September 2018

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 48.500

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

High im Alter

Cannabis als Medizin

Vier Tipps für den ...

... Aktivurlaub im Herbst

Fit mit Laufband & Co.

Cardio-Training

Dabei und mittendrin

Aktionswoche Demenz

Ellen Berg

Humor hilft

FAMILIE & DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

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

jedes Menü 7 €
inkl. Lieferung und ein Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

GUTSCHEIN
FÜR EINE KOSTENFREIE WERTERMITTLUNG

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur unverbindlichen Bewertung Ihrer Immobilie!

040 / 430 980 41 -0

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

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

High im Alter 4
Cannabis als Medikament

Vier Tipps für den Aktivurlaub ... 10
... im Herbst

Wieso eigentlich gemein? 12
Am Hallimasch scheiden sich heute die Geister

„Tag des offenen Denkmals“ 12
vom 7. bis 9. September in Hamburg

Seniorentage in Eimsbüttel 14

Auch in 2018: Senioren-Flashmob 14
zum Weltseniorentag am 1. Oktober um 11 Uhr

Neue Freizeitgruppe Tüdelband 14

Rezepte 16
Suppen – heiß und kalt ein Genuss

Zurück zum Geschmack 18
Tomaten und Paprika von der Nordseeküste

Fit mit Laufband & Co. 20
Cardio-Training

Stromspar-Check 24
Warum unnötiges Geld für Strom bezahlen?

Der Landes-Seniorenbeirat 25
öffentliche Festveranstaltung

Rätsel 26

2,7 Millionen Gräber in 46 Staaten 28
Umbettungen als Arbeit für den Frieden

Mehr Verständnis für Demenz 30

Kleinanzeigen 32

Dabei und mittendrin 35
Aktionswoche Demenz, 17.-23. Sept. in Hamburg

Keine Angst vor der Narkose 38

Die Kempowski-Saga – Teil 1: „Aus großer Zeit“ 40
Altonaer Theater

Leser schreiben 41

Ellen Berg 42
Humor hilft – ein Gespräch mit der Autorin

Veranstaltung 44

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dieser Ausgabe meldet sich das SeMa mit einem etwas provokanten Thema aus der kleinen Sommerpause zurück.

In der letzten Zeit gab es zunehmend Berichte, dass Cannabis als Heilpflanze eingesetzt wird. In der Tageszeitung „Die Welt“ war zu lesen: „Die Achtundsechziger von gestern sind die 68-Jährigen von heute. Und Cannabis ist ihre Droge der Wahl. Sie entspannt, betäubt Schmerzen und macht nicht dick.“ Und das Internetportal www.thc.guide sieht sogar ... „große Vorteile von Cannabis für Senioren“.

Ist das alles eine Mär, oder gibt es hier einen wahren Kern? Ist die Droge gefährlich oder nicht? Fakt ist, dass schwer erkrankte Patienten künftig in bestimmten Fällen Cannabis auf Kassenrezept erhalten können und dass Cannabis von nun an durch eine staatliche Cannabisagentur kontrolliert angebaut werden soll.

Dieses Thema und viele weitere spannende Artikel erwarten Sie in dieser Ausgabe.

Ich verabschiede mich nun bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 01. Oktober verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

[19222]
KRANKENBEFÖRDERUNG

KOMPETENTE PATIENTENBEFÖRDERUNG
- KRANKENBEFÖRDERUNG -

* moderne, gut ausgestattete Fahrzeuge
* qualifiziertes, freundliches Fachpersonal

Wir befördern Sie zum Arzt oder Krankenhaus, zur ambulanten oder stationären Behandlung.

Wir übernehmen das Genehmigungsverfahren mit der Krankenkasse für Sie.

Wir sind rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr unter der Rufnummer 040/19222 für Sie erreichbar.

Malteser
...weil Nähe zählt.

Deutsches Rotes Kreuz
Ambulanzdienst Hamburg gGmbH

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Zentrale für Krankenbeförderung und Notfallservice (ZKN) gGmbH
Wendenstraße 255 | 20537 Hamburg | www.19222.org

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

HIGH IM ALTER

In Hamburg konsumiert fast jeder Zehnte Cannabis – auch Senioren dürften unter ihnen sein. Seit einem Jahr ist die Pflanze für medizinische Zwecke legal auf dem Markt. So könnten Ältere Interesse haben an Cannabis auf Rezept.

Manchmal ist die Wirklichkeit fast wie im Roman. So entdeckte die Polizei im Sommer 2018 im Emsland eine ganz besondere Plantage: Unter dem Dach des Hauses einer 71 Jahre alten Niederländerin und ihres 76 Jahre alten Gatten warteten 300 Marihuana-Pflanzen auf ihre Ernte. Die Senioren wurden vorübergehend festgenommen, seien aber wieder auf freiem Fuß, so die Polizei.

Weniger Glück hatte der Cannabis-Fabrikant aus dem Roman Die Cannabis GmbH. Hier baut ein Hamburger Haschisch in großem Stil an einem Nebenfluss der Elbe an – und fliegt auf. Dass Hobbygärtner mit Cannabis-Pflanzen ertappt werden, ist in Hamburg oft zu lesen. Meist sind es Jüngere, die diesen außergewöhnlichen und illegalen grünen Daumen haben. Ältere halten sich zurück. Das spiegelt sich auch wider im Konsum. Senioren gehören nicht unbedingt zur ersten Garde der Joint-Raucher. So verzeichnet die Hamburger Statistik 130.000 Konsumenten über 18 Jahre. Das sind immerhin 11,4 Prozent der Erwachsenen. Doch es fehlen Zahlen über ältere Konsumenten. Es ist jedoch zu vermuten: Alter schützt vor Tüten nicht. Eine Tüte (Joint) ist ein mit Cannabisprodukten, Haschisch oder Marihuana, gefülltes Papier, das zusammengedreht wird, um es zu rauchen.

Konsum

„Der Konsum ist gestiegen“, sagt Linda Heitmann, Geschäftsführerin der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e. V. Der Anteil der Hamburger Konsumenten lag 1997 bei etwa 6 Prozent. Doch auch Heitmann kann keine Zahlen für die Senioren nennen. Ein Indiz für die eventuell geringe Nutzerschaft sei allenfalls die Anzahl derer über 60 Jahre, die Hamburger Einrichtungen zur Suchthilfe aufsuchen. Das sind zwei Prozent. Diese homöopathische Zahl von Ratsuchenden kann vielfältige Gründe haben. Zum Beispiel:

Wer über 60 ist und hin und wieder einen Joint raucht, wird gar nicht erst Ärger mit seinem Chef bekommen – weil er schon in Rente oder Pension ist. Ebenso denkbar ist, dass Ü60-Haschischraucher keinen Bekanntenkreis haben, der sich am süßlichen Duft stört. Oder allgemeiner: Senioren, für die der Cannabis-Konsum gar kein Problem darstellt, tauchen gar nicht erst in der Beratungsstelle und damit in der Statistik auf.

Ich singe und spiele
Musik!
für Senioren

mit Akkordeon
und / oder Keyboard

- Shanties
- Hamburger Lieder
- Evergreens
- Schlager aus den: 20er - 70er Jahren
...und mehr

- Musik auf dem Wohnbereich, Gemeinsames Singen
- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier

Keyboard-Studio Pinneberg
Michael Kleppin
Brokwisch 1, 25421 Pinneberg
04101 - 74010
michaelkleppin@t-online.de
mehr Info unter:
keyboard-studio-pinneberg.de

Kontrolle

In dieses Horn stößt auch Urs Köthner, Geschäftsführer von freiraum Hamburg e.V. Er ist Chef des „Vereins für akzeptierende Drogenarbeit“ und rechnet vor, „dass etwa zehn Prozent der Cannabis-Nutzer einen problematischen Konsum haben. Ich gehe davon aus, dass Erwachsene damit in der Regel umgehen können.“ Folgerichtig gehört Köthner zu den Befürwortern, den Cannabis-Gebrauch zu regulieren. Es gebe nun einmal den Konsum von Cannabis, das müsse „man akzeptieren, ob wir wollen oder nicht. Diesen Konsum können wir durch Verbote nicht wegkriegen.“

Doch auch Köthner will keine Drogen im Supermarkt („Schnaps gehört da übrigens auch nicht hin“), sondern den Verkauf über lizensierte Fachgeschäfte mit Zugang ab 18 Jahren. „Wer sich heute mit Cannabis versorgt, weiß in der Regel nicht, was drin ist. Wir fordern Qualitätskontrollen und Inhaltsangaben. Die gibt`s heute nicht. Nur Strafverfolgung.“ Der illegale Markt kenne keinen Verbraucherschutz und Jugendschutz – und darum geht es Köthner. Cannabis sei bis heute vor allem ein Thema im Gesetzbuch. Da müsse es jetzt raus – und hinein in die Wirklichkeit. „Es ist als Genussmittel eher zu empfehlen als Nikotin oder Alkohol.“

Cannabis als Medikament

Einen großen Schritt in die Legalität tat Cannabis vor einem Jahr: Es wurde als Medikament erlaubt. Noch ist die Wirkung von Cannabis etwa bei Alterserkrankungen wenig erforscht. Doch ein Blick nach Israel zeigt, dass der Stoff guttun kann. So gibt`s in einem Kibbuz in der Nähe von Tel Aviv Marihuana auf Rezept, angebaut vom Staat. Das Pflegeheim war weltweit das erste, das Cannabis gegen Krebs, bei Arthritis oder posttraumatischen Erkrankungen verabreichte – im Schokopudding oder zum Inhalieren wie eine E-Zigarette.

Deutschland ist von derlei Freizügigkeit weit entfernt. „Das liegt vielleicht auch daran, dass manche Ärzte noch eine Schere im Kopf haben, für sie ist Cannabis eine Droge.“ Es ist vielleicht aber nicht nur die „Schere im Kopf“, die die Ärzte vor Cannabis zurückschrecken lässt. Es fehlt an Wissen und Forschung zum heiklen Thema, auch weil sich hier die Pharma-Industrie zurückhält.

Ärzte und Cannabis

„Wir wissen noch viel zu wenig darüber, ob und wie medizinisches Cannabis wirkt“, sagt Nicola Timpe, Pressesprecherin der Ärztekammer Hamburg. Sie verweist auf eine Studie von 2017. Diese zeigt, dass aufgrund des uneinheitlichen Forschungsstands und der begrenzten Daten bei vielen Krankheitsbildern noch keine Aussagen zur Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit von Cannabis-Arzneimitteln gemacht

Was ist der Unterschied zwischen Cannabis, Haschisch und Marihuana?

Cannabis ist eigentlich das lateinische Wort für Hanf. Der Begriff Cannabis wird oft umfassend für Hanfpflanzen und THC-haltige Produkte der Pflanze genutzt.

Als Marihuana bezeichnet man die getrockneten Blüten der weiblichen Hanfpflanze.

Haschisch ist das gesammelte und meist gepresste „Harz“ der Hanfpflanze.

werden können. Aber sie stellt auch die außergewöhnliche Entscheidung des Gesetzgebers im Fall Cannabis heraus. Er habe den Weg für ein Medikament bereitet, ohne dass dessen Wirksamkeit knallhart und unzweideutig in Studien nachgewiesen worden sei. Der Fachmann nennt dies „evidenzbasierte Medizin“. Bei Cannabis fehlt die unmittelbare und vollständige Einsichtigkeit. „Der Gesetzgeber hat zum ersten Mal – wenn auch in eng gesteckten Grenzen – einen Wirkstoff ohne ausreichende Evidenz und ohne Festlegung auf Indikationen für die Therapie freigegeben. Evidenz schützt den Patienten – Abweichungen von Standards sollte man deshalb stets kritisch hinterfragen.“

Arznei für Ältere?

Diese Evidenz ist es auch, die Dr. Maja Falckenberg in der Eimsbütteler Schmerzambulanz in Alten Eichen beim politischen Ja für Cannabis als Arznei vermisst. „Das habe ich noch nicht erlebt; im Leben nicht, dass ein Medikament auf diese Weise zugelassen wurde. Wie kann das sein“, fragt sie sich. Und antwortet selbst: „Das war eine Entscheidung vom grünen Tisch aus.“

Es gebe zwar heute immerhin weltweit 17.000 Studien über medizinisches Cannabis. Vor zehn Jahren gab es nur ein Drittel von ihnen. „Aber wir wissen immer noch zu wenig, gerade auch, wenn es um einen immer wieder in der Öffentlichkeit breit diskutierten Gebrauch von Cannabis bei Depression oder Demenz geht. Es ist keine Wirkung evident, kein heilender Effekt nachweisbar.“ Die Ärztin ist nicht erst seit einem Jahr mit dem Thema Cannabis befasst, sondern seit Jahrzehnten. Daher fällt ihr Urteil – aus Erfahrung – kurz und schmerzlos aus. Auch in der Schmerztherapie sei Cannabis nur selten hilfreich. Sie setze es allerdings durchaus bei Nervenschmerzen ein, etwa nach einer bei Älteren auftretenden Gürtelrose. Aber: Nur einem von zehn Patienten könne geholfen werden. „Ich rate davon ab, es zu probieren.“ Im Gegenteil: Cannabis als Medikament speziell für Ältere löse eher das Gegenteil einer Linderung von Schmerz oder Angst aus: Ältere seien zuweilen etwas wackliger auf den Beinen als junge Menschen. Daher erhöhe eine „zentralwirksame Substanz“ wie Cannabis das Risiko zu stürzen, etwa nachts. Davor haben besonders ältere Menschen Angst. Und verzichten auf Cannabis als Arznei.

Hype um Haschisch

Noch mehr kritisiert Falckenberg: „Ich habe Sorge, dass von der aufgebauschten Darstellung in den Medien ein falsches Signal ausgeht.“ Ihre Diagnose zur aktuellen Karriere von Cannabis: „Da sitzen Menschen am Entscheidungshebel, die in den 70er Jahren geboren wurden und die Cannabis mit einem Glorienschein umfloren. Da ist viel Legendenbildung dabei.“ Das hat Folgen. Die Ärztin wird täglich mit Anfragen von Patienten konfrontiert, die nach Cannabis fragen. Irgendwo hat der eine oder andere davon gehört, dass Cannabis hilft. Und das Hörensagen führt zum Doktor. Der muss das neue „Gesetz zur Änderung betäubungsmittelrechtlicher und anderer Vorschriften“ umsetzen – ob er will oder nicht. Etwa 70 Prozent der Anträge an die Krankenkassen gehen durch. Über 15.000 sind es seit der Teilfreigabe. Falckenberg und ihre Kollegen sind damit befasst – „obwohl ich zuweilen weiß, dass es nicht hilft“.

Kostenlose Wertermittlung für Ihre Immobilie.
Grossmann & Berger macht's.
Shop Blankenese | Blankeneser Bahnhofstr. 16 | 22587 Hamburg 040 - 350 80 20 | grossmann-berger.de Grossmann & Berger

Hilft Cannabis?

Wann aber kann Cannabis bei Älteren positiv wirken? Auch für Prof. Dr. Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter am Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Hamburger Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, wird die therapeutische Wirksamkeit von Cannabis von vielen Patienten überschätzt. Viele Erwartungen, die mit Cannabis als Medikament in Verbindung gebracht werden, seien aus medizinischen Studien nicht ableitbar.

Ein Nutzen bei Übelkeit, Erbrechen oder Appetitstimulation als Nebenwirkung der chemotherapeutischen Behandlung von Krebserkrankungen sowie bei HIV/Aids sei „erwiesen. Demgegenüber gebe es keine ausreichenden Belege für eine Wirksamkeit bei Spastik. Bei chronischen Schmerzen bestünden Belege für eine leichte, jedoch nicht substanzielle Schmerzreduktion. Für eine substanzielle Schmerzreduktion wird eine Reduktion der Schmerzen um 50 Prozent erwartet. Für eine Wirksamkeit bei entzündlichen Darmerkrankungen und anderen entzündlichen Erkrankungen sowie für neurologische und psychiatrische Erkrankungen ist die Studienlage unzureichend oder keine Wirksamkeit belegt“.

Auch bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen gebe es wirkungsvollere Medikamente als Cannabis, so Prof. Thomasius. Er zählt zudem – oft vorübergehende – Nebenwirkungen auf: Müdigkeit, „high“-Gefühl, Schwindel, Störungen der Bewegungskoordination und der Sprache, Taubheitsgefühl, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen, unscharfes Sehen, Desorientierung, Herzrasen, Blutdruckabfall, Mundtrockenheit, verminderte Tränenflüssigkeit, Muskelrelaxation, Übelkeit, gesteigerter Appetit. Zudem steige das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. In seltenen Fällen können Cannabisblüten bei älteren Patienten Psychosen und Angstzustände auslösern.

Kontrolle ist gut

Der Mediziner aber sieht einen Vorteil im neuen Gesetz, das neben den eingeführten Cannabis-Arzneimitteln nun auch eine Verschreibung von Medizinal-Cannabisblüten oder Cannabisextrakt in pharmazeutischer Qualität möglich macht. Die Marihuana-Plantage im eigenen Garten aus Therapiezwecken wird überflüssig. „Kein Patient muss also Selbstanbau betreiben. Mit diesem neuen Gesetz wird Cannabis für einen Gebrauch als Rauschmittel aber

UND DARUM GEHT'S

Was kann ich im Rentenalter mit meiner Immobilie machen? Zwischen vererben und verkaufen gibt es weniger bekannte Ansätze, wie Sie mit ihrer Immobilie zusätzliche Liquidität für die Erfüllung von Lebensträumen generieren, ohne sich komplett von Ihrer Immobilie trennen oder gar umziehen zu müssen. Der Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht, Dr. Carl Christian Voscherau, sowie der Notar Dr. Michael Commichau erläutern Ihnen juristisch die Möglichkeiten und stehen Ihnen auch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Einladung zur Veranstaltung

RENTE AUS STEIN

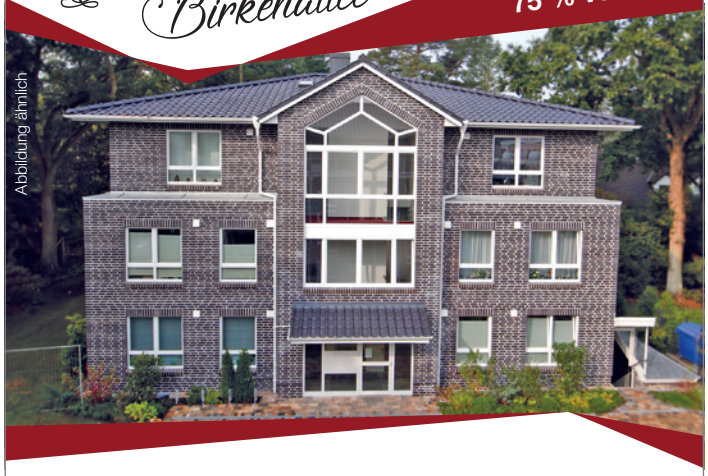
Donnerstag, 20. September 2018, 18:30 Uhr

In unseren Büroräumen,
Friesenweg 5.2, 22763 Hamburg
(Parkplätze vorhanden)

Dirk Wullkopf

Tel. 040 / 89 97 92 71 | urte.tietz@wullkopf-eckelmann.de

Quickborn: Birkenallee
Bereits 75 % verkauft
Abbildung ähnlich



Neubau von barrierefrei erreichbaren Eigentumswohnungen mit Terrasse, Balkon- oder Dachterrasse, Wohnflächen von ca. 72 bis 95 m². Komplett schlüsselfertig inkl.: Einbauküche, Bodenbeläge, Maler- und Fliesenarbeiten, Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, Einbauschrank, Keller, Fahrstuhl, Video-Sprechanlage, Lademöglichkeiten für E-Mobilität u.v.m.

Kaufpreise ab € 269.800,–
(Der gesamte Kaufpreis ist erst fällig zur Übergabe Ende 2018). Courtagefrei direkt vom Bauträger.

Schaffarzyk Stefan u. Axel
Tel.: 04106/63 60 26
www.schaffarzyk.de

Bad Bramstedt "Wohnquartier Eichenblick"

Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen – besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap

- 2- bis 3 1/2-Zi.-Wohnungen
- KfW-55-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze
- Terrasse, Balkon oder Dachterr.

ab € 188.500,–
Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!
Bedarfsausweis: 21 kWh (m²a), Wärmepumpe, Bj. 2017, A+
Bezugsfertig: Herbst 2019

MR immobilien GmbH
...wir machen das!
Tel.: 04191/87 37 30
mrimmobilien@radtkebau.de

keineswegs legalisiert, sondern bleibt dem Betäubungsmittelgesetz unterstellt. Das ist eine gute Strategie, weil sich dadurch eine massenhafte Ausweitung des Kiffens in Verbindung mit guter Prävention und geeigneten Ausstiegshilfen vermeiden lässt."

Berlin und Cannabis

Auf eine weiche Linie aus Berlin brauchen die Befürworter nicht zu hoffen. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, sagt dem Seniorenmagazin: „Momentan gibt es im Bundestag für die Legalisierung von Cannabis keine Mehrheit – und das aus guten Gründen." Auch die Einwände der Pro-Cannabis-Fraktion, eine legale Abgabe verhindere, dass Konsumenten kriminalisiert werden, kontert sie. „Dass Drogenkonsumenten bei uns hart bestraft würden, ist ja Unsinn: Unser Strafrecht ermöglicht ein höchst differenziertes Vorgehen mit Einstellungen in jeder Verfahrensphase. Bestraft werden in Deutschland vor allem die, die mit Drogen handeln. An erster Stelle stehen in der Drogenpolitik nicht die Bestrafung, sondern Prävention, die Schadensbegrenzung und die Therapie – das wird in der öffentlichen Diskussion oft vergessen." Im Übrigen seien, so Mortler, die Erwartungen der Legalisierungsbefürworter ziemlich unrealistisch: „Warum sollte im Falle der Legalisierung der Schwarzmarkt austrocknen, wenn doch gerade Jugendliche nur dort ihre Drogen erwerben könnten, der dort erhältliche Stoff viel potenter und zudem auch noch preiswerter wäre?"

Damit erklärt die Politik den Ideen, den Markt für Haschisch oder Marihuana auszutrocknen, eine Absage. Eine Pro-Cannabis-Strategie solle ja die kleinen Kiffer nicht mehr kriminalisieren. Rund 75 Prozent aller Drogendelikte sind Konsumentendelikte. Jeder gelöste Drogenfall wird positiv in der gesamten Kriminalstatistik vermerkt.

Polizei und Cannabis

Marihuana zum Hausgebrauch sei zu legalisieren. Dabei treten die Befürworter keineswegs dafür ein, jedem Cannabis so leicht zugänglich zu machen wie Kaugummi aus dem Automaten – oder wie Alkohol oder Zigaretten. Es geht darum, den Joint-Raucher, der nur so viel in der Tasche hat, dass es schmeckt, nicht zum Kriminellen zu stempeln.

Der Dealer auf dem Schwarzmarkt bleibt kriminell. Da will auch Jan Reinecke, Landesvorsitzender des Bundes Deutscher Kriminalbeamter, Landesverband Hamburg, nicht falsch verstanden werden: „Die von uns befürwortete Entkriminalisierung von Cannabis-Konsumenten wird häufig fälschlicherweise mit einer Legalisierungsforderung gleichgesetzt. Richtigerweise lehnen wir eine generelle Legalisierung von Cannabis ab!“ Vielmehr tritt der Bund der Kriminalbeamten „für eine Entkriminalisierung auf der Konsumentenseite ein“. Sie sei unterschiedlich zu gestalten. So könnten Konsumenten durch die Einleitung eines Ordnungswidrigkeitsverfahrens oder nach portugiesischem Vorbild, mit dem Vorsprechen vor einer Gesundheitskommission, „bestraft“ werden. Diese Art der Staatsräson träfe dann nur die, die den Joint rauchen – nicht die, die Cannabis anbauen und verkaufen. Das bleibt – wenn auch nur für den Eigenkonsum – eine Straftat. Dabei relativiert Reinecke: „Im Hinblick auf ärztlich verordnete Cannabispräparate würde ich nicht von einer teilweisen Legalisierung sprechen. Denn sowohl der Anbau, die Herstellung als auch der Handel mit dem Schmerzmittel Cannabis ist mit der von uns verfolgten Rauschgiftkriminalität nur schwerlich zu vergleichen. Cannabis, welches als Schmerzmittel Gebrauch findet, wird zunächst verbraucherschutzüberwacht angebaut, Gehaltsstoffe und Wirkstoffgehalt sind bekannt, und es wird ärztlich verordnet und damit kontrolliert abgegeben.“

Auch der Hamburger Kripo-Mann rät zur (Selbst-)Kritik der Drogenpolitik. In allen gesellschaftlichen Bereichen, in denen konsumiert wird. Reineke zählt auf: In Deutschland sterben jährlich ca. 74.000 Menschen durch Alkoholmissbrauch, etwa 140.000 durch die Folgen des Tabakrauchens. Im 2017 wurden 1.271 Drogentote gezählt, deren Anzahl steigt seit 1988 wieder leicht an. Der Staat müsse im Rahmen des im Grundgesetz festgeschriebenen Sozialstaatsprinzips seiner Fürsorgepflicht genügen und die Gesundheitsvorsorge verstärken.

Ähnlich sieht das der kürzlich verstorbene UN-Generalsekretär Kofi Annan. Er forderte vor zwei Jahren im Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“, die Staaten sollten die „totale Unterdrückung von Drogen“ aufgeben. Die Schlacht sei durch Verbote und Strafen allein nicht zu gewinnen – wenn überhaupt.

Dr. H. Riedel © SeMa

FESTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG

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

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

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

Reformhaus

Akut-Pulver gegen den Verschleiß

Reformhaus Engelhardt: Hilfe bei Arthrose

15 Millionen Menschen leiden in Deutschland an schmerzenden Gelenken. Die Ursache: Arthrose, ein Gelenkverschleiß. Ursachen der Arthrose sind oft mangelnde Bewegung, Übergewicht, Fehlstellung des Gelenks, sportliche Überbelastung oder fortgeschrittenes Alter. Der Verlauf einer Arthrose folgt einer klaren und schmerzhaften Leidensgeschichte.

Gelenkverschleiß kann man heute schon mit natürlichen Mitteln, ohne chemische Bestandteile, erfolgreich behandeln. **Cathrin Engelhardt, Inhaberin des Reformhaus Engelhardt, empfiehlt ihren Kunden eine „90-Tage Arthrose-Kur“** mit hochdosiertem L-Prolin, Grünlipp-Muschel Konzentrat, Glucosamin, Chondroitin und Omega-3 Fettsäuren. Besonders hervorzuheben ist hier das L-Prolin, eine Aminosäure, die geschädigten Knorpel reparieren und wieder aufbauen kann.
Die Hochdosis-Aminosäuren-Therapie hat sich in klinischen Studien sowie in der ärztlichen Praxis als wirksam und nebenwirkungsfrei erwiesen. **Kunden berichten von 70 Prozent weniger Bewegungsschmerz innerhalb von 20 Tagen.**

Erhältlich bei:

ENGELHARDT
Reformhaus Engelhardt

15% Rabatt* auf Naturarznei
vom 04.–06. Oktober im Reformhaus Engelhardt
*ab dem Kauf von 2 Artikeln, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen

Die Genießerregion Hohenlohe ist vor allem zur Zeit der Lese im Herbst ein kleines Weinparadies.

Foto: djd/Touristikgemeinschaft Hohenlohe e.V.

Vier Tipps für den Aktivurlaub im Herbst

(djd). Wenn die Sommerhitze gewichen ist, werden viele Bundesbürger noch einmal aktiv: Auf dem Fahrrad, beim Wandern oder auch in ihrem Wohnmobil genießen sie bei milden Temperaturen die bunten Farben der Natur. Unser Special stellt vier attraktive Ziele in Deutschland vor, die man bequem beispielsweise für einen Wochenendausflug erreichen kann. Wir starten in Mecklenburg-Vorpommern, danach geht es über das nordöstliche Niedersachsen und über Nordbayern bis in den Norden Baden-Württembergs.

Mecklenburg-Vorpommern: Campingurlaub für Aktive

Angelabenteuer an stillen Seen, Wanderungen durch rauschende Küstenwälder oder Radtouren mit Meerblick: Mecklenburg-Vorpommerns beeindruckende Natur lädt auch im Herbst noch zum Aktiv- und Abenteuerurlaub ein. Wer eine Auszeit zwischen Ostseeküste und Seenplatte verbringen möchte, findet vor allem auf den rund 200 Campingplätzen im Land die passende Kulisse. Fast alle der an Küste, Seen oder Flüssen gelegenen Zelt- und Caravanplätze bieten nur wenige Schritte von den Stellplätzen entfernt Angelgründe für Petrijünger und abwechslungsreiche Wege für wanderfreudige Gäste und Radler. Mit den vielen Erlebnisangeboten und familienfreundlichen Sanitär- oder Restauranteinrichtungen verfügen die Plätze über beste Bedingungen für einen kurzen oder längeren Urlaub. Alle Infos: www.camping-caravan-mv.de.

Uelzen: in der Heide unterwegs mit dem Entdeckerbus

Rund um die Heidestädte Uelzen und Bad Bevensen südlich von Lüneburg führen viele Wander- und Fahrradwege durch die weite Landschaft mit ihren lila Heideblüten, schattigen Wäldern und idyllischen Dörfern. Unterwegs locken reizvolle Ausflugsziele – vom Freilichtmuseum bis zum Abenteuer-Spielpark für Kinder. Mit dem kostenlosen Entdeckerbus können Radler und Wanderer bis Ende September alle Ziele auch ohne eigenes Auto erreichen. Auf drei Rundrouten fährt er von Freitag bis Sonntag viermal am Tag und nimmt im Anhänger Fahrräder mit. Alle Linien starten am farbenfrohen Hundertwasser-Bahnhof in Uelzen, der von der „Neuen Zürcher Zeitung“ zu einem der zehn schönsten Bahnhöfe der Welt gekürt wurde. Alle Infos: www.heideregion-uelzen.de.

Besuchen Sie unsere neue Homepage

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

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wtnet.de

Foto: djd/LWL/Tourismus GmbH Bayerische Rhön/Frankens Saalestück/Hildenbrand

Bei einem Picknick inmitten der Reben lassen sich Wein und die schöne Natur rund um Hamelburg genießen.

Hammelburg: Weingenuss in Frankens ältester Weinstadt

Ein Gläschen Silvaner in einer Vinothek kosten, auf dem Weinlehrpfad Interessantes über den Rebensaft erfahren oder mit einem Experten einen traditionellen Winzerbetrieb besuchen: Im unterfränkischen Städtchen Hammelburg lässt sich der Wein vor allem zur Zeit der Lese im Herbst mit allen Sinnen genießen. Die idyllische Altstadt lädt zum Bummeln ein, die abwechslungsreiche Kulturlandschaft rund um die Fränkische Saale lockt zu Entdeckungstouren – mit dem Rad, zu Fuß oder per Boot. Der Anbau von Reben ist seit 777 urkundlich belegt und brachte dem Ort am Südzipfel der Rhön zwischen Fulda und Würzburg den Ruf als älteste Weinstadt Frankens ein.

Alle Infos: www.hammelburg.de.

Hohenlohe: Genießertour durchs Land der Winzer und Brenner

Als „Feinkostladen Baden-Württembergs“ ist Hohenlohe ein beliebtes Reiseziel für Menschen, die sich eine erholsame Auszeit vom Alltag gönnen und dabei Leib und Seele Gutes tun wollen. Auf Rad- und Wandertouren lässt sich die intakte Naturlandschaft gerade zur Zeit der Weinlese im Herbst entdecken, unterwegs sorgen Schlösser und idyllische Städtchen für die nötige Portion Kultur. Am Abend locken dann feine Weine, aromastarke Destillate und die heimische Regionalküche. Wer das Genießerparadies auf eigene Faust erkunden möchte, sollte einen neuen weintouristischen Reiseführer als Planungshilfe nutzen – Infos und Bestellmöglichkeiten gibt es unter www.hohenlohe.de. Autor Jürgen Koch hat sich bei der Recherche auf eine umfangreiche vinophile und hochprozentige Entdeckungstour durch die Region begeben.

Foto: djd/LWL/Tourismus GmbH Bayerische Rhön/Frankens Saalestück/Hildenbrand

Luftansicht des direkt am Woblitzsee in MecklenburgVorpommern gelegenen Fünf-Sterne-Campingplatzes Havelberge.

Vagabund

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

Tel. 0461 16 09 84 07

Kurreisen

Inkl. Haus zu Haus-Abholservice

Bad Flinsberg, Hotel Berliner*+**

28.10. – 04.11.18	8 Tage	ab € 519,–
28.10. – 11.11.18	15 Tage	ab € 829,–
04.11. – 11.11.18	8 Tage	ab € 519,–

Inkl. Halbpension, 10 bzw. 20 Kuranwendungen, ärztliches Eingangsgespräch, 2 x Saline pro Woche, Yoga

Dabki bei Rügenwalde (Polnische Ostseeküste)

Kur- und Wellnesszentrum Bernstein

28.10. – 04.11.18	8 Tage	ab € 429,–
11.11. – 18.11.18	8 Tage	ab € 429,–
02.12. – 09.12.18	8 Tage	ab € 429,–
20.01. – 27.01.19	8 Tage	ab € 410,–
20.01. – 03.02.19	15 Tage	ab € 669,–

Inkl. Vollpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg

www.vagabund-reisen.de
info@vagabund-reise.de
Tel. 0461 16 09 84 07

Jetzt Programm anfordern!

Eine Marke der Neubauer Touristik

Vagabund

Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

29.09.18	Eiergrog-Seminar in Dithmarschen inkl. Eiergrog-Seminar mit persönlichem Diplom, Mittagessen und Kaffeegedeck	€ 55,–
04.10.18	Fischbüfett auf Fehmarn inkl. Fischbüfett und Inselrundfahrt	€ 55,–
08.10.18	Exklusive Brauereitour in Bremen inkl. Brauereitour und Kaffeegedeck	€ 60,–
13.10.18	Bremerhaven Klimahaus inkl. Eintritt und Führung	€ 48,–
15.10.18	10-Gänge-Kartoffel-Menü inkl. Kartoffel-Menü, geführten Rundgang und Kaffeegedeck	€ 53,50
16.11.18	Gänsebratenessen in Walsrode inkl. Besuch Weihnachtsbäckerei, Gänsebratenessen und Besuch Zierkerzenschnitzerei	€ 50,–
18.11.18	Gans, Geschenke und mehr! inkl. Besuch Porzellan-Manufaktur, Mittagessen, Besuch Zierkerzenschnitzerei und 3 Geschenken	€ 49,–

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten

www.vagabund-reisen.de

Jetzt Programm anfordern!

Eine Marke der Neubauer Touristik

Wieso eigentlich gemein?

Am Hallimasch scheiden sich heute die Geister

Der Mensch, der „Herr der Schöpfung“, nimmt sich schon einiges heraus. Nicht nur, dass er sich die Erde untertan gemacht hat. Er verteilt auch Noten für seine Mitgeschöpfe. Da gibt es Edelfische und Edelpilze. Seezunge, Lachs, Trüffel und Steinpilz lassen grüßen.

Aber gemein? Einem Pilz, der in diesen Tagen wieder an vielen Stellen anzutreffen ist, wurde dieses Schicksal zuteil. Die Rede ist vom Gold- oder Honiggelben Hallimasch. Wenn man Erklärungsversuchen des Namens Glauben schenkt, dann hat der nun allgemein als ‚Gemeiner Hallimasch‘ bezeichnete Pilz eine durchaus ehrenwerte Vergangenheit. Er soll als Heilmittel gegen Hämorriden geradezu Wunder gewirkt haben. Damals hieß er noch ‚Heil am Arsch‘, woraus später etwas schämig ‚Hallimasch‘ wurde. Da nichts überliefert ist, kann über die Darreichungsform als Medikament nur spekuliert werden. Als Speisepilz ist er auf jeden Fall erst nach längerem Kochen zu gebrauchen und im Geschmack nicht unumstritten.

Der Hallimasch gedeiht vor allem an Baumstümpfen, auf versteckten Wurzeln und an Bäumen. Für die bedeutet das langfristig den Tod, da der Pilz ein gefährlicher Baumschädling ist. Seine schnürsenkelnähnlichen schwarzen Hyphenstränge, die sogenannten Rhizomorphen, infizieren die Baumwurzeln und bilden unter der Borke ein weißliches Fächermyzel. Wenn der Wirt abgestorben ist, kann sich der Pilz auch noch vom toten Holz ernähren. In bestimmten Wachstumsphasen bringt er das Holz, auf dem er gedeiht, im Dunkeln zum Leuchten. Ob das auf die mit ihm behandelten Hämorriden auch zutraf, wäre eine interessante Frage an Pharmaziehistoriker.

Foto: Wikipedia

Wenzel von Böhmen (um 908; † 28. Sept. 929 oder 935), hier sein Denkmal auf dem Wenzels-Platz in Prag, ist einer der wenigen Fürsten mit eigenem Pilz.*

Foto: Krause

Eine Hallimaschgruppe auf dem Friedhof Ohlsdorf. Früher bückten sich Pilzfreunde zumindest nach den jungen Exemplaren. Heute tun es nicht einmal mehr die Pharmazeuten.

Auf jeden Fall spielt der Hallimasch in der Waldökologie eine wichtige Rolle, weil er totes Holz entsorgt und dessen Bestandteile wieder dem Nährstoffkreislauf zuführt. Unter günstigen Bedingungen kann der Hallimasch gewaltige Ausmaße erreichen. So ist aus Oregon ein Exemplar des dunklen Hallimasches bekannt, das mit einer Ausdehnung von neun Quadratkilometern und einem geschätzten Gewicht von 6oo Tonnen das größte Lebewesen auf der Erde sein dürfte. Dagegen sind Wale und Elefanten die reinsten Leichtgewichte.

Weil der Hallimasch verstärkt um das Fest des Heiligen Wenzel am 28. September – heute Nationalfeiertag der der Tschechischen Republik – auftritt, heißt er in katholischen Regionen auch „Wenzelpilz“. Nicht auszuschließen ist, dass der fromme Fürst, der von seinem Bruder ermordet wurde, die Heilkraft „seines“ Pilzes selbst erprobt hat. Gegen böse Brüder konnte der Hallimasch natürlich nichts ausrichten!

F.J. Krause © SeMa

„Tag des offenen Denkmals“

In Hamburg organisiert die Stiftung Denkmalpflege Hamburg mit dem Denkmalschutzamt die Veranstaltung.
Bundesweit wird der Denkmaltag von der Deutschen Stiftung Denkmalschutz koordiniert.
Er steht als Teil der „European Heritage Days“ unter der Schirmherrschaft des Europarats und findet europaweit im September statt.

Entdecken, was uns verbindet“, lautet das Motto des diesjährigen Tags des offenen Denkmals, der vom 7. bis 9. September in Hamburg stattfindet

(pi) Über 140 Veranstaltungen laden vom 7. bis 9. September anlässlich des Tags des offenen Denkmals ein, Hamburger Denkmäler zu entdecken und zu erkunden. Eine große Anzahl davon wurde mit Unterstützung der Stiftung Denkmalpflege Hamburg restauriert oder gar gerettet. Die Veranstaltung, die immer am zweiten Sonntag im September stattfindet, zieht regelmäßig Zehntausende Besucher an. Das bundesweite Motto „Entdecken, was uns verbindet“ greift den Leitgedanken des Europäischen Kulturerbejahres 2018 vom gemeinsamen Erbe („Sharing Heritage“) auf. Ein gemeinsamer Blick soll auf unser kulturelles Erbe geworfen werden. Wechselseitige Einflüsse sollen entdeckt und viele Fragen gestellt werden: Wo und in welcher Form haben (ausländische) Baumeister, Planer, Handwerker und Künstler ihre Spuren, neuen Ideen und technischen Innovationen in der lokalen Architektur hinterlassen und wie umgesetzt? Aber auch die Frage, was das Spezifische an Hamburgs Denkmälern ist. „Was uns verbindet – in Hamburg internationale Kulturgeschichte entdecken“ lautet der Titel der Hamburger Auftaktveranstaltung, die am 7. September in einem historischen Pumpwerk von William Lindley auf dem Gelände von Hamburg Wasser stattfinden wird. Während des Hamburger Denkmalwochenendes gibt es nicht nur Führungen, Vorträge und kulturelle Angebote für Erwachsene. Für die jüngsten Besucher und ihre Familien wurde ein reichhaltiges Familienprogramm entwickelt mit künstlerischen Aktivitäten, Festen, Kursen („Kulturkran-Sackkarrenführerschein“ u.a.), Wissensvermittlung bei Rallyes oder speziellen Familienführungen sowie Mitmachangebote (z.B. in den Mühlen). Auch in diesem Jahr verbindet der beliebte Barkassen-Shuttle am Sonntag den Hamburger Hafen mit dem Harburger Binnenhafen. In Bergedorf wird es eine Ringlinie mit einem historischen Omnibus geben.

Bösche Reisen 2018

Seit 60 Jahren Erfahrung

Tagesfahrten

01.09.	Boltenhagen - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
04.09.	Grömitz - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
08.09.	Büsum - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
09.09.	Küstentörn Travemünde-Rostock	€ 56,-
17.09.	Laboe - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
22.09.	Stadtfest in Marne - 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
23.09.	Kohltage in Dithmarschen	€ 49,-
26.09.	Kühlungsborn - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
29.09.	Warnemünde - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
30.09.	Das Kartoffelerlebnis in der Heide	€ 56,-
02.10.	Büsum - mit 5 Std. Aufenthalt	€ 25,-
03.10.	Fish & Poel	€ 54,-
06.10.	Grünkohl auf der Wakenitz	€ 54,-
07.10.	Apfel- und Kürbisfest in Jork	€ 53,-
09.10.	Kopenhagen inkl. Fährfahrt	€ 62,-
13.10.	Kohltage in Dithmarschen	€ 49,-
16.10.	Lewitz-Das europäische Vogelschutzgebiet	€ 49,-
17.10.	Das Kartoffelerlebnis in der Heide	€ 56,-
23.10.	Auf Entdeckungsfahrt nach Schwerin	€ 49,-
27.10.	Großes Oktoberfest in Kutenholz	€ 69,-
11.11.	Martinsgans-Fahrt auf der Kieler Förde	€ 72,-
14.11.	Grünkohl auf der Wakenitz	€ 54,-
17.11.	Saisonabschlussfahrt ins Alte Land	€ 54,-
18.11.	Brunchfahrt auf der Elbe mit Gospel	€ 68,-
21.11.	Martinsgansessen-Altes Fährhaus Lexfähre	€ 53,-
24.11.	Weihnachtliche Abendfahrt auf der Elbe	€ 84,-
27.11.	Martinsgansessen-Altes Fährhaus Lexfähre	€ 53,-
30.11.	Weihnachtsmarkt Bremen	€ 25,-
01.12.	Weihnachtsmarkt Celle	€ 35,-
02.12.	Weihnachtsmarkt auf Gut Pronstorf	€ 30,-
04.12.	Flensburger Weihnachtsmarkt	€ 25,-

Mehrtagesfahrten

28.09. – 02.10.	Almabtrieb am Wolfgangsee 3 x 4* Symposium Hotel Post Traunkirchen 1 x 4* Best Western Ahorn Oberwiesenthal	€ 550,-
25.11. – 28.11.	Advent im Erzgebirg mit Riesenstollenanschnitt 3 x 4* Best Western Ahorn Oberwiesenthal	€ 316,-
02.12. – 07.12.	Adventszauber in Wien, Nürnberg & Dresden 1 x 4* Holiday Inn Nürnberg 3 x 4* Countryard Marriott Schönbrunn 1 x 3* superior Park Inn by Radisson	€ 656,-
07.12. – 09.12.	Amsterdam Light Festival 2 x 4* Dutch-Design-Hotel Artemis	€ 359,-
09.12. – 11.12.	Vorweihnachten im Thüringer Wald 2 x 4* Arcadia Suhl	€ 313,-
23.12. – 27.12.	Spreewälder Weihnacht 4 x 4* Radisson Blue Cottbus	€ 562,-
30.12. – 02.01.	Luxus Silvester in Swinemünde Insel Usedom an der Ostsee 3 x 5* Radisson Blue Resort	€ 728,-

Fordern Sie jetzt unsere neuen Kataloge an:

✆ 040 2000 11 29

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

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

Seniorentage in Eimsbüttel und in Altona laden zum Besuch ein

Am 10. September von 10 bis 16 Uhr

lädt der Seniorenbeirat Eimsbüttel wieder zum Seniorentag ins Hamburg-Haus ein. In derselben Woche finden auch die Altonaer Seniorentage statt, am Mittwoch, dem 12. September im Rathaus Altona und am Donnerstag mit der traditionellen Elbschifffahrt.

In Eimsbüttel werden zwei große Vortrags- und Diskussionsblöcke zu den Themen Gesundheitsversorgung und Mobilität im Wandel geboten. Am Vormittag geht es auch um das „NetzWerk GesundAktiv“ und um das Pilotprojekt „Hamburger Hausbesuch“, das im Bezirk Eimsbüttel startet. Nach dem Mittagsimbiss werden Vertreter von Verbänden der Fußgänger, Radfahrer, Autofahrer und von der Polizei mit dem Publikum diskutieren, wie sich mehr gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme im Verkehr erreichen lässt.

Im Altonaer Rathaus beginnen die Altonaer Seniorentage um 10 Uhr unter dem Motto „Abenteuer Älterwerden“. Im Hauptvortrag beschäftigt sich Ute Zeißler von der evangelischen Kirche mit den „Gespenstern der Vorurteile“. Geboten werden auch Lachyoga zum Mitmachen und ein Auftritt des Männerchors „Die Alten Knaben“.

Wer als älterer Mensch Rat zu Unterstützung und Hilfen im Alltag sowie Tipps zur Lebens- und Freizeitgestaltung sucht, erhält auf beiden Seniorentagen kompetente Antworten. Eine Vielzahl von Beratungsstellen, Organisationen und Vereinen sind auf dem „Markt der Möglichkeiten“ vertreten. Er dauert in Eimsbüttel bis 14 Uhr, in Altona bis 14.30 Uhr. Der Besuch dieser Veranstaltungen ist natürlich kostenfrei.

Am Donnerstag, dem 13. September, geht es mit dem Seniorenbeirat Altona hinaus auf die Elbe. Um 11 Uhr legt die „MS Hamburg“ von den Landungsbrücken ab und kreuzt zwei Stunden durch den Hafen. Einlass ist ab 10.45 Uhr an Brücke 8-10. Die Schiffstickets gibt es zum Preis von 12,50 Euro inklusive Imbiss vorab unter Tel. 040/31 79 09 23 oder am Vortag im Rathaus am BSB-Stand.

Im Internet stehen unter www.lsb-hamburg.de die Faltblätter mit den genauen Programmen zum Download bereit.

Eimsbütteler Seniorentag: Mo. 10.09.18, 10 bis 16 Uhr, Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20295 Hamburg

Altonaer Seniorentage, Mi. 12.09.18, 10 bis 14.30 Uhr, und Do. 13.09.18, 10.45 bis 13 Uhr, Rathaus Altona, Platz der Republik 1, 22765 Hamburg

Auch in 2018: Senioren-Flashmob

zum Weltseniorentag

Auch in unserer Stadt wird dieses Jahr wieder der Weltseniorentag gefeiert. Los geht es am 1. Oktober um 11 Uhr vor dem Knust mit dem mittlerweile fünften Senioren-Flashmob in Hamburg. 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.

Danach geht es in den Knust mit der ersten weltweiten Senioren-Silent-Disco (Silent = leise) bzw. Kopfhörer-Disco weiter. DJ Rita heizt richtig ein. Lassen Sie sich überraschen, wie das geht! Die Kopfhörer dazu gibt es im Knust. In einem Extrabereich findet wieder das beliebte Senioren-Speeddating statt, umgesetzt von der zauberhaften Rosalore. Der Zugang zum Knust ist barrierefrei, die Toiletten sind ebenerdig zu erreichen, aber nicht rollstuhlgerecht.

Einer von vielen Höhepunkten wird die Bekanntgabe sein, wer der „Mensch 60 plus in Deutschland 2018“ geworden ist. Gesucht wurde dieser vom Verein Wege aus der Einsamkeit und dem Magazin „Brigitte“. Der Zugang zum Knust ist barrierefrei, die Toiletten sind ebenerdig zu erreichen, aber nicht rollstuhlgerecht.

Anfahrt mit der U3, Haltestelle Feldstraße, oder mit dem MetroBus 3, Haltestelle Feldstraße

Neue Freizeitgruppe Tüdelband

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.

Weil der Auftakt seiner „Freizeitgruppe Tüdelband“ auf so viel positiven Zuspruch gestoßen ist, hat der engagierte Hamburger gleich die nächste Gruppenaktion geplant, so zum Beispiel die Adventfahrt „Singing Ship“am 24. November, ein Besuch des Stader Weihnachtsmarkts am 8. Dezember und des Weihnachtskonzert der Finkwarder Speeldeel am 15. Dezember. Nähere Informationen erteilen Peter Runck telefonisch unter 0163/670 05 26, Bärbel Reif unter 040/890 71 09 und Waltraut Franzen unter 040/83 65 30.

„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 sind.

Bauchfett - der unterschätzte Krankmacher

In der Jugend schlank – im Alter übergewichtig: Ca. 75 % der Männer und Zweidrittel aller Frauen zwischen 70 und 74 Jahren bringen deutlich zu viele Pfunde auf die Waage – Tendenz steigend. Eigentlich ganz normal: Mit zunehmendem Alter schaltet der Stoffwechsel runter, der Muskelabbau nimmt zu, der Energieverbrauch ab. Bei Frauen kommt neben der hormonellen Umstellung oft noch eine beachtliche Diät-„Karriere“ hinzu.

Teufelskreis „Diät“

War es früher lebensnotwendig, in Zeiten des Überflusses Reserven für schlechte Zeiten anzulegen, leben wir heute im dauernden Überfluss an Nahrung, besonders an Kohlenhydraten. Die kann der Körper leichter verwerten als Fett, Überschüsse wandelt er in Fett um. Mit jeder Diät tritt der Fett-Stoffwechsel mehr auf die Bremse und legt weitere Fettreserven an, um für die nächste „Mangelsituation“ gewappnet zu sein. Die runtergehungerten Kilos sind meist schnell wieder da – der gefürchtete Jo-Jo-Effekt. Es folgt die nächste Diät – und der Kreislauf beginnt von vorn.

Ab hier wird’s gefährlich

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Übergewicht ab einem Body Mass Index (BMI) von 30 zum ernsten Gesundheitsrisiko. Das sind ca. 83 kg für Frauen und ca. 98 kg für Männer durchschnittlicher Größe.

Aber schon ab einem BMI von 25 steigt das Gesundheitsrisiko in Abhängigkeit vom Taillenumfang: je mehr Bauchfett, desto höher das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Bauchfett zwischen den Organen bildet über 200 Botenstoffe, die den Blutdruck erhöhen, den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen und Entzündungen auslösen können – nachweislich Risikofaktoren u.a. für Herzinfarkte oder Diabetes Typ II. Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang von Bauchfett und dem Risiko, an Brustkrebs oder Alzheimer zu erkranken oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Oft wird Senioren von Diäten abgeraten, weil sie besonders auf eine ausreichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen achten sollten. Bei Diäten fehlen diese meist, der Körper baut neben Fett auch Knochen und Muskeln ab. Dennoch ist es auch im Alter möglich und vor allem sinnvoll, gesund und dauerhaft abzunehmen.

Gesund abnehmen – mit easylife!

Wer mit der Original easylife-Methode abnimmt, isst sich im wahrsten Sinne satt und schlank. Denn Hunger bringt Stoffwechsel und Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht. Wer sich mit den richtigen Lebensmitteln satt isst, verbrennt dagegen ordentlich.

Dabei kommen ausschließlich gesunde Lebensmittel auf den Tisch, die überall erhältlich sind. Der Fettstoffwechsel wird angekurbelt, und störende Fettpolster können genauso wegschmelzen wie das gefährliche Bauchfett. Schon 5 kg weniger senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um ca. 30 %.

Die easylife-Methode hat sich seit 30 Jahren bewährt. Jeder Teilnehmer wird persönlich von ausgebildetem Fachpersonal betreut. Zusätzlich begleitet ein Arzt die Stoffwechselkur. So ist das Konzept für fast jeden geeignet.

Wichtig ist dem Hamburger easylife-Team um Geschäftsführer Olaf Meier vor allem die individuelle Ausgangssituation. In einem unverbindlichen Beratungsgespräch wird der Ist-Zustand analysiert und nach Ursachen für das Übergewicht geforscht, das Körperfett gemessen und der BMI ermittelt. Im Anschluss wird ein persönlicher Therapieplan erstellt. Bei den regelmäßigen Besuchen im easylife-Zentrum am Winterhuder Marktplatz kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz.

Rund-um-Betreuung mit viel Herz

Olaf Meier, Geschäftsführer easylife Hamburg

Und noch etwas macht easylife besonders: Auch nach erfolgreicher Abnahme können und sollten die Teilnehmer auf das easylife-Team zurückgreifen: „Von der Beratung über neue Rezepte bis zum Klönen an der Kaffee-Bar: Wir sind für Sie da!. Denn bei uns ist Abnehmen echtes Teamwork“, berichtet Meier nicht ohne Stolz.

„Wir hätten keine so außergewöhnlich positive Kundenresonanz, wenn wir nur schnelles Abnehmen im Auge hätten. Was zählt, ist der große Abnehmerfolg und dass die Teilnehmer ihr Wunschgewicht ohne Quälereien oder schlechte Laune erreichen und halten können.“

Kostenfreie Beratungstermine bei easylife gibt es unter Tel. 040 30 98 75 - 154 oder online: www.easylife-hamburg.de

Erfolgreich abnehmen: Ja! Diät? Nein danke!

12 Kilo in nur 6 Wochen abgenommen

ÄRZTLICH BEGLEITET

GUTSCHEIN

Feiern Sie mit uns über 1 Jahr easylife in Hamburg!

Kostenlose Stoffwechselmessung:

Grundumsatz, Körperfett + -wasser, Stoffwechselaktivität metablisches Alter

Abnehmen mal ganz anders:

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

Bei der ärztlich begleiteten easylife-Stoffwechseloptimierung essen Sie sich satt und schlank – mit gesunden, ganz normalen Lebenmitteln. Genießen Sie Ihr indiviuelles, persönliches Ernährungs-Coaching mit Herz und Spaß. Und schon nach 4 Wochen machen Sie eine richtig gute Figur!

Patricia
Rentnerin
aus HH-Hoheluft

Ihrer Gesundheit zuliebe:
Schlank in den Herbst!

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihr ganz persönliches, kostenfreies Beratungsgespräch!

easylife®
Abnehmen ist Teamwork.

Jetzt KOSTENFREI beraten lassen:

Tel. 040 30 98 75 - 154
www.easylife-hamburg.de

easylife-Zentrum Hamburg
A&O Einfach abnehmen GmbH – im Ärztehaus Forum Winterhude (1. Etage)
Winterhuder Marktplatz 6-7 – 22299 Hamburg (U1, U3, Parkhaus Forum)

LEG Entwicklung GmbH
Ein Unternehmen der BIG BAU Unternehmensgruppe

„Leben am Mondsee"
Eigentumswohnungen
in Kaltenkirchen

Vertriebsstart

LEG Entwicklung GmbH
vertrieb@LEG.de

- Neubauvorhaben am Krückauring
- 37 Wohnungen in 3 Stadtvillen
- fast alle Wohnungen sind barrierefrei nach LBO-SH
- 2 und 3 Zimmer, ca. 49 bis 137 m² Wohnfläche
- Einbauküche
- Aufzug von der Tiefgarage in alle Ebenen
- EG-Terrassen mit Gartenanteil, gr. Balk./Dachterr. in Süd- oder Westausrichtung
- Videogegensprechanlage
- bodentiefe Fenster, im Erdgeschoss mit Rollläden
- Fußbodenheizung
- Fertigstellung 4. Quartal 2019
- Kaufpreis ab € 176.000,–

61-63 kWh/(m2a), Nah-/Fernwärme/KWK, Bj. 2018, E-Kl. B

www.leben-am-mondsee.de | Tel. 0431 54 68 -444

Silber & Smart:

Das 1x1 der Tablets und Smartphones für Senioren ab 65+

Die ehrenamtlichen Medienboten der Bücherhallen Hamburg bieten einen dreistündigen Einsteigerkurs in die Welt der mobilen digitalen Medien für Senioren ab 65 Jahren an. Bei Bedarf kann für die Unterrichtsdauer ein Tablet gestellt werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Da die Zahl der Teilnehmer auf acht Personen begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten: Tel. 040/43 26 37 83.

In folgenden Bücherhallen hat „Silber & Smart" 2018 noch freie Plätze zu vergeben:

- **Bücherhalle Barmbek** (Poppenhusenstr. 12)
  jeweils mittwochs von 10-13 Uhr
  am 12.09./10.10./14.11./12.12.18
- **Bücherhalle Harburg** (Eddelbüttelstr. 47a)
  jeweils donnerstags von 10-13 Uhr
  am 20.09./18.10./15.11./20.12.18
- **Bücherhalle Holstenstraße** (Norderreihe 5-7)
  jeweils montags von 10-13 Uhr am 29.10./26.11.18
- **Bücherhalle Niendorf** (Tibarg Center)
  Dienstag von 10-13 Uhr am 11.12.18
- **Bücherhalle Wandsbek** (Wandsbeker Allee 64)
  jeweils donnerstags von 10-13 Uhr
  am 06.09./04.10./01.11./06.12.18
- **Bücherhalle Volksdorf** (Eulenkrugstraße 55)
  jeweils dienstags von 10-13 Uhr am 16.10./20.11./18.12.18

Suppen –

heiß und kalt ein Genuss

Der September bietet auf der einen Seite noch ein paar spätsommerliche Tage, auf der anderen Seite ist der Herbst deutlich spürbar. So ist auch der Appetit manchmal wankelmütig: Soll es etwas Erfrischendes sein oder lieber schon deftig? Mit diesen Rezepten können Sie alles abdecken. Frisch ist die Gurkensuppe, leicht die grüne Suppe, cremig die Pilzsuppe, und für Süßesser oder zum Nachtisch gibt es die Kirschsuppe. Nach den etlichen heißen Tagen sind Zutaten mit vielen Mineralstoffen wie in Salat, Gurke und Zucchini gerade richtig und zudem kalorienarm.

Pfifferlingsuppe (2 Personen)

Zutaten: 250 g Pfifferlinge | 1 kleine Schalotte | 100 ml Sahne | 100 g durchwachsener Speck | ½ L Gemüsebrühe 1 TL Speisestärke | 1 EL Rapsöl | Pfeffer & Salz

Zubereitung: Pfifferlinge gründlich säubern (nicht waschen!). Schalotte von der Haut befreien. Speck und Schalotte würfeln. Pilze zerkleinern. Öl in einem Topf erwärmen und die Speck- und Zwiebelwürfel darin an-

Kirschsuppe mit Eis (2 Pers.)

Zutaten: 400 g Kirschen | ¼ L Kirschsaft | 1 Msp Zimt 75 g brauner Zucker | 1 gestrichener EL Speisestärke 1/8 L Rotwein | 4 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung: Kirschen waschen und entsteinen. Kirschsaft mit Rotwein vermischen. Zucker und Zimt hinzugeben. Kirschen darin fünf Minuten kochen lassen. Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und zur Suppe

dünsten. Pilze hinzugeben. Zwei Minuten unter Wenden anbraten. Gemüsebrühe hinzugießen und zehn Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit Sahne verrühren und zur Suppe geben. Einmal aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

geben. Die Suppe kurz aufkochen lassen. Die Suppe nun abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist.

Auf zwei Teller verteilen und in der Mitte je zwei Eiskugeln platzieren.

Kalte Gurkensuppe

(2 Personen)

Zutaten: 1 Salatgurke 200 g Naturjoghurt 3,5 % 4 Stängel Dill | 1,5 EL Weißweinessig | ½ TL Salz | 1 TL Rohrzucker | 3 EL Rapsöl | 1/8 L Wasser | Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung: Gurke und Dill waschen. Die Enden der Gurke abschneiden. Gurke in kleine Stücke schneiden und mit dem Salz vermengen. Zehn Minuten ziehen lassen. Den Dill grob hacken. Gurke, Joghurt, Dill, Essig, Zucker, Wasser und Öl miteinander vermischen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wem die Suppe zu sämig ist, kann noch etwas Wasser hinzugeben und erneut pürieren.

Grüne Suppe

(2 Personen)

Zutaten: ½ Kopfsalat 1 rote Zwiebel | 1 mittelgr. Zucchini | 1 mittelgroße Kartoffel | 1 EL Rapsöl 1 TL Butter | ½ L Gemüsebrühe | Salz & Pfeffer

Zubereitung: Salat sorgfältig waschen. Zucchini abspülen und die Enden abschneiden. Kartoffel waschen und schälen. Zwiebel pellen. Alle diese Zutaten klein schneiden und in einem Topf in Öl und Butter andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Anschließend die Zutaten pürieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

S. Rosbiegal © SeMa

Unser Röschen

NEUBAU VON 12 ALTENGERECHTEN EIGENTUMSWOHNUNGEN

Kaufpreise ab 245.000,- EUR

Courtagefrei - direkt vom Bauträger

In zentraler Lage von Rosengarten OT Klecken entstehen demnächst 12 barrierearme Eigentumswohnungen in den Größen von 72 m² bis 140 m² . Vom ca. 200 m entfernten Bahnhof erreichen Sie Hamburg Hbf. bequem in 20 Minuten. Eigene Pkw Stellplätze sowie ein Fahrstuhl im Haus sind selbstverständlich vorhanden. Alle Wohnungen verfügen zudem über einen Balkon oder eine Dachterrasse. Den Erdgeschosswohnungen ist sogar ein eigener Gartenanteil zugeordnet.

Egal ob Sie selber einziehen oder die Wohnung als Kapitalanlage zur Vermietung erwerben, diese Immobilie wird Sie oder Ihren zukünftigen Mieter begeistern.

Fordern Sie noch heute unseren Verkaufsprospekt an!

Sie erreichen uns unter der Rufnummer **040 / 521 540 84** oder per Mail unter **info@second-homes.de**

SECOND HOMES IMMOBILIEN

Second Homes Immobilien, Inh. Jan-Martin Pape
Bundesstraße 44, 20146 Hamburg
Homepage: **www.second-homes.de**

ZURÜCK ZUM GESCHMACK

TOMATEN UND PAPRIKA VON DER NORDSEEKÜSTE

Am 17. Februar 1500 wurde bei Hemmingstedt Geschichte geschrieben. Dithmarscher Bauern vernichteten das Heer Johann I., König von Dänemark, Norwegen und Schweden sowie Herzog von Schleswig und Holstein, und sicherten so für weitere Jahrzehnte den Bestand ihrer Bauernrepublik.

Öl gibt Wärme

Rund 350 Jahre später erfasste ein kleiner Ölrausch das Land hinter den Deichen. Denn 1856 entdeckte der Landwirt Peter Reimers ölhaltige Sande auf seinem Besitz. Seitdem wurde in Dithmarschen bis 1949 mit unterschiedlichem Erfolg ölhaltige Kreide bergmännisch abgebaut und verarbeitet. 1935 traf die Bohrung „Holstein 2“ in 400 Meter Tiefe auf flüssiges Öl. Die Förderkapazität stieg bis 1940 auf 231.347 Jahrestonnen. Das Öl wurde ab 1940 in einer Raffinerie in Hemmingstedt verarbeitet. Heute kommt etwa ein Drittel des Rohöls aus dem im nahen Watt gelegenen Ölfeld Mittelplate. Mit der bei der Ölverarbeitung anfallenden Abwärme beliefert die Raffinerie seit 2009 den angrenzenden Gewerbepark Westküste mit Heizenergie.

Mehr als elf Hektar

Einer der Abnehmer ist die Firma Vitarom Frischgemüse GmbH. Bei der Fahrt über die A23 in Richtung Norden sind ihre zwei riesigen Gewächshäuser unübersehbar. Sie stehen auf mehr als 2.000 Betonpfählen, die bis zu 18 Meter in den moorigen Untergrund gegossen wurden. Das SeMa hat sich umgesehen. Wer an seine mühsam an der Hauswand gepflegten Tomaten- und Paprikapflanzen denkt, kommt hier aus dem Staunen nicht heraus. Und Erde, die sucht man hier vergebens. „Unsere Tomatenpflanzen werden in hängenden Rinnen, die mit einem Perlite-Substrat gefüllt sind, kultiviert. Perlite ist ein natürliches Vulkangestein mit hoher Wasserspeicherkraft. Die Versorgung mit Wasser und Nährstoffen erfolgt computergesteuert. Wir verwenden möglichst Regenwasser – überschüssiges Wasser wird gesammelt und wieder eingesetzt. 256 Reihen Tomaten- und 362 Reihen Paprika-Pflanzen erhalten so den besten Lebensraum, um gesunde Früchte zu bringen. Sensoren regeln die Temperatur; auch die Luftfeuchtigkeit wird genau auf die Bedürfnisse der Pflanzen eingestellt. Während die Tomaten als Untergrund Perlite bevorzugen, fühlen sich Paprikapflanzen in Steinwolle – ein ebenfalls mineralisches Produkt – am wohlsten. So gepflegt entwickeln sie ungeahnte Produktivität. „Im Durchschnitt ernten wir je Quadratmeter bis zu 50 Kilo Strauch- und 35 bis 40 Kilo Cocktail-tomaten“, berichtet Betriebsleiter Oliver Nissen, „bei Paprika liegen die Erträge um 25 Kilo.“ Doch bevor es ans Ernten geht, steht Aufzucht und dauernde Pflege auf dem Programm. „Nach-

dem die Gewächshäuser gründlich gereinigt wurden, erfolgt im Januar die Bestückung der hängenden Rinnen mit speziell für diese Haltung geeigneten Pflanzen, die gleichzeitig Früchte mit besten geschmacklichen Eigenschaften garantieren“, schildert Nissen „Dann gilt es, den Pflanzen Halt zu geben. Unverzichtbar, auch im Gewächshaus, ist das ‚Ausgeizen‘ bei Tomaten, die hier bis zu 13 Meter hoch, oder richtiger gesagt, lang werden können. Ebenfalls werden erste Blüten entfernt, damit die junge Pflanze Kraft sammeln kann.“ Bis zu 80 Mitarbeiter sind im Betrieb im Einsatz. Zwei kontrollieren laufend die Gesundheit der Pflanzen. Wird Schädlingsbefall festgestellt, gilt es unverzüglich zu handeln. Dabei kommen mehrere unterschiedliche Arten von Nützlingen zum Einsatz. Und für die Befruchtung der Tomaten sind Hummeln zuständig, die eigens für diesen Zweck gezogen werden und unermüdlich ihren Dienst tun. Paprika ist selbstbefruchtend.

Gesund und regional

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen Verzehr-Richtwert von 650 Gramm Obst und Gemüse am Tag. Der tatsächliche Verbrauch lag 2016 mit ca. 200 Gramm Gemüse und 240 Gramm Obst deutlich darunter. Eindeutiger Spitzenreiter bei Gemüse ist die Tomate. Stolze 11,6 Kilo wurden im Vergleichszeitraum je privaten Haushalt erworben. Mit 5,9 Kilo jährlich liegt Paprika nach Möhren, Zwiebeln und Salatgurken auf Rang fünf (Quelle: „Fruit Logistica“). Nach wie vor kommt ein Großteil der in Deutschland verkauften Tomaten und Paprika aus dem Ausland. Doch die Nachfrage nach hiesiger Ware steigt. „Regionalität“, so Betriebsleiter Oliver Nissen, „ist mehr als ein Schlagwort. Weil wir extrem kurze Wege zu unseren Kunden haben, lassen wir Tomaten und Paprika bis zur optimalen Reife an der Pflanze hängen. So kann sich der Geschmack voll ausbilden, und Nährstoffe und Vitamine bleiben erhalten, wenn die Reifezeit lang und die Transportwege kurz sind.“

Genossenschaftlich vermarktet

Die Vitaminbomben aus Hemmingstedt werden nicht direkt vermarktet, sondern über die genossenschaftlich organisierte Vertriebsorganisation Landgard/Godeland. Mit Sitz in Kronprinzenkoog steht das Tochterunternehmen der Erzeugergenossenschaft Landgard für die professionelle Vermarktung regionaler Obst- und Gemüsekulturen aus dem Norden. Landgard mit Sitz in Straelen-Herongen gehört als moderne vermarktende Erzeugergenossenschaft zu 100 Prozent den Gärtnern. Mit 3.300 Mitgliedsbetrieben ist Landgard eine der größten europäischen Vermarktungsorganisationen für Blumen und Pflanzen sowie Obst und Gemüse. Mit anderen Worten – vom Erzeuger aus deutschen Landen direkt zum Handel. Das macht den entscheidenden Unterschied. Denn nach den „Wassertomaten“ aus einem angrenzenden Königreich sind in Deutschland wieder „Paradeiser“ mit Aroma gefragt. So titelte die Stiftung Warentest im Juli 2014 einen entsprechenden Test mit „Zurück zum Geschmack“ und erwähnte dabei lobend ausdrücklich auch die im Hemmingstedt angebaute Sorte „Lyterno“. Übrigens – auch wenn es Tomaten und Paprika in der Wachstumsperiode gern um 21 Grad und sonnig mögen, sollten sie dunkel und zwischen 14 bis 16 Grad gelagert werden.

F.J. Krause © SeMa

Wir sind Umzug! BM bewernick Wir sind Umzug!

DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung 040 691 51 51

Fax 040 69 79 13 23 · info@1a-umzug.net · www.1a-umzug.net

- Umzüge in
  - betreutes Wohnen
  - Seniorenresidenzen
- Privatumzüge
- Büroumzüge
- Familienumzüge
- Haushaltsauflösungen (Entsorgungen)

- Transporte von: Klavieren, Flügeln, Tresoren, Stahlschränken, Einzelmöbeln und -teilen, Küchen, Demontagen u. Montage durch Fachkraft
- Abrechnung mit: Arge, Sozialamt, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkasse

Michael Bewernick Geschäftsführer

Vorstandsmitglied der FAMÖ Hamburg*

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

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

Gerne bieten wir Ihnen Handwerkerleistungen durch unsere TÜV-Süd-zertifizierten 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.

Schulte Haus-Rollator Made in Germany

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

Jetzt Prospekt anfordern!

0800 200 6004 gebührenfrei anrufen

www.haus-rollator.de

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

Leibrente

- Ihr Vorteil beim Immobilienverkauf

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

Fit mit Laufband & Co.

Jane Fonda ist jetzt noch fitter als zu ihren besten Aerobic-Zeiten. Bruce Willis macht noch fast alle Stunts selbst, und Mick Jagger schafft 'ne Welttournee mit links. Ihr Rezept: Cardio-Training.

Sportlicher als viele 20-Jährige. Belastbarer als die meisten 30-Jährigen. Das ist in der aktuellen 60-plus-Generation keine Seltenheit mehr. Woran das liegt? An Ernährung, die ausgewogener als früher ist? An ihrer durchweg positiven Einstellung zum Leben? Sicher an dem einen wie dem anderen, aber nicht nur. Der Grund für die tolle Fitness der heutigen Best Agers ist einfach: Sie bewegen sich mehr als viele andere und sind extrem in Action. Und Bewegung, vor allem regelmäßiges Ausdauertraining, kann bei SeniorInnen deren Alterungsprozess hinauszögern.

Biologische Infos zum Cardio-Training

Herz-Kreislauf-Training, fachlich Cardio-Training genannt, mindert oder verhindert einen umfassenden Katalog altersbedingter Beschwerden und sogar Krankheiten. Außerdem hat es einen weiteren Effekt: Auch das Gehirn bleibt mit Cardio-Training beweglicher, was dazu führt, dass SeniorInnen mit Sport deutlich seltener vergesslich oder dement werden.

Um diese positiven Auswirkungen des Cardio-Trainings besser einordnen zu können, bedarf es einiger biologischer Informationen. Diese betreffen sowohl die Gruppe der 60- bis 70-Jährigen als auch die ab 70-jährigen SeniorInnen.

Für beide gilt Folgendes:

Ab 60 bis 70 Jahren

In dieser Lebensphase nehmen motorische und koordinative Fähigkeiten verstärkt ab. Außerdem sind auch Schnelligkeit, Maximalkraft und Kraftausdauer rückläufig. In einer Zahl ausgedrückt: Ab 65 Jahren stehen nur noch 80 Prozent der Muskelkraft zur Verfügung.

Ab 70 Jahren

Nun setzt eine hohe Bewegungsarmut ein, denn die einzelnen Bewegungen werden starrer, das Aufstehen fällt schwer, Treppensteigen kann zur Last werden.

Wichtige Tipps zum Cardio-Training

Mit Cardio-Training können ältere Menschen etwas für sich und ihre Gesundheit tun und den Prozess der Alterung herauszögern. Cardio-Training ist ein sehr effektives Herz-Kreislauf-Training, dass bei intensiver Belastung Energie verbraucht und Körperfett reduziert. Dabei sollte aber die Herzfrequenz bei höchstens 80 Prozent des Maximums liegen, also von maximal 220 Herzschlägen pro Minute etwa 80 Prozent. Das sind 176 Herzschläge. Von dieser Zahl wird das Lebensalter abgezogen, um dann die persönliche Herzfrequenz zu ermitteln. Qualitativ gute Cardio-Geräte sind von daher auch daran zu erkennen, dass sich die individuelle Herzfrequenz messen und einstellen lässt. So kann jede Person die Intensität ihres Trainings regelmäßig kontrollieren.

Machen und lassen beim Cardio Training

Wie bei jeder Sportart gilt auch für Cardio: Die Bewegungen müssen korrekt ausgeführt werden, denn nur so wird der Körper optimal trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Ob auf dem Laufband, Stepper oder Fahrrad, seitliche Bewegungen sollte man vermeiden. Arme und Beine bewegen sich nur nach vorn und nach hinten. Auf dem Laufband ist außerdem eine aufrechte Haltung wichtig, bei dem Fahrrad die richtige Einstellung der

Sitzhöhe zu den Pedalen und zum Lenker. Hilfreicher Tipp: die richtige Sitzposition im Studio am besten vom Trainer einrichten lassen. Und noch ein Tipp für alle Cardio-Geräte: Beim Training zu lesen ist ungünstig, denn es führt zu einer verkrampften Haltung. Das gilt auch für das Handy, das während des Trainings im Umkleideschrank bleiben sollte.

Diverse Modi beim Cross-Training

Damit das Training effektiv ist, können bei guten Cardio-Geräten verschiedene Programme eingestellt werden, wie Fettverbrennung, Hügel- und Intervalltraining. Tipp: Crosstrainer haben verschiedene Modi. Am besten ist es, diese im Wechsel zu nutzen und beispielsweise zweimal pro Woche im Modus „Fettverbrennung“, einmal im „Intervall“ und dann zweimal in „Fettverbrennung“ und einmal im „Hügel“-Modus zu trainieren. Ebenso ist es sinnvoll, ruhige und intensivere Einheiten abzuwechseln.

Basisregeln für Cross-Training

Vor allem für Cardio-Einsteiger und SeniorInnen, die längere Zeit keinen Sport getrieben haben, ist es wichtig, ein paar grundlegende Regeln zu beachten:

Das passende Gerät: In einem qualitativ guten Fitnessclub hat man die Qual zwischen Ergometer, Laufband oder Cross-trainer. Den besten Effekt kann man erzielen, wenn man das Cardio-Training mit Krafttraining kombiniert, denn so wird der beste Weg zum Fettabbau erreicht. Dabei werden auf dem Laufband die meisten Kalorien verbrannt, während Crosstrainer das beste Verhältnis von Aufwand zu Energieverbrauch erreichen.

Die richtige Musik: Mit dem passenden Beat fällt das Training leichter. So feuern einen lebendige Dance-Hall-Rhythmen zum Beispiel definitiv besser an als softe Musikstücke. Am besten man lässt sich eine Playlist zusammenstellen, die genauso lange dauert wie das Cardio-Workout. Dabei sind 120 Beats per Minute (BPM) für geringere Intensität bzw. Aufwärm- und Abkühlphasen geeignet. Über 120 BPM sind für die Spitzen der Cardio-Einheit ideal. Die Beatzahl lässt sich am einfachsten mit einem sogenannten Plug-In zum Beispiel für iTunes ermitteln, sodass man seine Songs für das Cardio-Training auch automatisch nach BPM ordnen kann. Außerdem halten Anbieter wie Spotify eine Funktion bereit, welche die Musik nach dem Lauftempo der individuellen Person auswählt.

An das Pulsmessen denken: Der ideale Trainingspuls richtet sich hauptsächlich nach dem Alter, dem Ruhepuls und dem Fitnesszustand eines Sportlers. Die Sensoren an den Cardio-Geräten messen über einen Brustgurt die Werte, die dann auf den Monitor von Laufband und Co. übertragen werden. Ein sogenannter Fitnesstracker oder eine Smartwatch sind auch sehr ratsam.

Die Wahl des richtigen Schuhs: Normale Sneaker sind für das Cardio-Training nicht geeignet und schaden dem Fuß auf Dauer. Dagegen haben sich ausreichend gedämpfte Schuhe bewährt. Vor allem bei höherem Körpergewicht ist das sehr wichtig.

A. Petersen © SeMa

OPTIKDANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)
Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.
Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Anzeigenberater/-in
auf Provisionsbasis für das SeMa gesucht

Unser auch weiterhin wachsendes Magazin kann noch Unterstützung gebrauchen.
idealerweise verfügen Sie über Erfahrung in der Anzeigenakquisition.
Auch Ruheständler, die sich noch ein „Zubrot“ verdienen möchten, sind willkommen.

SeMa
Ihre Bewerbung, gern per E-Mail, senden Sie bitte an
SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege Heilig Geist
GESTIFTET 1227

Zu Hause gut umsorgt

Wir beraten Sie gern: Duvenstedter Damm 60 und Hinsbleek 11

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

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

Unsere Augen – das Fenster zur Welt

Das Auge ist das wichtigste Sinnesorgan. Glücklicherweise kann die Wissenschaft vielen Menschen mit Augenproblemen helfen. Aber was tun, wenn Brille, Laser oder OP nicht hilft?

Leider gibt es noch immer viele Augenkrankheiten, bei denen die Wissenschaft keine gesicherte Therapie bietet. Die bekannteste ist die altersbedingte Makuladegeneration, auch AMD genannt, die Hauptursache schwerer Sehbehinderung

bei Menschen über 60 Jahren in der westlichen Welt. Dabei gehen Sehzellen in der Netzhautmitte, die scharfes und farbiges Sehen vermitteln, zugrunde.

Was ist eine Makuladegeneration?

Da Makuladegeneration schmerzlos ist, wird sie häufig nur zufällig erkannt. Erstes Anzeichen ist verschwommenes oder verzerrtes Sehen. Am häufigsten tritt die trockene Makuladegeneration auf. Der damit verbundene Sehverlust entwickelt sich langsam und ist erst im fortgeschrittenen Stadium deutlich spürbar. Da die Sehschärfe im Zentrum des Blickfeldes allmählich abnimmt, ist als Erstes das Lesen erschwert. Im späteren Stadium zeigt sich in der Mitte des Gesichtsfeldes nur noch ein dunkler Fleck, lediglich in den Randbereichen ist das Sehen noch erhalten. Dadurch ist zwar eine räumliche Orientierung noch möglich. Gesichter erkennen, Zahlen und Buchstaben entziffern, Fahrrad- und Autofahren wird jedoch mit der Zeit unmöglich. Zu den Hauptrisikofaktoren für die AMD zählt Rauchen, Übergewicht, Belastung der Augen durch Licht, insbesondere UV-Strahlung, sowie Bluthochdruck. Eine besondere Rolle spielt die genetische Veranlagung. Mit dem Alter nimmt die Erkrankung sprunghaft zu. Da die Lebenserwartung von Frauen höher ist als die von Männern, sind Frauen häufiger betroffen.

Die seltenere feuchte Makuladegeneration ist schwerwiegender. Sie führt schneller zu einem Verlust des zentralen Sehens und behindert damit die Betroffenen erheblich. Wichtigstes Anzeichen der feuchten AMD ist, dass gerade Linien verbogen erscheinen. Das Sehen ist verzerrt. Die feuchte Form der Makuladegeneration geht aus der trockenen Form hervor.

Netzhautveränderungen, sogenannte Drusen, sind Warnzeichen, die der Augenarzt feststellen kann. Daher sind regelmäßige Kontrollen wichtig, um den richtigen Zeitpunkt für die Behandlung nicht zu verpassen. Je weniger Schaden bereits eingetreten ist, umso höher ist die Chance, das Sehvermögen in seiner Gesamtheit zu erhalten oder zu verbessern.

Wie Augenakupunktur helfen kann – wo die Schulmedizin aufhört, fängst die Alternativmedizin an

Bei der Augenakupunktur handelt es sich um ein therapeutisches Verfahren der Alternativmedizin, welches häufig zur Behandlung der AMD eingesetzt wird und darüber hinaus auch bei vielen anderen Augenkrankheiten, die Augenärzte nur teilweise behandeln können, wie beispielsweise Glaukom (Grüner Star) und Augenkrankheiten, die durch Diabetes und Multiple Sklerose verursacht werden.

Bei dem Verfahren der Augenakupunktur werden Akupunkturpunkte an Stirn, Händen und Füßen sowie an den Knien durch den Einstich mit einer Nadel stimuliert. Aber niemals die Augen selbst. Das Besondere der Augenakupunktur nach Boel ist, dass sie direkt auf das Gehirn einwirkt. Das Gehirn steuert alle Organfunktionen, so auch die Funktion der Augen. Wenn nun diese Steuerung nach Jahren fehlschlägt, kann eine Verbesserung wieder eintreten, wenn das Gehirn den Fehler selbst korrigiert und dadurch den Selbstheilungsprozess im Körper startet. Die Augenakupunktur kann nachweislich die Durchblutung in den Hirnarterien, die das Auge mit Blut versorgen, verbessern. Ganz ohne Nebenwirkungen. Nach dem kurzen Einstichschmerz entwickelt sich im Allgemeinen eine wohltuende Entspannung. Die Akupunktur startet mit einer Intensivbehandlung mit täglich zwei Sitzungen über zwei Wochen. Nur dies gewährleistet die Möglichkeit einer wirklich durchgreifenden Veränderung. Durch die intensive Anregung der Selbstheilungskräfte kann diese Methode auch bei „alten“ chronischen Erkrankungen wieder eine Besserung herbeiführen.

Die Mehrzahl meiner Patienten zeigt bereits in der ersten Woche deutliche Erfolge. Der Therapieerfolg wird maßgeblich von der Sensibilität für die Akupunktur, vom Allgemeinzustand und dem Alter des Patienten beeinflusst. Aus diesem Grund sollte so früh und so intensiv wie möglich mit der Behandlung begonnen werden. Um die Heilungschancen zu verbessern, kombiniere ich verschiedene Methoden der Augenakupunktur und ergänze die Behandlung mit Ernährungsberatung, Nahrungsergänzungen, Entspannung und Atemtechnik zur besseren Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers.

Katrin Heins Heilpraktikerin

Praxis Katrin Heins
Augenakupunktur & Hypnose

Katrin Heins
Heilpraktikerin
und Hypnosetherapeutin

Praxis für
Augenakupunktur und
Hypnosetherapie

Am Weiher 7, 20255 Hamburg
Tel.: 0173-855 45 46
info@katrinheins.de
www.augenakupunktur-hamburg.com
www.katrinheins.de

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau *plus Geld*

Ihre Lebenssituation:

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

Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft *alles inklusive*

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

interessiert?

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

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

Die ACCENTIS bau gruppe *Ihr Immobilienpartner*

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

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

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

ACCENTIS bau gruppe

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

Stromspar-Check Warum unnötiges Geld für Strom bezahlen?

„Spare in der Zeit – dann hast du in der Not“. Zum Jahreswechsel 2017/2018 haben sich viele Bundesbürger offensichtlich dieses alte Sprichwort ins Gedächtnis gerufen und sich vorgenommen, wieder mehr „auf die hohe Kante“ zu legen. Besonders sparbereit sind die jüngeren Befragten: 49 Prozent der 18- bis 29-Jährigen und 44 Prozent der 30- bis 39-Jährigen, aber nur 27 Prozent der 50- bis 59-Jährigen und 33 Prozent der über-60-jährigen gaben an, im kommenden Jahr mehr sparen zu wollen. (Quelle: Versicherungs-Magazin)

Gesparter Strom ist bares Geld

Aber Elektrizität? Abgesehen von Akkus und Power-Banks für kleinste Mengen kann man Strom für „Notzeiten“ nicht zurücklegen. Aber Strom sparen, das ist dennoch möglich. Und zwar sehr schnell. Denn seit 2010 bietet die Caritas in Hamburg mit Unterstützung der Umweltbehörde einen kostenlosen sogenannten Stromspar-Check an, der sich umgehend auszahlt. Die Beratung umfasst die Bereiche Strom- und Wassersparen sowie Heizen. Das Angebot richtet sich an Hamburger Haushalte mit geringem Einkommen (z. B. Hartz IV, Wohngeld, Sozialhilfe, Grundsicherung). Damit sind über 250.000 Haushalte berechtigt, den kostenlosen Service zu beanspruchen. Tatsächlich waren es seit Projektanlauf lediglich gut 11.800. Warum wohl – weil das Angebot kostenlos ist?

Hapes Oma auf dem Holzweg

„Was nichts kostet, ist auch nichts“, zitiert Hape Kerkeling seine lebenskluge Oma in seinem Bestseller „Ich bin dann mal weg“. Die Oma in Ehren, aber zumindest bezüglich des Strom-Checks irrt sie gewaltig. Denn neben der Ersparnis an Stromkosten erhalten die Haushalte außerdem je nach Bedarf kostenlos ein den Bedürfnissen angepasstes Paket an Soforthilfen wie etwa LED- Sparleuchten, schaltbare Steckerleisten, sparsamer Duschkopf etc. im Wert von bis zu € 70,–. Auch die Anschaffung eines neuen Kühlschranks wird gefördert – vorausgesetzt das Altgerät ist mindestens zehn Jahre alt. Da der Zuschuss für einen neuen Kühlschrank A++ € 100,– beträgt und solche Geräte bereits zu Preisen von unter € 150,– im Handel sind, lohnt es sich allemal, den Service der Caritas zu nutzen. Denn durchschnittlich € 178,– stehen nach dem Besuch der Stromhelfer der Caritas jährlich weniger auf der Rechnung für Strom und Wasser.

Foto: Caritas Hamburg

Den Stromkosten auf der Spur: Gunda Kahns kennt sich aus mit Stromfressern im Haushalt und hilft mit, Strom zu sparen. Das ist gut für die Kasse und gut für die Umwelt.

Gesparter Strom fehlt nicht, und billigerer Strom ist nicht dünner

Gut beraten bedeutet Stromeinsparung keine Komfortminderung im Haushalt, sondern ist ein Beitrag zum Umweltschutz und füllt ganz nebenbei die eigene Kasse. Denn Stromkosten sind pauschal im Hartz-IV-Regelsatz enthalten. Jeder Euro, der eingespart wird, steht damit für andere Zwecke zur Verfügung. Unabhängig davon ist es leider so, dass der pauschalierte Stromanteil eindeutig zu niedrig ist. Er liegt aktuell monatlich bei € 35,– beziehungsweise € 420,– im Jahr. Dafür ist bei einem angenommenen jährlichen Bedarf für einen Einpersonenhaushalt von 1.500 kWh heute kein Lieferant zu finden. Deshalb lohnt es sich auf jeden Fall, regelmäßig mittels eines Vergleichsportals im Internet die Preise zu überprüfen und beherzt auch den Anbieter zu wechseln. Das geht schnell, und der billigere Strom ist weder schlechter noch können Lieferlücken entstehen. Ein Tipp, den nicht nur Haushalte mit geringem Einkommen beherzigen sollten!

Beratung im Haus und auch für Gruppen

Die Beratung wird derzeit im Rahmen von zwei Hausbesuchen von insgesamt zwölf Caritas-Mitarbeitern durchgeführt, die gründlich für den Einsatz als Stromhelfer vorbereitet und geschult wurden. Termine für einen Hausbesuch oder ein Stromspargespräch in größerer Runde erhält man im Regelfall innerhalb von einer Woche. Gern bietet die Caritas auch Infoveranstaltungen für Gruppen bei Seniorenkreisen, zum Beispiel auch in Kirchengemeinden, an. In beiden Fällen ist eine Terminvereinbarung unter Tel. 040/18 04 64 22 und per E-Mail stromspar-check@caritas-hamburg.de möglich. Allerdings ist die Beratung auf das Hamburger Stadtgebiet beschränkt!

Foto: Caritas Hamburg

Ein Schritt auf die Leiter, der bares Geld wert ist. Bea Weber tauscht leuchtende Stromfresser gegen Energiesparlampen aus, die Stromberater Ralf Bauerdorf mitgebracht hat.

Das Programm des Festtags

Den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ haben die Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um die Leistungen der Älteren für die Gesellschaft hervorzuheben und zu würdigen. Am 1. Oktober des Jahres gilt es, die Herausforderungen des Älterwerdens, die Chancen des demografischen Wandels und die Lebenssituation der älteren Generation in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken.

Der Landes-Seniorenbeirat und die DGB Senioren Hamburg nehmen den Internationalen Tag seit 2015 zum Anlass für eine große Feier. In diesem Jahr besucht erstmals Hamburgs Erster Bürgermeister die Festveranstaltung. Dr. Peter Tschentscher wird die aktuelle Seniorenpolitik des Senats darlegen.

In kurzen Referaten werden anschließend eine ganze Reihe von Themen und Anliegen zur Sprache kommen, die das Leben der älteren Generation berühren. Marco Kellerhof von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz erläutert die neue Struktur und den Ausbau der städtischen Wohn-Pflege-Aufsicht über die Pflegeeinrichtungen und -dienste. Hilke Stein von ver.di informiert zur Tarifentwicklung der in der Pflege Beschäftigten.

Nach einem musikalischen Zwischenspiel folgen Anregungen und hilfreiche Ratschläge für den Alltag älterer Menschen. Katrin Kell vom Diakonischen Werk betont „Du bist nicht allein“ und zeigt auf, wie man Vereinsamung vermeiden kann. Die Ernährungsberaterin Ute Hantelmann vermittelt, dass eine gesunde Ernährung trotz großer Packungen bei kleinem Geldbeutel gut möglich ist. Bei Martina Baumgart vom Landeskriminalamt geht es um die Frage, wie man sich schützen kann, Opfer einer Straftat zu werden. Die Referate bieten einen Überblick, wohin sich Seniorinnen und Senioren mit ihren Fragen zu diesen Themen wenden können, um Beratung und Unterstützung zu bekommen.

Die kostenfreie Veranstaltung am Ehrentag der Älteren endet mit einem Imbiss – sicher bei vielen

Foto © Ljupco Smokovski / Adobe Stock

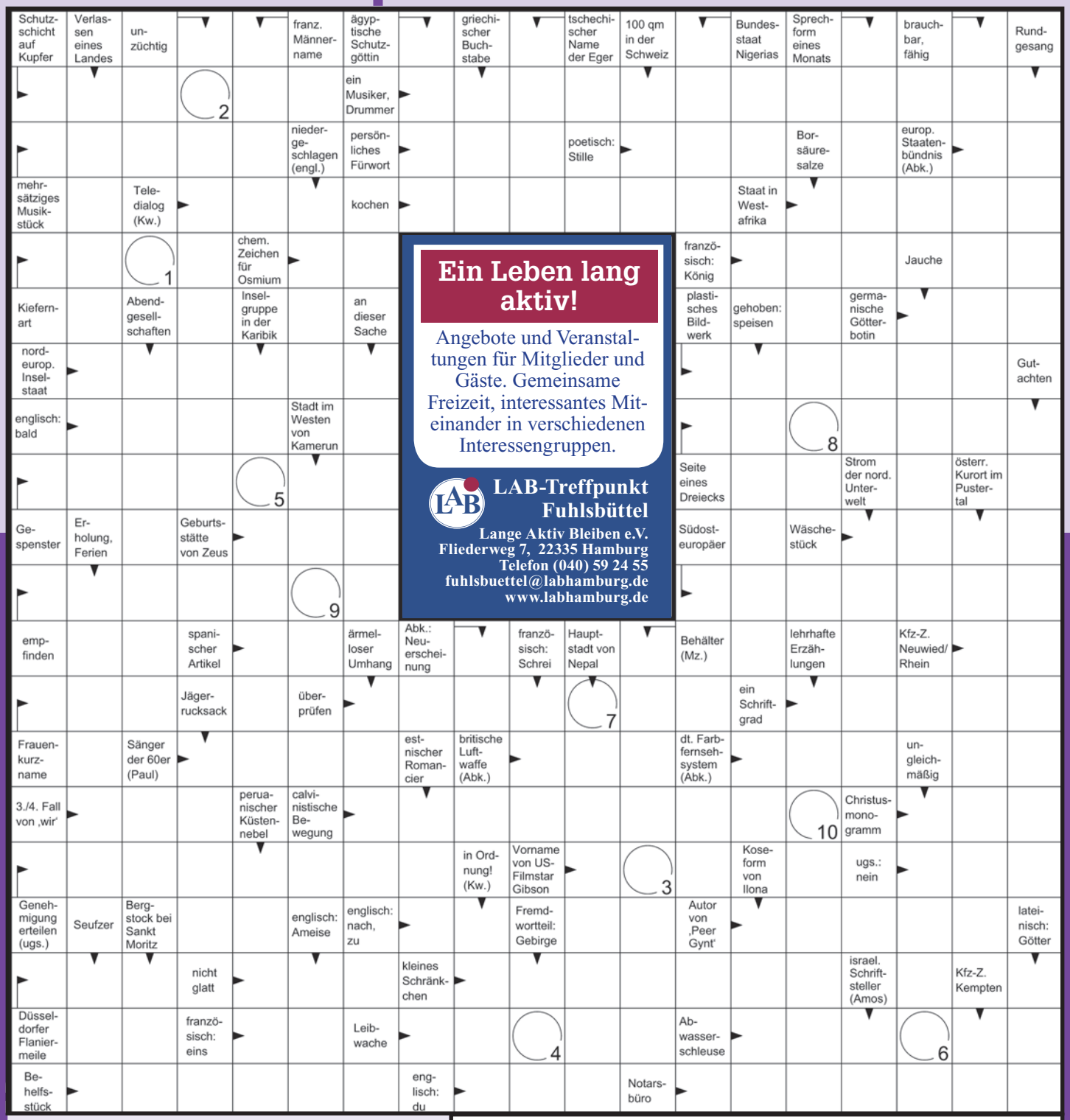
Gesprächen. Der Bachsaal am Michel ist barrierefrei zu erreichen. Alle Interessierten sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Bitte melden Sie sich an. Bei der unten genannten Telefonnummer ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen, Ihre Anmeldung ist damit erfolgt. Oder Sie melden sich per E-Mail an.

Ein besonderes Angebot für den Nachmittag:

TIPP: Das Polizeimuseum Hamburg lädt Ältere ab 60 Jahren am 1. Oktober von 14 – 18 Uhr zum Besuch bei freiem Eintritt ein, Carl-Cohn-Str. 39, Nh. U 1 Alsterdorf (Personalausweis vorlegen)

Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Brandstwiete 1, 20457 Hamburg,
E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de, Tel. 040/42837-1934, Helmut Riedel (LSB-Vorsitzender)

Rätsel Spaß



Ein Leben lang aktiv!

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

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

Die Gewinner vom Juli/August!

1. bis 3. Preis: je 2 Karten für „Pension Schöller"
1. Christa Gieritz, 22417 Hamburg
2. Eva Knoth, 22143 Hamburg
3. Bettina Koch, 22395 Hamburg

4. bis 5. Preis: je 2 x 3 Tickets für das Karl-May-Abenteuer „Winnetou"
4. Paul Martens, 22846 Norderstedt
5. Barbara Stolz, 22457 Hamburg

6. bis 8. Preis: je ein Exemplar von „Mein wunderbarer Küstenchor"
6. Ingrid & Heinz-Werner Schwarz, 22143 Hamburg
7. Hannelore Ramm, 22767 Hamburg
8. Volkmar Meliß, 22844 Norderstedt

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2018

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

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

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

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

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 September 2018!

1. bis 3. Preis: je 2 Karten für das Hansa Theater am 21.10.18 um 18 Uhr

Deutschlands ältestes und sicher auch bekanntestes Varieté-Theater feiert in dieser Saison sein 125-jähriges Bestehen. Auch in der elften Spielzeit erwartet das Publikum wieder ein abwechslungsreicher Mix aus Varieté, Stars und faszinierender Artistik – vorgestellt von wechselnden Kabarettisten, Schauspielern und Musikern. Acht internationale Künstlerinnen und Künstler entführen die Zuschauer in dem nostalgischen Ambiente dieser Hamburger Legende auf eine Zeitreise in die glamouröse Welt des Varietés.

Premiere am 18.10.18, Vorstellungen bis 10.03.19. Karten unter www.st-pauli-theater.de oder unter 040/47 11 06 66.

…und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 14.09.2018 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt** senden.

4. bis 5. Preis: je 2 Karten für „Aus großer Zeit“ im Altonaer Theater am 20.10.18 um 20 Uhr

In vier Theaterabenden wird Walter Kempowskis Romanzyklus Deutsche Chronik auf die Bühne gebracht. „Aus großer Zeit“ bildet den Auftakt. Die Premiere ist am 22. Sept. 2018, die Vorstellungen gehen bis zum 21. Okt. 2018. Karten gibt es unter www.altonaer-theater.de oder Tel.: 040/39 90 58 70.

6. bis 8. Preis: Je ein Buch „Die Hand am Ohr“

Eine kleine Geschichte der Hörhilfen von Rainer Hüls

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

2,7 Millionen Gräber in 46 Staaten

Umbettungen als Arbeit für den Frieden

Als der Verein 1919 gegründet wurde, war Friedensarbeit neben der Gräberpflege seine Hauptaufgabe. Dennoch kam es zum Zweiten Weltkrieg. Heute ist einer der Leitgedanken des Vereins „Versöhnung über den Gräbern“ oft beglückende Realität geworden. Dennoch ist der Volksbund weiter aktiv. Denn immer noch gibt es die unbekannten Gräber, so, wie es das 1915 entstandene „Frauenlied“ beschreibt:

Foto: Volksbund

Frauenlied

Ich hab‘ ein Hüglein im Polenland
und weiß nicht, wo es steht,
ich weiß nur, dass ewig an seinen Rand
meine Liebe pilgern geht.

Sie standen in Blumen, auch er war dabei,
dann brauste der Zug heran,
da hob sich ein endloser Jubelschrei,
aber mir hat es wehgetan.
Er winkte noch grüßend mit der Hand,
dann zog er fort ins Polenland.

Nun hab ich ein Hüglein im Polenland
und weiß nicht, wo es steht,
ich weiß nur, dass ewig an seinen Rand
meine Liebe pilgern geht!

Karl Dankwart Zwerger – Das „Frauenlied“ wurde von Franz Lehár vertont. „Patriotische“ Kreise haben es ihm sehr übel genommen. Die Zeilen sind von einer Innigkeit, die auch heute noch anrührt. Lehár, der Komponist der Lieblingsoperette Adolf Hitlers, „Die Lustige Witwe“, war auch ein Meister der leisen Töne – er konnte für Hitlers besondere Affinität zu seiner Komposition (übrigens mit jüdischem Librettisten) nichts.

Aus der Geschichte nichts gelernt – Am 1. September 1939 um 04:45 Uhr eröffnete Nazideutschland mit dem Angriff auf Polen den Zweiten Weltkrieg. Er kostete ca. 55 Millionen Menschen das Leben. Nur wenige Zeitgenossen in Deutschland konnten damals sagen, sie hätten nicht gewusst, was Krieg bedeutet. Der Erste Weltkrieg war in vielen Familien noch gegenwärtig; die Grabhügel noch nicht verschwunden, die Wunden längst noch nicht verheilt. Dennoch folgten viele Deutsche den braunen Rattenfängern, brachten Tod über andere und sich selbst. Dumpfer Nationalismus und eine verworrene Ideologie von Rasse, Blut und Ehre vernebelte nicht nur den Dummen im Lande das Gehirn.

Verachtung der Opfer – Heute leben in Deutschland, in Europa mehrere Generationen, die Krieg nur aus Erzählungen, aus der Zeitung oder aus dem Fernsehen kennen. Heute tauchen wieder Menschen in den Straßen auf, die mit Fremdenfeindlichkeit und Deutschtümelei auf Rattenfang gehen. Menschen, die behaupten, die Zeit der Nazidiktatur sei nur ein „Vogelschiss in über 1000 Jahren erfolgreicher deutscher Geschichte“ gewesen. Die damit den Tod in Konzentrationslagern, auf den Schlachtfeldern, im Bombenhagel und das Leid der Hinterbliebenen, der Flüchtlinge aufs schrecklichste relativieren. Ein Leid, das auch heute noch nachwirkt – dreiundsiebzig Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs.

Die Fragen der Enkel – „Es ist ganz besonders die Generation der Enkelkinder“, so Thomas Schock vom Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge, „die Gewissheit über die letzte Ruhestätte des Großvaters haben möchte. Daher erhalten wir nach wie vor eine Flut von entsprechenden Nachfragen.“ Es sind junge Menschen, die wissen möchten, wo das „Hüglein“ liegt, um so der eigenen Familiengeschichte nachzuspüren. „Ich sehe mich als Sachverwalter der Toten“, definiert Thomas Schock seine Aufgabe. Eigentlich wollte der gelernte Förster nur ein paar Jahre für den Volksbund arbeiten. „Nun bin ich schon über zwanzig Jahre dabei und es ist immer noch berührend und spannend, von den Toten der Kriege in Dienst genommen zu werden.“ Wenn Thomas Schock eines bei seiner Arbeit auf unzähligen Grabfeldern in ganz Europa gelernt hat, dann das: „Immer wenn ich mit Veteranen aus einst verfeindeten Ländern zusammenkomme, bin ich beeindruckt, wie gut sich diese Menschen heute verstehen. Sie verbindet das Wissen um die Sinnlosigkeit von Krieg und Gewalt.“

Foto: Volksbund

Nach Ortsnamen sortiertes Leid – die Kartei des Volksbundes in Kassel.

Foto: Krause

Mehr als sieben Jahrzehnte nach Kriegsende – gepflegte Soldatengräber in Einzellage auf dem Friedhof Ohlsdorf.

Vom Hüglein zu Gräberfeldern – Die Bundesrepublik Deutschland betraute den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. im Jahr 1954 mit der wichtigen Aufgabe, die Gräber der deutschen Kriegstoten im Ausland zu erfassen, zu erhalten und zu pflegen. Insgesamt werden heute in 46 Staaten 833 Kriegsgräberstätten mit über 2,7 Millionen Kriegstoten betreut. Darüber hinaus engagiert sich der Volksbund auch auf einigen Kriegsgefangenenfriedhöfen, um auch diesen Opfern der Gewaltherrschaft ein würdiges Gedenken zu schaffen. Um die Gräber dauerhaft zu erhalten, wie es die Kriegsgräber-

TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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

Einbettung von 1.000 Sarkophagen in Stare Czarnowo/Polen.

Foto: Volksbund

Von der vorletzten zur letzten Ruhestätte. Nur durch Zusammenführung lassen sich Kriegsgräber als Mahnmale für den Frieden erhalten.

Foto: Volksbund

Thomas Schock vom Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge ist Sachwalter der Toten und damit Friedensaktivist.

abkommen mit anderen Nationen vorsehen, ist es notwendig, die vielen kleinen Grablagen, insbesondere die des Zweiten Weltkriegs, aufzulösen und in zentrale Kriegsgräberstätten umzubetten. Das Beispiel Italien zeigt, dass an Umbettungen im Sinne der Erhaltung der Gräber als Friedensmahnmale kein Weg vorbeigeht. In mehr als 3.000 Orten ruhten dort nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs über 107.000 deutsche Gefallene in Feldgräbern, kleinen provisorischen Anlagen oder auf von der Wehrmacht angelegten Soldatenfriedhöfen. Eine Erhaltung dieser Kriegsgräber war bei einer derartigen Verstreuung nicht möglich. Heute ruhen fast 100.000 Gefallene auf acht endgültigen Friedhöfen. In den letzten 25 Jahren erfolgten insgesamt rund 910.000 Umbettungen – 27.000 davon allein im Jahr 2017!

Dem Krieg auf der Spur – Während die Zusammenlegung der Kriegstoten in vielen westeuropäischen Ländern weitgehend abgeschlossen ist, hat der Volksbund in ost- und südosteuropäischen Ländern noch viel zu tun. „Ich bin immer wieder erstaunt, wie lebendig gerade in ländlichen Gegenden das Wissen um die Kriegstoten ist“, so Thomas Schock im Gespräch mit dem SeMa, „besonders ältere Frauen wissen genau Bescheid über die Gräber ‚ihrer‘ Toten. Sie liegen unter Kartoffeläckern, Wiesen oder in Hausgärten. Grundsätzlich ist zwischen ‚Vormarschtoten‘ und ‚Rückzugstoten‘ zu unterscheiden. Bei der ersten Gruppe gibt es häufig verwertbare Unterlagen – bei der zweiten Gruppe ist das eher selten. Doch so gut wie immer wurden Gefallene bestattet. Diese letzte Ehre tat man auch den Feinden an.“

Wo sie liegen – es gibt zwei Möglichkeiten, zu erfahren, wo ein Opfer von Krieg und Gewalt bestattet wurde: www.volksbund.de/service und Deutsche Dienststelle: www.dd-wast.de Soweit das nach der dortigen Aktenlage möglich ist, finden Suchende hier Unterstützung. F.J. Krause © SeMa

WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

An jenem Tag kann es regnen, stürmen, schneien oder die Sonne brennt vom Himmel...

... wir lassen Sie nicht im Regen stehen oder in der sengenden Hitze des neuen Alltags.

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

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

www.wulffundsohn.de

Sven Havemeister

Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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

HAMBURGER
BESTATTUNGSINSTITUT

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

Mehr Verständnis für Demenz

Foto © Katja Volter

Carlo von Tiedemann mit Doris Kreinhöfer

Jemanden akzeptieren, der sich anders verhält, das sollte eine respektvolle Gesellschaft ausmachen. Eine Kampagne für Menschen mit Demenz zeigt, wie es geht.

Es muss nicht immer das spektakuläre Projekt sein, das einen riesigen Aufwand mit sich bringt und enorme Kosten verschlingt. „Nichts Großes ist erforderlich – nur Akzeptanz des Andersseins“, das ist der Grundgedanke der Idee, „demenzsensible Orte“ in der Stadt zu finden und sichtbar zu machen. „Jeder kann sich selbst dazu bewegen, Anderssein zu akzeptieren. Geschäfte können sich fragen, ob es möglich ist, freundlich auch auf den zu reagieren, der schon zum dritten mal am Tag Brötchen kauft“, so ein paar Ideen der Initiatoren.

Demenz in aktuellen Zahlen und Fakten

Demenz: Oberbegriff für verschiedene degenerative und nicht degenerative Erkrankungen des Gehirns mit Veränderungen in den verstandesmäßigen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten. Alzheimer-Demenz: häufigste Form (60 %). Zunehmende Verschlechterung der kognitiven Leistung. Deutschland: 1,3 Millionen, bis zum Jahr 2050 rechnet man mit 2,6 Millionen. Hamburg: Hier leben derzeit etwa 26.000 Menschen mit Demenz. Anlaufstellen HH: Alzheimer Gesellschaft, Hamburgische Brücke, Pflegestützpunkte Spez. Pflegeheime: Einrichtungen mit Demenz-Wohnbereichen und Wohn-Pflege-Gemeinschaften.

Macher und Idee der Kampagne

Im Detail sind das Nikolai Kreinhöfer für die Initiative KONFETTI IM KOPF e.V., Doris Kreinhöfer und Constanze Claus für die Körber-Stiftung, Antje Katzschner für Kultur(er)Leben Hamburg e.V., Vera Neukirchen für den Hamburger Museumsdienst und weitere Freunde und Unterstützer.

Sie alle haben ein Ziel: die Bedingungen für Menschen mit auffälligem Verhalten so zu verbessern, dass sie nicht versteckt werden, sondern zurück in das Leben kommen. Ein Ansatz, der die Lebensqualität für alle verbessert: für die Betroffenen, für die Angehörigen und für fremde Menschen in der Gesellschaft. Demenzfreundliche Orte im Kiez finden. Weil das Verhalten der an Demenz erkrankten Menschen auffällig ist, haben sich die Initiatoren auch für eine auffällige Kampagne entschieden: „In den Monaten September bis November stellen wir an verschiedenen öffentlichen Plätzen in Hamburg ein lila Sofa auf, um mit Menschen über demenzfreundliche Bedingungen und Begegnungen zu reden“, erklärt Nikolai Kreinhöfer die Idee. Mit dem Slogan „Ein Platz zum Verweilen – Nennen Sie uns freundliche Orte in Ihrem Kiez“ machen er und seine Mitstreiter sich auf, um demenzsensible Orte zu finden. Das kann der Laden um die Ecke sein, die Apotheke im Stadtteil, kulturelle Einrichtungen, Dienstleister und andere regionale Anbieter.

Mit Lila auf Demenz hinweisen

Dass das Sofa Lila ist, hat einen bestimmten Grund: Lila ist die Kampagnenfarbe und Farbe des Logos „Wir hoffen, dass wir mit einer freundlich auffälligen Farbe eine große Aufmerksamkeit erzielen“, so Kreinhöfer. Das Sofa wird an verschiedenen öffentlichen Orten aufgestellt, das kann in oder vor einem Museum sein, am Elbstrand, in der Langen Reihe usw. Die Anlieferung erfolgt an jedem Ort mit einem Transporter. „Ein großes Banner mit der Ermun-

SeMa

Auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Seniorin mit Luftballon

Jung und Alt im KONFETTI-Café als demenzsensibler Ort

terung zum Verweilen und mit dem Hinweis auf unser Aktionsziel wird dabei sein, ebenso ein Tisch mit Postkarten, Aufklebern, Ballons und einem digitalen Bilderrahmen mit Fotos der Aktion. Um das Sofa vor Regen zu schützen, haben wir einen Pavillon dabei“, stellt Kreinhöfer die wichtigsten Details der Aktion vor. Und gibt auch eine Antwort auf die Frage, warum es in unserer Gesellschaft überhaupt demenzsensible Orte braucht: „Mit unserer Kampagne wollen wir diese Orte und die Menschen dahinter öffentlich machen, um den Menschen mit Demenz und deren Angehörige ein sichtbares Zeichen zu geben. Auch wünsche ich mir, dass durch die Initiative möglichst viele Hamburger demenzfreundliche Orte „entdecken“ und mitmachen wollen“. (Nikolai Kreinhöfer)

Alle demenzsensiblen Orte auf einer Hamburg-Karte

Seit dem Start der Kampagne wächst die Zahl der teilnehmenden demenzsensiblen Orte Monat für Monat. Kulturstätten wie die Hamburger Kunsthalle, das Museum für Hamburgische Geschichte, das Bürgerhaus Wilhelmsburg, das Mehrgenerationenhaus Brügge, das Haus im Park der Körber-Stiftung sind ebenso dabei wie das KONFETTI-Café, die Hamburgische Brücke und viele andere.

Auf der Website *www.demenzsensibel.info.de* sind alle auf einer Hamburg-Karte zu finden und werden ständig ergänzt.

A. Petersen © SeMa

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 Bestattereigenleistungen). 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 Herbst 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

Bekanntschaften

Sie, Rentnerin, finanziell unabhängig, möchte nicht mehr alleine sein. Wäre auch umzugsbereit. Freue mich auf Deinen Anruf. **Tel.: 0176/3548 44 07**

Zweisamkeit: Diese w/70/1,72 m, möchte mit einem liebevollen und großzügigen Mann gestalten: Vertrauen, Geborgenheit, Zärlichtkeit und gegenseitige Achtung – so stelle ich mir eine neue Beziehung vor. Alle weiteren Interessen könnten wir persönlich besprechen. **Chiffre 64618**

Wo bist Du? Unternehmungslustige Sie sucht junggebliebenen Ihn (gern Handwerker) für gemeinsame Unternehmungen z.B. Weihnachtsmarkt etc., **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

Mann gesucht, der Humor, Fantasie, Mitgefühl, Großzügigkeit und Freude am Alltäglichen hat. **Chiffre 64518**

Das Leben zu zweit geniessen, W, 63/162/NR, wünscht sich unternehmungsfr. Partner bis 70 J. für Reisen, Ausflüge, Neues entdecken und ein liebe- und vertrauensvolles Miteinander, **Chiffre 64418**

Junggebliebener, netter Er, 63 J./178/81 kg, sportl., tanzt gern, mag Nord- und Ostsee, Tier und Natur, Auto und Motorrad, sucht nette Sie bis 63 J., lieben, lachen, träumen, das wünsche ich mir, **Chiffre 64318**

Junggebl. Er 73/172/85, rest-blond, sucht kl., schicke Sie, ohne Haustiere, Nichtraucher, kein Alkohol, ab 60 J., ca. 160 cm, schlank, zwecks harmonischer Partnerschaft, HH-West (Umland), **Tel.: 0412/95 05**

Die letzte Zeit des Lebens gemeinsam gestalten mit Distanz – Nähe – Füreinander da sein? Witwe, 76, lebensbejahend, blond, schlank, finanziell unabhängig, motorisiert, würde gern seriösen, kult., zuverlässigen Witwer mit Herz, Niveau und Stil zur vielleicht letzten Lebensplanung (?) kennenlernen. Ehrlichkeit und Vertrauen wichtig – Alter unwichtig. **Chiffre 64118**

Sie, 73/160/60 kg, W.w. mag Schlager, Tiere, Natur, gute Gespräche, sucht aufgeschlossenen Mann, **Chiffre 64018**

Er, 64/183, ein paar Kilo zu viel, liebevoll, möchte auf diesem Weg eine nette Frau kennenlernen, für alles, was gemeinsam Spaß macht. Gerne mit fraulicher Figur. **Chiffre 63918**

Sie, 70/169, wünscht sich einen lebensfrohen Partner/Freund, der Freude an Musik, Theater, Spaziergängen und vielleicht auch am Tanzen hat. **Chiffre 63818**

Er 70, sucht liebe, einsame Frau. Bin häuslich, treu und vertrauensvoll! Mache Dich glücklich mit Geborgenheit und Zärtlichkeit für ein liebevolles Miteinander. Melde Dich doch per **SMS/Tel.: 0152/37 93 50 32**

Flotter Er, 57/189, schlank u. sportlich, sucht sympathische Sie zw. 58-72 J., zum Kaffeetrinken, Klönen, Lachen und mit dem Fahrrad die Natur genießen. BmB. Trau Dich! **Chiffre 63718**

Welche interessante, junggebliebene Frau (70+) hat Lust auf eine liebevolle, verlässliche Partnerschaft? Des Träumens überdrüssig ist ein aktiver, unkomplizierter, sportlicher, pensionierter Dipl.-Ing (175/75 kg). ich freue mich auf eine tolle Zeit zu zweit. Nur Mut! **Chiffre 63618**

Nette Sie, Ende 60J., nt. mollig und rüstig, sucht Ihn ab 65 J. für eine schöne Zeit. Gerne mit Haus und kl. Garten, aber nicht Bedingung. Meine Hobbys: Blumengarten, Schwimmen und kurze Reisen. **Tel.: 0176/43 27 06 43**

SOS! Einsamer Mann, 70, kl. Spitzbube, sucht einsame Frau – auch Ausländerin, für eine feste Beziehung, für Freizeit, Zärtlichkeit und kuscheln. Mache Dich glücklich. Melde Dich über SMS und Whats-App! **Tel.: 0151/23 12 59 68**

Jung gebliebene Sie, NR, sucht niveau- und humorvollen Mann mit Herz, für ein liebevolles Miteinander mit Spaß am Leben, würde mich freuen auf Ihre Zuschrift, HH-Nord u. Umgebung, **Chiffre 63418**

Sie, 165 und schlank, mitte 70, fit und junggeblieben, sucht Ihn für eine nette, liebevolle Freundschaft, Spaziergänge, kulturelle Veranstaltungen, Reisen, gemeinsame Unternehmungen und auch mal einen gemütlichen Abend gestalten. Nicht immer alleine sein, aber die restliche verbleibende Zeit miteinander verbringen, **Chiffre 63318**

Ich, weibl., 61/173/76, suche Dich, natürlich, naturverbunden, Freude an Reisen und Bewegung. Ich warte auf Dich! Dann können wir das Leben zusammen genießen. **Chiffre 63218**

Sie (60/167/NR) sucht ehrlichen, treuen, lebensfrohen Mann, NR, für eine feste Beziehung. Bitte möglichst mit Bild, **Chiffre 62618**

M, 69/184/80, naturverbunden, sucht Frau im passenden Alter für Spaziergänge (Nord-/Ostsee), gute Gespräche und viele Gemeinsamkeiten und Harmonie, Herz und Vertrauen, Du darfst auch osteuropäisch sein, **Chiffre 63118**

Sie, Ü60, möchte sich noch mal verlieben in einen humorvollen, großen, schlanken, romantischen, ehrlichen, junggebliebenen Ihn. Bitte mit Foto. **Chiffre 62918**

Ich, weibl., Ü60, innerlich jung geblieben, suche Herzmenschen mit kindlichem Gemüt, um im Hier & jetzt das Leben gemeinsam zu genießen. **E-Mail: momatpfer@yahoo.de**

Nette Sie, 63 J., vielseitig interessiert, reise- und unternehmungslustig, sucht ihn, nicht ohne Familiensinn, spontan, humorvoll und lebensbejahend, **Chiffre 62818**

Lass Dich überraschen! Gut aussehende, sportliche Sie mit Herz, Hirn + Humor, 80 Jahre, 170 cm groß. Ich mag Sport, Tiere, Reisen und die Natur, bitte melde Dich, **Tel.: 0152/34 13 85 99**

Wer angelt sich einen Fischemann (70+/176/67)? Ges. Sie 50-60 für alles was zu zweit Spaß macht, mag Ost-/Nordsee, Gespräche, Dinner, Kerzenschein, gemütl. Abende + mehr, **Tel.: 0175/242 75 23**

Ja träumen kann ich auch weiter! Zum Beispiel von meiner Gisela aus Bünningstedt oder Hamburg, die vor 58 Jahren verschwand. Vielleicht dann ein Wiedersehen mit Gerd, **Tel.: 040/87 51 42**

Gefühlvoller M 61/188, sucht Beziehung zu einer Frau, wo auch das Reden im Vordergrund steht. Interesse für Kunst, Literatur, Schreiben, Kultur u.v.m., die romantisch ist, **Tel.: 040/94 77 69 93**

Nordlicht (70+) sucht eine natürl. Partnerin (65+), um Kultur + Natur gemeinsam zu erleben, z.B. Museen, Ausstellungen, kl. Wanderungen, kl. Reisen, gute Kommunikation, mit Nähe und Distanz etc., **Chiffre 62718**

Ich (w, 62), vielseitig interessiert, unternehmungslustig, weltoffen, suche ebensolchen Mann, Zuschriften gern mit Foto, **Chiffre 62518**

Ein neuer Anfang – das Abenteuer „Leben"! Mit Dir – weibl., 60+, schlank, spontan, ehrlich und liebenswert... und mir – herrlich-aufregend-netter „Kerl", 60+, 180/80, jung, sportlich, ein bisschen schlau und mit kleinen frechen Momenten. **Chiffre 62018**

Impressum

Herausgeber
SeMa - Seniore Magazin Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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
Conny Zitzow

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 Oktober 2018
am 14.09.2018

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

Witwe 60/164/NR, hellblonde, lange Haare, gut aussehend sagt man, möchte mit Dir, meinem Lebenspartner, noch viele schöne Jahre erleben. Liebe Tiere, Natur und die Gartenarbeit. Kein Abenteuer! **Chiffre 62118**

Jung gebliebene Sie, 64, blonde, lange Haare, NR, groß und schlank, naturlieb u. sportlich/fit, s. etwa gleichaltrigen Mann m. Hang z. Klassik, See, Wandern. **Tel.: 0172/941 29 29**

Gemeinsam Zeit verbringen, Gassi mit Hund. Humorvolle, fröhl. Sie 65/172, NR, sehr tierlieb, häuslich, kein Omatyp, su. ebensolchen Mann/Freund mit Bild. **Chiffre 62218**

Reden, lachen und gemeinsam etwas unternehmen. Zu zweit geht alles leichter. Charm., vorzeigbare 68-Jährige sucht sympathischen IHN. **Chiffre 62318**

Welche Dame mit Sinn für Erotik möchte gern gelegentl. ein paar diskrete Stunden mit sympath., aktiven Mann, 62 J., mit Niveau genießen? **Anruf/SMS 0172/495 92 49**

Sie, 70 + 1,58/68/NR sucht ihn für die drei L! + humorvoll + reiselustig! Verbringe gerne den Winter auf Mallorca! Freue mich über Antworten. **wjahn@alice-dsl.de**

Junggebliebener Er (72/175/NR/solvent) sucht eine ebenfalls schlanke Partnerin für ein lebendiges und liebevolles Miteinander. Lass uns Wünsche und Ideen gemeinsam umsetzen. Jetzt, wann sonst! **Chiffre 62418**

Malerin sucht Maler-Künstler (Mann) für gemeinsames Experimentieren! **Chiffre 64718**

Immobilien

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

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**

Grundstück oder Altsubstanz in Hamburg/Umland bis 3 Mio von Barzahler gesucht! **E-Mail: gerdkruegel@gmail.com, Tel.: 0170/412 84 63**

70-Jähriger sucht Frau oder Mann – gut verträglich, sodass die Möglichkeit besteht, in einer Wohngemeinschaft zu leben, am besten im Einzelhaus – Voraussetzung Nichtraucher und keine Vierbeiner, **Tel.: 0162/176 95 65**

Freizeit

Sie, 77/160/NR, sucht nette Leute (m/w), für die Freizeit. Raum Eppendorf, Winterhude und Umgebung. **Chiffre 64818**

Sie, 72, Raucherin, sucht nette Bekannte im Raum 22041 für Freizeit, Reisen, Essengehen oder einfach nur mal Klönen. **Tel.: 040/65 99 15 64** (ab 18 Uhr)

Angler gesucht! Raubfischangler sucht Gleichgesinnten für gemeinsame Angelausflüge! **Tel.: 0160/893 55 44**

Rentner, 57 J., sucht eine Frau für Fahrradausflüge in der Woche, **Tel.: 040/64 85 08 76** (ab 20 Uhr)

Alleinstehende (70) möchte sich gerne austauschen mit Menschen ohne Angehörige zu Fragen/Gestaltung „Lebensende“. **Tel.: 040/30 03 18 32** (auch AB)

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Samstag, 06.10.2018, 10-16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Durch nicht vorhersehbare Lebensumstände sucht Witwe, finanziell unabhängig, motorisiert, gegen die Alterseinsamkeit liebe, zuverlässige, kultivierte Sie (oder auch Ihn) für eine ehrliche Freundschaft, Gespräche und kleine Unternehmungen. Schön wäre vielleicht HH-West/Pbg. – aber unbedeutend. **Chiffre 64218**

Sie, 72/NR, sucht reiselustige Dame und andere Unternehmungen, **Tel.: 040/553 45 17**

Sie, 69, s. Frauen f. Canastaspielen, aber auch f. nette Gespräche, Spaziergänge etc., **Tel./SMS: 0157/74 26 44 06**

Lebendige Solistin, 70 J., sucht Gleichgesinnte f. Kunst, Kultur, Natur, Klassik + Jazz, Konzerte, Reisen u..v.m., **Chiffre 63018**

Frau, 70+, sucht Freundin/Freund für Spaziergänge, Tagesfahrten, Kurzreisen, Kaffeetrinken und mehr, gern Norderstedt, HH-Nord, Umfeld, **Handy: 0151/17 67 22 95**

Die beste Medizin für Körper,-Geist und Seele ist: „TANZEN“. Wer hat Lust und Mut, mit netter „Sie“ beim sportlichen Training das Tanzbein zu schwingen? Ich freue mich schon, **Chiffre 63518**

Aufgeschlossene Sie (Single) sucht nette Menschen zwischen 60 und 70 aus Norderstedt und Umgebung zur gemeinsamen Freizeitgestaltung und Erweiterung des Freundes- und Bekanntenkreises. Es sollen regelmäßige Treffen stattfinden. Zuschriften bitte an: **mokano@gmx.de**

Unser Vorschlag für Sie! Damit Sie nicht immer noch die Freizeit allein verbringen müssen, schlagen wir vor, dass Sie sich unser kostenloses Monatsprogramm einmal ansehen, um festzustellen, was Sie alles versäumen! **Tel.: 040/30 74 52 00 oder unter www.kreativ-hamburg.de**

Nette Doko-Runde sucht Mitspieler/-in, 4-6 wöchentlich, Raum Alsterdorf bis Langenhorn, **Tel.: 040/524 84 72**

Freunde gesucht, w/m, im Bezirk Eimsbüttel und Umgebung für Gespräche, Café, Natur, Kino, Konzert, Radeln oder gerne neue Vorschläge von w., 65, 171, NR. Freue mich. **Tel.: 040/555 36 34**

Sie, 80+, junggeblieben und fröhlich, Familienmensch, hat Lust, mit DIR spazieren zu gehen, ins Theater, zu verreisen. Freue mich auf Nachricht mit Bild an: **cd@wt19.de**

Ich suche Freunde ab 69+ für Kartenspiele, gute Gespräche, Ausflüge, Raum Pinneberg und Umgebung. **Tel.: 04101/78 11 21**

Kleinanzeigen-Coupon

Absender

_____

_____

_____

_____

_____

Telefon

_____

Unterschrift

_____

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme ☐ Chiffre-Anzeigen + € 10,– (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,– inkl. MwSt. pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,** Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Die Anzeige erscheint in der Oktober-Ausgabe.
Einsendeschluss: 14.09.2018

Unser Freundeskreis hat sich verändert, seit mein Mann (74) an Alzheimer erkrankt ist. Welchem Ehepaar geht es ähnlich? Schön wäre es, wenn es zu einem Austausch käme. **Tel.: 0163/983 88 93**

„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 – je doller suchen stets weitere sangesfreudige Sänger und Musiker verschiedener Instrumente. Die Freizeitgruppe „Tüdelband" bietet regelmäßige Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Bärbel Reif, Telefon 040/890 71 09, Waltraut Franzen, Telefon, 040/83 65 30 oder Chorleiter Peter Runck, Tel: 0163/670 05 26, gerne Rückruf oder 04149/590 98 71 (ab 20 Uhr), **www.chorvereinbnote.de u. www.netzwerk-tüdelband.de**

Suche

Suche alte Fahrzeuge oder Teile, egal ob Mofa, Moped oder Auto, bis Baujahr 1990. Johannes Többen, **Tel.: 0175/960 78 05**

Die Dame, wohnhaft in Wedel, welche mir im letzten Jahr angeboten hat, mit mir Englisch zu lernen, möchte sich doch bitte noch einmal bei mir melden. **Tel.: 040/691 22 34**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht: Thornet-Stühle, alte Stahldraht-Sitzmöbel, alte Scheren in allen Größen als Sachspende, bitte melden an **E-Mail: pebeinst@google.mail.com**

Ansichtskarten von 1890-1950 gesucht, gerne alte Postkartenalben um 1900 mit bunten „Gruss aus"-Karten drin. Sammler freut sich! **Tel.: 0163/618 09 93**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht: Leica + Rolleifle X-Kameras, alte Plattenkameras und Projektoren als Sachspende, bitte melden an **E-Mail: pebeinst@google.mail.com**

Suche alte Fahrzeuge oder Teile, egal ob Mofa, Moped oder Auto, bis Baujahr 1990, Johannes Többen, **Tel.: 0175/960 78 05**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht: alte Radios und Plattenspieler, Braun-Uhren, Braun-Rasierer als Sachspende, bitte melden an **E-Mail: pebeinst@google.mail.com**

Verkauf

Fernsehsessel mit 2 Motoren, Leder, sandfarben, Lehne/Sitzfläche + Fußstütze mit Motor verstellbar, NP € 950,–, 8/17, nur kurz genutzt, aus Nachlass, € 450,– VB, **Tel.: 040/631 46 98** (AB)

Hochwertige Damenmode, viele Größen + vieler Art, ungetragen, ab € 1,– am Sonntag, 16. Sept. in Lurup, **Jevenstedter Str. 206 a**

Todesfall: Markenwaschautomat, 4 Mon. alt, VB € 170,–; Markenkühlschrank, ca. 150 l, VB € 40,–; Fahrräder m. Rücktritt, je VB € 50,–; Armbanduhren + Sportgeräte – alles Selbstabholer, **Tel.: 174/180 62 32**

Sammlung „Nobelpreis für Literatur", 1901-1970, 65 Bände, Exklusivausführung aus dem Coron-Verlag, VB € 2,– je Band, **Tel.: 040/525 53 80**

Schlafsessel, 2 Stück, Velourbezug, wie neu, für Gäste- und Ferienwohnung, je € 100,–, **Tel.: 040/601 26 24** (AB)

2 Nepalbrücken (1,13 x 1,74 m) € 90,–; 5 Kaffeegedecke von Hutschenreuther € 35,–; festliches Damenkleid, Gr. 48, lachsfarben € 70,–, zu verkaufen, **Tel.: 040/552 48 41**

Smoking, 2 Rhg., Gr. 54 + 56, je € 25,–; Tweedsakko + Janker, Gr. 56, je € 25,–; Anzug m. Weste, grau, neuw., € 45,–; Lodenmtl. v. Schneiders, grau, € 50,–, **Tel.: 04103/902 99 75**

Elektrodreirad „Pfautec" mit Ansmann-Motor (Deutschland) einschl. Akku und Ladegerät, Rad: vorne eins, hinten zwei, VB € 1.990,– an Selbstabholer, wenig genutzt! **Tel.: 0174/180 62 32**

Wer ist interessiert? Schreibmaschine Triumph-Adler, Model Gabi 42 Jahre alt, aber funktionsfähig, Preis VB; Dia-Projektor, 30 Jahre alt; TV Flachb. 80 cm 3 ½ Jahre, **Tel.: 040/570 44 89**

Kristall-Bowlenkrug mit Silbereinsatz plus 11 Gläsern gegen Gebot; Kunstdruck Alpenmotiv mit Enzian, von AD-Hinzpeter, verglast, 57:47 cm, € 100,– VB; Schallplatten im Album, **Tel.: 040/51 51 02**

Tempur Cloud Elite 25, Matratze 80 x 200, Top-Zustand (Neupreis € 1.598,–) für € 699,– (VB) zu verkaufen, **Tel.: 040/656 17 20**

4 Designerstühle für Wohn-/Essbereich mit hoher Lehne (dunkellila) zu verkaufen, pro Stuhl € 50,– VHB, dazu passend 1 Stehlampe im 60er-Jahre-Stil, € 15,– VHB, **Tel.: 040/551 08 79**

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**

Schallplatten: Fats Domino, Wanda Jackson, Miquel Rios, Adamo, Ted Herold, J. Hallyday, Stones, Cliff Richard, Elvis uvm. 142 Stück + 42 LP für € 320,–, **Tel.: 040/606 65 87 AB**

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

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.: 0176/55 52 37 08**

Lust auf achtsame Berührung? Wellnessmasseurin (42 J.), **Tel.: 0172/847 68 54**, Anruf nach 18 Uhr

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

Biete Hilfe im Haushalt, Einkauf, Arztbesuche, Spaziergänge etc., bin 56 J., freundlich, ehrlich, zuverlässig, freue mich auf Sie, **Tel.: 040/520 54 85**

Gesellschafterin (63 J., erf., Bankkaufr./Akad.), bietet niveauvolle, ehrenamtliche Unterstützung (Gespräche, Biografiearbeit, Kultur, Reisen) FS vorh., **Tel.: 0177/858 63 00**

Fax-Anschluss – wer kann einem Rentner helfen? Gerät vorhanden, **Tel.: 040/66 41 38**

Wer hat ein künstliches Schultergelenk bekommen? Habe einige Fragen dazu. Über einen Anruf würde ich mich freuen, ich rufe sofort zurück, **Tel.: 01520/666 69 63** (ab 18 Uhr)

Wer hilft mir, wie ich am besten mein Möbellager auflöse, oder hat eine Idee, anderweitig die wichtigsten Sachen unterzubringen? **Tel.: 0151/51 81 18 88**

Helfe gern, Rentner im Norden, im Haus, Wohnung, Garten, kleine Reparaturen, alles, was nervt, raus aus dem Kopf, **Tel.: 040/53 03 49 24**

Wer sammelt Telefonkarten? Bitte melden, ich habe welche zu verschenken, **Tel.: 04176/637**

Seniorenbegleiterin (ehemalige Pflegerin), zuverlässig, erfahren und flexibel, bietet unentgeltlich ihre Hilfe im Alltag an. **Tel.: 040/58 72 83**

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)

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.: 0176/55 52 37 08** oder Kontakt per Mail **unter hilfe-mit-herz@web.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**

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

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

SeMa-Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Foto: Krause

Spuren der Liebe im feuchten Elbesand. Die nächste Flut schon hat sie weggewischt. Schön, wenn die Erinnerung bleibt.

Aktionswoche Demenz vom 17. bis 23. September in Hamburg

Foto: Evangelische Akademie Bad Boll

Pfarrer Manfred Fischer, Mitbegründer der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und später selbst an Demenz erkrankt, schrieb zu Beginn seines Leidens einen erschütternden Klage-Psalm.

Vor Gott und Öffentlichkeit tragen

Manfred Fischer war evangelischer Pfarrer und Geschäftsführender Direktor der Evangelischen Akademie Bad Boll. In der Zeit seines Direktorats wurde dort die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ins Leben gerufen. Wenige Jahre später erhielt der Pfarrer selbst die Diagnose. Im Bewusstsein um seine beginnende Demenzerkrankung schrieb er 1998 einen „Klage-Psalm", in den er ungeschützt seine Gefühle und Empfindungen einbrachte. Bereits 1994 bekannte sich der frühere US-Präsident Ronald Regan in einem persönlichen Brief an die US-Bevölkerung zu der bei ihm diagnostizierten Alzheimer-Krankheit. „Indem wir unsere Herzen öffnen, hoffen wir, dass die Alzheimer-Krankheit bekannter wird. Vielleicht hilft das, das das Verständnis für die Betroffenen und ihre Familien wächst." Weiter führt der 83-jährige Regan aus: „Leider hat die Familie eine schwere Bürde zu tragen, wenn die Alzheimer-Krankheit fortschreitet."

Früher völlig unbekannt?

In mehr als 50 Formen treten demenzielle Erkrankungen auf. Ein Blick in die Medizingeschichte könnte den Eindruck vermitteln, Demenz sei eine moderne Zivilisationserkrankung, so wenig ist in alten Aufzeichnungen über sie zu finden. Die Mediziner der Vergangenheit schlossen sich häufig dem römischen Dichter Terenz an, der lapidar feststellte: „Das Alter selbst ist die Krankheit." Aus heutiger Sicht ist der Satz des „alten Römers" nicht grundsätzlich falsch. Dr. Horst Bickel von der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Technischen Universität München stellt fest: „Wahrscheinlich erkrankt fast jeder Mensch an einer Demenz, wenn er nur alt genug wird." Schätzungen zufolge erreichten im 18. Jahrhundert höchstens 3 Prozent das 65. Lebensjahr. Mit anderen Worten – der Tod kam damals früher als die Demenz!

Volkskrankheit Demenz

Dank der ungleich höheren Lebenserwartung ist Demenz heute eine Volkskrankheit. Zwischen 900.000 und 1,1 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Form von Demenz; die Zahl der Neuerkrankungen pro Jahr liegt bei 120.000 und nimmt jedes Jahr um weitere 20.000 Menschen zu. Eine Demenz bedeutet für den Einzelnen weit mehr als „nur" Gedächtniseinbußen. Kognitive Störungen bilden nur einen Symptombereich demenzieller Erkrankungen. Sie reichen von leichten Schwächen bei der Suche nach dem geeigneten Wort über nachlassendes Orientierungs- und Erinnerungsvermögen bis zur kompletten Auslöschung der persönlichen Geschichte und des individuellen Wissens. Körperliche Gebrechen – wie Einschränkungen der Beweglichkeit, der Kontrolle der Muskulatur oder der Wahrnehmungsfähigkeit – können hinzutreten. Das Verhalten Erkrankter kann sich so dramatisch verändern, dass Angehörige gar nicht glauben mögen, tatsächlich dieselbe Person vor sich zu haben.

Krankheit nicht ausgrenzen

Das Motto „Dabei und mittendrin" der Aktionswoche beschreibt keinen Istzustand, sondern ist eine Forderung an die Gesellschaft, demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen als Teil der Lebenswirklichkeit anzuerkennen. Dass man zumindest partiell schon auf gutem Wege ist, demonstrieren eindrucksvoll die vielfältigen, über die Bezirke verteilten Angebote der Woche. Neben der räumlichen Distanz zum Veranstaltungsort dürften es ganz besonders die zum Teil sehr unterschiedlichen Herangehensweisen an das Thema Demenz sein, die ausschlaggebend dafür sind, welches Angebot die persönlichen Interessen anspricht. Es empfiehlt sich daher, die Broschüre beziehungsweise den Internetauftritt der Aktionswoche (www.hamburg.de/landesinitiative-leben-mit-demenz) gründlich zu studieren. Exemplarisch hier drei Angebote:

Foto: Krause

Eine Traumkulisse verspricht das KONFETTI-Camp am Falkensteiner Ufer zu bieten. Spuren im Sand und der Erinnerung an längst von der Flut verwischte persönliche Geschichte.

Steuer, Sand und Kulturküche

Die Mobilität am Steuer des eigenen Autos steht im Mittelpunkt eines Angebots im Plenarsaal des Norderstedter Rathauses am Freitag, den 21. September. Von 13.30 bis 17.15 Uhr beleuchten Fachleute die Rolle der älteren Verkehrsteilnehmer. Dabei wird auch das heikle Thema „Demenz und Autofahren“ aufgegriffen. Im Jahr 1974 war Howard Carpendales Schlager „Deine Spuren im Sand“ ein Hit. „Deine Spure im Sand“, so der Text, „Die ich gestern noch fand, hat die Flut mitgenommen. Und mir war, als ob die Zeit ganz fest in meinen Händen wär. Was ist mir nun geblieben?“ Spuren im Sand – das könnte auch die Überschrift für das „2. KONFETTI-Camp“ auf dem Campingplatz Falkensteiner Ufer sein. Im wörtlichen und im übertragenen Sinn die Füße im Sand. Lebensfreude und Kreativität stehen im Mittelpunkt. „Wir machen erfahrbar, dass auch ein Leben mit Demenz sehr lebenswert sein kann!“, versprechen Michael Hagedorn von Konfetti im Kopf e.V. und sein Team. In der Kulturküche auf dem Gelände der Stiftung Alsterdorf steht eine Talkrunde im Mittelpunkt – umrahmt von generationenübergreifender Musik. Gast der Runde wird eine Frau sein, die jenseits des Rentenalters in Werbung und neuen Medien Karriere gemacht hat: die Vierfach-Großmutter und deutschlandweit bekannte Youtuberin, Model und Autorin mit silbergrauen Haaren Greta Silver. Am Freitag, den 21. September in Alsterdorf mit von der Partie ist auch das Senioren-Magazin Hamburg und freut sich auf Fragen und Anregungen der Besucher.

„Versunken im einsamen Dunkel,
in den verhangenen Stunden
schweige ich gen Himmel
und bleibe stumm.

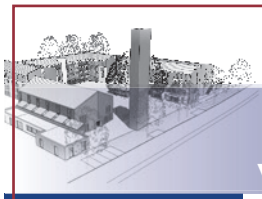
Mir hat es meine Sprache verschlagen,
mein Gedächtnis schwindet
verloren bin ich in einem
Ghetto des Schweigens.

Ich kann mich nicht mehr äußern.
Im Dunkel des Gedächtnisses
der Wortlosigkeit
suche ich meine Erinnerung und Sprache.

Doch bleibt das Eine –
das Aufbegehren meiner Seele,
die Bitternis zu schlucken,
ein gebrochenes, schon schales Leben.

Ich suche Ruhe und Frieden, eine Erfüllung,
doch nirgendwo komme ich an.“

aus: „Lied eines Tages –
Psalmen für das Leben“
von Manfred Fischer (1933-2010)



„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, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.
Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

2-3 Zimmer
ca. 52 bis 86 m² Wohnfläche
Miete
netto kalt:
€ 626,76 bis € 1.034,88
zzgl. Nk. und Serviceentgelt
Courtagefrei!
Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m²a) Holzpellets

Wohnen „Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 333,– + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 376,– + Nk./Kt.

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

(Ansprechpartnerin Fr. Schnell)

Tel.: 040-35 91 51 48
www.meravis.de
meravis

Drei Fragen an Tobias Götting, ehrenamtlicher Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Hamburg

Foto: Krause

Tobias Götting, Vater von zwei Teenagern und Pastor einer evangelischen Gemeinde, ist ehrenamtlich Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Hamburg. Auch beruflich wird er ständig mit der Situation alter Menschen konfrontiert.

Tut der Staat genug, um das Leben der Erkrankten zu erleichtern und den Angehörigen zu helfen, die von Ronald Regan zitierte „schwere Bürde“ zu tragen?

Das Pflegestärkungsgesetz II hat konkrete Verbesserungen gebracht. Auch die 2014 geschlossene bundesweite ‚Allianz für Menschen mit Demenz‘ ist ein richtiger Schritt. Offen dabei ist, in welcher Weise Ergebnisse evaluiert werden. Herausfordernd bleibt, ob und wie Erkrankte in Singlehaushalten oder junge Betroffene rechtzeitig adäquate Begleitung und hilfreiche Unterstützung erhalten.

„Zeit! Das sich was dreht!“ ist die provokante Überschrift eine Talkrunde in der Stiftung Alsterdorf. Sind die bisherigen Aktivitäten lediglich ein „sich im Kreis drehen“ oder gibt es eine Richtung?

Nicht erst seit dem Film ‚Honig im Kopf‘ ist das Thema Demenz etwas mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Viele Initiativen haben dazu beigetragen. Es hat sich also durchaus etwas ‚gedreht‘, gelegentlich sicher auch um die eigene Achse. 2012 wurde in Hamburg die Landesinitiative „Leben mit Demenz“ gegründet. Ein Ziel ist es, möglichst viele Mitarbeiter in Serviceberufen, von Friseur über Polizei, Banken und Gesundheitswesen, mit den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit Demenz vertraut, sie ‚demenzsensibel‘ zu machen. Die ‚Basisqualifikation Demenz – BasisQ‘ ist dafür ein Schulungsangebot, das jetzt verstärkt in die Fläche gebracht werden muss – um nur ein Handlungsfeld zu nennen.

„Professionell ehrenamtlich“, so lobte eine Hamburger Senatorin den Einsatz von Familienangehörigen in der Pflege von Angehörigen. Was könnte professionelle hauptamtliche Unterstützung bewirken?

Unstrittig ist, dass Politik Prioritäten setzen muss. Kitas, Schulen, öffentlicher Nahverkehr, Umwelt, Straßen usw. sind Themen in jedem Wahlprogramm. In Hamburg leben über 32.000 Menschen mit einer Demenz. Die Mehrzahl wird häuslich von Angehörigen, oft den hochbetagten Ehepartnern, begleitet und gepflegt. In Hamburg ausgespart, haben es die Koalitionäre in Berlin zumindest geschafft, den ‚besonderen Bedarf‘ von Menschen mit Demenz zu erwähnen. Kleine Städte sind vereinzelt vorbildlich. Auf Hamburg übertragen, müssten einige Dutzend hauptamtliche Mitarbeitende das Thema Demenz in allen Bezirken und in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens bearbeiten und Angehörige entlasten.

F.J. Krause © SeMa

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

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

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege
Marina-Chic.de
Rufen Sie an! Tel.: 60 68 44 40

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

Diakonische Pflegerische Dienste
Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Seit 1987
ANGELA GREIZER

- Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe
- Pflegeberatung

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

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

- Spezielle Angebote für Demenzkranke
- Tagesausflüge und Wellnesstage
- Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus
- Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe
- Spiel-/Sport-/Gedächtnistrainingsgruppen 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

KEINE ANGST VOR DER NARKOSE

(pi) Steht ein geplanter oder ungeplanter operativer Eingriff an – hierbei reicht das Spektrum von „kleinen“ Augenoperationen bis hin zu großen Bauch-, Gefäß- oder orthopädischen Operationen mit entsprechenden Risikofaktoren für Komplikationen während oder nach der Operation-, machen sich ältere Menschen oft Sorgen wegen der Narkose.

Kein Wunder: Häufig leiden ältere Patienten an einer Vielzahl relevanter Nebenerkrankungen, die das Ergebnis eines operativen Eingriffs ungünstig beeinflussen können. Diese Begleiterkrankungen mögen im normalen Alltag gut kompensiert und von untergeordneter Bedeutung sein; unter der Belastung einer Operation können sie aber jederzeit aus dem Ruder laufen und zu Organstörungen führen. Betroffen sind hier insbesondere das Herz-und Kreislaufsystem, die Atmungsorgane, die Nierenfunktion sowie neurologische Funktionen. Hinzu kommt, dass ältere Menschen häufig verschiedenste Medikamente einnehmen müssen. „Aus diesen Gründen ist es unerlässlich, dass wir uns als Anästhesisten vor einer Operation einen genauen Eindruck vom allgemeinen Gesundheitsstatus unserer älterer Patienten verschaffen, um das am besten geeignete und sicherste Narkoseverfahren auszuwählen“, erklärt Dr. Daniel Hook, Chefarzt für Anästhesie an der Helios ENDO-Klinik Hamburg, einer Spezialklinik für Endoprothetik, Sportorthopädie und Wirbelsäulenchirurgie.

Regional oder lokal – so wirkt die Narkose

Viele chirurgische Eingriffe sind aufgrund ihrer Lokalisation oder Komplexität nur in Allgemeinanästhesie, also in Vollnarkose, möglich. Diese wird in aller Regel durch die intravenöse Injektion verschiedener Narkosemedikamente wie Schmerzmittel, Schlafmittel und muskelentspannende Mittel eingeleitet, und zwar so lange, bis die normalen Reflexe erloschen sind. Anschließend erfolgt eine Sicherung der Atemwege mittels eines Beatmungsschlauches, der über den Mund in die Luftröhre eingeführt wird. Alternativ kann eine sogenannte Kehlkopfmaske in den Rachenraum eingelegt werden. Während der Operation verabreicht der verantwortliche Anästhesist dann kontinuierlich intravenöse Medikamente oder inhalative Anästhetika, die der Atemluft beigemischt werden.

„Sämtliche heute verfügbaren Narkosemittel zeichnen sich durch extrem gute Steuerbarkeit und ein geringes Nebenwirkungspotenzial aus. So ist auch bei älteren Menschen eine schonende Vollnarkose problemlos durchführbar“, so der erfahrene Anästhesist und Chefarzt Dr. Daniel Hook.

Regionalanästhesie

Doch eine Vollnarkose ist gar nicht immer nötig. Alternativ steht für Eingriffe „unterhalb des Bauchnabels“ die Spinalanästhesie zur Verfügung. Hier wird durch Einspritzen eines örtlichen Betäubungsmittels in den Rückenmarkskanal in Höhe der Lendenwirbelsäule die untere Körperhälfte für einen Zeitraum von zwei bis vier Stunden sowohl sensibel als auch motorisch ausgeschaltet. Die Schmerzleitung ist

ES GIBT KAUM EIN VERFAHREN IN DER MEDIZIN, DAS SO SICHER IST WIE DIE NARKOSE.

DENNOCH: Jeder, bei dem eine Operation ansteht, hat ein ungutes Gefühl. Und gerade ältere Menschen machen sich häufig Sorgen.

WARUM? Im Alter steigt das Risiko, dass eine Vollnarkose ein sogenanntes Delir auslösen kann.

komplett blockiert, und durch eine ausgeprägte Muskelerschlaffung werden gute Operationsbedingungen geschaffen. Wenn die Patienten es wünschen, kann der Anästhesist zusätzlich Beruhigungsmittel verabreichen und/oder entspannende Musik über Kopfhörer einspielen, sodass die Operation in einem sehr entspannten Zustand verläuft.

„Die Spinalanästhesie ist besonders geeignet für Menschen mit Lungenerkrankungen oder ältere Patienten, bei denen nach der Operation mit Unruhezuständen gerechnet werden muss“, erklärt Dr. Daniel Hook. „In der ENDO-Klinik haben wir sehr gute Erfahrungen mit der Teilnarkose gemacht.“

Egal, ob eine Allgemein- oder Regionalanästhesie durchgeführt wird: Während der gesamten Operationsdauer ist immer ein Anästhesiearzt beim Patienten. Es erfolgt eine lückenlose Überwachung der Kreislaufparameter, der Sauerstoffversorgung und ggf. der Muskelentspannung und der Messung der Narkosetiefe.

Schmerztherapie

Besonders bei größeren orthopädischen oder bauchchirurgischen Eingriffen werden zur Schmerztherapie auch sogenannte Schmerzkatheter angelegt. Diese können in der Nähe des Rückenmarkskanales (Periduralkatheter) oder auch als periphere Nervenblockaden (Armplexus, Beinplexus) zur Verwendung kommen. In jedem Falle wird dies vor der Operation mit dem Patienten ausführlich erörtert.

Überwachung nach der Operation

Ältere Menschen sind in der ersten Zeit nach überstandener Operation durch Einschränkung der Organfunktionen gefährdet. Deshalb erfolgt je nach Größe des Eingriffs die Überwachung im Aufwachraum oder auf der Intensivstation. Hier kümmert sich speziell geschultes Personal unter Zuhilfenahme entsprechender Überwachungsgeräte um eine sichere Atmosphäre. Kreislauf, Atmung und Nierenfunktion, Bewusstseinslage, vegetative Symptome, Schmerzen sowie Allgemeinbefinden der Patienten werden regelmäßig kontrolliert.

Besonderes Augenmerk gilt dabei dem gefürchteten postoperativen Delir. „Ältere Menschen sind durch operationsbedingte Einflüsse besonders anfällig für Veränderungen der Hirnfunktionen“, so Dr. Hook. „Diese können sich durch Unruhe und Desorientiertheit oder auch in Form von Hypoaktivität manifestieren.“

In jedem Fall gilt es, den Patienten frühzeitig eine vertraute Atmosphäre zu schaffen. Hilfsmittel wie Brillen, Zahnprothesen oder Hörgeräte müssen so bald wie möglich wieder zur Verfügung gestellt werden; ein frisches Wassereis beugt Übelkeit und Erbrechen vor. Wichtig sind auch eine angepasste Schmerztherapie, die den älteren Menschen nicht zu sehr ruhig stellt, sowie der Verzicht auf nicht unbedingt notwendige Drainagen oder Katheter. Wenn möglich, sollte jeder Patient zudem am Operationstag aus dem Bett mobilisiert werden.

„Bis vor rund 30 Jahren galt jeder operative Patient über 65 Jahren als Risikopatient. Heute ist unter Beachtung der gültigen Sicherheitsstandards prinzipiell jeder ältere Mensch operabel“, erklärt Dr. Daniel Hook. „Verbesserte Operationsmethoden, hohe Professionalität in der Anästhesie sowie engmaschige postoperative Überwachung und angepasste Schmerztherapie ermöglichen auch große chirurgische Eingriffe beim betagten Menschen.“

www.helios-gesundheit.de/kliniken/hamburg-endo/

Mehr als ein Dach über dem Kopf

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

Residenz am Wiesenkamp

Wohnpark am Wiesenkamp
gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16
Telefon: 0 40 644 16 - 0
info@residenz-wiesenkamp.de
www.residenz-wiesenkamp.de
In direkter Umgebung des Ev. Amalie-Sieveking-Krankenhauses sowie der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg.

albertinen
in besten Händen

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

Z.B.: 4-Zi.-Penthouse, ca. 134 m², € 1.940,– + Bk./Hk./Kt.

Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die Elim-Diakonie

www.emmaplambeckhaus.de
Wohnungsunternehmen Plambeck

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnen – geborgen im Alter

Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.
Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen Plambeck
Elim-Diakonie
Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Ein Merkmal der Spielzeit 2018/19 im Altonaer Theater ist der intensive Blick auf das 20. Jahrhundert und wie dieses erinnert wird. In vier Theaterabenden wird Walter Kempowskis Romanzyklus *Deutsche Chronik* auf die Bühne gebracht.

Probenfoto © Bo Lahola

Die Reihe, zwischen 1971 und 1984 veröffentlicht, umfasst neun Bände. Kempowski (1929–2007) erzählt darin den Niedergang des deutschen Bürgertums während des 20. Jahrhunderts und benutzt dafür in einer Mischung aus Dokumentation und Fiktion seine eigene Familiengeschichte.

Der wohlhabende Rostocker Reeder Robert William Kempowski hat ein stattliches Haus, zwei Dampfer und zwei Kinder. 1913 lernt Sohn Karl an der Ostsee Grethe de Bonsac kennen, deren Familie von anderer Art ist als die des jungen Mannes: ordentlich und fromm. Zwischen Grethe und Karl entspinnt sich eine zarte Liebesgeschichte, die vom Ersten Weltkrieg jäh unterbrochen wird. Nach 1918 muss das Paar auf ein vornehmes Leben verzichten und sich im Arbeiterviertel einmieten. Drei Kinder kommen, unter ihnen auch Walter Kempowski; ihre Schulzeit fällt in die Jahre der Weimarer Republik, in denen Deutschlands Verhängnis seinen Anfang nimmt. Von dieser Familie und allen, die ihren Weg kreuzen, erzählt Walter Kempowski in den ersten Teilen seiner Jahrhundert-Chronik mit der Genauigkeit, dem Humor und der leichten Ironie, wie sie nur ihm eigen sind.

Die Premiere ist am 22. September 2018, die Vorstellungen gehen bis zum 21. Oktober 2018. Karten gibt es unter www.altonaer-theater.de oder telefonisch unter 040/39 90 58 70.

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma unterstützt das KEMPOWSKI-Projekt mit Mitteln der Hamburger Stiftung zur Förderung von Wissenschaft und Kultur sowie als wissenschaftlicher und dramaturgischer Berater. Gefördert durch die Kulturstiftung des Bundes.

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. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Leser schreiben

Een Mensch ... de keene APP nich hett, de döcht ok nix

Leeve Lüüd markt denn keeneen mehr wat rundüm so passeert?

Müllbüdel gifft dat vun de tostännige Afdeelung blots noch mit Gutschien ut dat Internet. Hest du sowat nich, muttst de Dinger betohlen.

Mafiatorte, orrer ok Pizza nömt, kümmt mit'n Roboter.

In de Bökerhall sitt twors noch Lüüd, doch de kiekt blots to wenn du an den Automaten rumfummelst.

In de groten Lodens sitt ok blots noch an jede tweete Kass een Mensch.

Un wullt du mol mit'n Fleeger weg, kümmt de Ünnerlogen mit'n PIN un den Rest mookt de Computer (wenn du enen hest). Ober wehe du mookst den Hoken an de verkehrte Steed, dennso hest du för 8 Lüüd de Ünnerlogen un de quakt di denn ok noch an, morgens Klock söss op'n Flughoben.

Un de Kuffer? Ok keen Mensch mehr dor. Is de Kuffer denn verswunnen, seggt de Gesellschaft:" Ja, da haben Sie wohl etwas falsch gemacht. Das fällt nich in unseren Bereich." Süh so.

In de Bohn, orrer Bus gifft dat nu överall WLAN (Wie lange ?) dormit du blots jümmers labern kannst.

Eegentlich geiht mi dat mehr üm enen Sitzplatz. Orrer dat Bus un Bohn överhaupt to rechte Tiet dor sünd.

Bi de Bohn köff ik miene Fohrkort noch an den Schalter. Lütt'n Snack un denn seggt de Deern doch to'n Sluß:" Danke, dass Sie an den Schalter gekommen sind und damit unseren Arbeitsplatz erhalten."

Ja, dat hett allens so sinnig anfungen un nu explodiert dat. Nich blots bi de jungen Lüüd. Ok bi de Olen. Staatsoper: Ballett, dree Stünnen. Wi weern noch ganz berauscht vun Allens. Un wat heuer ik:" Ja, ja ich stehe gerade an der Garderobe." Toll!! Een Selfie hett de Olsch nich noch mookt.

De Olen köönt jo wenigstens noch schrieben un reken. Ober bi so männich een Jungendlichen is de Text bi WhatsApp eenfach gräsig.

Wo süht dat in 20 Johren ut? Wat mookt de APP-Nutzer? Verdeent de noch Geld un wenn – womit. Un wat mookt se mit de veele fre'e Tiet?

Kottens wull ik Erbsenpüree keupen. Gifft dat nich mehr. „Die jungen Leute kochen ja nicht mehr."

Ik glööv, ik wanner ut. Neuseeland villicht?

Orrer ik versöch dat eenfach eerstmol mit mien Fohrrad in de Walachei. Dor kann ik denn de Piepmätze sehn un heuern.

Mit Smartphone un Tablets rückt de Deutschen Avifaunisten, Dachverband der Vogelbeobachtung, de lütten Pieper op'n Liev. Wi mutt ik mi dat vörstellen? Dat Tablet hangt in'n Boom un allens wat dor so rümfleegt pickt op dat Tablet: Piep, Piep, Piep, ich hab Dich lieb.

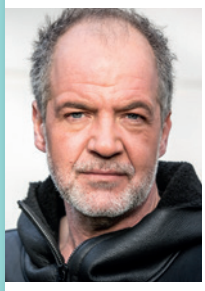
Silke Frakstein. www.frakstein.de

KOMÖDIE K WINTERHUDER FÄHRHAUS

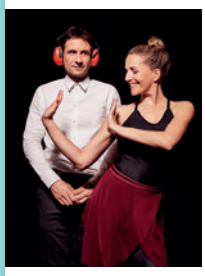
Die Spielzeit 2018 | 2019

Auch als ABO buchbar!

Komplexe Väter
von René Heinersdorff
mit Hugo Egon Balder, Jochen Busse, René Heinersdorff, Alexandra von Schwerin und Katarina Schmidt
21. September bis 11. November 2018



Neun Tage frei
von Stefan Vögel
mit Marek Erhardt, Michael Lott, Meike Harten, Tino Führer, Adisat Semenitsch, Vivien Mahler
16. November bis 9. Dezember 2018 und 18. Dezember 2018 bis 6. Januar 2019



Die Tanzstunde
von Mark St. Germain
Deutsch von John Birke
mit Oliver Mommsen und Tanja Wedhorn
11. Januar bis 17. Februar 2019

Die Niere
von Stefan Vögel
mit Dominic Raacke, Katja Weitzenböck, Jana Klinge und Romanus Fuhrmann
22. Februar bis 7. April 2019

Kerle im Herbst
von Katrin Wiegand
mit Horst Janson, Max Schautzer, Christian Wolff und Sarah Jane Janson
26. April bis 9. Juni 2019

Funny Money
Komödie von Ray Cooney
Deutsch von Maria Harpner und Anatol Preissler
mit Peter Nottmeier, Saskia Valencia, Simone Pfennig, u.a.
5. Juli bis 25. August 2019

Vorverkauf läuft!

Karten-Telefon: (040) 480 680 80
www.komoedie-hamburg.de

Humor hilft

Ein Gespräch mit der Autorin Ellen Berg

Foto © Milena Schlösser

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. In ihrem aktuellen Buch erzählt Ellen Berg die Geschichte von drei Frauen aus drei unterschiedlichen Generationen und von ihrer Suche nach Liebe, die alle drei dort finden, wo sie sie am wenigsten vermuten.

SeMa: *In Ihrem neuen Buch „Wie heiß ist das denn? (K)ein Liebes-Roman" schreiben Sie über drei Frauen aus drei Generationen. Auch wenn Schriftsteller Geschichten erfinden – inwieweit konnten Sie von persönlichen Erfahrungen profitieren?*

Ellen Berg: Die Konstellation Oma, Mutter, Tochter kenne ich aus eigenem Erleben – und habe mich natürlich davon inspirieren lassen! So wie Heldin Bea stehe ich zwischen den Generationen. Meine Mutter ist 69 und mopsfidel. Es imponiert mir, was sie so alles unternimmt: Reisen, Konzerte und natürlich Kaffeeklatsch mit ihren Freundinnen. Meine Tochter ist knapp 20, so wie Beas Tochter Mona im Buch. Es ist wirklich toll, auf diese Weise zu erleben, wie anders die junge Generation „tickt".

Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Selbstverständlich sind die Konflikte im Buch so nicht real passiert. Doch Manches fließt ein. Zum Beispiel, dass meine Mutter den gedeckten „Seniorenstil" ablehnt – sie kleidet sich bunt und modisch. Oder dass meine Tochter so viele englische Ausdrücke verwendet. Ist schon witzig, wie dann Leben und Roman ineinandergreifen.

Ich beobachte auch, dass die Mutter-Tochter-Beziehungen heute lockerer sind als früher. Zum Beispiel weihen meine Tochter und ich einander sehr offen in unsere Herzensangelegenheiten ein. Das wäre früher wahrscheinlich nicht möglich gewesen. So wie die Tatsache, dass ich mit meiner Tochter manchmal Klamotten tausche. Viele Klischees, die es früher gab, stimmen nicht mehr: Dass man ab 40 sehr erwachsen tun muss oder ab 60 zum Alteisen gehört. Vorbei! Gott sei Dank!

SeMa: *Das Leben ist ja nicht immer eitel Sonnenschein. Wie schaffen Sie sich eine Schreibatmosphäre, in der Sie die humorvollen Geschichten schreiben können?*

Ellen Berg: Da kann ich nur mit dem alten Spruch antworten: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Klar, auch ich schlage mich mit den üblichen Alltagsproblemen herum. Dann hilft Humor, um die Dinge nicht so tragisch zu nehmen und Abstand zu gewinnen. Vieles klärt sich sowieso von selbst. Buchheldin Bea dagegen ist ein echter Kontrollfreak. Sie kann nicht loslassen, deshalb mischt sie sich überall ein: ins Leben ihrer Tochter und ihrer Mutter. Bea lernt erst allmählich, die Ansichten und Bedürfnisse anderer zu respektieren. Auf dem Weg dahin gibt's viel zu lachen, denn sie ist eine echte Löwenmutter, die in so manches Fettnäpfchen tappt.

Für die Wohlfühlatmosphäre am Schreibtisch brauche ich nicht viel. Morgens zwei doppelte Espressi, danach Wasser, viel Wasser! Meist vergesse ich alles um mich herum, wenn ich schreibe. Jede Geschichte entwickelt einen Sog, und ich lasse mich derart mitreißen, dass ich sogar manchmal vergesse, etwas zu essen. Ja, ich lache mit, leide mit, fiebere mit. Umso schwerer fällt mir am Ende der Abschied von meinen Figuren, die mir regelrecht ans Herz wachsen. Ganz wichtig sind Pausen beim Schreiben. Deshalb zwinge ich mich, mittags einen Spaziergang zu machen. An der frischen Luft, in der Natur, kommen mir immer die besten Ideen.

SeMa: *Die Bilder auf den Covern Ihrer Bücher und auf Ihrer Internetseite sind von Gerhard Glück gemalt, einem der wichtigsten Vertreter der Komischen Kunst, und ein gewisses Markenzeichen Ihrer Bücher. Die Cover werden meist vom Verlag in Rücksprache mit den Autoren gestaltet. Wie ist es bei Ihren Büchern zu dieser Zusammenarbeit gekommen?*

Ellen Berg: Das war ein echter „Glückstreffer!" 2011 erschien mein allererstes Buch: „Du mich auch". Ein Roman, in dem drei von ihren Männern betrogene Frauen auf sehr lustige Weise Rache nehmen. Der Verlag zeigte mir Illustrationen von Gerhard Glück, und ich war auf der Stelle begeistert – er hat einen wunderbar subtilen Humor, der haargenau zu der Geschichte passte. Da das Cover so gut

ankam, haben wir weiter mit ihm zusammengearbeitet. Darüber bin ich sehr froh. Ihm fällt immer das Passende ein, der Wiedererkennungseffekt ist sehr hoch, und wer meine Bücher mag, entdeckt sie sofort im Laden.

Beim neuen Buch, „Wie heiß ist das denn?“ musste ich sehr über den Coverentwurf lachen. Die Frau liest im Bett, der Mann dreht sich weg – wer kennt das nicht? Zuweilen werde ich gefragt, warum die Figuren auf den Titeln deutlich älter sind als die Helden der Bücher. Mich stört das überhaupt nicht. Das ist eben die künstlerische Handschrift von Gerhard Glück. Seine Figuren sind für mich alterslos, so wie beispielsweise die Loriot-Männchen. Und vor allem sind sie unverwechselbar!

SeMa: *Die Hörbücher werden von der Schauspielerin Tessa Mittelstaedt gelesen, die gut passt, weil sie viel von dem Charme Ihrer Protagonistinnen hat. Würden Sie persönlich Ihre Bücher lieber lesen oder hören?*

Ellen Berg: Tessa Mittelstaedt ist ein weiterer Glücksfall. Sie hat eine äußerst angenehme Stimme, ist bemerkenswert wandlungsfähig und versteht es hervorragend, den Hörer mit in die Geschichte zu nehmen. Diese Hörbücher sind wirklich ein Erlebnis! Für mich ist das besonders schön, denn mir fallen beim Hören noch ganz andere Dinge auf als beim Schreiben und Lesen.

Persönlich bevorzuge ich Hörbücher auf langen Autofahrten, da hat man die Muße, sich darauf einzulassen. Kann ich nur empfehlen! Ansonsten greife ich eher zum guten alten Buch. Ich lese nun mal gern im Bett, das entspannt mich nach einem langen Tag. Wenn ich mich entscheiden müsste – hm, das würde mir schwerfallen!

SeMa: *Sie sind sehr offenherzig und pflegen auf Ihrer Internetseite einen regen Kontakt mit Ihren Leserinnen und Lesern, die oft positive Rückmeldung geben. Könnten Sie auch mit negativer Kritik umgehen?*

Ellen Berg: Zunächst einmal muss ich sagen, dass ich es genial finde, wie einfach die Kommunikation per Internet geworden ist. Auf meiner Internetseite, aber auch in Leserunden auf Portalen wie Lovelybooks, stehe ich im unmittelbaren Kontakt mit meinen Leserinnen (das heißt, es gibt auch männliche Leser). Großartig!

Offen gestanden überwiegt das Lob, was mich riesig freut. Oft höre ich: Ellen, deine Bücher zu lesen, ist wie nach Hause zu kommen. Genauso freut es mich, wenn die LeserInnen bei der Lektüre lachen können, aber auch die ernsten Themen hinter der Geschichte wahrnehmen. Im aktuellen Buch sind es Themen wie das Altern, die familiären Beziehungen, das Loslassen sowie die Frage, ob aus Freundschaft Liebe werden kann. So was beschäftigt uns ja alle.

Kritik kam aktuell an der Redeweise von Tochter Mona, die ziemlich flapsig spricht und viele englische Ausdrücke verwendet. Darauf gehe ich gern ein. Denn das war Absicht: Mona will sich von ihrer Übermutter abgrenzen mit ihrem krausen Sprachstil. Später, als Mutter und Tochter sich annähern, spricht Mona wieder relativ „normal“. Generell finde ich begründete Kritik immer interessant. Zum Beispiel hörte ich bei früheren Büchern öfter: Am Ende ging’s zu schnell! Das habe ich mir zu Herzen genommen und in „Wie heiß ist das denn?“ das Happy End genüsslich auserzählt.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegal © SeMa

THERAPIEZENTRUM
SIEMINSKI

Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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

Alles unter einem Dach

Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und medizinische Fitness

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

Große, geschlossene Behandlungsräume mit viel Tageslicht sorgen zudem für eine sehr angenehme 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

Gültig bis 30.09.18 im Wert von **15 €**

Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski
Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77
info@thz-sieminski.de, **www.thz-sieminski.de**

Foto: djd/Val Duna/emperorcosar © Fotolia

Geheimtipp Rumänien

Entdeckern und Weingenießern wird viel geboten

(djd). Es liegt nur wenige Flugstunden von Deutschland entfernt und ist dennoch für viele Urlauber noch ein Geheimtipp. Man kennt es vor allem als Heimat von Dracula, dem finsteren Fürsten. Dabei ist Rumänien ein vielseitiges Reiseland: Hier locken verwunschene Flusslandschaften, tiefe Wälder, berühmte Klöster, idyllische Dörfer, in denen noch Ochsengespanne und Pferdefuhrwerke zum Straßenbild gehören, prächtige Städte mit vielen Kulturangeboten und weiße Sandstrände an der Schwarzmeerküste. Auch Weingenießer kommen auf ihre Kosten. Als eines der ältesten und traditionsreichsten Weinbauländer Europas ist es bei Kennern für seine edlen Tropfen bekannt. Stippvisite bei Graf Dracula Zu den schönsten Naturschätzen des Landes gehört das Donaudelta – Weltkulturerbe und größtes Feuchtgebiet Europas, das man zum Beispiel mit dem Kanu oder Elektroboot erkunden kann. In dem Naturidyll leben Hunderte seltener Vögel, Fischotter und sogar Wildpferde. Schöne Erlebnisse versprechen auch Rad- und Wanderausflüge in den Karpaten. Hier können sich Aktivurlauber auf die Spuren von Wölfen, Bären und Luchsen begeben, Höhlen erforschen und atemberaubende Ausblicke auf die weitläufigen Wälder Transsylvaniens genießen. In Transsylvanien, auch als Siebenbürgen bekannt, darf ein Besuch des Schlosses von Graf Dracula in Bran nicht fehlen. Kulturliebhaber können die berühmten Moldauklöstern – etwa Kloster Humor und Kloster Voronet – besichtigen oder Touren durch die historischen Altstädte von Bukarest und Sibiu unternehmen. Nicht umsonst wurde Letzteres mit seinen verwinkelten Gassen und prachtvollen Palästen 2007 zur Kulturhauptstadt Europas gewählt. Edle Weine in der kleinen Walachei Ebenso vielfältig wie die Landschaften und Kulturschätze sind auch die

Foto: djd/Val Duna

In vielen Dörfern Rumäñniens gehören Ochsengespanne und Pferdefuhrwerke noch zum Straßenbild.

Foto: djd/Val Duna/Calin Stan © Fotolia

Ebenso vielfältig wie die Landschaften und Kulturschätze sind auch die Weine in Rumänien. Bei Kellereiführungen und Weinproben können Urlauber die Erzeugnisse der acht Anbaugebiete kosten.

Sibiu (Hermannstadt) in Siebenbürgen wurde 2007 zur Kulturhauptstadt Europas gewählt. Zu den prachtvollen Monumenten der Stadt gehört das Rathaus.

Radreise gewinnen – mitmachen unter
www.val-duna.de

(djd). Mit etwas Glück können Reiselustige eine geführte Fahrradreise in Rumänien gewinnen. „Wir möchten das Land am Schwarzen Meer mit allen Sinnen erlebbar machen. Die Reiseteilnehmer erfahren bei uns, wo die Weine ihren Ursprung haben und was Rumänien zu bieten hat“, sagt Björn Ritter von der Kellerei Reh Kendermann, die die Val Duna Weine vom eigenen rumänischen Weingut in Deutschland vertreibt.

Zu gewinnen gibt es viermal eine je zwölftägige Radreise mit Mountainbikes durch märchenhafte Landschaften, zu kulturellen Stätten und historischen Orten in der Region Siebenbürgen.

Die Gutscheine müssen vom 1. März 2019 bis zum 30. September 2019 eingelöst werden. Gewinnen ist bis zum 31. Dezember 2018 unter www.val-duna.de möglich.

Weine in Rumänien. Bei Kellereiführungen und Weinproben können Urlauber die Erzeugnisse der acht Anbaugebiete kosten. Etwa die charaktervollen Val Duna Weine der Carl Reh Winery, die zur deutschen Kellerei Reh Kendermann gehört. Die mehrfach prämierten Tropfen in den Rebsorten Pinot Grigio und Merlot werden in Oltenia, auch bekannt unter dem Namen „kleine Walachei“ im Südwesten Rumäniens, an- und ausgebaut. Das zweitgrößte Weinbaugebiet des Landes erstreckt sich im Karpatenvorland rund um die Stadt Craiova. Die Klimabedingungen dort sind vergleichbar mit den berühmtesten Weinbaugebieten weltweit – etwa das Bordeaux in Frankreich oder das Piemont in Italien mit heißen trockenen Sommer – und bieten so beste Voraussetzungen für den Weinbau. Übrigens: 90 Prozent aller Weine werden von den Rumänen selbst konsumiert. So bleiben sie ein echter Geheimtipp.

Die erste Adresse für gutes Hören.

Bestes Sprachverstehen in anspruchsvollen Hörsituationen.
Testen Sie jetzt Roger in Ihrem auric Hörcenter!

Wie gut hören Sie...

...in Gesellschaft?

...im Restaurant?

...im Berufsleben?

Für Hörgeräteträger ist nichts so wichtig, wie effektiv kommunizieren zu können. Sprachverständlichkeit in jeder Umgebung – ob im Berufsleben, im Alltag oder im Restaurant – ist eine wichtige Voraussetzung, um das Leben rundum genießen zu können.

In geräuschvoller Umgebung und auf Distanz überbrücken moderne Wireless-Mikrofone Sprachbarrieren und ermöglichen so aktiv am sozialen Leben teilnehmen zu können.

PHONAK life is on

auric Hörcenter in **Norderstedt**
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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Konzerte

Freitag 7. September 2018, 20.30 Uhr
Suzie & The Seniors
Die Original 60s Beatband aus Hamburg nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise in die Zeit von 1962 bis 1969.
„Twist & Shout“ ist das Motto einer energiegeladenen, tollen Show.
Klangbar, Weidenbaumsweg 13-15, 21029 Hamburg

Samstag 15. September, 16 Uhr
Klassikkonzert mit Mandoline, Domra und Klavier
mit den aus Weißrussland und der Ukraine stammenden Musikerinnen Olga Dubowskaja und Olesya Salvytska.
Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Montag 17. September, 15 Uhr
Köster-Karte informiert: Schwerhörigkeit im Alter – Möglichkeiten zum besseren Hören
Vortrag vom Kooperationspartner Amplifon Deutschland GmbH. Eintritt frei, Anmeldung erbeten, Tel. 040/69 70 62-0.
Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg

Dienstag 18. September 2018, 19 Uhr
VIOLINE KONZERT
Ungarische Melodien, Walzer und beschwingte Polka spielt der Geiger Zoltán Udvarnoki gemeinsam mit seinem Partner Àdám Hegyes am Flügel. Eintritt: € 14,–,
Auskunft unter Tel. 040/60 60 80.
Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 Hamburg

Sonntag 16. September 2018, 13 Uhr
The Fam Four
Hits der 50er und 60er Jahre
Biergarten Landhaus Walter, Otto-Wels-Str. 2, 22303 Hamburg

Mittwoch 19. September 2018, 20 Uhr
Swing'n'Soul meets Rock'n'Roll
Beim Hump Day Blues Nr. 5 entführt die September-Gast-Band „Cloud 6“ die Zuhörer auf eine musikalische Zeitreise. Shuffle Chicagos gemischt mit tanzbarem Swing, groovendem Rock'n Roll und einer Prise Soul zu einem geschmackvollen Retro-Sound. Karten im Vorverkauf € 8,– (Abendkasse € 10,–). Kartenvorverkauf ab 05.09. in der Buchhandlung I. v. Behr gegenüber der Villa Bibliothek der **Ohlendorff´schen Villa/Kulturkreis Walddörfer e.V., Im Alten Dorfe 28, 22359 HH**

Montag 17. September 2018, 16.30 Uhr
Bergdorfer Ukulele Band
Lola Kulturzentrum e.V, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg

---

So, 30.09.2018, 17-20 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
Der beliebte Tanzabend. Wie immer gilt: Ü 60 kommt nur in Ü 60 Begleitung hinein!
Eintritt € 6,–.
Gängeviertel e.V., Valentinskamp 28A, 20355 Hamburg

Ausstellung

Sonntag 9. September 2018, 11-18 Uhr
SONDERAUSSTELLUNG
Aus Müll wird Innovation – Upcycling up to date. Müllvermeidung und Recycling lauten die Zauberworte. Eintritt € 2,– bis € 5,–.
Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Freizeit

Freitag 7. September 2018, 18-23.59 Uhr
Tanzpalast
Inklusive Disko für alle Menschen ohne oder mit Behinderung. Eintritt € 2,–.
Kulturküche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

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

Pflege? ... Aber sicher!
Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim

www.haus-itzstedt.de

...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 Probewohntage
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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

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!

Wir hören Ihnen zu!
franz HörSysteme

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-5253773

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Freitag 7. September 2018, 20 Uhr
Kino „Jenseits der Stille“
Spielfilm von Caroline Link über ein Kind, das in einer gehörlosen Familie aufwächst und dann als Teenager die Liebe zur Musik entdeckt. Ihr Vater interpretiert das als persönlichen Affront. Eintritt frei. Getränke und Popcorn können vor Ort gekauft werden.
Versöhnungskirche (Kleiner Gemeindesaal), Eilbektal 33, 22089 Hamburg

---

Tanzen für Senioren/-innen
Jeden Donnerstag, 10-11.30 Uhr für Einsteiger,
jeden Mittwoch, 10-11.30 Uhr für Fortgeschrittene
Weitere Informationen Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel. 040/30 39 95 07.
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Samstag 8. September 2018, 19 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party!
Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: € 6,–.
Tango Matrix, Beim Schlump 13a, 20144 Hamburg

Samstag 8. September 2018, 11-20 Uhr
„Fest am Fleet“
Die Bundesbank in Hamburg feiert mit Gastronomen, Schiffern und anderen Nachbarn auf dem Nikolaifleet der Deichstraße. Unter dem Motto „Information, Unterhaltung und Gaumenschmaus“ öffnet die dortige Hauptverwaltung ihr Gebäude für die Öffentlichkeit.
Deutsche Bundesbank, Willy-Brandt-Straße 73, 20459 Hamburg

Samstag 8. September 2018, 16-17.30 Uhr
Kräuter-Entdeckungstour im Jenischpark mit Kräuterfrau Daniela Wolff
Was ist essbar? Wie erkenne ich es genau und zuverlässig? Welche Heilwirkung, welches Wesen hat die Pflanze? Teilnahme € 12,–.
Treffpunkt Freitreppe Jenisch Haus, Baron-Voght-Straße 50, 22609 Hamburg

---

Sonntag 9. September 2018, 15-17 Uhr
Trauercafe „Vergiss mein nicht“
Katholisches Trauerzentrum und Kolumbarium St. Thomas Morus in Hamburg, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg

Sonntag 9. September 2018, 18-21 Uhr
Oldie-Disco
Endlich mal wieder Tanzen nach Oldies aus den 50er, 60er und 70er Jahren, DJ Karsten Kolberg legt auf. Der Eintritt ist frei.
Treffpunkt für Alt und Jung im Bürgerhaus Lenzsiedlung. Tel. 040/41 62 01 90.
Julius-Vosseler- Str. 193, 22527 Hamburg

Montag 10. September 2018, 13.15-14.15 Uhr
Gymnastik für Senioren
Fortlaufender Kurs – Einstieg jederzeit möglich! Wahrnehmungsschulung und Gleichgewichtstraining auf spielerische Art und Weise. Teilnahme € 2,–.
Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Mittwoch, 12. September 2019
Radtour mit dem LAB
Treffen: 10 Uhr, Fliederweg 7, Tempo 13 km/h, 30-40 km, Einkehr, Infos unter Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Veranstaltungen Tipps + Termine

Do. 13. Sept. bis So. 16. Sept. 2018
Do. 14-18 Uhr, Fr.-So. 10-18 Uhr
Hamburger Caravantage
Neue Trends und Angebote der Hamburger Caravanhändler und Hersteller. Tageskarte (Erwachsene) € 6,50, Kinder bis 16 Jahre in Begleitung Erwachsener kostenlos.
Horner Rennbahn,
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Freitag 14. September 2018, 20 Uhr
Jazz im Foyer – mit Stella's Morgenstern
Der Förderverein SummerJazz e.V. präsentiert „Stella's Morgenstern – Beautiful Songs – New & Old Jewish Folk". Karten im Vorverkauf € 14,– im Pinneberger Bücherwurm und Hallenbad. An der Abendkasse € 16,–.
Rathaus Pinneberg, Bismarckstr. 8,
25421 Pinneberg

Samstag 15. September 2018, ab 14 Uhr
Buntes Stadtteilfest in Iserbook
Rund um das Gemeindezentrum. Das Fest klingt aus mit der Nacht der Kirchen zum Thema „Einfach himmlisch". Der Popchor, die Jugendband sowie verschiedene klassische Interpreten werden mit ihrer Musik begeistern. Der Abend schließt mit einer Abendandacht und einem Segen zur Nacht.
Kirchengemeinde Sülldorf-Iserbrook,
Schenefelder Landstraße 202, 22589 HH

Samstag 15. September 2018,
9.30-13.30 Uhr
Kennenlern-Qigong-Seminar
für Rheumatiker mit zwei Praxiseinheiten und einem Vortrag von Herrn Dr. Plötz, € 25,– für Mitglieder, € 50,– für Nicht-Mitglieder der Rheuma-Liga. Nähe HH-Hoheluft, weitere Infos und Anmeldung, Tel.: 040-669 07 65-0.
Per E-Mail:
info@rheuma-liga-hamburg.de

Freitag 21. September 2018, 16-19 Uhr
Suppenfest
Anwohner, Nachbarn, Interessierte aus Lohbrügge kochen „ihre" Suppe und bieten sie zum familienfreundlichen Preis von € 1,– (für alle Suppen) zum Verkosten an. Die Sieger werden prämiert, dazu ein kleines, aber feines Rahmenprogramm.
Lohbrügger Markt, 21031 Hamburg

Samstag 22. September, 11-17 Uhr
Herbstfest & Flohmarkt
Das Jenfeld-Haus, zentrales Bürgerhaus im Stadtteil, öffnet seine Türen. Es gibt offene Angebote zum Ausprobieren für Jung und Alt, Unterhaltung für Kinder sowie Musik, Kunst und Sport.
Charlottenburger Str.1, 22045 Hamburg

Samstag 22. September 2018, 11-17 Uhr
Buntes Straßenfest in Blankenese
Ein generationsübergreifendes Straßenfest, das zum Mitmachen, Bummeln und Zuhören einlädt.
Blankeneser Bahnhofstraße, 22587 HH

Samstag 22. September 2018 und Sonntag 23. September 2018, jeweils 10-22 Uhr
Das Elbfest Hamburg
feiert unter dem Motto „Hafenbekenntnisse" das maritime Erbe der Hansestadt. An drei Hotspots auf beiden Elbseiten wird ein ganzes Wochenende lang das vielfältige maritime Erbe der Stadt – historische Schiffe, Hafenanlagen, Museen und Institutionen – sichtbar, frei zugänglich und erlebbar. Programminfos: www.elbfest.hamburg.
Sandtorhafen, HafenCity Hamburg

Sonntag 23. September, 12-16 Uhr
Tag der offenen Tür beim LAB-Fuhlsbüttel
Das LAB-Team lädt herzlich ein, den Treffpunkt und das vielfältige Programm kennenzulernen. Ein Basar mit Selbstgefertigtem der Bastel-, Handarbeits- und Malgruppen, ein Video mit Impressionen der Treffpunkt-Veranstaltungen sowie Livemusik runden den Veranstaltungtag ab.
LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,
22335 Hamburg

Foto: Friedberg/fotolia.de

ACHTUNG: Medikamentencocktail!

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

Vermeiden Sie Medikationsfehler:
Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Ausführliche Arzneimittelberatung durch unsere Fachapotheker: 30 Euro

Privilegierte Adler Apotheke seit 1773
Fachapotheke

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

365 Tage | 8-24 Uhr

Wir wissen was wirkt.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 23. September 2018, 15.30-19.30 Uhr
Spielenachmittag für Große
Egal ob alter Hase oder grün hinter den Ohren, Stratege oder Glücksritter, Karten-, Würfel- oder Brettspieler, jeder ist herzlich willkommen.
Bürgerhaus Barmbek e.V. Lorichsstr. 28 a, 22307 Hamburg

Montag 24. September 2018, 18.30-20 Uhr
Selbstheilungskräfte aktivieren
mit Lichtsprache, Eintritt € 7,–, ohne Anmeldg.
Seminarraum im Dt. Sozialwerk, 1. OG, Großer Burstah 31, 20457 Hamburg

---

Donnerstag 27. September 18, 19 Uhr
Disco 53 +/-
Eintrit € 10,–.
Eule, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg

Samstag 29. September 2018, 14-15.30 Uhr
Rundgang Domplatz
Der Domplatz im Herzen Hamburgs ist ein Ort mit einer ganz besonderen Geschichte. Hier wird der Standort der legendären Hammaburg lokalisiert. Der Rundgang führt weit in die Frühzeit der Hansestadt, deren Spuren unter den Straßen, Häusern und Plätzen verborgen liegen. Teilnahme € 3,–.
Treffpunkt: Dat Backhaus, Speersort 10, 20095 Hamburg

Samstag 29. September 2018, 15-18 Uhr
Tag der offenen Tür im Wohnpark am Wiesenkamp
Informative Hausführungen und wertvolle Anregungen rund um die selbst bestimmte Lebensplanung im fortgeschrittenen Alter. Im Restaurant und Café des Hauses können sich die Gäste zudem bei Kaffee und Kuchen in Gesprächen ein eigenes Bild über die Residenz machen.
Wohnpark am Wiesenkamp 16, 22359 HH

Sonntag, 30. September 2018, 14 Uhr
ErzählCafé beim LAB
Thema: Wie haben wir unseren Urlaub früher wahrgenommen?
LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH

Sonntag 30. September 2018, 14-17 Uhr
Oll Inklusiv präsentiert Halbpension & Lesung mit Greta Silver
Mit 66 Jahren erfand sie sich noch mal neu und startete als Model und YouTuberin durch. Heute verfolgen Hundertausende täglich ihren Ratgeber-Blog „Zu jung fürs Alter“ und lassen sich von der Lebensfreude der hinreißenden 70-jährigen Hamburgerin anstecken. Ab 15.15 Uhr eine Runde Musik-Bingo, und dann wird im Anschluss tüchtig das Tanzbein mit DJ RITA geschwungen. Der Eintritt ist frei.
Stage Club, Stresemannstr. 163, 22769 HH

Montag 1. Oktober 2018, 11-15.30 Uhr
Senioren-Flashmob u. Speeddating
Eintritt frei.
Verein Wege aus der Einsamkeit e.V., Knust (U-Bahn Feldstraße), Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

---

Samstag, 6. Oktober 2018, 14 Uhr
Chorkonzert der LAB Faltenrockies
unter der Leitung von Eva Niethammer, Eintritt frei (eine Spende wäre wunderbar), Infos unter Tel. 040/39 76 71.
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12 (kleiner Saal), 20259 Hamburg

Demenz

Mittwoch 19. September 2018, 15-16.30 Uhr
Öffentliche demenzsensible Führungen
Kaleidoskop – Angebote für Menschen mit Demenz. Eintritt € 6,–.
Hamburger Kunsthalle Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg

Dienstag 25. September 2018, 14.30-16 Uhr
Wir tanzen wieder!
Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz zum Tanzen ein. Kosten € 5,– (Begleitperson). Fragen und Anmeldung unter Tel. 040/460 21 58.
ADTV Tanzschule Heiko Stender, Tibarg 40, 22459 Hamburg

Veranstaltungen Tipps + Termine

Lesungen

Samstag 8. u. 9. September 2018, 13 Uhr
Blankeneser Literaturtage
Das Hamburger Konservatorium, der Förderkreis historisches Blankenese und die Bücherhalle Elbvororte laden zu den 9. Literaturtagen ein. An beiden Tagen lesen Autorinnen und Autoren aus ihren Werken. Das Thema in diesem Jahr ist der „Norden".
Goßlerhaus, Goßlers Park 1, 22587 Hamburg

Donnerstag 13. September 2018, 19.30 Uhr
Ein Abend mit Jan-Christof Scheibe, der aus seinem Buch „Ogottogott – Wie glaubt man und wenn ja, warum?" liest
Dort erzählt er, was er als Enkel und Sohn von Männern des Wortes und der Kirche zwischen Glauben und Zweifeln entdeckt hat. Karten € 10,–.
Heymann Buchhandlung, Erik-Blumenfeld-Platz 27, 22587 Hamburg

---

Sonntag 30. September 12018, 14-17 Uhr
Oll Inklusiv präsentiert Halbpension & Lesung mit Greta Silver
Mit 66 Jahren erfand sie sich noch mal neu und startete als Model und YouTuberin durch. Heute verfolgen Hundertausende täglich ihren Ratgeber-Blog „Zu jung fürs Alter" und lassen sich von der Lebensfreude der hinreißenden 70-jährigen Hamburgerin anstecken. Ab 15.15 Uhr eine Runde Musik-Bingo und dann wird im Anschluss tüchtig das Tanzbein mit DJ RITA geschwungen. Der Eintritt ist frei.
Stage Club, Stresemannstr. 163, 22769 Hamburg

Montag 1. Oktober 2018, 11-15.30 Uhr
Senioren-Flashmob und Speeddating
Eintritt frei.
Verein Wege aus der Einsamkeit e.V Knust, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Führungen

Sonntag 23. September 2018, 14.30-16 Uhr
Rothenburgsort im Feuersturm
Erfahren Sie, wie bei den Luftangriffen im Zweiten Weltkrieg in der Nacht vom 27. auf den 28. Juli 1943 nicht nur Rothenburgsort zerstört wurde, sondern zum ersten Mal das Phänomen des „Feuersturms" auftrat und der Stadtteil sich dadurch veränderte.
Kosten: € 9,–. Anmeldung bis zum 18.09.18 unter 040/788 84 99 90.
Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg

Sonntag 23. September 2018, 16 Uhr
Stadtteilrundgang Hamm
Die historischen Stadtteilrundgänge sind ein Muss für alle diejenigen, die sich für die Geschichte Hamms und Umgebung interessieren. Blechnapf, Bunker, Wohnchic in der Fabrik. Teilnahme € 5,–.
Treffpunkt: S-Bahnhof Landwehr, Hasselbrookstraße, 22089 Hamburg

---

Montag 24. September 2018, 18.30-20.30 Uhr
Nacht der Fledermäuse im Höltigbaum
Sie werden die Jäger der Nacht mit dem Bat-Detektor hörbar machen und die verschiedenen, im Gebiet vorkommenden Arten sehen. Dauer ca. 2 Stunden, fällt aus bei Dauerregen. Max. 20 Teilnehmer. Teiln. € 5,–.
Treffpunkt: Hof der Wilden Weiden (Scheune), Eichberg 63, 22143 Hamburg

Bühne

Donnerstag 20. September 2018, 20 Uhr
„Schreibe mir. Und vor allem liebe mich"
Briefe von Frida Kahlo mit Liedern von Eva Engelbach. Infos unter Tel.: 040/24 86 39 72, Eintritt: € 16,–/€ 14,–.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg

Freitag 21. September 2018, 20 Uhr
Comedy Club
Zweimal jährlich präsentieren die beiden renommierten Comedians Till Frey und Jörg Schumacher ihre Mix-Show. Zu Gast: Comedian Bastian Block, Newcomer Ferhat und ein Überraschungsgast. Eintritt: € 13,–.
Infos unter Telefon 040/53 32 71 50.
ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30 (über Iserlohner Stieg), 22419 Hamburg

---

Sonntag 23. September 2018, 19 Uhr
Premiere „Gaslicht" von Patrick Hamilton
Bekannt durch den Film „Das Haus der Lady Alquist".
Des Nachts geschehen merkwürdige Dinge im Haus, immer wenn der Hausherr ausgeht und seine Frau Bella allein zu Hause bleibt. Bella hört Schritte, und plötzlich wird das Gaslicht schwächer. Eintritt € 17,– bis € 22,–.
Kartentelefon 040/67 99 92 30.
Opernfactory Hamburg, Ahrensburger Str. 138, 22045 Hamburg

Samstag 29. September 2018, 19 Uhr
Operettenjuwelen
Bunte Gala mit Melodien aus Zarewitsch, Zigeunerbaron, Csardasfürstin, Maske in Blau u.v.m., Eintritt € 17,– bis € 22,–, Kartentel. 040/67 99 92 30.
Opernfactory Hamburg, Ahrensburger Str. 138, 22045 Hamburg

Vortrag

Samstag 22. September 2018, 9-14 Uhr, Kostenfreie Vortragsveranstaltung zum Welt-Rheuma-Tag
... mit Hamburger Rheumatologen. Weitere Infos und Anmeldung unter www.welt-rheuma-tag.de oder unter Tel. 040/669 07 65-0 oder
per E-Mail: info@rheuma-liga-hamburg.de

Flohmärkte

Samstag 8. September 2018, 10-16 Uhr
Flohmarkt Altona
Bei der Paul-Gerhardt-Kirche 2, 22761 HH

Sonntag 9. September 2018, 10 Uhr
Flohmarkt Eidelstedt Bürgerhaus
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

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

Anzeigenberatung und -annahme
HWWA-Werbeagentur GmbH
Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wtnet.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

**Sonntag 9. September 2018,
8.30-15.30 Uhr
Flohmarkt Niendorf Metro
Papenreye 33,
22453 Hamburg**

**Sonntag 9. September 2018, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Bergedorf, Hauni,
Kurt-A.-Körber-Chaussee 8-32,
21033 Hamburg**

**Sonntag 9. September 2018, 9-15 Uhr
Flohmarkt Rahlstedt P+R Parkhaus
Doberaner Weg,
22143 Hamburg**

**Sonntag 9. September 2018, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Ahrensburg Famila
Kornkamp 50, 22926 Ahrensburg**

**Samstag 15. September 2018, 9-17 Uhr
Flohmarkt Barmbek Museum der Arbeit
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Samstag 15. September 2018, 10 Uhr
Flohmarkt Winterhude, Goldbekhaus,
Moorfuhrtweg 9, 22301 Hamburg**

**Sonntag 16. September 2018, 9-16 Uhr
Volksmarkt in Volksdorf, auf dem Wochen-
marktplatz an der Halenreie/Kattjahren
direkt am U-Bahnhof, 22359 Volksdorf**

**Sonntag 16. September 2018, 8-16 Uhr
Flohmarkt Ikea Moorfleet
Unterer Landweg 77, 22113 Hamburg**

**Sonntag 16. September 2018, 13.30 Uhr
Frauenflohmarkt Harburg
Kulturzentrum Rieckhof,
Rieckhoffstr. 12, 21073 Hamburg**

**Sonntag 16. September 2018, 10-17 Uhr
Flohmarkt Großneumarkt
Rund um den Großneumarkt,
20459 Hamburg**

**Sonntag 16. September 2018, 9-17 Uhr
Antikmarkt Wandsbek Quarre
Quarree 8-10, 22041 Hamburg**

**Sonntag 16. September 2018, 9-15 Uhr
Flohmarkt Ottensen Fabrik**
Stöbern auf zwei Etagen.
Barnerstr. 36, 22765 Hamburg

**Sonntag 23. September 2018, 8-16 Uhr
Flohmarkt Halstenbek
Adler Moden, Seemoorweg 3,
25469 Halstenbek**

**Samstag 29. Sept. 2018 u. So. 30. Sept. 2018
Kunsthandwerker und Bauernmarkt,
Stadtpark Norderstedt, Stormarnstr.,
22844 Norderstedt**

**Sonntag 30. September 2018, 10-17 Uhr
Antique & Designmarket
Colonnaden, 20354 Hamburg**

Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter:
„Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter:
„Senioren-Magazin“ bei Google Play

SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren Gutschein gerne bis zum 30.09. bei mir ein!“

**Juliane Zucker
040.55 00 55-7645**

SPARDA IMMOBILIEN

SeMa

Freuen Sie sich auf die Oktober-Ausgabe!

Erscheinungstag 1. Oktober 2018

Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

**SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de**

Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:

www.senioren-magazin-hamburg.de

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