkeiten.

**auric**  
HÖRGERÄTE

[www.auric-hoercenter.de](http://www.auric-hoercenter.de)



## Digital im Alter – agil statt abgehängt

Für die einen ist es Technik, die begeistert: Internet, Apps, Smartphone, für andere ein Buch mit sieben Siegeln. Wenn das öffentliche Leben ältere Bürger digital nicht abhängen will, muss sie diese auf ihre alten Tage fit machen im Lernfach „Digitalisierung.“

Wenn Politiker über Zukunft reden, kommen sie bei einem Thema richtig in Fahrt: Digitalisierung. Was sich dahinter verbirgt, ist zuweilen so unklar wie die Zukunft des HSV. Dabei schleicht sich die Digitalisierung immer öfter in das öffentliche Leben hinein. So plant die Deutsche Bahn, das klassische Papierticket abzuschaffen und ein rein digitales System einzuführen. Der Zug könne über das Handy eines Passagiers erkennen, dass er eingestiegen ist. Steige der Fahrgast aus, werde automatisch abgerechnet. Und in Hamburg testete der Hamburger Verkehrsverbund (HVV) das neue Happy-Hour-Ticket: Dabei konnten Fahrgäste das im Vergleich zur 9-Uhr-Tageskarte billigere Ticket über die HVV-App kaufen. (Eine App, Abkürzung für Application Software, gesprochen Äpp, ist ein Zusatzprogramm, mit dem

sich das Smartphone oder Tablet individuell erweitern lässt, etwa um immer fix das Wetter in Hamburg vorhersehen zu können oder ein Quiz zu spielen. Apps gibt's gratis oder für kleines Geld im digitalen Laden. Sie tauchen fingernagelgroß-viereckig auf dem Mini-Bildschirm des Smartphones auf.) Und wer kein Handy hat – der bleibt auf der Strecke?

### Digital unterwegs

Rainer Vohl, Pressesprecher der Hamburger Verkehrsverbund GmbH, sieht keine Störung des Fahrbetriebs: „Auch wenn es derzeit ein zeitlich befristetes Sonderangebot gibt, das nur über die App erhältlich ist, und digitale Vertriebswege drei Prozent Rabatt erhalten: Käufer konventioneller Fahrkarten werden nicht abgehängt. Natürlich ist es auch in Zukunft nicht vorgesehen, die Nutzung bestimmter Verkehrsmittel an das Vorhandensein eines Smartphones zu knüpfen. Fakt ist aber auch: In allen Altersgruppen, auch bei den Senioren, ist die Nutzung eines mobilen Endgeräts immer häufiger selbstverständlicher Bestandteil des Alltags.“ Und weil es ja immer darauf ankommt, was der Mensch aus



*...damit auch Sie  
**echt. besser. schlafen.***

*Unser bewährtes Sortiment und unsere persönliche Beratung gibt Ihnen Sicherheit das für Sie passende Bett zu finden.*

**Das garantieren wir!**

**Klaus Nielsen** Inhaber



**Jetzt sparen!**

**10%**

**AUF ALLES**

bis Ende Umbau Außenfassade



**Gleich vorbeikommen oder Termin vereinbaren!**

**MATRATZEN ■ LATTENROSTE ■ BETTGESTELLE**

**BOXSPRINGBETTEN ■ BETTWAREN ■ UND MEHR**

Wohnmeile Halstenbek ■ Gärtnerstraße / Ecke Industriestraße 2+4 ■ 25469 Halstenbek ■ [www.bettenland-halstenbek.de](http://www.bettenland-halstenbek.de)

sich macht und wie er mit der Technik umgeht, nennt Vohl auch die Vorteile, die der mobile Hamburger nutzen kann. Per HVV-App und HVV-Card entfallen Wartezeiten an den Schaltern und Servicestellen, vor dem Kartenautomaten entfällt die Suche nach Bargeld; zu Hause, aber auch unterwegs kann jeder prüfen, ob der angesteuerte S- oder U-Bahnhof barrierefrei ist. Und auf jeden Fall wird „der direkte Kontakt in der Servicestelle auch weiterhin möglich sein“.

Dieses Gespräch von Angesicht zu Angesicht ist es, das viele bevorzugen, wenn's um Sensibleres geht als um das Ticket nach Blankenese: Geld. Die Deutsche Bank warb daher früher mit „Vertrauen ist der Anfang von allem“. Damals kannte die Dame hinter dem Schalter den älteren Herrn vor dem Schalter, auch wenn der zuweilen sein Sparbuch vertüdelte hatte. Heute schließen Schalter. An ihre Stelle treten Geldautomaten. Oder gar nichts. Dann zählt Online-Banking – für alle?

### Digital und Geld

Die Hamburger Sparkasse weiß, dass gerade beim Vermögen nicht alle Hamburger gleich sind und gleich viel haben – auch in puncto Umgang mit neuen Techniken. André Grunert, Sprecher der HASPA: „E-Mails checken, Geld überweisen, den nächsten Urlaub online buchen – was Jugendlichen locker von der Hand geht, ist für manch einen Senioren noch Neuland. Aus diesem Grund bietet die Haspa in einigen Filialen zusammen mit dem Verein „Wege aus der Einsamkeit“ einen Kurs für das Einmaleins des Online-Bankings an. Gestartet in Barmbek, haben wir das Angebot aufgrund der sehr positiven Resonanz inzwischen auf weitere Stadtteile ausgeweitet.“

Ohne Hilfe trennt sich Hamburg in zwei Welten. In der einen Hälfte wohnen die Cleveren, die App und Co. nutzen. Und in der zweiten bleiben die anderen. Dagmar Hirche vom Verein WADE sagt, wann und wo Gefahren lauern. Die Bürger können digital abgehängt werden, „wenn es keine passenden Schulungsangebote gibt, aber auch wenn im Alter verweigert wird, Neues zu lernen“. Sie fordert kostenfreie WLAN-Zugänge, also die Möglichkeit, sich im öffentlichen Leben in lokale und damit preiswerte Funknetze einzuwählen.

### Digital mobiler

Wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, müsse, so Hirche, auf entfernteres kostenfreies WLAN (kostenfreie Netzwerke, um Online zu gehen) verzichten. Dann fallen Gebühren an, die nicht jeder tragen könne. „Auch sind viele Senioren- Wohnanlagen und Altenheime nicht mit kostenlosem WLAN ausgestattet. Aber auch hier seien Schulungsangebote erforderlich, damit die Bewohner den Umgang mit Smartphone oder Tablet lernen. Dann ist das Internet ein Segen im Alter.“ Ärzte können konsultiert werden, ohne sich auf den Weg in die Sprechstunde machen zu müssen. Die Enkel in Australien erzählen per Gratis-Telefondienst über den Internetanbieter Skype, warum Sydney nur fast so schön ist wie Hamburg. „Dann kann man sich mit den Geräten die Welt in die eigenen vier Wände holen.“ Das klappt per Instagram, Skype, WhatsApp und Co.

### Digitales Rathaus

Doch außerhalb der eigenen vier Wände beim Gang zur digitalen Amtsstube kann es kompliziert werden. Hier übersetzt sich „Digitalisierung“ mit „EGovernment“, was oft nichts anderes meint als Online-Rathaus. Dort soll es künftig möglich sein, etwa den Personalausweis zu verlängern, ohne Wartezeit von Zuhause aus. Oder das Kindergeld zu beantragen, ohne für die übliche Warterei einen Babysitter zu suchen. Schaut man in den Koalitionsvertrag von CDU/CSU und SPD, liest man: Der digitale Zugang soll zur Regel, das persönliche Erscheinen „so weit möglich durch gleichwertige digitale Lösungen ersetzt



## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

**Alsterschlepper Haushaltsauflösungen**  
Inh. Christian Requard  
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85  
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de



### 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

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:  
kostenlose Immobilienwertermittlung. 

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.08.  
bei mir ein!“



**Stephan Füllmich**  
040.55 00 55-5945

**SPARDA**  **IMMOBILIEN**



werden“. Das klingt gut. Das „Aber“ erklärt Christina Resnischek, Projektleiterin im Bereich Managementberatung im Trendletter des Beratungsunternehmens Prognos: „Auf den ersten Blick ein Gewinn für alle, sowohl für Bürger, deren Alltag einfacher wird, als auch für Behörden, die Kosten sparen. Doch längst nicht jeder ist ein Digital Native und den täglichen Umgang mit Smartphone und PC gewohnt. Gibt es nur noch digitale Services, drohen gerade älteren Menschen mit geringer Technikaffinität Teilhabemöglichkeiten verschlossen zu bleiben.“ Sie hat auch einen Rat, mit dem die Bürger von den Einsparungen durch digitale Technik profitieren: „Wieso nicht beispielsweise feste Behördenlotsen in jedem Bürgeramt einführen? Die Lotsen könnten all denjenigen den Weg durch den Behördenschwung weisen, die den täglichen Umgang mit dem Internet noch nicht gewohnt sind.“

### Digitale Hilfen im Alltag

Auch Rico Schmidt, Pressesprecher der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, sieht mehr Licht als digitale Schattenseiten. Digitale Medien seien – wie für andere Altersgrup-

pen – durchaus für ältere Menschen hilfreich, wenn denn der Alltag so seine kleinen und großen Hürden bekommt. Schmidt verweist auf Unterstützungssysteme wie Treppenlift oder Hausnotruf. Hilfreiche elektronische Helferlein haben Sensoren, die erkennen, wann jemand gestürzt ist und ein automatischer Hilferuf abgesetzt wird. „Da ist bereits heute bei vernetzten Wohnungen sehr vieles möglich und glücklicherweise inzwischen auch bezahlbar umsetzbar.“ Doch auch wenn die Beine nicht mehr so wollen und das Alter an der Mobilität nagt, können digitale Medien die Teilhabe am öffentlichen Leben verstärken. „Dabei sind die Möglichkeiten schon heute vielfältig: Vom virtuellen Besuch einer Ausstellung über das Mitverfolgen der Sitzung der Hamburgischen Bürgerschaft im Internet bis zur Erledigung von Behördenangelegenheiten online vom Sofa aus.“

Dabei sei eine Dämonisierung der Digitalisierung fehl am Platze. Es sind nicht nur die bösen Geister, die über Glasfaser kommen. Es sind auch andere Umstände, die das Leben erschweren – auch ohne Internet. So sei das das „Gefühl des Abgehängt-werdens sehr subjektiv und nicht zwangsläufig vom



## „Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt**

**Vermietung direkt durch den Eigentümer**

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

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

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

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

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

**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

## 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](http://www.meravis.de)

Alter abhängig. Auch andere gesellschaftliche Entwicklungen spielen eine Rolle. Wer etwa gut in der Nachbarschaft oder im Quartier eingebunden ist, wird dieses Gefühl weniger haben.“

### Neues lernen

Und wer mit neuen Medien umzugehen lernt, kann diese für sich nutzen. Die Frage bleibt: Wie lassen sich Ältere am besten motivieren, Neues dazulernen? Das hat sich zum Beispiel die gemeinnützige Hamburger Körber-Stiftung auf die Fahnen geschrieben. Die Stiftung ist Alleinaktionärin der Körber AG, die ihr Geld international mit Technologie verdient – und die sich jenseits des Business mit Themen wie gesellschaftliche Veränderung und digitale Mündigkeit befasst.

Das heißt praktisch: Die Stiftung macht zum Beispiel im Bergedorfer Haus im Park den Generationen 50 plus Angebote zur Begegnung. Ein Angebot: Sie zeigt den Umgang mit digitalen Medien. Caterina Römmer ist Leiterin der Abteilung Bildung und Kultur der Stiftung. Sie sieht das Internet als Chance. Es bietet insbesondere Älteren, die nicht mehr so mobil sind oder in strukturschwachen Regionen leben, viele Möglichkeiten, am Leben teilzunehmen. „Voraussetzung dafür ist, dass Ältere einen möglichst niedrigschwelligen Zugang erhalten. Dies kann durch andere Menschen, Freunde oder die Familie gegeben sein. Wer sich aber unabhängig in der digitalen Welt bewegen möchte, braucht für den Einstieg Ansprechpartner, aber auch Möglichkeiten, Geräte auszutesten und sich auszutauschen.“ Aus diesem Grund bietet das Haus im Park beispielsweise eine Sprechstunde für Tablet und PC, PC-Kurse oder einen Apple-Treff und eine Internethilfe am Sonntag.

### Digitale Schützenhilfe

Der Bedarf nach Unterweisung und Nutzung besteht. So fand die Stiftung Digitale Chancen beim bundesweiten Projekt (mit dem Telefonanbieter Telephonica) „Digital mobil im Alter“ heraus, Menschen ihre Skepsis gegenüber neuen Medien abzubauen, wenn sie Antworten bekommen auf die Fragen „Wie“ und „Was bringt mir das?“. Barbara Lipka, Wissenschaftliche Mitarbeiterin/Projektmanagement, Stiftung Digitale Chancen: „Wichtig ist es, älteren Menschen zunächst den Nutzen digitaler Medien aufzuzeigen und sie bei der Bedienung der Geräte und der Nutzung der Anwendungen zu unterstützen.“ Sie nennt Zahlen: 83 Prozent der Senioren sagen, das Internet erspare viel Lauferei; 69 Prozent meinen, das Internet erlaube, im Alter länger selbstständig zu bleiben. Insgesamt sind Senioren beim Online-Einkauf eher zurückhaltend. Nur 24 Prozent besuchten schon einmal einen Online-Shop. Ein anderes Ergebnis überrascht. Nur jeder Dritte hat schon Gesundheitsinformationen aus dem Internet abgerufen.

Ein anderes Resultat geht damit einher, dass viele Ältere mit der Zeit gehen, wenn Kinder oder Enkel an ihrer Seite sind. Dann greifen auch Ältere zum Smartphone. Sie nutzen Instant-Messaging-Dienste wie WhatsApp, um kurz mitzuteilen, dass sie später zum Kinoabholen kommen. Oder sie schnacken mit den Enkeln in Australien per Video-Telefonie dank Skype. So nutzen 34 Prozent der Senioren mit Enkeln Instant-Messaging, aber nur 24 Prozent ohne Enkel, bei Video-Telefonie sind es 17 bzw. 10 Prozent. Auch zum Zeitvertreib ist das Internet für Ältere gut: Fast jeder Zweite nutzt es zum Spielen.

Und wer bleibt auf der Strecke der Datenautobahn? Lipka: „Wenn älteren Menschen durch die zunehmende Digitalisierung des Alltags objektiv oder subjektiv Nachteile entstehen, fühlen sie sich abgehängt. Ganz offensichtlich ist dies der Fall, wenn etwa in ländlichen Räumen Einrichtungen der Daseinsvorsorge abgebaut und durch digitale Lösungen ersetzt werden und gleichzeitig der Zugang zum Internet fehlt. Der digitale

## Phonak Virto™ B-Titanium

Das Im-Ohr Hörgerät aus Titan.

Es ist

so  
klein,

dass es fast

unsichtbar ist.



**PHONAK**  
life is on

Vertrauen  
Sie den super  
diskreten  
Phonak Virto™  
B-Titanium.

### Jetzt bei Franz HörSysteme testen!

#### Super diskret

Virto B-Titanium ist das kleinste Im-Ohr-Hörgerät – von Phonak. Es ist so diskret, dass niemand sieht, wie gut Sie hören.

#### Maßgefertigt aus Titan

Virto B-Titanium ist maßgefertigt für den perfekten Sitz in Ihrem Ohr. Da es aus medizinischem Titan besteht, ist es unglaublich fest, leicht und widerstandsfähig.

#### Automatik-Betriebssystem

Virto B-Titanium arbeitet mit AutoSense OS™. Es passt sich automatisch an jede Umgebung an, sodass Sie überall bestmögliche Hörleistung genießen. Sie müssen Ihre Hörgeräte nicht mehr manuell einstellen.

Lassen auch Sie sich von der neuen Innovation und der überlegenen Hörleistung verzaubern. Wir beraten Sie gern!



Rathausallee 3B  
22846 Norderstedt  
Tel. 040-5253773

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

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...

„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



**Nägel und mehr**  
Fingernagel- und Fußpflege

**Dauerniedrigpreis**

**1 x med. Fußpflege € 20,-**

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01  
www.nägel-und-mehr.eu



**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-trainingstraininggruppen 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



Seit 1987

**ANGELA GREIZER**

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

Oehleckerring 28-30  
22419 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
www.krankenpflege-greizer.de

Pflegediakonie  
Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

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

**Sozial- und Diakoniestation Langenhorn**  
Timmweg 8, 22145 Hamburg  
Telefon: 040 532 866 - 0  
langenhorn@pflegediakonie.de  
[www.pflegediakonie.de](http://www.pflegediakonie.de)

Pflegeberufliche Vereinigung  
Pflegediakonie  
Sozial- und Diakoniestation  
Langenhorn

Graben verläuft heute jedoch eher zwischen denen, die mit den neuen digitalen Medien kompetent umgehen und diese in ihren Lebensverhältnissen für ihre Bedürfnisse nutzen können, und denjenigen, die über diese Kompetenzen nicht verfügen.“ Dabei schneiden Jüngere besser ab als Ältere. Daher sei es „für eine Teilhabe an der digitalen Gesellschaft entscheidend, ältere Menschen beim Erwerb der nötigen digitalen Kompetenzen zu unterstützen.“

Dabei geht die Studie davon aus, dass höherschwellige Angebote, bei denen man sich registrieren und persönliche Daten eingeben muss (Online-Einkaufen, Online-Banking, elektronische Steuererklärung), die größeren Teilhabechancen eröffnen. Gleichzeitig seien sie für die Vermittlung von Medienkompetenz jedoch eine größere Herausforderung als niedrigschwellige Anwendungen wie Informationsangebote oder Spiele.

#### Projekt in Farmsen

Jede Theorie ist nur so gut wie die Praxis. Daher nahm auch eine Gruppe von Senioren des AWO-Seniorentreffs in Farmsen am Projekt „Digital mobil im Alter“ teil. Einige hatten Erfahrungen mit Internet und PC, zwei einen Tablet-PC und wenig Erfahrung. Für andere waren die neuen Medien Neuland und der Weg dahin ein Dschungelpfad. Doch eins einte sie: Sie wollten hin. Sie hatten Interesse an digitalen Medien, waren neugierig und wünschten sich, mit Tablet-PC und Smartphone umgehen zu können.

Jürgen Oest, Leiter des AWO-Seniorentreffs, erfuhr aus Farmsen: Viele Ältere empfinden digitale Medien als praktisch, wenn es um den Einkauf oder Gesundheit geht – „obgleich viele diese Möglichkeiten selber dann doch nicht nutzen“. Doch eine größere Gruppe hat ein Mobiltelefon und telefoniert auch damit. Auf ein Smartphone verzichten „sie ganz bewusst. Gründe sind oft Unkenntnis, Ängste, fehlende seniorengerechte Unterstützung, aber auch Kosten“.

#### Segen oder Fluch

Oest ist kritisch: „Die fortschreitende Digitalisierung, seien es Zusatzinformationen nur über das Internet, Servicegebühren am Schalter, elektronische Steuererklärungen, weitere Wege wegen Filialschließungen, führt jetzt schon dazu, dass die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für Menschen ohne Zugang zu digitalen Medien mehr und mehr eingeschränkt wird. In der Großstadt ist dies vielleicht noch nicht so dramatisch wie auf dem Lande, doch es nimmt immer mehr zu.“ Aus seiner Sicht sei dies keine positive Entwicklung. Sie könne zur „Spaltung der Gesellschaft“ führen, bei der eine Gruppe vielleicht abgehängt wird oder sich zumindest so fühlt. Manchmal ist eine „neue Technik kein Segen, sondern kann für manche zum Fluch werden. Wer nicht bereit ist, von sich aus die digitalen Medien zu nutzen, darf nicht ausgegrenzt oder abgehängt werden.“ Dr. H. Riedel © SeMa

# Senioren vor skrupellosen Tätern schützen

Die durchschnittliche Lebenserwartung nimmt erfreulicherweise zu, und parallel dazu steigt auch die Anzahl der Senioren und Seniorinnen in Hamburg. Knapp 20 Prozent der Hamburger Bevölkerung ist über 65 Jahre alt; Tendenz steigend. Leider stellen sich nicht nur Wirtschaft und Gesellschaft auf den demografischen Wandel ein, sondern auch skrupellose Straftäter. Gerade Trickbetrüger suchen sich absichtlich ältere und hochbetagte Menschen als Opfer. Straftaten, die mit der gezielten und bewussten Ausnutzung der altersbedingten Hilfsbedürftigkeit der Geschädigten in Zusammenhang stehen, haben bei den Betroffenen oftmals traumatische Folgen; teils fühlen sie sich nach derartigen Vorfällen in den eigenen vier Wänden nicht mehr sicher.

In den letzten fünf Jahren gab es in Hamburg jährlich durchschnittlich 1.760 Fälle, bei denen Personen über 60 Jahren Opfer von Straftaten gegen höchstpersönliche Rechtsgüter, also vornehmlich Rohheitsdelikte, wurden. Daneben werden Senioren überdurchschnittlich häufig Opfer von Betrügern. In einigen Bundesländern wurden wegen steigender Fallzahlen bereits spezielle Seniorenschutzdezernate bei den Staatsanwaltschaften eingerichtet, in Hamburg sieht der Senat den Bedarf noch nicht.

Medienberichten zufolge nimmt daneben auch das Phänomen der Erbschleicherei in jüngster Zeit bedauerlicherweise zu; hier stellt sich zudem die Problematik, dass diese Vorgehensweise strafrechtlich oftmals nicht zu ahnden ist. Umso wichtiger ist es, die Senioren vor derartigen Maschen zu warnen.



Hierzu Richard Seelmaecker, justizpolitischer Sprecher der CDU-Bürgerschaftsfraktion:

„Der Staat muss alles dafür tun, Senioren vor skrupellosen Tätern, die deren Gutgläubigkeit, Hilfsbereitschaft und eingeschränkte Mobilität schamlos ausnutzen, zu schützen. Dazu gehört neben einer vernünftigen personellen Ausstattung bei Polizei und Staatsanwaltschaft insbesondere die gezielte Präventionsarbeit, um die Sicherheit für ältere Menschen bei der Kriminalitätsbekämpfung zu erhöhen. Die dringend notwendige Aufklärung, die auch im Hinblick auf das Phänomen der Erbschleicherei erforderlich ist, muss einen stärkeren Stellenwert bekommen. Wir fordern den Senat auf, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen und neben einer erweiterten Öffentlichkeitsarbeit regelmäßige Schulungen für Multiplikatoren anzubieten.“

## UMZUGS-UNTERNEHMEN

- ▶ **Umzüge in**  
- betreutes Wohnen  
- Seniorenresidenzen
- ▶ **Privatumzüge**
- ▶ **Büroumzüge**
- ▶ **Familienumzüge**
- ▶ **Haushaltsauflösungen**  
(Entsorgungen)
- ▶ **Transporte von:**  
Klavieren, Flügeln, Tresoren, Stahlschränken, Einzeilmöbeln und -teilen, Küchen, Demontagen u. Montage durch Fachkraft
- ▶ **Abrechnung mit:**  
Arge, Sozialamt, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkasse



**Michael Bewernick**  
Geschäftsführer  
Vorstandsmitglied der FAMÖ Hamburg\*

### Wir übernehmen für Sie Handwerkerleistungen (Montage, Installation ...)

Gerne bieten wir Ihnen Handwerkerleistungen durch unsere TÜV-Südzertifizierten und ausgebildeten Fachkräfte wie einfache Klempnerarbeiten (z. B. Waschmaschinen oder Geschirrspüler anschließen), Elektroarbeiten (z. B. Lampen- und Herdanschluss) und besonders komplette Küchen-De- und Remontagen.

\* Fachvereinigung Möbelspedition, Umzugslogistik und Relocation Hamburg e.V.



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



## Zu Hause gut umsorgt

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

### Beratungstützpunkt für

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



## Gemeinsam statt einsam!

Das Leben ist nicht in allen Facetten und Zielen vorplanbar. Das hat jeder von uns schon häufig erlebt. Ganz besonders die, die sich zu der Generation 60+ zählen. Die Kinder sind erwachsen, die Enkel bevorzugen die Geldgeschenke von Oma und Opa mehr, als deren Gesellschaft, Freundschaften verändern sich, besonders dann, wenn man nicht mehr als Paar auftritt.

### Aber so geht es vielen

Hat man von sich gedacht, dass Alleinsein und das Rentendasein ziemlich professionell angehen zu können, weil dennoch ein soziales Umfeld verblieben ist, auch wenn der finanzielle Rahmen enger gesteckt ist, spricht die neue Erfahrung nun oft eine andere Sprache. Kurz und gut, Vieles ist nun anders und damit muss man sich anders orientieren, wenn man nicht zum „Sofa-Fernseh-Menschen“ mutieren will.

### Also was tun?

Erfahrungsgemäß finden Frauen sich schneller in dieser Situation zurecht als Männer. Sie suchen nach für sie passenden Gruppen. „Das wollte ich doch schon immer mal machen, ausprobieren, aufleben lassen, neu lernen.“ Genauso dachte ich vor einigen Jahren und besuchte „den Tag der offenen Tür“ von KREAKTIV, einem Hamburger Freizeitverein. Seitdem bin ich dort Mitglied. Das monatliche Programm hat für beinahe jeden Tag ein Angebot, aus dem

ich auswählen kann, wenn mir einmal die Decke auf den Kopf fallen könnte. Lassen sie sich doch einfach einmal ein Programm schicken. Auch im Internet kann man es lesen. Doch wir brauchen neue Ideen, tatkräftige Menschen, die bereit sind, ihr Talent, ihre Fähigkeiten, ihre Hobbys mit anderen Menschen zu teilen.

### Vereinsräume sind in Wandsbek vorhanden

Ich selber bin z.B. interessiert an Gesprächsrunden zu den Tagesthemen, zu Politik, über Reisen, zu Filmen, Philosophie usw. Solche Gruppen haben sich bisher noch nicht gebildet. Und ich möchte tanzen! Nicht nur Disco-Fox in der „Kneipe“ oder Seniorentanz. Was ja auch alles seine Berechtigung hat und ebenfalls Spaß macht, aber mir – meinem Bewegungsdrang geschuldet-, nicht reicht.

Es gibt jede Menge Angebote in Tanzschulen und Vereinen aber eben nur für Paare! Also Männer, traut euch! Und wer wollte nicht schon immer einmal seine Familiengeschichte zu Papier bringen, ein Fotobuch gestalten. Meinetwegen können sich auch Eisenbahnfans, Briefmarkensammler, Oldtimerliebhaber, Geschichtenschreiber, Historiker oder sonstige Schrebergärtner zusammentun, Hauptsache man tut etwas gemeinsam! Das ist auch das Motto dieses Freizeit-Vereins KREAKTIV.

Text: Gudrun Kreplin, Fotos: privat

Wir freuen uns auf neue Mitglieder. Genau auf sie.  
Also rufen sie an!  
Tel.: 040/30 74 52 00,  
das ist der AB im Vereinsbüro,  
E-Mail: [kreativfreizeitverein@web.de](mailto:kreativfreizeitverein@web.de).

## Führungen

durch den Garten  
der Frauen beim Wasserturm,  
Cordesallee, Friedhof Ohlsdorf:

Sonntagsführungen für Einzelpersonen finden an folgenden Sonntagen statt: Juli: 8. und 22. sowie 15. Sonderführung zum Thema „Die Bedeutung von Symbolen auf den Grabsteinen im Garten der Frauen“ durch den Steinmetz Bert Ulrich Beppler. Im August am 05. und 26. sowie 02., 16. und 30. September und am 7. Oktober.

Der Treffpunkt für die Führungen ist jeweils um 15 Uhr am Brunnen im Garten der Frauen. Anmeldung ist nicht erforderlich. Rückfragen zu Sonntagsführungen bitte an Anita Wolf – [anitawolf@alice.de](mailto:anitawolf@alice.de). Gruppen können individuelle Führungstermine durch den Garten der Frauen vereinbaren.

Rückfragen: Dr. Beate Backhaus, Tel.: 040/48 09 22 48,  
E-Mail: [dr.beate.backhaus@t-online.de](mailto:dr.beate.backhaus@t-online.de).

### Lola Rogge

## Ein Leben für den Tanz

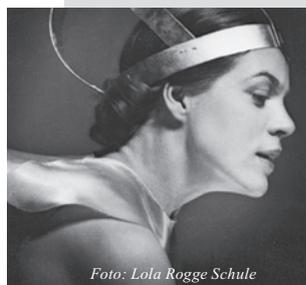


Foto: Lola Rogge Schule

Lola Rogge war als Tänzerin und Lehrerin Impulsgeberin für den Tanz in Deutschland.

Ein Platz in der HafenCity trägt ihren Namen. Ebenso die heute von ihrer Tochter Christiane Meyer-Rogge-Turner geführte, über 90 Jahre alte Schule für Tanz im Hirschparkhaus und im Kiebitzhof. Doch wer war Lola Rogge, die als Tanzpädagogin, Choreographin, Tänzerin und Lehrerin weit über Hamburg hinaus Impulse gesetzt hat? Der Verein „Garten der Frauen“ widmet Lola Rogge (1908-1990) im Dokumentationszentrum des Vereins, dem historischen Wasserturm an der Cordesallee auf dem Friedhof Ohlsdorf, seine diesjährige Ausstellung. Sie ist bis zum 30. September jeden Sonntag von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

# Rentenfrust statt Immobilienlust!

Im Rentenalter wird es plötzlich eng. Die Lebenshaltungskosten sind so hoch, dass ein entspannter Ruhestand kaum noch möglich ist. Diese Lösung finden Inge und Hilde:

Die beiden Freundinnen **Inge und Hilde** treffen sich regelmäßig in ihrem Lieblingscafé zum Schnacken.

Dieses Mal aber hat Inge ein schwerwiegendes Thema auf dem Herzen ...

„Ich sage dir: das Leben ist kein Zuckerschlecken, alles wird teurer! Essen, Wohnen, Heiz- und Nebenkosten verschlingen alles. Und erst die Gesundheit! Früher hat die Krankenkasse fast alles übernommen – heute heißt es Zuzahlen.“

Ich weiß nicht, wie das noch werden soll. Ein Leben lang gearbeitet, aber die Rente ist nicht üppig. Gut leben sieht anders aus! Und was, wenn mit Karlheinz oder mir mal was Ernstes ist? Zum Glück müssen wir nicht auch noch Miete zahlen, die Wohnung ist abbezahlt – aber es fällt immer wieder was an. Die Heizung haben sie jetzt schon zweimal gemacht – als nächstes wird das Dach fällig. Am liebsten würde ich verkaufen, die Preise sind ja so immens gestiegen ... Jetzt eine schöne Summe aufs Konto und mit der Instandhaltung nichts mehr am Hut haben – das wäre herrlich! Aber ausziehen wollen wir ja nicht, dafür leben wir zu gerne hier. Das ist unser Problem.“

Die Freundin Hilde gibt Inge Recht: „Mit unserem Haus ist es genauso. Aber letztens habe ich im Seniorenmagazin was Tolles gelesen: Das Konzept heißt Lebensabend-Immobilie und es geht genau um unser Problem. Die Lösung lautet: Verkaufe dein Zuhause und miete es zurück. Man hat sofort Geld, das man sich einteilen kann, um seinen Lebensabend zu genießen. Und es ist alles für später geregelt. Die Immobilienfirma, die das macht, schätzt deine Immobilie, sucht einen Kapitalanleger und dann wird verkauft. Du behältst ein lebenslanges Wohnrecht ganz ohne Mieterhöhungen. Dann bist du die Sorgen mit der Immobilie los. Wenn es mal nicht mehr geht, ziehst du einfach aus und kannst alle Möbel drin lassen! Und noch ein Knaller: Die Immobilienfirma hat geschrieben, dass dein Geld aus dem Verkauf so angelegt werden kann, dass die Rendite deine Miete bezahlt und der Kaufpreis nicht verbraucht wird. Dann bleibt noch genug Geld übrig für ein richtig schönes Leben!“

Inge, weißt du was? Lass uns da anrufen – die Beratung kostet ja nichts und hinterher sind wir schlauer als vorher.“ „Ja, das machen wir!“, antwortet Inge begeistert.

**Machen auch Sie sich schlau** und vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Beratungstermin unter Telefon: 040-27 14 14 80. **Nutzen Sie die Gratis-Onlinebewertung in 3 Min. als Quickcheck (siehe unten) oder lösen Sie Ihren Gutschein für eine präzise Immobilienbewertung ein.**



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

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

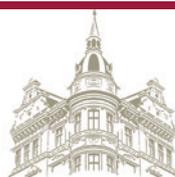
**MARTIN ULLRICH**

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)





# WINNETOU KÄMPFT IN BAD SEGEBERG FÜR DAS GUTE



Jochen Horst, Christine Neubauer und Jan Sosniok in voller Montur

Die 67. Saison der Karl-May-Spiele hat am Kalkberg begonnen. „Winnetou und das Geheimnis der Felsenburg“ lässt keine Unterhaltungswünsche für große und kleine Besucherinnen und Besucher offen. Es wird atemberaubend geritten, gekämpft, geliebt, gehasst, getanzt und geschossen. Waghalsige Stunts und Feuer sind natürlich auch wieder mit im Spiel und sorgen für Spannung. Mit packenden Kämpfen geht es in diesem Jahr um eine anscheinend uneinnehmbare Festung in den Bergen Mexikos.

Neben Jan Sosniok, der zum sechsten Mal als Winnetou in der Arena am Kalkberg sein Publikum begeistert, wurden dieses Jahr als Gaststars Christine Neubauer und Jochen Horst verpflichtet. Sie spielen als Gangsterpaar die durchtriebenen Gegenspieler des Apachenhäuptlings. Die gebürtige Münchenerin und erfolgreiche Schauspielerin übernimmt die Rolle der eiskalten Judith Silberstein und Jochen Horst die des skrupellosen Gangsters Harry Melton. „Ich bin zum ersten Mal richtig froh, dass ich als Schauspielerin böse sein muss, weil das spannender zu spielen ist“, freut sich Christine Neubauer. „Ich bin total glücklich, neben Winnetou in der Arena spielen zu dürfen, in den ich als junges Mädchen verliebt war.“

Auch Winnetou-Darsteller Jan Sosniok ist begeistert von dem „Geheimnis der Felsenburg“, das in den 67 Jahren jetzt erst zum dritten Mal aufgeführt wird: „Ich finde das Stück

super, und es tut dem Wilden Westen gut, dass viel Action und wieder spannende Kämpfe gezeigt werden.“ Der gebürtige Hamburger Joshy Peters, das Karl-May-„Urgestein“, ist seit 22 Jahren im Team am Kalkberg und spielt jetzt im Alter von 60 Jahren mit viel Kraft und Leidenschaft noch einmal den Old Shatterhand. Zum 18. Mal hat Regisseur Norbert Schulz jr. als Regisseur die Fäden in der Hand. Er koordiniert optimal die 80 Mitwirkenden, 25 Pferde, einen Bussard, den majestätischen Seeadler, Ziegen, Schafe und auch eine Gänseschar. Alle Beteiligten vor und hinter den Kulissen sind absolute Profis auf ihren Gebieten. Die Kosten der diesjährigen Produktion betragen 4,8 Millionen Euro. Es wurden davon 550.000 Euro in die Technik, die tollen Kostüme und das neue Bühnenbild investiert. Wenn Winnetou auf seinem schwarzen Hengst Iltshi, begleitet von der bekannten Musik, durch das Publikum reitet, sind Gänsehaut und tosender Applaus garantiert. Mit viel Fleiß, Können und einer unbändigen Lust, bei dieser Karl-May-Familie mitspielen zu dürfen, verzaubert das gesamte Team das Publikum. Bis zum 2. September steht das Stück „Winnetou und das Geheimnis der Felsenburg“ auf dem Spielplan im Freilichttheater in Bad Segeberg – jeweils donnerstags, freitags und sonntags ab 15 und 20 Uhr und sonntags ab 15 Uhr.

Ticket-Hotline und Infos unter: 018 05/ 95 21 11

Text und Bilder: Marion Schröder © SeMa



In „Winnetou und das Geheimnis der Felsenburg“ wird atemberaubend geritten, gekämpft, geliebt, gehasst, getanzt und geschossen!

# Volkskrankheit Diabetes Typ 2: Schulmedizin geht neue Wege

Das Thema „Zucker“ ist derzeit in aller Munde. 2000 Ärzte, darunter TV-Star Dr. Eckart von Hirschhausen, fordern eine Zuckersteuer, Anfang April 2018 brachte „Der Spiegel“ das „Süße Gift“ als Titelstory. Denn Zucker macht nicht nur dick, sondern auch krank: Diabetes mellitus Typ 2, der sogenannte „Alterszucker“ hat sich zur Volkskrankheit entwickelt. Die ersten Anzeichen merkt man heimtückischerweise nicht, die Spätfolgen umso mehr: Sie reichen von Seh- und Potenzstörungen bis zum Verlust von Gliedmaßen. Größter Risikofaktor: Übergewicht, insbesondere mit zunehmendem Alter.

## Beeindruckende Erfolge mit schnellem Abnehmen

Wie der RBB in seinem Gesundheitsmagazin „Praxis“ am 4. April 2018 berichtete, geht auch die Schulmedizin heute unkonventionelle Wege, um Diabetes Typ 2 vorzubeugen oder den Insulinspiegel betroffener Patienten dauerhaft zu senken. Dabei werden alte Dogmen über Bord geworfen: Wo jahrzehntelang nur maßvolle Gewichtsreduktion empfohlen wurde, lautet die neue Zauberformel der Ärzte „radikales Abnehmen“. Die Erfolge sind beeindruckend.

Die vorgestellten Patienten nahmen mit Diät-Shakes in wenigen Wochen 10 bis 15 kg ab. Die Blutzuckerwerte sanken schnell und

deutlich. Was bleibt, sind die üblichen Probleme, die die meisten Diäten und Hungerkuren mit sich bringen: Heißhungerattacken, wenig schmackhafte Ersatznahrung, die man schon bald nicht mehr sehen kann, und nicht zuletzt der Jojo-Effekt, wenn die Shakes abgesetzt werden. So war bei einigen Patienten der Gewichtsverlust nach relativ kurzer Zeit wieder verpufft. Als Alternative gilt eine operative Magenverkleinerung, die eine einjährige Vorbereitungszeit mit Sport, psychologischer Behandlung und Gruppentherapie erfordert. Wirklich eine Alternative?

## Abnehmen gesund und mit Spaß

Dabei kann man auch ohne OP und mit gesunden, natürlichen Lebensmitteln aus dem Supermarkt schnelle und vor allem nachhaltige Abnehmerfolge erzielen, die sich günstig auf den Gesundheitszustand auswirken können. Und das Gehirn lernt dabei gleich mit, dass weniger süß auch schmeckt – alles eine Frage der richtigen Methode. Die Abnehm-Experten von easylife bieten mit ihrer ärztlich begleiteten Stoffwechsel-Optimierung ein 10.000-fach bewährtes Konzept an. Das Motto „satt und schlank essen“ führt zu beachtlich schnellen Abnehmerfolgen. Und das ohne andauernden Hunger, sondern mit einer fett- und zuckerreduzierten, aber gleichzeitig schmackhaften, ausgewogenen und vollwertigen

Ernährung ohne künstliche Pulver oder Shakes. Die täglich sichtbaren Erfolge motivieren zusätzlich. Der reaktivierte Fett-Stoffwechsel und das Betreuungskonzept sorgen für nachhaltige Erfolge. So macht Abnehmen Spaß.

Die Original easylife-Methode wird in Hamburg seit Sommer 2017 am Winterhuder Marktplatz angeboten. Über 1,7 Tonnen Fett haben die Teilnehmer seitdem abgenommen. Viele konnten eine Verbesserung des Gesundheitszustands verbuchen, Ärzte freuen sich über bessere Blutzuckerwerte.



Geschäftsführer Olaf Meier weiß, wovon er spricht: Er konnte den eigenen Diabetiker-Pass nach seiner easylife-Therapie wieder abgeben. Heute hilft er Hamburgern, schnell, gesund und nachhaltig abzunehmen.

Am Anfang steht dabei stets die Analyse des aktuellen Gesundheits- und Stoffwechselstatus und eine individuelle, kostenfreie Beratung des Interessenten. Aufgrund des großen Interesses wird eine Terminvereinbarung empfohlen: Tel. 040 30 98 75-154 oder online unter [www.easylife-hh.de](http://www.easylife-hh.de).

# 1 Jahr easylife in Hamburg: Danke für Ihr Vertrauen!



12 KILLO IN  
8 WOCHEN  
ABGENOMMEN

Mit den Abnehm-Experten von easylife an Ihrer Seite nehmen Sie **schnell, gesund und nachhaltig** ab.

Essen Sie sich **satt und schlank** mit gesunden Lebensmitteln vom Wochenmarkt oder aus dem Supermarkt um die Ecke. Im easylife-Zentrum erwarten Sie persönliches Ernährungs-Coaching mit Herz und Spaß sowie die **medizinische Betreuung** unseres Arztes.

Ihrer Gesundheit zuliebe:  
Vereinbaren Sie jetzt Ihr unverbindliches Beratungsgespräch!



Gabriele  
Mode-Designerin  
aus HH-Eppendorf

Ärztlich begleitete  
Stoffwechseleoptimierung  
individuelles, persönliches  
Ernährungs-Coaching  
kein Hungern, kein Kalorien-  
zählen, keine Ersatznahrung

  
*Abnehmen ist Teamwork.*

Jetzt **KOSTENFREI**  
beraten lassen!

☎ 040 30 98 75-154

[www.easylife-hh.de](http://www.easylife-hh.de) [abnehmen@easylife-hh.de](mailto:abnehmen@easylife-hh.de)

**easylife-Zentrum Hamburg**

A&O Einfach abnehmen GmbH | Forum Winterhude - 1. Etage  
Winterhuder Marktplatz 6-7 | 22299 Hamburg

# Bessere Pflege durch mehr Aufsicht?

## Experten misstrauen der Senatsformel

„Ich habe meinen Augen nicht getraut, als ich die Überschrift ‚Bessere Pflege durch mehr Personal und Transparenz bei der Wohn-Pflege-Aufsicht‘ gelesen habe“, empört sich Armin W.\*, seit Jahren Pflegedienstleitung einer Einrichtung für stationäre Pflege in Hamburg. „Wenn 11 Aufseher mehr (zu bisher 17 in ganz Hamburg) das bewirken sollten, hätte der Senat den Stein der Weisen gefunden!“ Was den Fachmann in Sachen Pflege so in Rage bringt, ist eine in Hamburger Tageszeitungen übernommene Pressemitteilung der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.

### Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser

Worum geht es? Über 1000 Einrichtungen und Dienste versorgen in Hamburg Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung in ihrem täglichen Leben. Die Qualität der Leistungen dieser Anbieter wird auf Basis des Hamburgischen Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetzes (HmbWBG) durch die Wohn-Pflege-Aufsicht der Bezirke kontrolliert. Durch eine Gesetzesnovelle sollen die Wohn- und Betreuungseinrichtungen ab 2019 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 elf Stellen verstärkt. Die notwendigen Mittel dazu in Höhe von rund 800.000 Euro jährlich gibt die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV). Zudem soll die Zusammenarbeit der bezirklichen Aufsicht mit dem Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) verbessert werden.

Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks begründet den Vorstoß ihrer Behörde so: „Pflegebedürftige 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



Geld für bessere Pflege durch mehr Kontrolle und Transparenz. Hamburgs Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks Behörde verwies Fragen des SeMa zu dieser Strategie an die Bezirke, die sich ihrerseits damit schwer taten

Foto: Krause



Pflege kostet Geld. Zum 1. Januar 2019 gibt es für die Pflegeversicherung einen zusätzlichen Bedarf von zusätzlich 0,3 Prozentpunkten, so Bundesgesundheitsminister Jens Spahn. Der Beitragssatz liegt aktuell bei 2,55 Prozent der Beitragsbemessungsgrenze (2018 monatlich 4425Euro), bei Kinderlosen bei 2,8 Prozent. Bei Arbeitnehmern zahlt die Hälfte des Beitrags der Arbeitgeber, aber ohne den Kinderlosenzuschlag

Foto: Team Spahn

werden kann, haben wir ein Maßnahmenpaket geschnürt, das die Pflegeaufsicht neu aufstellt, personell stärkt und ihre Ergebnisse öffentlich zugänglich macht.“ Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung soll 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, Aufnahmestopps 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.“

### Zweifel an der Zauberformel

„Mehr Aufsicht = bessere Pflege“ – ist diese Hamburger Zauberformel wirklich zutreffend? Das SeMa hat nachgefragt. Nicht nur der bereits zitierte Armin W.\* hat da seine Zweifel. „Grundsätzlich ist es legitim und richtig, dass die Qualität der Pflege von neutraler Seite überwacht wird“, gibt Stephanie C.\*, Leiterin einer vom ‚Medizinischen Dienst der Krankenkassen‘ mit der Gesamtnote 1,4 = „gut“ bewerteten Einrichtung zu Protokoll, „ich habe nicht das Gefühl, dass es bisher an Kontrolle gemangelt hat. Wenn es Mängel in der Pflege gibt, ist nicht unzureichende Kontrolle die Ursache, sondern schlicht und einfach eine zu dünne Personaldecke,

die ihre Ursache darin hat, dass es zu wenig ausgebildetes Pflegepersonal gibt. Um den Beruf attraktiver zu machen, ist es unbedingt notwendig, das Image der Altenpflege nachhaltig zu verbessern. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn ist mit seiner Initiative für mehr und besser bezahltes Fachpersonal tendenziell auf dem richtigen Weg, obwohl die von Spahn genannte Zahl viel zu niedrig ist!“ Was will Jens Spahn, einer der „jungen Wilden“ im Kabinett Merkel? „8000 neue Stellen – so viele Pflegekräfte sollen so schnell wie möglich neu hinzukommen.“ Um den Pflegeberuf attraktiver zu machen, will Spahn eine bessere Bezahlung des Pflegepersonals erreichen. „Wir wollen Tariflöhne im Pflegebereich bundesweit durchsetzen“, sagt der Minister. „Wir brauchen mehr Pflegekräfte, und sie müssen besser bezahlt werden.“ Zumindest was das anbelangt, ist sich der Minister von der CDU mit Martina Schenkewitz, SPD-Abgeordnete in der Bezirksversammlung Nord, einig. Sie ist aus eigener familiärer Erfahrung Fachfrau in Sachen Pflege geworden. „Aus meiner Sicht ist die Zahl von 8000 zusätzlichen Fachkräften noch zu niedrig angesetzt. Was für mich ein weiteres Problem darstellt, ist der zunehmende Einsatz von Zeitarbeitskräften in der Pflege. Die kennen oft nicht einmal die Namen der Menschen, die sie pflegen, und belasten das fest angestellte Personal. Offensichtlich verdienen diese ‚Springer‘ auch besser und können sich bei der Schichtenteilung die Rosinen herauspicken.“ Zusätzliches Personal und nicht zusätzliche Kontrolle ist für Schenkewitz die Zauberformel in Sachen Pflege. Und wenn sie an die Pflegebedürftigen denkt, wird Schenkewitz leidenschaftlich. „Diese Menschen haben Hamburg nach dem Krieg aufgebaut. Wir schulden ihnen mehr als eine Verstärkung der Kontrollen. Für sie muss deutlich mehr Geld da sein, als 800.000 Euro, um damit die Pflegeüberwachung zu intensivieren!“ Und die SPD-Politikerin fragt: „Wozu braucht man eigentlich mehr Personen zur Kontrolle? Doch nur wenn man weiß, dass etwas dauerhaft im Argen liegt. Fahrkartenkontrollen gibt es, weil man weiß, dass viele ohne Ticket fahren. Deshalb wird kontrolliert. Der Unterschied zur Pflegekontrolle ist – wer erwischt wird, zahlt Strafe. Bei Pflegeanbietern bleibt das aus. Leider!“

### 17 plus 11 = 28 für 6 Bezirke

Natürlich hat das SeMa auch nachgefragt, was die elf zusätzlichen Mitarbeiter denn tatsächlich bewirken könnten. Auskunft gab der Bezirk Altona, der in Sachen Pflege für die anderen Hamburger Bezirke spricht: „Die zusätzlichen Mitarbeiter würden, neben anderem, auch die Prüfung von verschiedenen neuen Wohnformen wie Servicewohnungen und Wohngemeinschaften ermöglichen. Darüber hinaus könnten wieder regelmäßige Treffen der Einrichtungs- und Pflegedienstleitungen untereinander organisiert werden. Sich unter



Mehr Fachpersonal und damit mehr Geld für die Pflege. Verstärkte Kontrollen allein, so Martina Schenkewitz, SPD-Abgeordnete in der Bezirksversammlung Nord, sind nicht zielführend Foto: Krause

Leitung der WPA auszutauschen, war in der Vergangenheit immer eine sehr beliebte Gelegenheit. Auch die Beratung und Schulung von Wohnbeiräten in den Einrichtungen könnte wieder aufgenommen werden und ist gerade im Hinblick auf Teilhabe ein wichtiger Punkt, um die Rechte von Bewohnerinnen und Bewohnern zu stärken.“ Mit anderen Worten – eigentlich sollen die neuen Mitarbeiter das machen, was in der Vergangenheit offensichtlich systematisch abgebaut wurde. Und dass – wenn es denn tatsächlich zutreffen sollte – die gar nicht mehr so neue Wohnform „Servicewohnen“ erst durch die aktuelle Mittelbereitstellung in den Fokus der Wohn-Pflege-Aufsicht gerät, verwundert und lässt die Begeisterung der Senatorin über die Bereitstellung von „zusätzlich“ 800.000 Euro in einem anderen Licht erscheinen. Klaus Wicher, Erster Landesvorsitzender des Sozialverbands Deutschland in Hamburg, bemängelt: „Hamburg fehlt es an einem Gesamtkonzept für Seniorenarbeit.“ Wichert ist skeptisch, ob mit der personellen Verstärkung der bezirklichen Wohn-Pflege-Aufsicht die richtigen Weichen gestellt werden. Für ihn wäre wichtig, „dass die Alten- und Pflegeheime nach einem einheitlichen System und insbesondere alle einmal im Jahr geprüft werden.“

F.J. Krause © SeMa

\*Namen von der Redaktion geändert

Bewertung von stationärer Pflege auf einen Blick bietet der mit Daten des MDK gespeiste Pflege-Navigator im Internet: [www.pflege-navigator.dew](http://www.pflege-navigator.dew)



SeniorenUmzugsserviceHamburg  
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei  
in Ihr neues  
Zuhause**

Beratung



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

Michael Leppelt  
Sozialpädagoge




www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

**Sie möchten Ihr Haus oder Ihre Wohnung verkaufen?**

Dann sichern Sie sich bis zum 31.08.2018 eine kostenfreie Wertermittlung Ihrer Immobilie im Wert von 299,- EUR!



Eine Marke der Firma Second Homes Immobilien.

**M MEINMAKLER**  
-IMMOBILIENVERKAUF-

Infos unter Tel. 040 / 521 540 84

# Von Demenzkranken lernen

## Ein Gespräch mit der Heilpraktikerin Elke Krämper

Elke Krämper absolvierte ihr Studium an der Schule der Homöopathie und Heilpraktik in Hamburg. Begleitend zu ihrer Ausbildung arbeitete sie einige Jahre in Pflegeeinrichtungen und Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Seit 2014 betreut und begleitet sie Menschen mit Demenz im Konfetti-Café in Hamburg-Altona. Die klassisch-homöopathische Behandlung von Menschen mit Demenz sowie die Begleitung und Beratung der Angehörigen und Pflegenden ist mittlerweile ein Schwerpunkt in der Heilpraxis Elke Krämpers. Darüber hinaus bietet sie Kurse zum Demenz-Partner an und engagiert sich für die Kampagne „Hamburg setzt ein Zeichen für Demenzsensibilität“. Im August 2018 nimmt Elke Krämper an der Messe Buddha & Balance in Appen teil. Dort präsentiert sie vor allem ihre Tätigkeit für und mit Menschen mit Demenz.

### **SeMa: Wie kann man an Demenz erkrankten Menschen aus Sicht der Homöopathie helfen?**

Elke Krämper: In der Homöopathie wird immer der Mensch als Ganzes betrachtet und behandelt. Das bedeutet auch, dass die Psyche ein integrativer Teil des Ganzen ist und entsprechend mit behandelt werden kann. In der klassischen Homöopathie wird darüber hinaus grundsätzlich angestrebt, ein gesundheitliches Problem an der Ursache zu packen, indem der Organismus zur Selbstheilung angeregt wird.

Das Bild einer Demenzerkrankung ist vielfältiger Natur. Neben den bekannten Symptomen wie Gedächtnisschwäche und Orientierungsstörungen ist die Erscheinungsform der Erkrankung sehr individuell – manche verlieren ihre Sprache, leiden an Stimmungsschwankungen, haben körperliche Beeinträchtigungen, Schlafstörungen, Inkontinenz usw.

Die klassische Homöopathie betrachtet den Patienten immer in seiner ureigenen Individualität. Hier liegt der Schlüssel für die homöopathische Behandlung von Menschen mit Demenz. Es gibt nicht das eine Mittel gegen Demenz, es gibt aber ein individuell passendes homöopathisches Mittel für diesen speziellen Menschen mit seiner Gesamtsymptomatik und in seinem aktuellen Zustand.

Der Vorteil der homöopathischen Behandlung ist, dass wir durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus in der klassischen Homöopathie eine sehr schonende und wirksame Therapie haben, die sich viele Patienten und Angehörige wünschen. Es gibt praktisch keine unerwünschten Nebenwirkungen, und der Patient wird nicht zusätzlich durch Wirkstoffe belastet, deren (Wechsel-)Wirkungen zum Teil nicht bekannt sind.

### **SeMa: Sie engagieren sich auch im KONFETTI-Café, einer Begegnungsstätte von Menschen mit und ohne Demenz. Was war zuerst da: das berufliche Interesse oder die ehrenamtliche Tätigkeit?**

Elke Krämper: Das berufliche Interesse. Nachdem ich zunächst als Diplom-Holzwirtin in einer Unternehmensberatung und später im Risikocontrolling einer Fondsgesellschaft

beschäftigt war, änderte ich die Richtung: Ich begab mich in die Ausbildung zur Heilpraktikerin und Homöopathin, was schon viele Jahre mein Wunsch gewesen war. Ich fühlte mich auch schon immer zu älteren Menschen hingezogen. Für die Finanzierung der homöopathischen und heilpraktischen Ausbildung lag es daher für mich nahe, in die Altenpflege zu gehen. Und Menschen mit Demenz interessierten mich von Anfang an besonders.

### **SeMa: Was interessiert Sie besonders an diesem Thema?**

Elke Krämper: Das Bezeichnende an einer Demenzerkrankung ist, dass die Betroffenen ihren Verstand, ihr Denkvermögen und auch ihre Identität schrittweise verlieren, nicht aber ihre Gefühle. Ich denke, dass wir von diesen Menschen sehr viel lernen können. Sie halten uns in gewisser Weise einen Spiegel vor, zeigen unmaskiert, was sie bewegt. Sie sind aber auch oft ihren Gefühlen ausgeliefert und können dadurch sehr viel leiden. Es war mein Wunsch, mehr über diese Menschen und ihre Erkrankung zu erfahren, um sie ein Stückchen an die Hand nehmen und begleiten zu können.



Die besondere Herausforderung im Umgang mit Menschen mit Demenz liegt darin, dass man sich auf einer anderen Ebene begegnet – hier macht mein analytischer Verstand Pause und Platz für Herz, Bauchgefühl und Intuition – Menschen mit Demenz berühren mich einfach sehr.

Mit der Eröffnung meiner eigenen Praxis blieb keine Zeit mehr für die Altenpflege, und ich musste feststellen, dass mir die Arbeit für und mit Menschen mit Demenz fehlte. Ich stolperte über die Fotos von Michael Hagedorn, Gründungsmitglied von „Konfetti im Kopf“, und er erzählte mir, dass das „Konfetti-Café“ eröffnet werden sollte und noch ehrenamtliche Helfer gesucht wurden. Hier sah ich meine Chance, die Arbeit mit Menschen mit Demenz über meine normale Praxistätigkeit hinaus fortzusetzen, und bin seitdem mit großer Freude dabei geblieben.

### **SeMa: Sie bieten Kurse für den Demenz-Partner an. Was ist das?**

Elke Krämper: Die Aktion Demenz-Partner ist eine Initiative der Alzheimer Gesellschaft – in Anknüpfung an die weltweite Aktion „Dementia Friends“.

Ziel der Aktion ist es, ein Zeichen zu setzen für Menschen mit Demenz. Personen und Institutionen sind aufgefordert, ihre Solidarität und Hilfsbereitschaft für diese Menschen nach außen zu demonstrieren. Wenn ich Menschen mit Demenz im Alltag unterstützen möchte, ist es nützlich, sie zu verstehen. In den Demenz-Partner-Kursen bekommt man Informationen darüber, was eine Demenzerkrankung ist, wie sie sich äußert – also an welchen Symptomen man Menschen mit Demenz im Alltag überhaupt erkennt-, was diese Erkrankung für pflegende und Angehörige bedeutet und wohin man sich wenden kann, wenn man noch mehr über diese Erkrankung erfahren möchte. Vor allem aber gibt es Tipps und Hinweise für den Umgang mit Menschen mit Demenz – was hilfreich sein kann und was man vermeiden sollte. Der Demenz-Partner-Kurs ist kein Fachvortrag, sondern ein praktischer Leitfaden für Menschen mit Demenz im Alltag.

**SeMa: Danke für das Gespräch.**

# Fahrenkroen -

## betreutes Leben im Alter neu definiert

Sie haben krankheits- oder altersbedingt einen Pflegebedarf, sind aktiv und wollen auch weiterhin selbstbestimmt Ihr Leben gestalten? Sie können sich vorstellen, in einer barrierefrei ausgestatteten Wohngemeinschaft gemeinsam mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zu leben, anstatt ganz allein in Ihrer Wohnung? Dann könnte für Sie eine der vier ambulant betreuten Wohngemeinschaften in Fahrenkroen genau die richtige Form des Zusammenlebens sein.

### Die Gemeinschaft wird zum Freundeskreis

Auf einer modernen, lichten Etage, eingebettet in eine schöne Grünanlage, wohnen Sie gemeinsam mit neun oder zehn Mitbewohnern zur Miete. Selbstverständlich haben Sie Ihr eigenes barrierefreies Zimmer mit Balkon und Bad. Sie und Ihre Angehörigen richten Ihren Privatbereich ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack ein.

Die Lebensqualität des Einzelnen ist uns wichtiger als ein straff durchgetaktetes Pflegeprogramm. Daher heißt bei uns die Devise: Zuerst kommt der Mensch, dann die Pflege!

Unsere Bewohner fühlen sich wohl, weil sie sich als Persönlichkeit respektiert fühlen und sich gleichzeitig Tag und Nacht bestens umsorgt wissen. Ein großes Mitarbeiterteam



ist mit Engagement bei der Arbeit. Jede Bewohnergruppe wird von einem festen Team betreut, sodass ein herzlicher, familiärer Kontakt entsteht.

Von außen wirkt Fahrenkroen wie eine gepflegte Hotelanlage, und dieser Eindruck wird bestätigt, wenn Besucher die großzügige Lobby oder eines der lichten Pflege-Appartements betreten.

Im lichtdurchfluteten Restaurant sitzen die Bewohner mit Blick in den Garten und auf den Wasserlauf. Bei schönem Wetter können sie ihr Essen auch auf der großen Terrasse genießen. Alle Speisen kommen übrigens aus der hauseigenen Küche und werden dort viermal täglich frisch zubereitet.

Die verkehrsberuhigte Straße Fahrenkrön liegt im Hamburger Stadtteil Bramfeld. Nur ein paar Schritte entfernt finden Sie einen gut sortierten Edeka-Markt. Zu Fuß oder mit dem Bus erreichen Sie das idyllische Strandbad Farmsen, ein Kulturzentrum und ein Einkaufszentrum sowie Arztpraxen. Zum Spazierengehen lädt der Bramfelder See und das Grootmoor ein.

*Sie können sich das Leben in einer unserer großzügigen Wohngemeinschaften vorstellen?*

*Dann rufen Sie Herrn Christian Ziethen unter 040/8000 40 444 an oder mailen Sie an [wg@fahrenkroen-immobilien.de](mailto:wg@fahrenkroen-immobilien.de) und verabreden Sie ein Kennenlerngespräch.*



## Selbstbestimmt im Alter – Gemeinsam statt einsam.

Sie haben krankheits- oder altersbedingt einen Pflegebedarf, sind aktiv und wollen auch weiterhin selbstbestimmt Ihr Leben gestalten?

Sie können sich vorstellen, in einer barrierefrei ausgestatteten Wohngemeinschaft mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zu leben – anstatt allein in Ihrer Wohnung?

Dann verabreden Sie ein Kennenlerngespräch:

**Christian Ziethen freut sich unter  
040. 8000 40 444 auf Ihren Anruf  
oder auf eine Mail: [wg@fahrenkroen-immobilien.de](mailto:wg@fahrenkroen-immobilien.de)**

**Fahrenkrön Immobilien GmbH & Co. KG**

Fahrenkrön Immobilien GmbH und Co KG · Fahrenkrön 121 b · 22197 Hamburg

**Sie suchen einen Job mit Herz? Dann schauen Sie einfach unter [karriere.fw-holding.de](http://karriere.fw-holding.de) nach aktuellen Job-Angeboten.**

## Hähnchen mit Nektarinen

### Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet (2 Filets), 4 Nektarinen, 1 TL Zucker, ½ Zitrone, Pfeffer und Salz, ½ TL Currypulver, 1 EL Butter

### Zubereitung

Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten anbraten und dann von jeder Seite bei kleiner Hitze fünf Minuten braten. Anschließend die Filets beiseite stellen.

Nektarinen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Früchte in Spalten schneiden. ½ EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen und Zucker hinzugeben. Nektarinspalten hineinlegen und unter mehrmaligem Wenden glasieren. Mit 2 EL Zitronensaft ablöschen.

Hähnchenbrustfilets auf zwei Teller legen und mit Currypulver bestäuben. Nektarinspalten verteilen.

Dazu passt Reis.

## Schmorgurke mit Lachs

### Zutaten

1 Schmorgurke, 200 g Lachsfilet, 2 EL gehackter Dill, 1 TL Butter, 2 EL Öl, 2 TL Speisestärke, ¼ L Wasser, Pfeffer und Salz

### Zubereitung

Gurke waschen, längs durchschneiden und mit einem Esslöffel das Kerngehäuse entfernen. Die Gurke in Würfel schneiden.

Lachs waschen, trocken tupfen und würfeln.

Butter und Öl in einem Topf erhitzen und den Lachs darin kurz anbraten. Nach dem Anbraten den Lachs aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Gurkenwürfel in den Topf geben und kurz im Fett erhitzen. Lachs wieder dazu und das Wasser angießen. Den Deckel auf den Topf setzen und alles zusammen erhitzen. Dann zehn Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss mit Speisestärke andicken. Abschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Den Dill über das Gericht streuen, wenn es auf den Tellern verteilt ist.

Dazu passen Reis und Kartoffeln.

# Sommerliche Rezepte

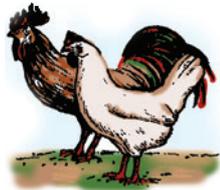
(für jeweils 2 Personen)



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

# Frische · Qualität

**Geflügelhof Hellfritz**



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

**Große Auswahl an Grillfleisch, z.B.:**

- Puten-Holzfallersteak
- Puten-Bratwurst
- Hähnchenteile mariniert und natur
- Wildfleisch aus örtlicher Jagd

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

**Fischfachhandel Roman Diedrichs**  
Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr. Fuhlsbüttel · So. Fischmarkt



Eine Spezialität zum Grillen oder Dünsten:

**Dorade kg. € 9,99**

Ideal zum Grillen und Braten:

**Norwegisches Lachsfilet**

Im Ganzen, als Filet oder Doppelfilet:

**Holl. Matjes und Kräutermatjes**

**Obsthof Palm**

Frishes Obst aus dem Alten Land

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

- Leckere Dach-Kirschen
- Große Auswahl an frischen Beerenfrüchten
- Saftige und knackige Äpfel

Wochenmärkte: Langenhorn · Schmuggelstieg

**UNTER HUBER**



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

**Liebe Kunden,**

wir gönnen uns eine kleine Sommerpause  
und gehen in den **Betriebsurlaub**.

**Ab dem 24.07.2018 sind wir wieder für Sie da.**

Wir danken für Ihr Verständnis.

Ihre Familie Unterhuber und Team

## Ziegenfrischkäse mit Blaubeeren

### Zutaten

Eine Rolle Ziegenfrischkäse,  
200 g Blaubeeren, ½ Zitrone,  
2 TL Honig, 1/8 L Wasser

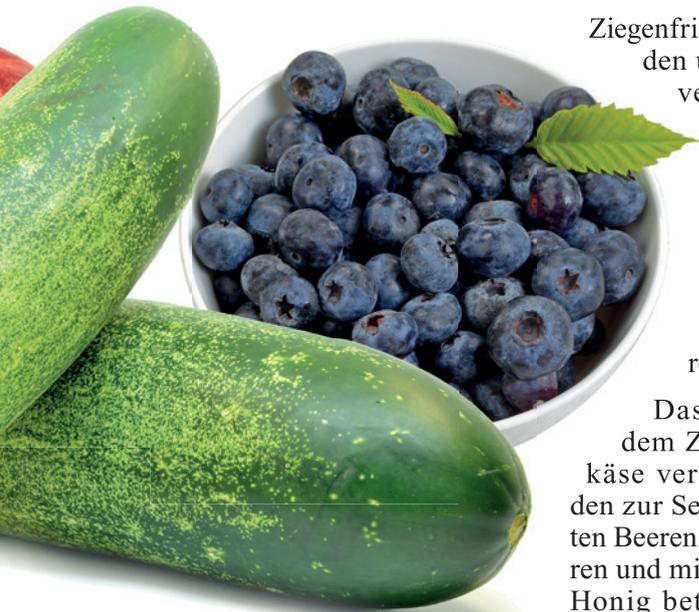
### Zubereitung

Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf zwei Dessertteller verteilen. Blaubeeren waschen. Einige Beeren zur Seite legen.

Blaubeeren ins Wasser geben, erhitzen und fünf Minuten dünsten. Zwei Esslöffel Zitronensaft hinzugeben. Die Beeren pürieren.

Das Püree über dem Ziegenfrischkäse verteilen, mit den zur Seite gelegten Beeren garnieren und mit dem Honig beträufeln.

*Süß und herzhaft*



S. Rosbiegel © SeMa

## Schmorgurke mit Speck

### Zutaten

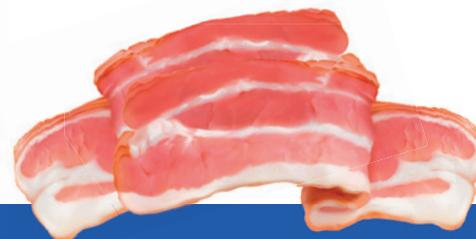
1 Schmorgurke, 100 g durchwachsener Speck, 1 TL Speisestärke, 1 eL Öl, 1/8 L Wasser, Pfeffer und Salz

### Zubereitung

Gurke waschen, längs durchschneiden und mit einem Esslöffel das Kerngehäuse entfernen.

Speck in Würfel schneiden und im Öl anbraten. Die Schmorgurkenhälften dazugeben und von beiden Seiten anbraten. Wasser angießen und aufkochen lassen. Das Ganze zehn Minuten dünsten. Gurkenhälften herausnehmen. Soße mit Speisestärke binden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Je eine Hälfte auf einen Teller geben und mit der Soße übergießen.

Dazu passen Kartoffeln.



## • Vielfalt

## Jeden Dienstag und Sonnabend

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

**Harry's Fischdelikatessen**  
*Fisch macht sexy!*

Lachscocktail in Honig-Senf-Soße	200 g	€ 4,-
Sylter Krabbencocktail	200 g	€ 3,50
Frisch geräucherte Forellen	2 Stk.	€ 6,-

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



**GEBRÜDER TIMM**

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

Im Angebot vom 16.-29.07.2018:  
**Hähnchen-Oberkeulen-Steaks**  
in Pfeffer-Kaffee-Marinade 100 g € 0,89

Im Angebot vom 30.07.-12.08.2018:  
**Puten-Medallions in Chilimarina** 100 g € 0,89

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

**Büffel-Mozzarella**

Immer etwas Besonderes beim...

**KäseSpezi**



Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelsteg



# Was bieten Entlastungsleistungen?

Möglichst lange zu Hause bleiben, das wünschen sich viele ältere Menschen. Was ihnen zusteht, um die Betreuung zuhause zu finanzieren, das wissen die wenigsten.

Eine Person, die zu einem kommt und im Haushalt hilft? Die Staub wischt, Wäsche macht – und dabei noch freundliche Worte findet? Oder eine Begleitung, die mit einem einkauft? Das wäre schön, wenn man nicht mehr so auf der Höhe ist, aber gern weiter zu Hause wohnen bleiben möchte. So wie es sich vor allem viele ältere Damen und Herren vorstellen.

## Betreuung und Entlastung

Das muss kein Wunschdenken bleiben. Im Gegenteil, mit Paragraph 45b SGB XI Betreuungs- und Entlastungsleistungen kann eine hilfe- oder pflegebedürftige Person jeden Alters zu Hause viel mehr in Anspruch nehmen, als der Einzelne denkt. Mit diesem Gesetz, das zusätzliche Hilfeleistungen bei der Pflegekasse ermöglicht, können Pflegebedürftige und Angehörige unterstützt werden. „Pflegebedürftige aller fünf Pflegegrade haben Anspruch auf den ‚Entlastungsbetrag‘, wie etwa für Haushalts- und Einkaufshilfen, Spaziergänge, Vorlesestunden, Begleitung zum Arzt, ins Kino oder zu Konzerten sowie für stundenweise Betreuung,“ wie Joanna Zittermann, Pflegedienstleitung des Anbieters „Alloheim mobil“ in Wedel erklärt.

## Hilfe im häuslichen Umfeld

Ganz neu ist diese Möglichkeit nicht: Bis Ende 2014 erhielten aber nur Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, vor allem mit Demenz, die zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen oder den Entlastungsbetrag. Seit Beginn 2015 können auch Menschen ohne erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz diese Leistungen nutzen. „Das bezieht sich jedoch nur auf die Pflegebedürftigen, die in einer häuslichen Wohnform leben und sich dort unterstützen lassen“, so die Pflegedienstleiterin.

## Konkret festgelegte Leistungen

Was den Einzelnen zusteht, ist seit Januar 2017 für alle fünf Pflegegrade geregelt: Sie erhalten einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich. Diese Leistung ist kein pauschaler Betrag, sondern zweckgebunden, denn die in Paragraph 45b SGB XI festgelegte Hilfe ist dazu da, Betreuung im Alltag zu decken. Welche Aktivitäten bzw. Leistungen das sind, ist detailliert festgelegt:

- Zusätzliche Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen.
- Geschulte Ehrenamtliche oder professionelle PflegerInnen können die Aufgaben übernehmen.

- Bewältigung von allgemeinen oder pflegebedingten Anforderungen des Alltags.
- Hilfe bei der Korrespondenz mit Behörden und Organisation von benötigten Leistungen.
- Begleitung außerhalb des Hauses.
- Pflegebedingte Umbaumaßnahmen der Wohnung und Unterstützung im Haushalt.
- Beaufsichtigung zur Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Außerdem kann der Einzelne seinen Entlastungsbetrag auch für Tages- und Nachtpflege oder für viele Angebote wie Besuche von Beschäftigungsgruppen, Begleitung zum Arzt, zu Konzerten usw. nutzen.

## Eingeschränkte Alltagskompetenz

Die Kriterien für die „eingeschränkte Alltagskompetenz“ sind im Gesetz festgelegt. Sie sind erfüllt, wenn die Person die Tendenz zeigt, wegzulaufen, wenn er oder sie Gefahren verursacht und ähnliche Auffälligkeiten. Aber auch bei psychischen Erkrankungen oder bei geistigen Behinderungen können die Kriterien greifen. Die Leistungen lagen bis Ende 2016 bei 104 Euro monatlich bzw. bei 208 Euro monatlich, wenn (in seltensten Fällen) eine erhöhte Summe festgelegt wurde. „Wird die Leistung in einem Kalenderjahr nicht ausgeschöpft, kann die nicht erbrachte Leistung in das folgende Halbjahr übertragen werden,“ sagt Frau Zittermann. Damit gehen Leistungen nicht so schnell verloren.

## Leistungen in Anspruch nehmen

Die jetzt geltenden bis zu 125 Euro monatlich werden nicht an die pflegebedürftige Person oder ihre Angehörigen ausbezahlt. Sie können für Leistungen, die für die Pflege und Betreuung vonnöten sind, genutzt werden. „Um Leistungen dieser Art zu erhalten, muss die betreffende Person einen Pflegegrad haben. Ist dieses nicht der Fall, muss ein Antrag bei der Pflegeversicherung gestellt werden“, so Frau Zittermann. Auch dabei können Anbieter wie „Alloheim mobil“ ([www.alloheim.de/residenz/ambulanter-pflegedienst-ander-elbe-wedel/](http://www.alloheim.de/residenz/ambulanter-pflegedienst-ander-elbe-wedel/)) ihre Kunden begleiten. Ist die Pflegebedürftigkeit festgestellt, kann der Pflegebedürftige die Entlastungsleistung in Anspruch nehmen. „Allerdings werden Leistungen nur gezahlt, wenn sie Rechnungen einreichen. Es gilt das sogenannte Kostenerstattungsprinzip“, stellt Joanna Zittermann klar. Das heißt, dass der Pflegebedürftige in Vorleistung geht und eine Erstattung bekommt, wenn die Rechnungen vorliegen. „Der Pflegedienst kann auch direkt mit der Pflegekasse abrechnen, wenn Kunden eine Abtretungserklärung abgeben“, sagt sie. Dann muss keiner in Vorkasse gehen.

# 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

# Verdauung sanft ankurbeln

Man denkt erst daran, wenn sie nicht gut funktioniert: die Verdauung und besonders den Abschluss des Verdauungsvorgangs, also das Ausscheiden der Stoffe, die unser Körper nicht mehr verwerten kann. Von dreimal täglich bis dreimal pro Woche ist Stuhlgang normal. Durchschnittlich sind es 100 bis 300 Gramm täglich.

Über 16 Millionen Deutsche leiden an Darmträgheit, so die Deutsche Seniorenliga e.V. Obwohl mit erheblichen Einbußen der Lebensqualität und des Wohlbefindens verbunden, ist die chronische Verstopfung eines der großen medizinischen Tabuthemen unserer Gesellschaft. „Leider werden Themen wie Verdauung und Stuhlgang von vielen Betroffenen nicht thematisiert“, meint Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga: „Der Behandlungserfolg von leichten wie von schweren Darmerkrankungen hängt aber ganz wesentlich von einer frühzeitigen Diagnose und Behandlung ab.“ Die aktualisierte, kostenfreie Broschüre „Aktiv für Ihre Darmgesundheit“ gibt wichtige Tipps zum Erhalt der Darmgesundheit und beschreibt Ursachen sowie Therapiemöglichkeiten bei Darmerkrankungen im Alter ([www.dsl-darmgesundheit.de](http://www.dsl-darmgesundheit.de), Deutsche Seniorenliga, Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn).

## Medikamente als Verursacher

Viele Faktoren spielen dabei mit, ob wir eine gute oder schlechte Verdauung haben: Bewegung, Stress und Medikation sind nur einige Beispiele, die beeinflussen, ob uns der Toilettengang leicht- oder schwerfällt. Die St. Anna Klinik in Wupertal erklärt auf ihrer Internetseite: „In den

Beipackzetteln vieler Medikamente findet sich u.a. der Hinweis auf eine Verursachung einer Verstopfung (Obstipation). Hier sind insbesondere Schmerzmedikamente, Antidepressiva, Tranquilizer, Psychopharmaka, Blutdruckmedikamente, Entwässerungstabletten, Eisen- und Kalziumpräparate und aluminiumhaltende Säurebinder bei Magenerkrankungen zu nennen. Aber auch die regelmäßige Einnahme von Abführmitteln (Laxanzien) durch Patienten, die normalerweise nicht an Verstopfung leiden, kann zu einer chronischen Verstopfung führen.“

## Ernste Erkrankung ausschließen

Hält eine Verstopfung lange an, sollte eine Ärztin oder ein Arzt dazu befragt werden. Hintergrund kann eine Erkrankung sein, die behandelt werden muss wie Reizdarm, krankhafte Verengungen oder Tumore. Viele Patientinnen und Patienten greifen zu den viel umworbenen chemischen Mitteln aus der Werbung, die aber auch das Risiko von Nebenwirkungen in sich tragen. Dabei helfen bei leichter Verstopfung auch verschiedene natürliche Mittel.

## Ballaststoffe

Am besten ist es, wenn der Kot weich, aber geformt den Körper verlässt. Dafür kann eine ausgewogene Ernährung dienen. Die durchschnittliche Aufnahme von Ballaststoffen in unserer Bevölkerung liegt zwischen 12 und 15 g am Tag, obwohl eine Aufnahme von 25 bis 30 g, verbunden mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, für eine gute Stuhllentleerung sorgen sollte. Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind hier die besten Lieferanten.

## Samen

Ein Esslöffel Leinsamen oder ein Teelöffel Flohsamenschalen(pulver) oder Chiasamen können eine leichte Verstopfung beheben. Sie alle sind hervorragende Darmreiniger, denn sie enthalten große Mengen an Schleim- und Ballaststoffen. Am besten rührt man diese in Joghurt ein oder gibt sie ins Müsli. Dazu ein bis zwei Gläser Wasser trinken.

## Trockenfrüchte

Trockenpflaumen oder Trockenfeigen enthalten Ballaststoffe, die zur Reinigung des Darms beitragen. Um die Früchte saftig werden zu lassen, kann man diese über Nacht in Wasser einweichen. Fünf Feigen decken schon 20 Prozent des täglichen Ballaststoffbedarfs.

## Wasser und Öl

Wer es verträgt und sich dazu durchringen kann: Ein Teelöffel Oliven-, Lein- oder Rizinusöl vor dem Frühstück zu schlucken kann ebenso helfen, die Verstopfung zu lösen. Ein Glas lauwarmes Wasser vor dem Frühstück kann den Darm in Schwung bringen bzw. den Kot weich machen.

Auch wenn das Durstgefühl im Alter nachlässt, ist es für die gesamte Verdauung entscheidend, dass ausreichend Flüssigkeit zugeführt wird. Mindestens 1,5 Liter sollte über den Tag verteilt getrunken werden. Als kleine Hilfe kann man sich stündlich ein Glas Wasser hinstellen, was geleert wird.

## Grüne Pflaume

Die kleine, grüne und sehr saure Pflaume wächst in Südostasien, wie z. B. in China, Taiwan, Korea oder Japan. Sie wird getrocknet,



Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung ist die beste Voraussetzung für eine gesunde Verdauung



Grüne Pflaumen, Speiseöl und ungezuckerte Trockenfrüchte helfen einem trägen Darm sanft auf die Sprünge

fermentiert und meist mit Kräutern ummantelt. Die fertige grüne Pflaume (beispielsweise unter [gruepflaume.de](http://gruepflaume.de) zu bestellen) enthält Mikroorganismen und Enzyme, die die Verdauung anregen und somit zur Darmgesundheit beitragen. Beim Fermentieren regt man das Wachstum „erwünschter“ Bakterien so stark an, dass diese eine Umgebung schaffen, in der die unerwünschten Bakterien nicht überleben können.

### Bewegung

Unterstützend wirkt Bewegung. Dabei muss es im Alter nicht unbedingt Sport sein. Schon die Angewohnheit, statt der Rolltreppe die Stufen zu wählen oder jeden Tag einen kleinen Spaziergang zu machen, kann den Darm in Gang halten.

Zu dem Thema „Darm“ gibt es viele verschiedene Buchtitel. Hier sind zwei Tipps:

Die Ökotrophologin Beate Löffler hat 111 Rezepte entwickelt, mit denen sich Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl in den Griff bekommen lassen. Die einfachen Ernährungsregeln tragen zu einer guten Verdauung bei. Die

Rezepte kombinieren Elemente der leichten Vollkost mit ballaststoffreicher Vollwerternährung. Der schöne Nebeneffekt: Sie erreichen zusätzlich eine Stärkung der Darmflora und sind widerstandsfähiger gegen Infektionen und Erkältungen. Beate Löffler, 111 Genießerrezepte für Magen und Darm, Sanfte Schonkost bei Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, Sodbrennen & Co., Die Verdauung entlasten, humboldt Verlag, 2017, 160 Seiten, ISBN 9783899939446, € 19,99

Das 2-Wochen-Programm in dem Buch des Arztes Klaus Heid basiert auf aktuellen Erkenntnissen zum Thema Darmgesundheit und hilft dabei, den Darm zu beruhigen, zu reinigen und schonend wieder aufzubauen. Die Leserinnen und Leser erfahren, was genau die bis zu 100 Billionen Bakterien in unserem Darm so alles leisten und welche Auswirkungen es hat, was und vor allem wie wir essen.

Klaus Heid, Wohlfühl-Darm, Das 2-Wochen-Programm zum Entlasten und Regenerieren, TRIAS, 2017, 160 Seiten, ISBN: 9783432103815, € 17,99  
S. Rosbigal © SeMa

## Schönes Lächeln und fester Biss – in nur wenigen Wochen

**In seiner Praxis bietet Zahnarzt Dr. Christoph Becker eine spezielle Implantationstechnik an. Im günstigsten Fall ist die Implantation in einer Sitzung abgeschlossen.**

Die Abdrücke für den Zahnersatz werden in der Regel sofort genommen. Dann wird der Zahnersatz im hauseigenen Labor angefertigt. Möglich macht diese kurze Behandlungszeit das MIMI-Verfahren. Das Kürzel MIMI steht für „minimal-invasive Methode der Implantation“, also für einen möglichst kleinen Eingriff. Im Gegensatz zum konventionellen Implantations-Verfahren wird die Schleimhaut weder geöffnet noch vom Knochen gelöst und nach Einbringen des Implantates wieder zugenäht. „Vielmehr wird das Zahnfleisch mit einem speziellen Bohrer auseinandergedrückt und der Knochen gedehnt. In den Bohrkanal wird das etwas breitere Implantat eingesetzt“, erläutert Dr. Becker das Verfahren. Der Halt verstärkt sich im Laufe der Zeit, da die Knochenfasern die keramische Oberfläche des Implantates durchdringen. Die Vorteile: Schmerzen oder Schwellungen werden weitgehend vermieden, es kommt seltener zu Infektionen und die Patienten können schon am nächsten Tag ihren Alltag wieder aufnehmen. Dazu ist das MIMI-Verfahren deutlich preiswerter als das konventionelle Verfahren. Optimiert wird die Planung der Behandlung durch Einsatz eines modernen Computertomografen im Hause, der 3-D-Bilder liefert. Patienten, die sich für das MIMI-Verfahren entscheiden, werden vorab ausführlich über die Behandlung aufgeklärt. In seiner Praxis bietet Dr. Becker die MIMI-Methode seit 3 Jahren an und darüber hinaus auch das gesamte zahnmedizinische Spektrum.



**Behandlung  
unter  
Hypnose  
möglich**

*Zahnarzt Dr. Christoph Becker bietet die „MIMI-Methode“ an. Eine sehr schöne und nahezu schmerzfreie Methode, schlecht sitzende Prothesen zu fixieren, ist die Verwendung von Kugelimplantaten, die mit der MIMI-Methode eingesetzt werden. Die Implantation dauert in der Regel nur wenige Minuten pro Implantat. Schwellungen und Schmerzen sind eher unbekannt, und die Patienten nehmen am nächsten Tag wieder ihren Alltag auf. Die Behandlung ist nach einem Tag abgeschlossen. In den darauf folgenden acht Wochen müssen die Implantate weitgehend geschont werden. Durch den reduzierten Behandlungsaufwand sind die Behandlungskosten deutlich geringer.*

Zahnarztpraxis Dr. Christoph Becker  
Eidelstedter Weg 24 | 20255 Hamburg  
Tel. 040/560 26 26  
[www.zahnarztpraxis-eimsbuettel.com](http://www.zahnarztpraxis-eimsbuettel.com)  
Termine nach Vereinbarung

# Je langsamer, desto besser

Wer beim Sport lächelt, der macht alles richtig. Dieser Gedanke ist der Grundsatz des Slow Joggings. Mit den richtigen Schuhen kann's gleich losgehen – aber bitte ganz langsam.

Sogar das japanische Kaiserpaar soll von dieser Sportart begeistert sein. „Laufen Sie nur so schnell, wie Ihr Körper Sie lächeln lässt,“ die Devise, die bei Slow Jogging zu einer Philosophie wird, macht aus dem temporeichen Jogging eine entspannende Wohltat. Alles, worauf es dabei ankommt, ist in zwei Worte gefasst. „Slow down“, bewusstes Gehen mit kleinen Schritten anstatt schnellem Jogging.

## Sporttrend aus Japan

Der japanische Professor Hiroaki Tanaka, Vater des Slow Jogging, nennt es ein „lächelndes Tempo“ oder „niko niko pace“. Prof. Tanaka gilt in seiner Heimat als berühmter Laufguru und hat Tausende von JapanerInnen zu begeisterten Slow Joggern gemacht. Er selbst absolvierte über 60 Marathon-Wettkämpfe mit dieser Lauftechnik, mit beachtlichen Zeiten und ohne Verletzungen. Die Geschwindigkeit

des Slow Joggings, bei der die Sportler noch entspannt lächeln können, sei aus der Sicht von Prof. Tanaka für jeden Menschen unterschiedlich. Es könne sein, dass der Einzelne langsamer unterwegs sei als die normale Gehgeschwindigkeit und sich dabei gut fühlt.

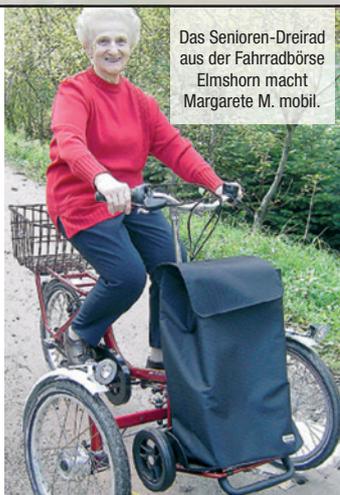
## Langsames Wohlfühl-Laufen

Noch wichtiger als das Tempo ist aber die Art des Auftretens, denn im Gegensatz zum Jogging setzt der Slow Jogger mit dem Vorfuß auf. Durch die Art, sich bewusst und langsam zu bewegen, werden Knie, Hüften und Wirbelsäule weniger belastet als beim Jogging. Trotzdem sollten Slow-Jogging-Einsteiger vorsichtig anfangen und es nicht gleich übertreiben, da es den Vorderfuß und die Achillesferse auch überlasten kann, wenn diese Bereiche plötzlich mehr als sonst gefordert werden. Tipp zum Anfang: Mit kurzen

## 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 Draisin 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

Slow-Jogging-Distanzen beginnen und auch mal über den Mittelfuß oder die Ferse abrollen. „Man läuft so langsam, dass man sich dabei richtig wohlfühlt“, erklärt Lutz Hertel vom „Deutschen Wellness Verband“. Dieser hatte das Konzept von Slow Jogging im April auf der Fitnessmesse Fibo in Köln vorgestellt. „Statt wie beim Rennen zuerst mit der Ferse aufzusetzen, setzt der Slow Jogger mit dem Mittelfuß auf – also da, wo man auch beim Hüpfen landet“, sagt Hertel. Dass der Einzelne dabei nicht so schnell vorankommt, liegt auch an der Schrittlänge. „Man macht viele kleine Schritte“, erläutert Hertel die Grundtechnik. Mindestens 180 in einer Minute sollten es sein. Einen Trick, wenn man nicht ständig seine Schritte zählen möchte, hat der Experte auch: Der Slow Jogger suche sich Musik mit 180 bpm und trabe im Takt davon, schön langsam und aufrecht sowie mit lockeren Armen, die etwas angewinkelt links und rechts in Körpernähe mitschwingen, und einem geraden Blick.

### Nach 30 Minuten High-Gefühl

Vor allem für ältere oder übergewichtige Jogger sei Slow Jogging gut geeignet, wie nicht nur Hertel meint. Auch langfristig angelegte Studien belegen die positive Wirkung des Sports im Zeitlupentempo, wie etwa eine Untersuchung des Anthropologen David A. Raichlen in 2012. Danach schüttet der Körper schon nach 30 Minuten langsamen Laufens das sogenannte Anandamid aus. Dabei handelt es sich um ein Endocannabinoid, welches die gleiche Wirkung zeige wie die Cannabispflanze. Auch bei Slow Joggern soll es zu einem High-Empfinden kommen – aber ohne Drogenkonsum.

### Langsamer, aber fitter drauf

Befürchtungen, dass durch das Slow Jogging kein Trainingseffekt erzielt wird, weist Hertel von der Hand. „Mit der Zeit werden Sie auf jeden Fall fitter und schulen die Ausdauer“, so seine Meinung, mit der er nicht allein ist. Auch Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln, seit Jahren selbst aktiver Slow Jogger, bestätigt den Effekt dieser Sportart. „Es kann gar nicht langsam genug sein“, sagt er. Sein Richtwert: Wer sich noch unterhalten kann, der läuft in gesundem Tempo. Dafür sollte die Joggingrunde insgesamt mindestens 30 Minuten betragen und mit der Zeit bei einer Stunde angekommen sein.

### Wahl der passenden Schuhe

Wichtig fürs Slow Jogging sind die richtigen Schuhe. Da jedoch die normalen Joggingschuhe mit dick gepolsterter Ferse nicht geeignet sind, um den Mittelfußlauf umzusetzen, ist ein Schuh mit biegsamer Sohle und wenig Höhenunterschied zwischen Ferse und Spitze am besten. Je nach Erfahrungen rät der Experte Hertel den Slow Joggern Folgendes: Bei Laufeinsteigern sind Bänder, Gelenke und Muskulatur noch nicht so gut trainiert, dass sich vor allem Laufschuhe mit hoher Dämpfung für Anfänger eignen. Die spezielle Dämpfung reduziert die Belastung, die beim Laufen auf den Körper wirkt, und ermöglicht ein müheloses Laufen. Bei erfahreneren Laufsportlern sind auch besonders leichte Laufschuhe geeignet wie etwa Lightweight-Trainer und Barfußschuhe. Die Belastung für Wade, Achillessehne und Vorfuß ist dabei deutlich höher als bei Dämpfungsschuhen. Weitere Infos unter [www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de) oder auf der Website [www.slowjogging.de](http://www.slowjogging.de), die bundesweit auch passende Trainer benennt.

A. Petersen © SeMa



**ELIXIA**  
einfach . besser . fühlen

INKL. ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

**DIE ELIXIA SOMMER-MITGLIEDSCHAFT 3 MONATE FÜR NUR 99 €\***

Weitere Infos unter: 040 / 53 035 035 oder [www.elixia-hamburg.de](http://www.elixia-hamburg.de)

ELIXIA VC Vitalclub Management Langenhorn GmbH . Essener Straße 4 . 22419 Hamburg  
\*Aktion gültig für Personen ab 18 Jahren. In den ersten 3 Monaten jeweils nur 33 € zahlen bei Abschluss eines Abos von mindestens 13 Monaten Laufzeit.



**THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG**  
„Bequem per Bus ins Theater!“

**Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:**  
Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt.

[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

WEITERE INFOS:  
Tel. 040-22 700 666  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG  
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.



## Impressum

**Herausgeber**  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

**Adresse**  
Fabersweg 3  
22848 Norderstedt

**Telefon**  
040/41 45 59 97

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

**www.**  
senioren-magazin-hamburg.de

**Handelsregister**  
HRB 19693

**Amtsgericht**  
Kiel

**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**  
Ute Arndt

**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 September 2018  
am 17.08.2018

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, Mikrofilmungen 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.

**Das Leben genießen!** Reisen, wandern, Pkw-Ausflüge, See- luft, sich mögen, sich (ver)trauen, Neues entdecken. Beweglicher Mann (NR/schlank/72/176) sucht (s)eine Partnerin. **Chiffre 60218**

**Wo ist** nette Sie mit Interesse für diskretes, harmonisches Miteinander, Nähe, Zärtlichkeit, Vertrauen, gute Gespräche und möchte ihn, 70-iger, 1,83 m, kennen lernen, **Chiffre 60418**

**Ich bin** nicht perfekt, aber trotzdem ganz gut gelungen! Sie, 69 J., schlank, NR, romantisch, aufgeschlossen und tierlieb, freut sich auf deine Zuschrift unter **Chiffre 60518**

**Ist bzw.** war Ihr Leben auch Mühe und Arbeit gewesen, nun, dann ist es ja auch köstlich gewesen oder? Wer als Flüchtling (1945), Nichttänzer (kein Schürzenjäger), Ruheständler eine Anzeige schaltet – klar – zieht aber d. Marktlage (fast 1:3) mit ins Kalkül, nicht ohne Common, weniger nach der Optik und Vorderseite – sondern – mehr nach der Rückseite usw. die sagt mehr, ist fundamentaler, auf der man dann bauen kann u. sollte! Opa hofft, d. f. d. Anfang einer briefl. Verbindung alles Erstwesentliche gesagt zu haben. 1. Postkontakt erbeten: **Brieffach 1102, 25442 Quickborn**

### Freizeit

**Wir sind** ein kleiner Kreis von Senioren (55+), der sich einmal pro Monat trifft und auch Ausflüge macht. Wir suchen Verstärkung für unsere Herren. **Tel.: 0173/608 90 00**

**Freundin** gesucht, 70-80 J., aktiv, vielseitig int., Reisen, Natur, Kultur, Raum HH-Nord/-West Eidelstedt, Umgebung, **Tel.: 0176/41 81 27 26**

**Ich suche** Freunde (70-80 J.) für die Freizeit, Spaziergänge, Tagesausflüge, gute Gespräche und mehr. Raum Halstenbek und Umgebung, **Tel.: 04101/ 805 85 12**

**Rentner**, 75 J./NR, sucht Sie für Spanisch, Reisen, Flug, Hotel, da im Winter-Urlaub auf Mallorca, **Tel.: 0170/693 93 26**

**Ich**, weibl. ü 60, fühle mich jung – ohne Alter. Suche esoterisch interessierte Freundin oder Freund in Lurup + Umgebung. **E-Mail: momatpfer@yahoo.de**

**Ab in** den Urlaub! Frau, 60+, m. an Gardasee oder Cinque Terre, Emilia Romana, Andalusien... Wer will das auch? Lernen uns kennen + fliegen zusammen, **Tel./SMS: 0160/170 97 43** (ab 18 Uhr)

**Sympathische** Sie, 67 m. Pkw, möchte „lockere“ Menschen für gute Gespräche, Kultur, Kurzreisen, essen gehen, Natur kennenlernen, **Tel.: 040/560 46 46**

**Wenn** nicht jetzt, wann dann? Unternehmungslustige Sie sucht junggebliebenen Ihn, der Lust auf Alster und Elbspaziergänge, sowie Stadtbummel hat. **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

**Ich**, Frau, 70+, suche im Raum Norderstedt und Umgebung Freundin für Freizeit und das Leben. **Chiffre 60718**

**Sie, 58 J.**, sucht nette, gern auch spirituelle, naturliebende Leute, für ein harmonisches Miteinander. Die Bildung von einer Gruppe wäre schön. **E-Mail: skydziezi@gmx.de**

**Jeden** So. 15 Uhr trifft sich ein Gesprächskreis im Abaton Bistro Grindelhof. Wir unternehmen auch was anderes. Fragen Sie einfach nach. **Tel.: 040/46 00 90 20, E-Mail: b-koehnhak@web.de**

**Wenn** nicht jetzt, wann dann? Junggebliebener sucht jemand für Spaziergänge, Gedankenaustausch und E-Mails. Sensibler Feingeist freut sich: **solitude4@web.de**

**Ich** suche eine kleine Gruppe, in der ich die Möglichkeit habe, mit Gleichgesinnten Engl. zu sprechen. Bisher überwiegend Theorie, **Tel.: 040/691 22 34**

**Weltoffene**, sportliche und sympathische Dame, 61 Jahre jung geblieben, sucht für gemeinsame Unternehmungen richtig gute Freunde (m/w), für die Loyalität und Herzenswärme keine leeren Worte sind. **Tel.: 0157/ 32 16 76 39**

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

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

### Suche

**Nette** Tanzpartnerin für Tanzkurs gesucht! Ich 62 J./178/81 kg, würde gerne meine Tanzschritte wieder aufbessern. Gerne im Raum HH oder Pinneberg, **Tel.: 0179/880 17 31**

**Rentnerin** sucht Arbeit als Betreuerin bei Einzelperson oder Ehepaar im Einzelhaus. Bedingung wäre, eine kleine leere Wohnung zur Verfügung zu stellen. **Tel.: 0151/ 51 81 18 88**

**Unterstützung** im Haushalt für 4 Parteien gesucht. Verschiedene Adressen! Norderstedt und Langenhorn. Freue mich über Resonance. **Chiffre 61818**

**Junggebliebene** Erzieherin sucht eine neue Herausforderung in der Kinderbetreuung oder in der Alltagsbegleitung bei älteren oder kranken Personen. **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

**Suche** dringend einen Dogsharingpartner – Teilzeit – Hund-Modell für meinen kleinen, ruhigen, älteren Hund, **Tel.: 040/ 560 46 46**

**Sammele** und suche Kundenhefte und Cartoons aus den 1950er Jahren – die kluge Hausfrau/Nick Knatterton/Käpten Kopp u.a. **Tel.: 040/43 18 99 07** oder **0171/767 78 08** (lange klingeln lassen)

**Gesucht** wird ein kleiner Näh-tisch, gern auf Rollen und in Holz. Wer kann helfen? **Tel.: 040/27 68 19 (mit AB)**

**Raubfischangler** gesucht! Für gemeinsame Angelausflüge zum NOK, Meerforellen suchen, Kutterfahrten und und und, **Tel.: 0160/893 55 44**

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

SeMa-Senioren Magazin  
Hamburg GmbH, Fabers-  
weg 3, 22848 Norderstedt

**Ansichtskarten** von 1890-1950 gesucht, gerne alte Postkartenalben um 1900 mit bunten „Gruss aus“-Karten drin. Sammler freut sich! **Tel.: 0152/02 15 94 66**

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht: Fotokameras und Filmkameras, Filmprojektoren, Filmbetrachtungsgeräte als Sachspende, bitte melden an **E-Mail: pebeinst@google.mail.com**

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

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

**Er, 70+**, links behindert (Stimme Sonde), sucht älteren Herrn, gern korpulent, für gepflegte Freizeitgestaltung im Hause. Wegen Stimme bitte nur Briefkontakt. **Chiffre 60318**

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht: alte AEG-Haushaltsgeräte als Sachspende, bitte melden an **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 BRAUN-Geräte wie Plattenspieler, Radios, Uhren, Haushaltsgeräte als Sachspende, bitte melden an **E-Mail: pebeinst@google.mail.com**

### Immobilien

**Sie sucht** günstige 2-Zimmer-Whg. in Eimsbüttel bei erfolgreicher Vermittlung winkt eine Belohnung von € 555,- und ein selbstgebackener Kuchen. **Tel.: 040/73 68 08 (ab 20 Uhr)**

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

**Sie, 57 J.**, sucht seniorengerechte Wohnung, am liebsten mit Betreuung, bis ca. € 370,- inkl. in einem sicheren Wohnumfeld in HH, **Chiffre 60818**

**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**

**Suche** mit Familienanschluss im Haus oder eigener 2-Zi.-Whg. in Hamburg. Würde mich auch als Haushaltshilfe (Einkauf sowie Arztbesuche und andere wichtige Fahrten) anbieten. Miete auch teilweise bezahlen (oder auch ganz)! Alles Weitere gern am **Telefon, Haus: 04182/287 46 70, Handy: 0176/40 58 41 91**, bin jetzt Rentnerin (06.02.1960)

**1 bis 2 Zimmer**, barrierearme/seniorengerechte Wohnung von 62-jähriger Baldrentnerin dringend gesucht, ab 45 m<sup>2</sup>, mit Duscbad, mit Balkon, gerne offene Küche, entweder EG, oder wenn höher, mit Fahrstuhl, bis € 650,- warm in Norderstedt und Umgebung, Hamburg-Langenhorn/Hummelsbüttel/Fuhlsbüttel/Niendorf/Poppenbüttel, **Tel.: 040/527 61 23** (bitte auch Nachricht auf Sprachmailbox hinterl.)

**Opa** tauscht mit Verrechnung und evtl. wohnenbleiben (nur: von an Privat) ein sehr großen BP, Sackgasse mit 2 x bereits Vorverlegungen z. evtl. Teilung, gegen eine Bestandsimmobilie. Hoffe, d.f.d. Anfang einer Verbindung alles Erstwesentliche gesagt zu haben, **Postfach: 1102, 25442 Quickborn**

### Verkauf

**Elektrischer** Einbauherd (Ceran, Umluft, 60 b); Dunstabzug 60 b (ausziehbar ws); Gefrierschrank A+ 6 Rattan-Hochlehner, dunkel barun (inkl. Auflage beige), alles VB, **Tel.: 0176/57 12 17 68**

**Neuer**, weißer Ledermantel, Rückenlänge 120 cm, Umfang 108 cm, Neukauf € 198,-, jetzt € 50,- VHB; Perücke neu im Karton, VIP Mona, dunkelblond, Color), Neupreis € 129,-, jetzt € 50,-, VHB, **Tel.: 040/551 08 79**

**1 Damenlederjacke**, 3/4 lang, schwarz, neuwertig, € 29,-; 1 Hängematte, Baumwolle, € 9,50; 1 Satz Blumenübertöpfe, Keramik, 5 Stck., 3 kleine, 1 mittel und 1 großen in Weiß, zus. € 9,50, **Tel.: 040/630 56 08**

**Bambusstangen** aus Deko Gold gefärbt in verschiedenen Längen + Breiten (1,40 ø 11 cm; 1,35 ø 11 cm; 1,30 ø 9,5 cm; 1,00 ø 5 cm; 1,40 ø 5 cm; 2,30 ø 2 cm; günstig, **Tel.: 0174/175 80 29**

**EL-Mobil**, President Trendmobil, 15 kmh, neue Batterie, silber, gute Federung, Drehsitz, wenig benutzt, NP € 5.000,-, VB € 2.700,-, **Tel.: 0152/27 65 63 81**

**Bibel**, Neues Testament von 1895, Leder, sehr gut erhalten € 150,-; Zinnteller, alt, exklusiv Stück € 15,-, Verhandlungsbasis, **Tel.: 040/520 55 00**

**Couch** für zwei, Sessel in Braun, fast wie neu, für € 200,-; Fernseher von Sony, 7 J., wenig benutzt € 200,-; Trockner € 50,-; Waschmaschine € 150,-, öfter versuchen, **Tel.: 040/831 68 30**

**Rabeneick 28“** Damen schw. gef. Sattel, Nabendyn. Shimano, 7-Gang, Lenker, Daempfer. Federab., Leichtlauf, Bereifung unpl. Bar, 2 Körbe, NP + RG, € 653,-/€ 250,-, s. wenig benutzt, **Tel.: 040/54 43 12 (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 frei, von privat, **Tel.: 0174/695 58 46**

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

### Sonstiges

**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**

**Zuverlässige**, rüstige Rentnerin. Biete Unterstützung bei Betreuung und Pflege (auch Demenz) bei Ehepaaren oder Einzelpersonen, Pkw vorhanden, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

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

**Rentner**, Raum Nord, hilft gern im Haus/Wohnung/Garten, alles, was nervt, erledige ich, kleine Reparaturen usw., **Tel.: 040/53 03 49 24**

**Lege Dir selbst Karten**. Die Anleitung dazu bietet mein Tarot-Workshop. Interessiert? **Tel.: 0174/140 92 73**

**Laufband** elektrisch zu verschenken, Selbstabholer, **Tel.: 040/690 75 26**

**Wer** hilft langfristig Seniorin, mit gesundheitlichen Einschränkungen, Ihren Haushalt in Schuss zu halten? Vertrauensvoll, umsichtig, mitdenkend. **Tel.: 0151/25 19 10 27**

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

**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)

**Rheuma-Beratung**: Jeden Di. 10 bis 17 Uhr und Do. 10 bis 13 Uhr kostenfrei, 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**

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

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

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



## Neue Freizeitgruppe

Für seine Choraktivitäten ist er vielen Menschen bekannt. Jetzt hat Peter Runck ein neues Projekt ins Leben gerufen: Die Freizeitgruppe „Tüdelband“ bietet Aktivitäten ohne Vereinsbindung.

Die ersten Unternehmungen haben bereits stattgefunden und waren, wie der Initiator es sagt, ein guter Einstieg: „Wir hatten mit der Freizeitgruppe bereits zwei ‚Estefahrten‘ mit der Barkasse von St. Pauli Landungsbrücken nach Buxtehude. Die Beteiligung war für die erste Aktion sehr gut“, so Peter Runck über den Start seines aktuellen Projektes.

### Ausflüge und anderes

Weil der Auftakt seiner „Freizeitgruppe Tüdelband“ auf so viel positiven Zuspruch gestoßen ist, hat der engagierte Hamburger gleich die nächste Gruppenaktion geplant: Am Montag, dem 23. Juli, steht eine Wattfahrt mit Pferd und Wagen auf dem Programm. Gemeinsam soll es dann von Cuxhaven nach Neuwerk gehen. Darüber hinaus hat Runck schon weitere Ziele und Ideen in Petto, die er für jene, die an gemeinsamer Freizeit interessiert sind, anbieten möchte. Dazu gehören unter anderem ein Besuch im Kriminalmu-

seum, ein Grillnachmittag im „Wildpark Schwarze Berge“, Alsterrundfahrten sowie eine Fleetfahrt durch Stade und diverse Musikfahrten.

### Gruppe ohne Beiträge

Ohne Lieder und schöne Melodien geht es für Peter Runck nicht. Als Chorleiter hat er schon mehrere Chöre und Musikgruppen ins Leben gerufen, die seit Jahren in und um Hamburg zusammenkommen. Dort und in seiner neuen Freizeitgruppe steht vor allem das gesellige Beisammensein im Mittelpunkt. „Die Freizeitgruppe ist kein Verein. Es sind keine Mitgliedsbeiträge erforderlich, die Beteiligung ist daher eigenverantwortlich,“ erklärt Runck das Prinzip der Gruppe. An Kosten entstehen nur Eintritts- bzw. Fahrgelder, die im Voraus fällig seien.

### Nähere Informationen unter:

**Peter Runck:** Tel.: 04149/950 78 91, Mobil: 0163/670 05 26

**Waltraud Franzen:** 040/83 65 30

**Bärbel Reif:** 040/890 71 09

[www.netzwerk-tüdelband.de/Freizeitgruppe-Tuedelband/](http://www.netzwerk-tüdelband.de/Freizeitgruppe-Tuedelband/)

[peter.runck@netzwerk-tüdelband.de](mailto:peter.runck@netzwerk-tüdelband.de)

[peter.runck@chorvereinbnote.de](mailto:peter.runck@chorvereinbnote.de)

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

A. Petersen © SeMa

Ich bin  
**Hannes!**

Ich habe immer gute Laune und mag Menschen!

Als zertifizierter Besuchshund arbeite ich in Senioreneinrichtungen, Kindergärten, Schulen, Hospizen und gerne auch bei Ihnen zu Hause.



Zertifizierter Besuchshund

Weitere Informationen erhalten Sie von meinem  
**BESUCHSHUND-TEAM** Bärbel und Jan-Olaf Heise  
 Im Bans 7 · 25421 Pinneberg · Tel: 04101 48 08 38 · E-Mail: [b.heise@jolaf.de](mailto:b.heise@jolaf.de)

**platinumrelocation**<sup>®</sup>  
HAMBURG

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



## Wenn das Auto unverzichtbar wird

Von wegen Statussymbol. Über kaum ein Thema wird in Deutschland so viel diskutiert wie über Autos. Dabei steht seit Jahren die Diskussion um verpflichtende Fahrtests für Senioren, Fahrtüchtigkeit oder altersbedingte Rückgabe der Fahrerlaubnis im Mittelpunkt – ohne dass etwas verpflichtend geregelt würde. Das verwundert nicht, sind doch gerade vermögendere Rentner gern gesehene Kunden in Autosalons und Verkaufsstellen. Trotzdem: Wo ist die Lösung im Spannungsfeld zwischen Unverzichtbarkeit des Automobils und Sicherheit im Straßenverkehr? Das Senioren-Magazin (SeMa) hat nachgefragt.

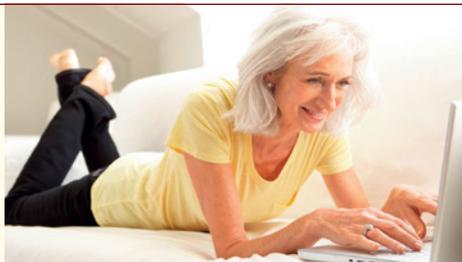
Den vollen Einkaufswagen auf der einen Seite, den Gehstock in der anderen Hand. Auf dem Parkplatz eines Hamburger Lebensmittel-Einkaufsmarktes schleppt sich ein etwa 80-jähriger Mann zu seinem Pkw mit dem Stern auf der Haube. Allen Botendiensten und Taxi-Angeboten zum Trotz will er die Sache selbst in der Hand behalten – und dafür ist ein Pkw unverzichtbar. Aber es ist nicht nur der Einkauf, es ist das mobile Leben als solches, das vielen hochbetagten Senioren ihr fahrbarer Untersatz beschert. Von den 75-jährigen und älteren Autobesitzern fahren über 50 Prozent noch mehr als 5000 Kilometer im Jahr – und das nicht nur zum Einkauf.

fen. Dazu kommt: Der Bildungsstand und die finanziellen Möglichkeiten älterer Menschen haben in den vergangenen Jahren zugenommen, der Autofahrer 70plus bildet eine große Gruppe auf unseren Straßen. Und wo bleibt da die Sicherheit, die Überprüfung der Fahrtüchtigkeit?

Gesetzliche Verpflichtungen zur Überprüfung der Fahrtüchtigkeit im Alter gibt es (immer noch) nicht, sie werden nur zart diskutiert. Mehr als Appelle an die Senioren, selbst für Überprüfungen zu sorgen, gibt es nicht. Niemand – und schon gar kein Politiker – will anscheinend dieses heiße Eisen anpacken. Aber reicht das? Dabei wundert es nicht, dass sich gerade Senioren ohne Auto für verpflichtende Tests aussprechen. „Zumindest die Augen und die Reaktionsfähigkeit von älteren Leuten sollten regelmäßig überprüft werden“, sagt zum Beispiel die Hamburgerin Renate Kelterer (75). Sie halte das im Sinne der Verkehrssicherheit auf jeden Fall für geboten. Ihre Freundin Anne Glaser stimmt zu: „So alle zwei Jahre sollte das sein, das würde reichen.“ Brigitte Domke (67) wägt ab. „Natürlich ist das Auto gerade im Alter für viele Menschen besonders wichtig, aber andere dürfen auf keinen Fall gefährdet werden“, meint die Bramfelderin.

**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)

Dabei weisen Juristen darauf hin, dass selbst bei Tests der Einzug der Fahrerlaubnis äußerst selten wäre. Verkehrsexperten empfehlen, alle zwei Jahre Augen und Ohren überprüfen zu lassen. Auch der Hausarzt kann nach einer kurzen Untersuchung eine Einschätzung des Gesundheitszustands geben. Die Ergebnisse der Untersuchungen unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht, es drohen also keine Konsequenzen. Trotzdem sollte man mit dem Arzt abwägen, den Führerschein gegebenenfalls abzugeben oder nur noch tagsüber oder bestimmte bekannte Strecken zu fahren, so der Rat von Experten.

Dass der ältere Mitbürger im Hinblick auf sein Auto im Schlaraffenland lebt, zeigt schon ein Blick über die Grenzen. In anderen EU-Ländern wie Norwegen, Schweden oder den Niederlanden sind Fahrtests für Senioren schon jetzt gang und gäbe. Bereits ab einem Alter von 70 Jahren sind hier ärztliche Untersuchungen zur Überprüfung der Fahrtauglichkeit Pflicht. Es scheint so, als wenn des deutschen liebstes Kind unkontrolliert weiter bis ins hohe Alter gefahren werden kann, die so gewonnene Freiheit also erhalten bleibt. Ein bisschen Selbstkontrolle (siehe Kasten) sollte aber doch drin sein.

K. Karkmann © SeMa

## Was machen Augen und Ohren?

Wichtig ist, dass auch in höherem Alter die gesundheitlichen Voraussetzungen für das Autofahren gegeben sind. Neben regelmäßigen Besuchen beim Optiker, um die Sehschärfe zu überprüfen, sowie beim Hals-Nasen-Ohrenarzt (HNO-Arzt) zur Kontrolle der Hörfähigkeit sollten Autofahrer regelmäßig checken, ob sie sich für den Schulterblick noch komplett umdrehen können. Zudem sollten sie sich in regelmäßigen Abständen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder psychische und neurologische Erkrankungen untersuchen lassen, um notfalls reagieren zu können.



## Blick auf Eltern und Großeltern

Wer befürchtet, zum Beispiel die Eltern oder Großeltern könnten ihre Fahrtauglichkeit falsch einschätzen, kann zunächst auf einige bestimmte Anzeichen achten. Dabei können kleinere Unfälle, mehrere Beinahe-Unfälle oder eine Häufung von Strafzetteln schon ein Indikator für schlechteres Autofahren sein. Auch wenn sich die Personen wiederholt über die mangelnde Rücksicht anderer Verkehrsteilnehmer beschweren, kann das darauf hindeuten, dass im Verkehr Unsicherheiten bestehen. Am besten ist es, in solchen Fällen einfühlsam vorzugehen und sich bei einer gemeinsamen Fahrt selbst ein kurzes Bild von der Fahrtauglichkeit der Senioren zu machen.

Möbelhaus Deibelius

Qualität seit 1919 • Möbelvollsortiment

## Seniorengerechte Polstergarnituren

- auf Körpermaß gefertigt
- Sessel auch mit Aufstehhilfe
- diverse Modelle
- große Stoffauswahl



Hausbesuche möglich

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



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG FÜR SENIoren

TAGESPFLEGE WELLINGSBÜTTEL

Seit  
10 Jahren  
für Sie  
da!

- vielfältige (Gruppen-)Angebote
- häusliche Atmosphäre - „zweites Zuhause“
- Entlastung und Beratung pflegender Angehörigen
- individuelle und liebevolle Betreuung, speziell auch für Menschen mit Demenz
- Zuschuss von der Pflegekasse möglich
- Abhol- und Bringservice an 1 - 5 Tagen/Woche

**Wir beraten Sie gerne und bieten einen kostenlosen Probetag an!**

Tagespflege Wellingsbüttel  
Rabenhorst 39, Tel. 040 - 53697410  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

im Verbund der  
**Diakonie**  
Alten Eichen

## Leibrente

- Ihr Vorteil  
beim Immo-  
bilien-  
verkauf

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**.

Information  
und Beratung:

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

# Haushaltsberatung

## Senioren stehen zu wenig im Fokus

(pi) Die aktuellen Haushaltsberatungen im Hamburger Senat sind abgeschlossen. Bürgermeister Peter Tschentscher kündigte an, kräftig investieren zu wollen. Obwohl viele Interessengruppen davon profitieren werden, gibt es auch Verlierer, kritisiert Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverbands Deutschland (SoVD) in Hamburg.

Hamburg, 15. Juni 2018. Die große Freude über den Doppelhaushalt der Stadt will sich bei Klaus Wicher nicht so recht einstellen: „Ich begrüße, dass der Senat seine Stadtentwicklungs- und Wohnungspolitik fortschreiben will. Wir brauchen allerdings dringend mehr sozialen Wohnungsbau, um vor allem den Menschen mit wenig Einkommen die Möglichkeit zu geben, in der Stadt wohnen zu können.“ 3000 öffentlich geförderte neue Wohnungen pro Jahr habe sich die Stadt auf die Fahnen geschrieben. „Das ist ambitioniert und dennoch zu wenig. Wir werden sehen, ob der Senat die Zeichen der Zeit erkannt hat“, so Wicher.

Auch der auf den ersten Blick größte Posten von jährlich 3,5 Milliarden Euro für die Themenfelder Arbeit, Soziales, Familie und Integration muss aus Wichers Sicht relativiert werden: „Ein großer Teil des Etats wird in eine noch bessere Kinderbetreuung fließen, Familienprojekte in den Stadtteilen



Peter  
Tschentscher

sollen gestärkt und Alleinerziehende noch mehr unterstützt werden. Das ist alles gut und wichtig. Dennoch frage ich mich, auch im Hinblick auf den demografischen Wandel und immer mehr ältere Menschen in der Stadt, welche Verbesserungen sich für sie einstellen werden. Ich sehe da viel zu wenig Engagement.“

Wicher kennt das Argument, dass sich die Stadt für Senioren ja durch die Finanzierung der „Hamburger Hausbesuche“ stark mache: „Hier muss ich leider sagen, dass dieses Projekt zunächst eine kleine Evaluationsphase durchlaufen soll. Fast am Ende der Legislaturperiode soll das Angebot in nur zwei Bezirken, und dies nur für 80-Jährige, überhaupt umgesetzt werden. Im Koalitionsvertrag wurde vollmundig angekündigt, dass allen Seniorinnen und Senioren ein Hausbesuch angeboten werden soll. In Hamburg leben schon heute mehr als 426.000 Menschen, die 60 Jahre und älter sind und deren Lebensqualität durch aufsuchende Hausbesuche verbessert werden könnte und muss.“

Wicher fehlt es insgesamt an konkreten Lösungen: „Senat und Bürgermeister haben sich darauf festgelegt, die Arbeit der Wohn-Pflegeaufsicht zu verbessern. Dieser Mangel ist seit vielen Jahren bekannt und unbearbeitet.“ Wicher ist skeptisch, ob hier die richtigen Weichen gestellt werden. Geht es doch darum, dass die Alten- und Pflegeheime nach einem einheitlichen System und das insbesondere alle einmal im Jahr geprüft werden.

Anzeige

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

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

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

### Das GBI-Bestattungsvorsorgemodell

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

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

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

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

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



**GBI**  
Großhamburger  
Bestattungsinstitut rV

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

Auch bei dem Versprechen, die Jugend- und Seniorenarbeit in den Bezirken zu verbessern, bleibt Wicher skeptisch: „2019 sind zwar Kosten und Investitionen von rund 603 Millionen Euro dafür veranschlagt. Allerdings sind allein rund 401 Millionen Euro davon für die Finanzierung des Personals in den Bezirksämtern vorgesehen. Was da am Ende dann noch bei den Bürgern ankommt, das muss man erst einmal abwarten.“

Hamburg fehlt es an einem Gesamtkonzept für die Seniorenarbeit und Linderung der Armut bei Seniorinnen und Senioren. Der Hamburger SoVD-Landesvorsitzende erneuert deshalb noch einmal die Forderungen des SoVD an die Stadt für eine gute seniorenpolitische Arbeit, die insbesondere die Armut lindert.

- Grundsicherungsempfänger haben 4,83 Euro am Tag tatsächlich für Lebensmittel zur Verfügung. Dass man damit nicht auskommen und sich schon gar nicht gesund ernähren kann, ist allen klar. Der Senat könnte beispielsweise jedem 20 Euro im Monat drauflegen (wie in München). Das würde die Betroffenen entlasten, solange der Grundsicherungssatz nicht bedarfsgerecht angehoben wird.
- Zur Bedarfsfeststellung und zu ersten Unterstützungsangeboten muss jedem älteren Menschen ein Hausbesuch angeboten werden (steht im Koalitionsvertrag).
- Kostenfreie haushaltsnahe Dienstleistungen müssen bedürftigen älteren Menschen in allen Stadtteilen zu Verfügung stehen, damit Alltägliches erledigt werden kann und soziale Kontakte möglich sind (z. B. Gardinen aufhängen, Begleitung bei Spaziergängen oder Theaterbesuchen).
- Mobilität sichern über eine kostenfreie Seniorenkarte, die auch vor 9 Uhr morgens gilt. Ausbau der Barrierefreiheit auch im privaten Bereich. Herstellen von mehr Sicherheit im Straßenverkehr z. B. durch längere Ampelphasen.
- Mehrmals im Monat freier Eintritt für kulturelle Veranstaltungen u. a. in Museen und Theater.
- Angebote wie z. B. Seniorentreffs vor Ort in ausreichender Zahl bereithalten, die mit mindestens einer halben Stelle hauptamtlich betrieben werden.
- Pflege qualitativ sichern durch jährlich regelmäßige und unangemeldete Kontrollen der Wohn- und Pflegeaufsicht.
- Erweiterung des sozialen und barrierefreien Wohnungs-



Klaus Wicher



*Sich einen Weg zeigen  
lassen bedeutet vertrauen.*

**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSIONSTITUT

**Vertrauen Sie auf unsere Erfahrungen.**

*Wir zeigen Ihnen gerne die Vielfalt der Wege, die eine Bestattung und eine Bestattungsvorsorge mit sich bringen.*

Segeberger Chaussee 56-58  
Norderstedt  
☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238  
HH-Langenhorn  
☎ (040) 539 08 590

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



baus, sodass die Anzahl der Sozialwohnungen wieder steigt und die Mieten bezahlbar werden.

- Grundsicherungs- und Hartz-IV-Empfängern großzügige Aufschläge auf die Kosten der Unterkunft (Wohnung) gewähren (dies macht Hamburg schon in Einzelfällen). Aufbau eines sozialen Arbeitsmarkts

Hamburg muss aus eigenen Mitteln einen sozialen Arbeitsmarkt mit wenigstens 3000 Plätzen entwickeln.

Langzeitarbeitslose bekommen so die Möglichkeit, sich ein auskömmliches Gehalt selbst zu erarbeiten, und können z. B. für den weiteren Ausbau haushaltsnaher Dienstleistungen sehr sinnvoll eingesetzt werden. Dies hilft ihnen und den Seniorinnen und Senioren. Behinderte Menschen brauchen zusätzliche Förderungsprogramme, um ihre Chancen auf einen Job zu erhöhen.

Viele Menschen können sich soziale Teilhabe nicht leisten und sind daher von vielen Möglichkeiten ausgeschlossen. Beinahe jeder sechste Einwohner in Hamburg ist von Armut bedroht. Fast 250.000 Menschen sind auf Sozialleistungen angewiesen, darunter mehr als 65.000 Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren. Über 25.000 SeniorInnen leben von der Grundsicherung im Alter, weil ihre Rente zum Leben nicht reicht. Dies gilt ebenfalls für mehr als 17.000 ErwerbsminderungsrentnerInnen. Auch Alleinerziehende – überwiegend Frauen – und Langzeitarbeitslose haben immer noch zu wenig Perspektiven.



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.**

# BUCHTIPPS

## Janne Mommsen, Lesung aus „Mein wunderbarer Küstenchor“

Mit dem Chor St. Johannis Altona  
Veranstaltungsort: Burg Henneberg  
Marienhof 8, 22399 Hamburg

Wie ein Chor ein ganzes Städtchen zusammenschweißt.

Klütz in Mecklenburg: Die Saison ist vorbei, das Hotel, das Britta leitet, wird für den Winter geschlossen. Ihr seelischer Anker ist der Chor, der seit 20 Jahren jeden Mittwochabend probt. Hier singt man, hilft einander, feiert und verliebt sich auch manchmal ineinander.

Eines Tages verkündet der langjährige Chorleiter, dass er wegziehen muss. Ein Schock für alle, denn mit ihm drohen auch die beiden verbliebenen Männerstimmen abzuwandern.

Britta krempelt die Ärmel hoch. Sie veranstaltet ein Casting für einen neuen Chorleiter: Es bewerben sich unter anderem ein vermeintlicher Broadway-Star sowie eine grell geschminkte ehemalige Balletttänzerin mit knallharten Lehrmethoden. Doch ein Gutes hat die Aktion: Britta lernt einen jungen Klavierprofessor kennen. Der ist begeistert von ihrem Engagement und überredet sie, den Chor selbst zu leiten. Wird es den beiden gelingen, die Chorgeinschaft zu retten?

Erscheinungstermin: 24.07.2018



## Ellen Berg – „Wie heiß ist das denn?“ (K)ein Liebes-Roman

336 Seiten | Taschenbuch € [D] 10,99 ■ € [A] 11,30  
ISBN 978-3-7466-3407-4 Originalausgabe  
Auch als E-Book erhältlich

Früher war mehr Liebe? Von wegen!

Mitte 40 ist ein komisches Alter, findet Bea. Mal fühlt sie sich wie eh und je – jung, fit, einigermaßen attraktiv –, dann wieder weisen sie die ersten Wechseljahrssymptome unsanft darauf hin, dass ihre romantische Hoch-Zeit womöglich vorüber ist. Nicht zuletzt, dass ihr langjähriger Freund sie wegen einer Jüngerer verlassen hat, macht ihr zu schaffen. Es kommt noch dicker: Sowohl ihre lebenslustige Mutter Rosi, 64, als auch ihre Tochter Mona, 22, tauchen mit neuen Liebhabern auf – beide in Beas Alter. Als ihr dann noch ein wichtiger Auftrag durch die Lappen geht, sieht Bea rot. Dunkelrot. Warum rauscht das Glück immer an ihr vorbei? Und auf einmal steht mit dem unverfrorenen Theo ein Mann vor ihr, der sie endgültig in Hitze geraten lässt...

AUTORIN Ellen Berg, geboren 1969, studierte Germanistik und arbeitete als Reiseleiterin und in der Gastronomie. Heute schreibt und lebt sie mit ihrer Tochter auf einem kleinen Bauernhof im Allgäu. Ihre zahlreichen Romane liegen im Aufbau Taschenbuch vor und sind große Erfolge.



Drei Nachrichten auf einmal: Der Senioren-Flashmob, der am 1. Oktober ansteht, findet zum 5. Mal statt. Gleichzeitig mit dem Weltseiniorentag und tollen Neuigkeiten.

Kennen müssen sich die Teilnehmer nicht, aber zusammen etwas erleben wollen, das ist für einen Flashmob die wichtigste Voraussetzung. Ein Flashmob, aus dem Englischen von flash wie Blitz und mob von mobilis wie beweglich, meint „einen scheinbar spontanen Menschengruppenauflauf auf öffentlichen oder halb öffentlichen Plätzen, bei denen sich die Teilnehmer nicht kennen und ungewöhnliche Dinge tun“. Zu so einem Flashmob lädt der Verein „Wege aus der Einsamkeit“, kurz WADE, wieder ein.

### Tanzend durch die Straße ziehen

Am Sonntag, 1. Oktober 2018, ab 11 Uhr geht es los. Treffpunkt ist vor dem Knust (Neuer Kamp 30, mit U1 oder Bus M3 bis Feldstraße). Tanzend durch die Straßen ziehen und Spaß haben – das ist wieder der Anlass, aus dem der Verein rund um Dagmar Hirche zum Miteinander einlädt. Dabei ist es auch in diesem Jahr wieder mehr als Musik und Freude: Die Aktion ist ein Senioren-Flashmob.

## Das Alter hat PEPP!



### Für lebensfrohe Senioren/-innen

Getanzt wird nach „Spark of Life“, ohne vorgegebene Schritte, sondern wie jede Person Lust hat. Auch Senior/-innen, die ein Handicap haben, sich am Rollator bewegen oder im Rollstuhl sitzen, können dabei sein. „Wir wollen mit Menschen 65+ zeigen, dass man auch im Alter Schwung, Pepp, Lebensfreude, Vielfalt und mehr erleben kann“, sagt Dagmar Hirche. Außerdem solle der Senioren-Flashmob sowohl den Weltseiniorentag als auch den Tag der

älteren Menschen weiter bekannt machen und zeigen, dass man das Alter lebensfroh auf sich zukommen lassen kann.

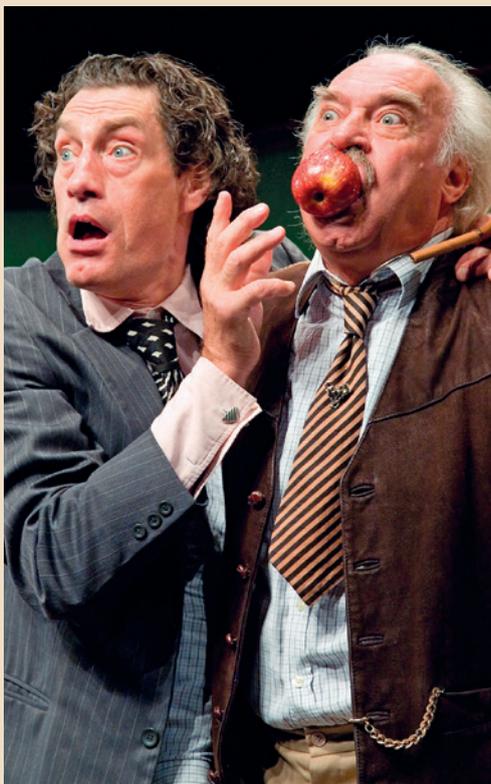
### Signet Disco und Speeddating

Nach dem Flashmob geht es in den Knust, wo alle TeilnehmerInnen weiter tanzen können. In diesem Jahr mit einer Besonderheit: Eingeladen wird hier zu der weltweit ersten Senioren-Silent-Disco (silent von leise) oder auch Kopfhörer-Disco, bei der DJ Rita auflegt. Wer stattdessen lieber Kontakte knüpfen möchte, der kann auch am Senioren-Speeddating teilnehmen. „Wir wünschen uns mehr Aufmerksamkeit für das Alter“, so die Vorsitzende von WADE. Sie hofft, dass an der Aktion auch viele Jüngere teilnehmen. Mehr unter [www.wegeausdereinsamkeit.de](http://www.wegeausdereinsamkeit.de).

## Im September wieder da: „Pension Schöllner“

Der erfolgreiche Schwank „Pension Schöllner“ kehrt vom 5. bis 16. September 2018 an die Komödie Winterhuder Fährhaus zurück. Ein Klassiker, der 1890 erstmalig in Berlin uraufgeführt wurde.

Philipp Klapproth aus Kyritz an der Knatter kommt zu Besuch nach Berlin, weil er unbedingt einmal die Insassen einer Irrenanstalt hautnah erleben möchte, um damit seine Stammtischbrüder zu beeindrucken. Deswegen bittet er seinen Neffen Alfred darum, ihm diesen Herzenswunsch zu erfüllen. Dieser ist zwar sehr bemüht – schließlich winkt als Gegenleistung vom reichen Onkel eine stattliche Geldsumme, aber es fehlt die zündende Idee. Die kommt von Freundin Franziska: Sie rät ihm, seinen Onkel in die Pension Schöllner zu führen, wo regelmäßig Gesellschaftsabende stattfinden. Hier macht Klapproth die Bekanntschaft eines



abenteuerlustigen Großwildjägers, einer skurrilen Schriftstellerin und eines Mochtegern-Schauspielers mit Sprachfehler, der „Othenno“ rezitiert. Irgendwann wird es ihm zu bunt, und er fährt wieder zurück in seine ländliche Idylle. Doch er hat nicht damit gerechnet, dass die Irren aus der Hauptstadt ihn bis nach Hause verfolgen und an den Rand des Wahnsinns treiben.

*Laufzeit vom 5. bis 16. September 2018, täglich außer montags (Di.-Sa. 19.30 Uhr, So. 18.00 Uhr, an ausgewählten Terminen auch um 15.30 Uhr)*

*Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg*

*Karten unter: 040/480 680 80, Online-Tickets unter [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)*

### Die Saison beginnt:

## Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2018/19 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt, Duvenstedt, Langenhorn und Niendorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an [theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de). Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://www.theaterbus-hamburg.de) finden Sie ebenfalls alle Informationen.



### THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

## „Bequem per Bus ins Theater!“



**Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:**

Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt, Duvenstedt, Langenhorn und Niendorf.

[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

WEITERE INFOS:  
Tel. 040-22 700 666  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**

BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG  
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

# Rätsel Spaß

US-Schauspieler (Marlon) †	indische Fürsten	geizig		Teil des altröm. Kalenders	ein Saturnmond	german. Gott, Bogen-schütze	Heim für Obdachlose	ein Mainzelmännchen	Sohn des Juda im A.T.	Compu-ter-taste		Dom-pfaff	schotti-sche Graf-schaft	
					kleine Süßig-keit						8			
				Fremd-wortteil: acht	Stadt in Kalifornien (USA)		Rang beim Karate			unfreier Lehns-mann		Stadt in Kali-fornien (Abk.)		
Insel-staat im Pazifik		Brauch			einsam				Kompo-nist von ‚Nabuco‘ †					
				Fremd-wortteil: mit	1				Norm-zahl beim Golf			Erfin-der des Stahl-betons		
Gattin des Gottes Osiris		höchster Berg der Erde		Glet-scher-geröll-ablagen		weißrus-sischer Name der Memel			Gesetz-geber in der Antike	grob, gewalt-tätig		ägyp-tischer Ernte-gott		
Grenz-gebirge im Libanon													Pyrit	
Stadt an der Etsch			6		Tiroler Kurort					3				
									Gauner, Schurke		Name des Aga Khans		Haupt-stadt d. ehem. Zaires	
Wolf in der Fabel	Wind-bluse mit Kapuze		türk. Groß-grund-herr						Schiffs-unfall		kleines Fein-gebäck			
Nadel-arbeit		Abk.: Nach-schrift			Vorname von Autor Stoker (Drakula)	Kreis-berechnungs-zahl	englisch: Katze	Frauen-name	Kino-vorführ-fläche		Takt-messer		Abk.: Normal-null	
		großer kasachi-scher See		schauen							Haupt-stadt in Ost-europa			
Jazzstil (heiß)		Stadt an der Oise			Kölner Rock-band	Rufname von Onassis			Frage-wort				rügend erin-nern	
Sahara-gebirge			smart (ugs.)	enthalt-sam					10			Vorname der West †		
						südarabi-sches Volk (Sage)	dt. Rund-funk-sender (Abk.)			Frauen-kurz-name		hohe Spiel-karte		
US-Bundes-staat	alter Klavier-jazz (Kw.)	100 qm in der Schweiz		US-Press-agentur (Abk.)	Kose-wort für Vater		Tanz-schritt (franz.)		Stadt im Thürin-ger Becken				2	deutsche Vorsilbe
			Maßein-heit der Licht-stärke		Wolle her-stellen						Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †		ägyp-tischer Sonnen-gott	
ital. Kloster-bruder (Kw.)			Kfz-Z. Lipp-stadt		5		höchstes Spiel beim Skat		hell brennen		9			
völlig ‚auf ... und Verderb‘						Film-licht-empfind-lichkeit			Boden-belag					

**Ein Leben lang aktiv!**

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

**LAB LAB-Treffpunkt Fuhrsbüttel**

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

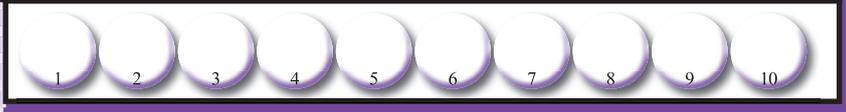
**Die Gewinner vom Juni!**

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

1. Werner Heim, 22047 Hamburg

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

2. Erika Inschner, 22846 Norderstedt  
3. Martina Künkel, 22547 Hamburg  
4. Sabine Flato, 22527 Hamburg



**Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juni 2018**

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

■	■	■	A	E	■	■	B	G	■	■	W	■	■	S	H	■	■					
L	A	M	B	D	A	■	E	M	A	N	Z	I	P	A	T	I	O	N				
M	U	F	F	E	■	■	R	A	G	■	O	R	B	O	■	O	R	A				
S	P	E	■	■	■	■	F	U	■	■	T	R	A	P	E	Z	■	T	U	T	O	R
■	■	■	R	H	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	A	B	R	A	U	M	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	L	E	E	S	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	C	L	I	N	T	O	N	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	L	G	S	G	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	E	H	E	M	A	L	S	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	I	I	■	B	O	■	■	■	P	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	E	N	D	■	E	■	■	■	D	R	O	H	E	N	■	■	■	■	■	■
■	■	■	T	■	■	C	L	O	U	■	■	O	L	A	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	E	P	■	■	■	■	■	■	M	I	T	T	E	L	B	A	R	■	■	■
■	■	■	U	N	T	E	R	■	■	■	T	A	N	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	L	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	P	L	O	■	■	■	■	■	L	A	S	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	O	P	■	■	■	■	■	■	L	I	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	W	I	S	E	N	T	■	■	S	Y	N	■	■	■	■	■	■	■	■	■

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

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

#### Sudoku-Regeln

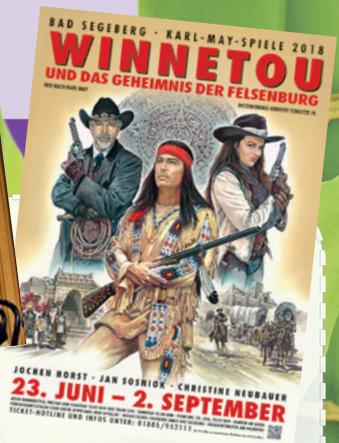
Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe des SeMa – viel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

## Verlosung im Juli/August 2018!

### 1. bis 3. Preis: Je 2 Karten für „Pension Schöllner“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus am 11.09.18 um 19.30 Uhr

Der erfolgreiche Schwank „Pension Schöllner“ kehrt an die Komödie Winterhuder Fährhaus zurück. Ein Klassiker, der 1890 erstmalig in Berlin uraufgeführt wurde und auch heute noch das Publikum begeistert.

Vorstellungen von 5. bis 16. September 2018, täglich außer montags. Karten unter: 040/480 680 80, Online-Tickets unter: [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de).



### 4. bis 5. Preis: Je 2 x 3 Tickets für das Karl-May-Abenteuer „Winnetou“ im Freilichttheater am Kalkberg in Bad Segeberg.

Knallende Colts, galoppierende Rothäute, große Explosionen und packende Zweikämpfe – das alles gibt es bei den Karl-May-Spielen. Gespielt wird bis zum 2. September 2018. Eintrittskarten gibt es unter [www.karl-may-spiele.de](http://www.karl-may-spiele.de), per E-Mail unter [bestellung@karl-may-spiele.de](mailto:bestellung@karl-may-spiele.de) oder telefonisch unter 01805/95 21 11

### 6. bis 8. Preis: Je ein Exemplar von „Mein wunderbarer Küstenchor“, ein Roman von Janne MommSEN



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 11.08.2018 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt** 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# Gesundheitsurlaub

individuell dosiert



Mit Yoga unter Palmen in den neuen Tag starten: Dieses Angebot im Kurpark von Bad Pyrmont ist besonders beliebt.

Foto: djd/Bad Pyrmont Tourismus GmbH

## Bad Pyrmont:

- Workshops
- Wellness
- Bewegung flexibel nutzen



Bei aller Bewegung darf im Urlaub auch der Müßiggang nicht zu kurz kommen – die grüne Natur des Weserberglandes bietet dafür vielfältige Möglichkeiten.

Foto: djd/Bad Pyrmont Tourismus GmbH/Christian Wyrwa

Der Kurpark mit seinen historischen Gebäuden aus den Zeiten des Fürstenbades ist der Ausgangspunkt für tägliche Aktivitäten und Bewegungsprogramme.

Foto: djd/Bad Pyrmont



Aktiv sein beim Nordic Walking, an einer Radtour teilnehmen oder einen Workshop besuchen: Die Urlauber können ihr Erholungsprogramm ganz flexibel und spontan festlegen.

Foto: djd/Bad Pyrmont Tourismus GmbH/Christian Wyrwa

ANZEIGE

## Literaturreise auf die Kurische Nehrung Thomas Mann zum Wiederentdecken

Eine fachkundig begleitete Literaturreise auf die Kurische Nehrung bietet der Hamburger Reiseveranstalter Schnieder Reisen für September 2018 an. Die Gruppenreise auf den Spuren von Thomas Mann am 13. September wird von der Kieler Germanistin Dr. Ellen Kirsch begleitet. In Seminaren, auf Spaziergängen und bei Lesungen erhalten die Teilnehmer Einblick in die literarischen Werke der Schriftstellerfamilie.

Der Reiseveranstalter und Baltikum-Spezialist Schnieder Reisen bietet für September 2018 die Literaturreise „Thomas Mann zum Wiederentdecken“ auf die Kurische Nehrung in

Litauen an. Die Gruppenreise vom 13. bis 22. September 2018 findet unter Leitung der Germanistin Dr. Ellen Kirsch statt und stellt sowohl die Kurische Nehrung als auch das Leben und Werke der berühmten Schriftstellerfamilie vor.

Die Kurische Nehrung ist eng mit der Schriftstellerfamilie Mann verbunden. Der Nobelpreisträger besaß in dem früheren Fischerdorf Nidden ein Sommerhaus, das heute Kulturzentrum ist. Von der einzigartigen Atmosphäre und dem besonderen Licht der Nehrung fühlten sich vor allem Maler, aber auch Schriftsteller angezogen. Nidden wurde zu dieser Zeit zur Künstlerkolonie. Kleine Fischerhäuser und bunte Gärten, ein wunderschöner Ostseestrand, Kiefernwälder und riesige Dünen prägen die Kurische Nehrung. Die Germanistin Dr. Ellen Kirsch bietet auf der 10-tägigen Gruppenreise gemeinsame Spaziergänge, Lesungen und Seminare rund um Thomas Mann und seine Familie an. Die Literaturreise „Thomas Mann zum Wiederentdecken“, die mittlerweile zu den Klassikern im Programm von Schnieder Reisen gehört, wird dieses Jahr zum Thema „Thomas Mann und wir“ durchgeführt. Die 10-tägige Reise kostet ab 1.095 Euro im Doppelzimmer inklusive der Fähranreise ab/bis Kiel.

**Nord- und Osteuropa 2018:**  
Baltikum ♦ Polen ♦ Russland  
Skandinavien ♦ Irland ♦ Großbritannien

Gruppenreisen ♦ Auto- & Motorradreisen  
Städtetouren ♦ Individual- & Privatreisen  
Rad- & Wanderreisen

**Schnieder REISEN**  
CARA Tours GmbH  
Hellbrookkamp 29  
22177 Hamburg  
Tel.: 040 / 380 20 60  
Fax: 040 / 38 89 65  
info@schnieder-reisen.de  
www.schnieder-reisen.de

(djd). Am Morgen zum Nordic Walking, danach zur Massage, am Mittag schnell noch eine Yoga-Sitzung, bevor am Nachmittag schon eine Radtour startet. Gesundheitsurlaube, die man bewusst für körperliche Aktivitäten nutzt, liegen zwar im Trend. Gleichwohl ist es wichtig, dass die freien Tage nicht direkt zu neuem Stress mit einem allzu vollen Tagesprogramm führen. So ist es sicherlich eine gute Idee, dem Körper die Bewegung zu gönnen, die im Alltag oft zu kurz kommt – nur übertreiben sollten es Urlauber dabei nicht. Für alle, die Aktivitäten, Wellness und Bewegung mit einer ordentlichen Portion Müßiggang kombinieren möchten, gibt es etwa in Bad Pyrmont das passende Angebot. Hier können Erholungssuchende ihr Gesundheitsprogramm selbst dosieren und sich zudem jeden Tag aufs Neue spontan entscheiden.

## Gesunde Urlaubsangebote nach Lust und Laune nutzen

„Alles kann, nichts muss“ – gemäß diesem Motto bietet der Kurort im Weserbergland mit „Pyrmont Plus“ ein Angebot für alle, die sich erholen und gleichzeitig auch körperlich aktiv sein wollen. Bei vielen Gastgebern im Ort erhalten Urlauber die Gästekarte für das neuartige Programm kostenfrei ausgehändigt. Damit haben sie nach Lust und Laune Zugang zu zahlreichen Angeboten. Jeden Tag ist für Abwechslung gesorgt, besonders beliebte Aktivitäten und Touren wiederholen sich täglich oder im wöchentlichen Rhythmus. So kann der Urlauber beispielsweise den neuen Tag mit Yoga unter freiem Himmel im idyllischen Kurpark beginnen, sich anschließend einer geführten Tour zu Fuß oder mit dem Fahrrad anschließen oder auch den kostenfreien Eintritt in die mit fünf Wellness-Sternen ausgezeichnete Hufeland-Therme nutzen – alles ist ganz spontan möglich, ohne Anmeldepflicht und ohne sich vorher festlegen zu müssen.

## All-inklusive ohne versteckte Kosten

Unter dem Motto „Gesund und Glücklich“ bietet das traditionsreiche Fürstenbad im Weserbergland ein vielfältiges Angebot fast wie in einem Ferienclub. „All-inclusive-Angebote sind unter anderem deshalb so beliebt, weil sie dem Urlauber Mehrwert zu vorher fest planbaren Kosten bieten. Daraus ist die Idee entstanden, dieses Prinzip auf Wellness- und Aktivprogramme zu übertragen“, erläutert Karsten Stahlhut, Geschäftsführer der Bad Pyrmont Tourismus GmbH. Bis zu vier Kurse von entspannendem Yoga bis zum Workout gibt es täglich unter Leitung lizenzierter Trainer des Staatsbades, Workshops etwa zum Thema „Gesunder Lebensstil“ runden das Paket ab. Unter [www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de) gibt es alle Details dazu.

## Wellness unter Palmen

(djd). Sich unter Palmen sonnen und den hektischen Alltag ganz schnell vergessen: Für dieses Urlaubsfeeling braucht man nicht zwangsläufig ans Mittelmeer oder in die Tropen zu reisen. Ein Hingucker zu jeder Jahreszeit ist der Palmengarten im Bad Pyrmont Kurpark. Zugleich ist das Fürstenbad der Ausgangspunkt für ausgedehnte Wanderungen – ob zu Schlössern und Burgen oder auch auf verschiedenen Routen durch den Naturpark Solling-Vogler-Region. Hier wechseln sich dichte Wälder, sonnige Wiesentäler mit Bachläufen und weiten Moorgebieten ab. Mehr Tipps gibt es unter [www.badpyrmont.de](http://www.badpyrmont.de).



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

## Erlebnisreiche Tagesfahrten

25.07.18	<b>Klützer Winkel mit Schloss Bothmer</b> inkl. Mittagessen, Zufahrt, Eintritt und Führung Schloss Bothmer	€ 59,-
26.07.18	<b>Rundlingsdörfer im Wendland</b> inkl. Mittagessen, Rundfahrt durch die Region und Kaffeegedeck	€ 57,50
28.07.18	<b>Karl-May-Festspiele</b> inkl. Karte Kat. 2	€ 41,-
29.07.18	<b>Kutterregatta in Büsum</b> inkl. Busfahrt Aufpreis für die Begleitfahrt € 17,50	€ 34,-
29.07.18	<b>Dänisches Inselparadies Møn</b> inkl. Fähriüberfahrten, Mittagessen und örtliche Reiseleitung	€ 76,-
01.08.18	<b>Naturerlebnis Wakenitzfahrt</b> inkl. Mittagessen und Schifffahrt	€ 55,50
05.08.18	<b>Seerosenblüte in Friedrichstadt</b> inkl. Grachtenfahrt und Mittagessen	€ 51,-
05.08.18	<b>Serengeti-Park – Hodenhagen</b> inkl. Eintritt und Safaritour	€ 54,-

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

**Jetzt  
Programm  
anfordern!**

Eine Marke der  
Neubauer Touristik



NEUBAUER

## ☆ Kurreisen ☆ Polnische Ostseeküste

### Kolberg – Hotel Pro Vita\*\*\*\*

08.09.-15.09.18	8 Tage	€ 859,-
15.09.-29.09.18	15 Tage	€ 1.349,-
06.10.-20.10.18	15 Tage	€ 1.149,-
27.10.-03.11.18	8 Tage	€ 559,-
27.10.-10.11.18	15 Tage	€ 999,-
03.11.-10.11.18	8 Tage	€ 559,-
03.11.-17.11.18	15 Tage	€ 999,-

**Neu renoviertes Hotel inkl. Halbpension,  
2 Kuranwendungen pro Werktag,  
ärztliches Eingangsgespräch,  
deutschsprachige Betreuung vor Ort und Kurtaxe**

Neubauer Touristik GmbH • Marie-Curie-Ring 39 • 24941 Flensburg  
Tel. 040-28 05 01 40 • [www.neubauer-reisen.de](http://www.neubauer-reisen.de)

Eine Marke der  
Neubauer Touristik



## 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

Erstmals 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 Behandlungsatmosphäre, 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)



## Elektroautos:

## Keine Einschränkungen für Träger von Herzschrittmachern & Co.

(pi) Patienten mit Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen wird häufig ein Herzschrittmacher oder ein Defibrillator eingesetzt, um die Herzfunktion zu regulieren. Diese kleinen Geräte sind jedoch anfällig für elektromagnetische Interferenzen, wie sie auch in Elektroautos potenziell auftreten können. Dr. Carsten Lennerz, Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) am Deutschen Herzzentrum München, Klinik an der Technischen Universität München, kommt in einer Studie zu dem Schluss, dass von derzeitigen Elektroautos keine Gefahr für Träger von Herzschrittmachern und anderen implantierten elektrischen Herzgeräten ausgeht.

„Wir wollten eine sichere Datengrundlage für Menschen mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren schaffen, vor allem um unnötige Restriktionen zu vermeiden“, so Dr. Carsten Lennerz. Schließlich würden Elektroautos zunehmend für den öffentlichen und privaten Transport eingesetzt. Deshalb hat er mit Patienten überprüft, welche Auswirkungen die elektromagnetischen Felder eines Elektroautos auf ihre implantierten elektrischen Herzgeräte (kurz CIEDs für cardiac implantable electronic devices) haben.

Befürchtete Komplikationen sind etwa, dass die CIEDs durch das elektromagnetische Feld Signale wahrnehmen, die nichts mit dem Herzschlag zu tun haben und daraufhin falsch reagieren. Zum Beispiel könnte ein Herzschrittmacher Signale empfangen, die einen Herzschlag vortäuschen, woraufhin das Gerät fälschlicherweise ausgesetzt würde. Das Herz des Patienten würde dann nicht mehr ausreichend bei seiner Pumparbeit unterstützt. Defibrillatoren könnten auch fälschlicherweise Schocktherapien abgeben, falls das elektromagnetische Feld als Kammer-Rhythmusstörung fehlinterpretiert würde. Außerdem wird diskutiert, dass elektromagnetische Felder die implantierten elektrischen Herzgeräte umprogrammieren könnten. Die Studie mit 108 Trägern von Herzschrittmachern oder Defibrillatoren gab DZHK-Wissenschaftler



Lennerz und seinen Kollegen jedoch keinen Hinweis darauf, dass die Funktion der implantierten Geräte durch Elektroautos gestört wird. Dabei haben sie Elektroautos von vier unterschiedlichen Herstellern untersucht, deren Modelle einen großen Marktanteil haben.

#### Maximale Leistung

Anders als in vorausgegangenen Studien, bei denen die Autos bei laufendem Motor lediglich angehoben wurden, führen die Patienten bei dieser hersteller unabhängigen Studie mit den Elektroautos auf einem Rollprüfstand der Technischen Universität München. So wollten die Wissenschaftler sicherstellen, dass die Motoren auch tatsächlich die maximale Leistung erbringen. Während der Fahrt auf dem Rollprüfstand wurde bei den Probanden ein Elektrokardiogramm.

(EKG) aufgezeichnet, um eventuelle, durch elektromagnetische Interferenzen ausgelöste Abweichungen der Schrittmacher- oder Defibrillatorfunktion zu registrieren. Außerdem wurde auch die Stärke des elektromagnetischen Feldes gemessen und mit Messwerten verglichen, die beim Fahren auf der Straße aufgezeichnet wurden. Damit konnten die Forscher zeigen, dass auf dem Rollprüfstand die gleichen elektromagnetischen Felder wirken wie im Straßenverkehr.

Die stärksten elektromagnetischen Felder maßen Lennerz und seine Kollegen, wenn die Patientendie Autos aufluden. „Die Autos sind innen so ausgestattet, dass die Insassen gut abgeschirmt sind. Deshalb ist das Aufladen der kritischere Moment“, erläutert Lennerz. Aber auch dann traten keine Wechselwirkungen mit den CIEDs auf. „Obwohl unsere Untersuchungen zeigen, dass Fehlfunktionen sehr unwahrscheinlich sind, kann man keine dauerhafte Entwarnung geben“, sagt Lennerz. Schließlich entwickelten sich die Elektroautos und die Ladetechnik immer weiter, so dass dann neue Untersuchungen nötig wären. Aber mit den derzeitigen Modellen können laut dem Münchener Wissenschaftler auch Patienten mit Herzschrittmachern und Defibrillatoren Elektroautos ohne Angst benutzen.



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

## BESTATTUNGEN VORSORGE TRAUERKULTUR

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



Bestattungsinstitut  
**Bade**

## SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.08.  
bei mir ein!“

Juliane Zucker  
040.55 00 55-7645



SPARDA  IMMOBILIEN

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus  
ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:

Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg,  
Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel.

[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

WEITERE INFOS:  
Tel. 040-22 700 666  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**

BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG  
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Konzerte

Samstag 21. Juli 2018, 20 Uhr

#### New Orleans Shakers

Thomas l'Etienne: Klarinette, Saxofon & Vocals, Jan Hendrik Ehlers: Piano, Oliver Karstens: Kontrabass, TEASY/Torsten Zwingenberger: Drums/Percussion, Karten € 15,-, Telefon 040/60 950 616.

KunstKate Volksdorf

Eulenkrugstraße 60-64, 22359 Hamburg

Sonntag 22. Juli 2018, 16 Uhr

#### Konzert mit dem Shantychor Alstermöwen Henstedt-Ulzburg

Der im Sommer 2004 gegründete Shantychor lädt zum Mitsingen und Mitschunkeln ein. Eintritt: € 8,-, Telefon 040/644 16 -914.

Restaurant des Wohnparks  
am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16,  
22359 Hamburg

Dienstag 24. Juli 2018, 19 Uhr

#### Konzert: „So oder so ist das Leben – die besten Chansons von Hildegard Knef“

Sabine Prengel präsentiert mit ihrer Band „Die Sommersprossen“ ein Programm mit Songs und Geschichten aus dem Leben der vielseitigen Hildegard Knef. Eintritt € 11,-/€ 9,-, Anmeldung erbeten unter Telefon 040/69 70 62-0.

Begegnungszentrum der Köster-Stiftung,  
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg

Sonntag 29. Juli 2018, 11 Uhr

#### Blue Clarinet Stompers

Klein, aber fein: eine „Small Band“ (Klarinette/Sopransax, Gitarre, Bass und Klavier) im Stil der zwanziger und dreißiger Jahre und mit großen Vorbildern: die Klarinettenisten Johnny Dodds, Jimmy Noone und Sidney Bechet. Diese kleineren Kombos waren es schließlich auch, welche die Tradition nach dem Ende der meisten großen Bigbands in den 1950er-Jahren weiterführten.

Jazzclub Bergedorf  
Weidenbaumsweg 13-15, 21029 Hamburg

Donnerstag 09. August 2018, 18 Uhr,

Freitag 10. August 2018, 16 Uhr,

Sa./So. 11./12. August, jeweils 11 Uhr

#### SummerJazz-Festival in Pinneberg, eines der größten Jazzfestivals Deutschlands

Die musikalische Bandbreite reicht von Blues, Boogie Woogie, Dixieland, Swing über Bebop, Modern Jazz, Fusion, Latin bis hin zu Soul und Funk. Das vollständige Programm finden Sie kurz vor dem Festival unter [www.summerjazz.de](http://www.summerjazz.de).

Innenstadt Pinneberg, 25421 Pinneberg

### Messe

Samstag 11. August 2018, 10 bis 19 Uhr

#### Fashion & Food

Mode für Frauen, Männer und Kinder. Accessoires wie Schmuck, Leder, Gürtel und Taschen laden zum Stöbern ein. Für Flair und Atmosphäre an der langen Seepromenade sorgen eine Modenschau und Livemusik.

Stadtpark Norderstedt

Stormarnstraße, 22844 Norderstedt

### Führung

Freitag 03. August 2018, 14 bis 16 Uhr

#### Zauberhafte Wildkräuter entdecken

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren. Kinder lernen spielerisch essbare Wildkräuter kennen. Erwachsene lernen, wie man Speisen mit den mitgebrachten Wildkräutern verzaubert. Auf wetterfeste Kleidung achten. Eintritt ab € 4,- bis € 8,-, Telefon 040/180 448 601 0.

Haus der Wilden Weiden,  
Eichberg 63, 22143 Hamburg

Sonntag 12. August 2018, 14 Uhr

#### Rundgang Schlosspark Ahrensburg

Ein spannender Rundgang zu seiner Geschichte von der ursprünglichen Anlage im 16. Jh. zur barocken Überformung im 18. Jh. bis zu der großen Umgestaltung des 19. Jhs. Preis ab € 5,- bis € 10,-. Führungen werden erst ab einer Teilnehmerzahl von mind. sechs Personen durchgeführt. Telefon 04102/42 51 0

Schloss Ahrensburg,  
Lübecker Straße 1, 22926 Ahrensburg

### Fahrradtour

Samstag 25. August 2018, 10 bis 14 Uhr

#### Wilhelmsburg Fahrradtour „Grüne Perle im Fluss“

Entdecken Sie auf unserer geführten Radtour die größte Flussinsel Deutschlands: Wilhelmsburg. Maritim, industriell und ein bisschen exotisch – das ist Hamburgs größter Stadtteil, der sich zwischen Norder- und Süderelbe erstreckt. Ein Stopp zur Stärkung ist selbstverständlich mit eingeplant. Dauer ca. 4,5 Std., Strecke ca. 25 km. Preis € 29,- inkl. Fahrrad und ggf. Helm. Anmeldung per Mail oder telefonisch erforderlich!

Telefon 040/36 09 19 69,  
E-Mail: [moin@hamburg-auskenner.de](mailto:moin@hamburg-auskenner.de)

### Freizeit

Sonntag 15. Juli 2018, 15 bis 17 Uhr

#### Trauercafé

Das Café Lichtblick bietet Trauernden einen geschützten und gemütlichen Raum, um ins Gespräch mit anderen Betroffenen zu kommen und zu erfahren, wie sie mit ihrer Trauer leben.

Matthias-Claudius-Kirche,  
Wolliner Straße 98, 22143 Hamburg

Sonntag 15. Juli 2018

#### Oldtimertreffen in Schenefeld

Das jährliche markenoffene Oldtimertreffen in Schenefeld. Willkommen sind alle Fahrzeuge ab einem Alter von 25 Jahren. [www.oldtimertreffen-schenefeld.de](http://www.oldtimertreffen-schenefeld.de)  
Stadtzentrum Schenefeld  
Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Montag, 16. Juli 2018, 16 bis 18.30 Uhr

#### Der Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn lädt Sie herzlich ein: Workshop: Wir versilbern das Netz

Ein vernetztes Leben jenseits der 65? Ja! Das kann ich nicht? Stimmt nicht! Dagmar Hirche bringt Ihnen Schritt für Schritt das World Wide Web näher. Tablets stehen bereit. Für Fragen und Ihre Anmeldung i. d. Zeit von 10-16 Uhr: Telefon 040/50 05 31 11 oder [landsberg@hamburgische-bruecke.de](mailto:landsberg@hamburgische-bruecke.de). Eintritt frei.

tagewerk.fuhlsbüttel,  
Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg

Dienstag 17. Juli 2018, 18 bis 21 Uhr

#### Grillfest: Schunkeln, Grillspaß und Klönschnack bei stimmungsvoller Livemusik von Wolfgang Feddersen und seinem Akkordeon

Eintritt € 17,-/€ 14,-, Anmeldung erforderlich unter Telefon 040/69 70 62-0.

Begegnungszentrum der Köster-Stiftung,  
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg

Dienstag 17. Juli 2018, 19 bis 20.30 Uhr

#### „Das Ende der Romanows“ Ein Vortrag von und mit Sibylle Hallberg

Vor 100 Jahren wurde die letzte russische Zarenfamilie ermordet. Sibylle Hallberg zeichnet den Weg in die Katastrophe nach. Eine Veranstaltung des Fördervereins Landdrostei Pinneberg e.V. Freier Eintritt.

Die Drostei, Dingstätte 23, 25421 Pinneberg

20. Juli 2018 bis 29. Juli 2018

#### Kunst, Kultur, und Kulinarisches in einladender Atmosphäre

Ducksteinfestival in der Hafencity, rund um den Magdeburger Hafen.

20457 Hamburg - Hafencity

20. Juli 2018 bis 29. Juli 2018

#### Duckstein-Festival in der Hafencity

Kunst, Kultur und Kulinarisches in einladender Atmosphäre rund um den Magdeburger Hafen.

20457 Hamburg - Hafencity

## Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 22. Juli 2018, 10 bis 13 Uhr

### Oma/Enkelkind-Workshop

Gemeinsam ein individuelles Stück nähen, das verbindet. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Maximal vier Teilnehmerpaare.

Kosten € 12,- pro Stunde pro Paar.

Unverbindliche Anmeldung bis 7 Tage vor Workshoptermin, Telefon 04101/585 89 80.

Konterkreativ Pinneberg  
Dingstätte 39, 25421 Pinneberg

Sonntag 22. Juli 2018, 10 bis 18 Uhr

### Rosenmarkt

Die Königin der Pflanzen verzaubert jeden Marktbesucher! Experten geben ihr Wissen rund um die Rose sowie viele Tipps und Tricks zur Pflege und zum Schnitt der edlen Gewächse zum Besten, € 9,-.

Freilichtmuseum am Kiekeberg,  
Am Kiekeberg 1,  
21224 Rosengarten-Ehestorf

Vom 27. Juli 2018 bis zum 26. August 2018

### Sommerdom

Mittwochs Familientag, ermäßigte Preise für alle Besucher. Das größte Volksfest im Norden.

Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg

Samstag 28. Juli 2018, 19 bis 21.30 Uhr,  
So./Mo. 29. + 30. Juli 2018, 14.30 bis 17 Uhr

### Circus UBUNTU

Der Zircus ist mit 50 jungen Artisten unterwegs und erzählt eine spannende Geschichte, untermalt mit selbst komponierter Livemusik.

Erwachsene: € 17,-, Ermäßigung für Kinder, Rentner, Studenten, behinderte Mitmenschen sowie Familien ab drei Kindern.

Stormarnplatz Ahrensburg,  
An der Reitbahn 2A, 29926 Ahrensburg

Sonntag 29. Juli 2018, 17 bis 22 Uhr,  
Sonntag 26. August, 17 bis 22 Uhr

### Faltenrock-Ü60-Party!

Oldies but Goldies. Der beliebte Tanzabend, mit Twist, Swing und Rock'n'Roll.

Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: € 6,-.

Gängeviertel, Valentinskamp 28a,  
20355 Hamburg

Montags ab 30. Juli 2018, 10 bis 11.15 Uhr

### Fit durch den Sommer: Bewegung und Entspannung für Frauen ab 60

Mitsieben Terminen bringt Sie dieser Kurs „fit durch den Sommer“. Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong und verschiedenen Entspannungstechniken. Gesamtkosten € 35,-. Anmeldung unter Tel. 040/42 10 26 81

Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3,  
22769 Hamburg

Sonntag 3. August 2018, 15 Uhr

### Plattdeutsches Bajan = Die Verbindung zweier Kulturen

Plattdeutsche Geschichten von Silke Frakstein, Waldemar Keil spielt auf seinem Bajan.

Hamburg Haus Doormannsweg 12,  
20259 Hamburg

Sonntag 05. August 2018, 13 Uhr

### Torfbahnfahrten durch das Himmelmoor, mit Erläuterungen

Abfahrten 13 und 15 Uhr am Torfwerk.

Torfbahn Himmelmoor,  
Himmelmoorchaussee 61,  
25451 Quickborn

Freitag 03. August 2018, 21.45 Uhr  
Freitag 10. August 2018, 21.30 Uhr  
Freitag 17. August 2018, 21.15 Uhr  
Freitag 24. August 2018, 21.00 Uhr  
Freitag 31. August 2018, 20.15 Uhr

### Barrierefreies Open-Air-Sommerkino

Alle Filme mit Untertitel für Gehörlose, Induktionshöranlage und Audiodeskription.

Funkkopfhörer für Audiodeskription bitte bis 12 Uhr am Vortag bestellen, per E-Mail unter events@alsterdorf.de oder telefonisch unter 040/50 77 20 20.

Das Programm ist ab Juli online.

Alsterdorfer Markt 5,  
22297 Hamburg

Samstag 11. August 2018, 10 bis 19 Uhr

### Fashion & Food

Mode für Frauen, Männer und Kinder. Accessoires wie Schmuck, Leder, Gürtel und Taschen laden zum Stöbern ein. Für Flair und eine lebendige Atmosphäre an der langen Seepromenade sorgen eine Modenschau sowie Livemusik.

Stadtpark Norderstedt  
Stormarnstraße, 22844 Norderstedt

Samstag 11. August 2018, 16 Uhr

### Musikalisch-literarische Darbietung

Dur und Moll in Prosa, Lyrik und Musik des Ensembles Commedia Duo. Die Amerikanerin Joana Pellegrino ist Schauspielerin und Dramaturgin. Ihre Lesung mit Texten u.a. von Wilhelm Busch und Theodor Fontane wird am Klavier begleitet von Natalia Maximova. Eintritt: € 8,-. Telefon 040/644 16-914.

Restaurant des Wohnparks  
am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16,  
22359 Hamburg

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.08.  
bei mir ein!“

Markus Jünke  
040.55 00 55-6045



SPARDA IMMOBILIEN

## OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



### Spezialbrillen bei alters- bedingter Makuladegen- eration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Sonntag 12. August 2018, 15 bis 17 Uhr**

### Trauercafé Vergiss mein nicht

Hier haben Sie die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen zusammensitzend und miteinander ins Gespräch zu kommen – über Gott und die Welt, über Abschied und Verlust, über Trauer und vieles andere mehr.

**Katholisches Trauerzentrum,  
St. Thomas Morus, Koppelstraße 16,  
22527 Hamburg**

**Freitag 17. August 2018, 10 bis 12 Uhr**

### Englischunterricht

Überall – selbst in unserem Alltag – werden wir damit konfrontiert. Ihr Englischunterricht liegt vielleicht so lange zurück, dass Sie das Wissen nicht mehr greifbar haben. Frischen Sie die Sprache in angenehmer Atmosphäre auf. Kursbeginn 17.08.18.

**Kirchengemeinde Eidelstedt,  
Eidelstedter Dorfstr. 27, 22527 HH**

**Samstag 18. August 2018, 14 bis 18 Uhr**

### Sommerfest am Hospiz

Das Fest richtet der Hamburger Hospiz e.V. gemeinsam mit der Nachbarschaft aus. Dazu gehören beispielsweise die Kirche der Stille, die Nygaardstiftung, Aalhaus, die Fux (e.G.), die DRK-Schwesternschaft und das Plan-R-Architektenbüro. Im Rahmen des zeitgleich stattfindenden Stadteilfestes gibt es Livemusik und einen Anwohnerflohmkt.

**Hamburger Hospiz e.V., Helenenstr. 12**

**Donnerstag 23. August 2018, 19.30 Uhr**

### Blueslegende Abi Wallenstein im Ruby's Bluesclub

Von 19.30 bis 20.30 Uhr gibt es einen Blues-Tanzkurs mit Ruby Doo, ab 21 Uhr Abi Wallenstein live, Eintritt: € 12,-/€ 15,- (inkl. Tanzkurs).

**Ruby's Bluesclub  
Ferdinandstraße 12, 20095 Hamburg**

**Freitag 24. August 2018, 17 Uhr**

### Kräuterwanderung im Stadtpark Dauer ca. 90 Minuten

Wo sie wachsen, woran man sie erkennt und wofür sie sich einsetzen lassen, all dies erfahren Sie auf den Kräuterwanderungen mit der Heilpraktikerin und Kräuterfrau Ursula Axtmann. Bitte schauen Sie am Tag der Veranstaltung noch einmal auf die Website. Falls sich ein Termin verschiebt, wird dieses entsprechend angekündigt.

www.stadtparkverein.de,  
Kostenbeitrag € 10,-/Person. Anmeldung unter ursulaaxtmann@hotmail.de oder Telefon 040/59 45 38 79.

**Treffpunkt: Sierichsches Forsthaus,  
Otto-Wels-Straße 3, 22303 Hamburg**

**Samstag 25. August 2018, 15 Uhr**

### Tanzcafé für Senioren

Für gute Musik und Tanz sorgt Entertainer Harry Hansen. Der Eintritt ist frei, um eine Anmeldung unter Telefon 040/54 75 10 85 wird gebeten.

**Auferstehungskirche Alten Eichen,  
Wördemanns Weg 23, 22527 Hamburg**

**Dienstag 27. August 2018, ab 17.30 Uhr**

### Wir laden alle Interessierten herzlich ein: Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Menschen mit Demenz – was ist das?

Wie kann diese Gemeinschaft mich unterstützen? Alles rund um Konzept, Organisation, Kosten und Räume. Anmeldung in der Zeit von 10-16 Uhr: Telefon 040/22 72 98-22 oder wpg@hamburgische-bruecke.de.

**Bethanien-Höfe, Martinistr. 41-47,  
20251 Hamburg**

**Mittwoch 29. August 2018**

### Spaziergang durch das Naturschutzgebiet bei Bispingen in Niederhaverbeck

Kosten € 10,- pro Person. Im Preis inbegriffen sind Busfahrt, Eintrittspreis sowie Kaffee und Kuchen. Die Ausflüge starten und enden vor dem Bürgertreff. Anmeldung ab 02.07.18, 10 Uhr unter Telefon 040/42 10 26 81

**Bürgertreff Altona-Nord,  
Gefionstraße 3, 22769 Hamburg**

**Donnerstag 30. August 2018, 19 Uhr**

### Disco 53+/-

Eintritt frei.

**Motte Eulenstraße 43, 22765 Hamburg**

### Lesung

**Freitag 13. Juli 2018, 19.30 Uhr**

### Krimilesung „Schwarze Reichswehr“ und „Ausgeleuchtet“ mit Gunnar Kunz

Berlin 1927. Die Lohmann-Affäre entlarvt, dass sich das Deutsche Reich heimlich um Aufrüstung bemüht. Gleichzeitig ermittelt Kommissar Gregor Lilienthal in einem Mordfall, der ihn mit dem Schrecken des Ersten Weltkriegs und der Revolution von 1918/19 konfrontiert. Dabei trifft er auf zwielichtige Offiziere und skrupellose Militärärzte, Joseph Goebels und Horst Wessel – und auf ein Geheimnis, das all seine Erkenntnisse über den Haufen wirft. Eintritt: € 11,-/erm. € 9,- Reservierung: info@speicherstadtmuseum.de oder Telefon 040 / 32 11 91

**Speicherstadtmuseum  
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

**Sonntag 5. August, 14 Uhr**

### Erzähl Café mit Ursula Schmidt

Erzählen – zuhören – miteinander reden...  
Thema: Trickbetrüger  
Sind Sie schon einmal Opfer eines Trickbetrügers geworden? Kommen Sie und erzählen Sie! Mit einer gemütliche Pause bei Kaffee und Kuchen.

**LAB Fuhlsbüttel,  
Fliederweg 7,  
22335 Hamburg,  
Telefon 040/59 24 55**

**Dienstag 7. August 2018, 15 bis 17 Uhr**

### Pastor Olaf Krämer von der ev.-luth. Kirchengemeinde St. Anskar liest Auszüge aus dem Buch „PaStories“ von Günther Severin (Quell-Verlag)

Diese köstlichen Geschichten haben sich tatsächlich im Leben eines Hamburger Pfarrers zugetragen – heiter die einen, hinter sinnig und nachdenklich machend die anderen.

**Begegnungsstätte, Martinistr. 33,  
20251 Hamburg**

**Sonntag 26. August, 14 Uhr**

### Plattdütsch und Musik\*

Die Plattdeutschgruppe gestaltet einen unterhaltsamen Nachmittag mit plattdeutschen Texten und passender Musik.

**LAB Fuhlsbüttel,  
Fliederweg 7, 22335 Hamburg,  
Telefon 040/59 24 55**

**Freitag 31. August 2018, 20 Uhr**

### Der große Barmbek-Roman von und mit Reinhard Marheinecke

Roman aus einem Hamburger Vier-Etagenhaus in HH-Barmbek in den 1960er- und 1970er-Jahren. Die Hauptpersonen sind hier nicht die Reichen und Schönen dieser Welt, sondern die ganz normalen Kleinbürger, Menschen wie du und ich.  
Eintritt: € 6,-/€ 5,-.

**Bürgerhaus Barmbek e. V.,  
Lorichsstr. 28a, 22307 Hamburg**

### Flohmärkte

**Sonntag 22. Juli 2018, 10 bis 17 Uhr  
Flohmkt Großneumarkt  
Rund um den Großneumarkt, 20459 HH**

**Samstag 28. Juli 2018, 9 Uhr  
Flohmkt Barmbek, Museum der Arbeit  
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 5. August 2018, 11 Uhr  
Flohmarkt Barmbek,  
Stadtteiltreff  
Barmbek°Basch  
Wohldorfer Straße 30,  
22081 Hamburg

Sonntag 12. August 2018, 10 bis 17 Uhr  
Antik- und Designmarkt  
an der Binnen-alster, Colonnaden,  
20354 Hamburg

Sonntag 12. August 2018, 8 bis 15 Uhr  
Flohmarkt Niendorf,  
Werkers Welt Hagebaumarkt,  
Krähenweg 19, 22459 Hamburg

Sonntag 26. August 2018, 7.30 bis 15 Uhr  
Flohmarkt Steilshoop,  
Familia  
Eichenlohweg 17, 22309 Hamburg

Sonntag 26. August 2018, 9 Uhr  
Flohmarkt Barmbek,  
Museum der Arbeit  
Wiesendamm 3,  
22305 Hamburg

Samstag 21. Juli 2018, 8.30 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Bergedorf bei Hauni  
Kurt-A.-Körper-Chaussee 8-32,  
21033 Hamburg

Sonntag 29. Juli 2018, 8.30 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Reinbek, Familia  
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Sonntag 5. August 2018, 8.30 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Bergedorf bei Hauni  
Kurt-A.-Körper-Chaussee 8-32,  
21033 Hamburg

Sonntag 5. August 2018, 7.30 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Ahrensburg, Toom Baumarkt  
Beimoorweg 17B, 22926 Ahrensburg

Sonntag 12. August 2018, 8 bis 18 Uhr  
Flohmarkt Glinde, Marktplatz  
Markt 1, 21509 Glinde

Sonntag 19. August 2018, 8 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Moorfleet, Ikea  
Unterer Landweg 77, 22113 Hamburg

Sonntag 26. August 2018, 8.30 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Reinbek, Familia  
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Sonntag 15.07.2018, 10 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Eidelstedt,  
Eidelstedter Bürgerhaus e.V.  
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Sonntag 15. Juli 2018, 8 bis 15 Uhr  
Flohmarkt Niendorf, Werkers Welt,  
Hagebaumarkt  
Krähenweg 19, 22459 Hamburg

Sonntag 22. Juli 2018, 8 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Pinneberg, Familia  
Westring 6, 25421 Pinneberg

Sonntag 29. Juli 2018, 8 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Halstenbek, Adler Moden  
Seemoorweg 3, 25469 Halstenbek

Sonntag 12. August 2018, 10 bis 16 Uhr  
Flohmarkt Altona, HausDrei  
Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

# Dehn Hörgeräte



## Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin  
vereinbaren!  
040/33989919

## HÖRBERATUNG

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

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

\* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



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

Wir freuen  
uns auf Sie!

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

## Freuen Sie sich auf die September-Ausgabe!

**Erscheinungstag 1. September 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

