

# Köster Magazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

## Unsere Themen:

Sport & Bewegung  
Infos aus dem Stadtteil  
Kultur und Gesundheit

Veranstaltungs-  
programm  
im Innenteil!

UNSER PFLEGEDIENST  
SUCHT VERSTÄRKUNG

## Gemeinsam essen.....



### ... fast wie Zuhause!

Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Verpflegungslösungen in

Senioren- und Pflegeheimen  
Schulen  
Krankenhäusern  
Betriebsrestaurants

sowie bei Veranstaltungen jeder Art.  
Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!



Brauhausstieg 21  
22041 Hamburg  
www.procate.de  
Tel. 040/ 68 94 66 - 0  
Fax: 040 / 68 94 66 - 20

Hier könnte Ihre  
Anzeige stehen



Cartoon: CO

Mit uns sind Sie  
bestens betreut.



JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL  
Versicherungsmakler

Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg  
Telefon 040/36 97 97-0 · Fax 040/36 97 97 97  
Internet: www.jwk.de · E-mail: info@jwk.de

Gegründet 1908

Mit uns  
in Ihr  
neues  
Zuhause...

**huckepack**  
Umzüge  
040-39 16 33

- Umzüge Nah & Fern
- europaweit
- Bürorumzüge
- moderne Containerlagerung
- Umzugskartons
- Beiladungen
- wöchentlich Süddeutschland
- professionelle Beratung

Großmannstraße 97, 20539 Hamburg · Tel. (040) 88 30 20 8-0  
Fax (040) 88 30 20 8-88 · E-Mail: info@huckepack.de · www.huckepack.de  
Unsere kostenlose Servicrufnummer: 0800-39 16 330

## TIEDEMANN

Gardinen, Teppichboden  
und noch viel mehr...!

Über **100** Jahre  
Ihr Fachgeschäft!

Mit der Köster-Karte erhalten  
Sie 5% Preisnachlass &  
jahreszeitliche Sonderaktionen



TIEDEMANN Atelier

Inh. Hans Süllau  
Hartzlohplatz 1 · 22307 Hamburg  
Tel. 040/ 61 48 89 · Fax 61 48 68

Jalousien, Rollos, Dekostangen,  
Gardinenwäsche inkl. Abholung &  
Montage, Beratung auch Zuhause!

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr · Sa 10-13 Uhr

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN  
HEIM

## Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere,  
pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren  
Hausprospekt an!

Kurzzeit-  
pflege  
möglich

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75  
22305 Hamburg (Barmbek)  
Tel. 040 61 18 41-0



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich verzichte in diesem Heft auf ein Vorwort und stelle die Zeilen für eine Personalanzeige zur Verfügung. Wir wissen, dass viele Pflegedienste Personal suchen und möchten daher jeden Weg nutzen, unser Angebot vorzustellen.

Ihr Holger Detjen

*Holger Detjen*  
Holger Detjen  
-Geschäftsführer-

## Wir suchen Pflegefachkräfte in Teilzeit

Wir, das ist unser Ambulanter Pflegedienst. Die Köster-Stiftung vermietet 358 Wohnungen in drei Gebäudekomplexen an Senioren und ist eine Einrichtung des „Betreuten Wohnens“ mit umfangreichen Betreuungsleistungen. Wir übernehmen bei Pflege- und Hilfsbedürftigkeit die Versorgung der Bewohner und Bewohnerinnen in unseren Häusern sowie in der Nachbarschaft. Zu uns gehört ein Hausnotruf-Team, das neben der Ambulanten Pflege auch Notrufe unserer Bewohner bearbeitet. In naher Zukunft weiten wir unser Angebot mit modellhaften Angeboten in unserer Nachbarschaft aus.

Wir wünschen uns flexible, belastbare und ausgeglichene Mitarbeiter, die in zwei Schichten in der Zeit von 7:00-12:00 und 16:00-22:00 Uhr unseren Pflegedienst unterstützen oder von 7:15-13:30 und 13:15-19:15 Uhr unser Hausnotruf-Team.

Wir bieten: Kurze Wege, ein Führerschein ist nicht erforderlich, Stundenlohn bis zu 18,51 Euro plus Zuschläge, zusätzliche Altersversorgung, Fahrtkostenzuschuss Wohnung-Arbeitsstätte, Urlaubsgeld und jährliche Gratifikationen.

Mehr Informationen: Köster-Stiftung, Martina Broich (PDL),

Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Tel. 040 / 69 70 62-13, FAX -98

Ihre Bewerbung senden Sie gern auch per E-Mail: [broich@koester-stiftung.de](mailto:broich@koester-stiftung.de)

## Mobilität und Gemeinsam leben.

**Den Köster-Bus haben vielleicht viele von Ihnen schon einmal in der nah gelegenen Fuhlsbüttler Straße, der „Fuhle“, gesehen. Mehrmals täglich pendelt der von Zeitspendern gefahrene Bus zwischen der Köster Stiftung und der „Fuhle“. So können auch gehbehinderte Bewohner der Köster-Stiftung bequem einkaufen gehen, ihren Arzt besuchen und im Stadtteil unterwegs sein. | CW**

Mobilität spielt in jedem Alter eine beträchtliche Rolle, der Weg zur Schule, zur Arbeit, zu Freunden, zur Familie, zum Friedhof, zum Einkaufen oder einfach nur mal zum Eis-Café. Oft bewegen wir uns ganz selbstverständlich, ohne uns zu überlegen: „Was wäre, wenn das nicht mehr so einfach für mich ist?“

So ändert sich die Bedeutung von Mobilität, meist ganz unbewusst, mit jedem Lebensabschnitt. Auch ältere Menschen möchten mobil bleiben, sie wollen ihren Alltag selbstbestimmt bewältigen, am öffentlichen Leben teilnehmen und unabhängig bleiben. Hierfür bedarf es einer altersgerechten, barrierefreien Infrastruktur, so wie es der Köster-Bus ermöglicht. Aber was hat der Köster-Bus und die damit einhergehende Mobilität und Selbstständigkeit nun mit unserem Leitsatz „Gemeinsam leben.“ zu tun?

Setzen Sie sich doch einmal in den „Wartebereich“ des Köster-Busses, dann wird es Ihnen ganz schnell klar. Sie erleben, wie die Menschen beim Warten miteinander ins Gespräch kommen und das Einkaufen zur gemeinsamen Aktivität wird. Die gemeinsame Fahrt zum Supermarkt fördert das Bewusstsein füreinander, jeder gibt acht auf den Anderen und alle übernehmen Verantwortung füreinander.

Das alltägliche Leben und seine kleinen Herausforderungen werden gemeinsam gestaltet und gemeistert. Doch nicht nur der Kontakt untereinander oder die netten Gespräche mit dem bekannten „Busfahrer“ fördern den Zusammenhalt. Auch der Kontakt mit den anderen Menschen aus dem Stadtteil, der Plausch beim Bäcker oder die netten Worte der Kassiererin im Supermarkt, welche den einen oder anderen mittlerweile mit Namen begrüßt, machen das gemeinsame Leben in und um die Köster-Stiftung aus. Die Anbindung an den Stadtteil bedeutet auch die Anbindung an das gemeinschaftliche Leben aller Generationen. Ältere Menschen bilden einen großen Teil der Gesellschaft. Durch den Erhalt von eigenständiger Mobilität können wir das sichtbar machen. Wir können zeigen, dass ein Jeder von uns Teil der Gesellschaft ist, ob Jung oder Alt und können das Leben in unserem Barmbek gemeinsam bunt gestalten.

## Unser Titelfoto

Baustelle für das neue Einkaufszentrum und Hotel am Barmbeker Bahnhof. Unser ganzer Stadtteil ist in Bewegung. Wer durch Barmbek spaziert oder mit dem Rad unterwegs ist, spürt den Aufbruch unseres Stadtteils. *Foto: HD*

## Inhalt

3	EDITORIAL   Mobilität und Gemeinsam leben.
4	INHALT   IMPRESSUM
5	SPORT & BEWEGUNG: Eine natürliche Arznei
6	SPORT & BEWEGUNG: JA zur Bewegung
9	SPORT & BEWEGUNG: BrainWalking
10	STADTTEIL: Stadtteil-Sprechstunde
11	STADTTEIL: Auf Tour mit dem Köster-Bus
12	KÖSTER-KARTE: Unsere aktuellen Partner
13	KÖSTER-KARTE: Neue Kooperationspartner
15	KULTUR: Hamburger Genossenschaftsmuseum
16	KÖSTER INTERN: Neues aus der Köster-Stiftung
17	SPORT & BEWEGUNG: Interview BrainWalking
19	PFLEGE: Prominente Besucher im „Haus am Kanal“
21	SEELSORGE: Ein Mensch zieht seine Straße fröhlich
22	ENGAGEMENT: Unsere Zeitspender bewegen
23	Rezepte: Handliche Party-Snacks
24	KÖSTER: Vorgestellt Philip Matthaei
26	GESUNDHEIT: Achtung, Stolperfalle!
27	STADTTEIL: Nachrichten
28	GELD & RECHT: Grundrechte erklärt
29	NACHGEFRAGT: Foto-Rätsel & Wörtersuche
30	PLATTDÜÜTSCH: Dit un Dat

## So erreichen Sie uns!

Empfang	040/ 69 70 62- 0
Veranstaltungen	040/ 69 70 62-11
Pflegedienst	040/ 69 70 62-13
Vermietung	040/ 69 70 62-15
Haustechnik	040/ 69 70 62-16
Köster-Café	040/ 69 70 62-29
Engagement	040/ 69 70 62-33
Sozialberatung	040/ 69 70 62-33

www.koester-stiftung.de  
info@koester-stiftung.de

## Spendenkonto:

Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE14200505501057210831  
BIC: HASPDEHHXXX



**KÖSTER-STIFTUNG**

Gemeinsam leben.

Das Köster-Magazin erhalten Sie kostenlos in allen Ladengeschäften unserer Kooperationspartner. Sie finden das Köster-Magazin außerdem in Arztpraxen, Einkaufszentren und Stadtteil-Einrichtungen in unserer Nachbarschaft.

## Impressum

**Köster-Magazin** Auflage: 2.200

Zuschriften bitte an: Köster-Stiftung,  
Holger Detjen, Meisenstraße 25,  
22305 Hamburg  
E-Mail: info@koester-stiftung.de

**Redaktion:** Lucas Bunke (LB), Christina Busse (CB), Holger Detjen (HD), Birgit Dewitz (BD), Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF), Kerstin Hagemann (KH), Helga Harm (HH), Beate Kammigan (BK), Johanna Müller (HM), Barbara Petrick-Rump (PR), Nicolle Prüter (NP), Gigi Sams (GI), Klaus Serwene (KS), Christian de Vogel (CdV), Constanze Weichert (CW)

**Vi.S.d.P.:** Christian de Vogel

**Hrsg.:** Vorstand der Heinrich und Caroline Köster Testament-Stiftung,  
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg,  
Tel.: 040/ 69 70 62-0, Fax: 040/ 69 70 62-99

**Gestaltung:** Wolfgang Colmsee,  
Holger Detjen, Johanna Müller

**Druck:** alsterpaper DRUCK+  
VERSAND-ZENTRUM  
Gedruckt auf Cocoon silk  
bestehend aus 100 % Recyclingfasern

alsternetwork

alsterpaper

Zwei starke Partner

**alsterpaper alsternetwork**

Versandservice • Fahrzeugbeschriftung  
Tampondruck • XXL-Digitaldruck  
Digitaldruck • Lasergravur  
Offsetdruck • Folienplot  
Lettershop • Stempel  
Prospekte • Schilder  
Kataloge • Banner  
Mailings • Grafik

alsterpaper.de • Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg • Telefon 0 40.2 98 10 01 10  
alsternetwork.de • Neumann-Reichardt-Str. 34 • 22041 Hamburg • Telefon 0 40.28 80 48 10

# Sport und Bewegung: Eine natürliche Arznei für das Wohlbefinden



Ausdauersportarten wie z.B. gehen und Rad fahren sind ideal, um auch im Alter Sport zu treiben. © beatleoff - Fotolia.com

**„Sport ist Mord!“ Nein! Im Ausnahmefall mag das zutreffen. Ganz allgemein gilt jedoch, dass Bewegung gut tut und gesund ist. Regelmäßig angewendet fördert diese „natürliche Arznei“ das Wohlbefinden, steigert das Leistungsvermögen und schützt vor verbreiteten Zivilisationskrankheiten. | PR**

Einige Menschen reagieren genervt, wenn sie gefragt werden, ob sie Sport treiben. Oft wissen sie, wie wichtig es wäre, Sport zu treiben, aber es fällt ihnen schwer, den berühmten „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Dabei muss man kein Supersportler werden, um die positiven Effekte von regelmäßiger Bewegung zu genießen. Es reicht aus, sich regelmäßig zu bewegen.

Wieso sind Bewegung und Sport so wichtig? Der moderne Mensch bewegt sich häufig wenig. Maschinen nehmen ihm seine Arbeit ab. Bus und Bahn oder das eigene Auto fahren ihn ins Büro, zum Einkaufen oder zu Be-

suchen. Körperliche Aktivitäten, noch dazu schwere wie Kohlen schleppen, Teppiche ausklopfen, Wäsche waschen sind überflüssig geworden.

Bewegungsabläufe, die sich am Arbeitsplatz und im Alltag oft wiederholen, können einseitig sein. Kommen weitere Risikofaktoren hinzu (falsche Ernährung, Rauchen, Alkohol u.a.), drohen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Haltungsfehler, die Schädigungen des Knochenapparates hervorrufen können.

Regelmäßige Bewegung schützt uns vor diesen Krankheiten und erhöht unsere Lebenserwartung. Wer sich ausreichend bewegt und seine Muskeln arbeiten lässt, hat gute Aussichten, auch im Alter fit zu sein.

„Für Sport bin ich zu alt.“ Nein, das stimmt nicht. Niemand ist zu alt, um sich zu bewegen oder einer Sportart nachzugehen. Vermutlich kommt nicht mehr jede Sportart in Betracht. Eine Karriere als Turmspringer, Eis-

kunstläufer oder Gewichtheber hätten Sie wohl früher beginnen sollen. Aber insbesondere Ausdauersportarten wie z.B. gehen, Rad fahren und schwimmen sind ideal, um auch im Alter Sport zu treiben. Wandern Sie, vielleicht walken Sie sogar, und Sie schonen Ihre Gelenke, und ungefährlich ist es im Allgemeinen auch. Schwimmen ist ein gutes Training für das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat. Vielleicht haben Sie auch Freude daran, sich einer Aquajogging- oder Wassergymnastikgruppe anzuschließen. Viele öffentliche Schwimmbäder bieten diese an. Haben Sie Hüft- oder Knieprobleme? Dann fahren Sie Rad. Der Sattel entlastet vom Körpergewicht, und das Radfahren mobilisiert schonend den Bewegungsapparat.

Auch wenn Sie schon lange keinen Sport mehr getrieben haben und sich wenig bewegen, zögern Sie nicht. Haben Sie Mut und wagen Sie den Anfang. Vielleicht noch heute mit einem Spaziergang. Je nach Ihrer gesundheitlichen Verfassung sollten Sie bei stärker fordernden Bewegungen mit Ihrem Arzt sprechen. Er kann Sie beraten, welcher Sport für Sie in Frage kommt. Vergessen Sie nicht: Sie sollen Spaß haben. Deshalb gilt: Quälen Sie sich nicht. Suchen Sie sich Gleichgesinnte, gemeinsam macht es mehr Spaß. Und denken Sie daran: Werrastet, derrostet!



Wassersport hilft, auch im Alter fit zu bleiben. © Robert Kneschke - Fotolia.com

## Sagen Sie JA zur Bewegung: Für viele beschwerdefreie Lebensjahre!

**In den westlichen Industrieländern steigt die durchschnittliche Lebenserwartung immer noch stetig an. Das ist die gute Nachricht. Doch viele von uns fragen sich, verlängern wir nicht nur das Leben, sondern auch das Leiden – sprich die körperlichen Alterserscheinungen, die wohl jeder in zunehmendem Alter schon spürt? | LB + NP**

Nein, sagen Wissenschaftler der Harvard-Universität, Boston. Untersuchungen haben ergeben, dass eine gesunde Lebensweise mit ausreichender Bewegung die ‚guten‘, beschwerdefreien Lebensjahre ebenfalls verlängern. Fit durch Sport und Bewegung senkt das biologische Altern und den Alterungsprozess im Allgemeinen. Bewegung setzt Hormone frei und macht uns dadurch glücklicher!

Es gibt drei Wege, die eigene Lebensqualität zu erhöhen: Gleichgewicht, Ausdauer und Kraft trainieren. Auch wenn man lange keinen Sport mehr gemacht hat, fängt man langsam mit einfachen, leichten Bewegungen an



Auch Sitzgymnastik hält vital und beweglich.  
© highwaystarz - Fotolia.com



Beim Line Dance trainieren Sie nicht nur die Ausdauer und das Gleichgewicht. Durch die verschiedenen Tanzschritte ist es auch förderlich für das Gedächtnis. © HM

und baut diese in den Alltag ein, um den Körper nicht zu überfordern. Dies kann sein: Spazieren gehen, Putzen, Erledigungen zu Fuß absolvieren, kleine Bewegungsphasen, Muskeln und Gelenke lockern, nach dem Aufstehen sich ausgiebig räkeln, Schultern kreisen, Treppen steigen statt Rolltreppe/Fahrstuhl nehmen.

Sport und Bewegung kräftigt unsere Muskeln, fördert unsere Koordination und senkt das Risiko für Stürze und Unfälle. Ganz nebenbei werden auch das Immunsystem und unsere Blutgefäße geschützt.

Dabei ist der gute alte Spaziergang mit 10.000 Schritten besser als manches Fitnessprogramm.

Aber auch unsere geistige Aktivität nimmt schon im frühen Erwachsenenalter ab. Erste Hinweise können sein: Konzentrationsschwäche, Lernprobleme, Gedächtnislücken.

Wir können unser Gehirn mit einfa-

chen Übungen für die geistige Beweglichkeit trainieren. Hier reichen schon 5-10 min pro Tag „Mentales Training“ aus (bspw. Notizen, Eselsbrücken und auf alle Sinne achten).

Wir können unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration mit einfachen Übungen und Rätseln steigern: Wörter bilden, Doppelgänger suchen, Labyrinth-Wörter, Wort-Verbindungen, Zahlen addieren, Unstimmigkeiten suchen, Buchstaben- und Zahlenreihen merken. Oder verbinden Sie Bilder mit Gegenständen, Geschichten und Ereignissen, um sich Zahlen, Gesichter, Namen, Termine und Ortsangaben zu merken.

Regelmäßige Übungen verbessern das Denkvermögen, die Auffassungsgabe und die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln.

Treffen Sie sich mit Freunden, Familie, Bekannten, oder machen Spielenachmittage (Bingo, Schach, Karten, Brettspiele), denn Gespräche regen unsere Gehirnzellen an. Zeichnen oder bas-



Die diesjährige Fahrrad-Tour mit dem Geschäftsführer der Köster-Stiftung, Holger Detjen, führte durch Barmbecks neue Quartiere und den Stadtpark. © HD

teln Sie, um der Kreativität freien Lauf zu lassen. Gehen Sie zum nächsten Gymnastik-, Nordic Walking-Kurs oder nehmen an Schwimm- oder Tanzkursen teil!

Am Sprichwort: „Wer rastet, der rostet“, ist etwas Wahres dran. Mit Sport, Beweglichkeit und geistiger Beweglichkeit steigern wir unsere Gedächtnisleistung, bilden mehr aktive Nervenverbindungen und kräftigen unsere Muskulatur. Wir verringern damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senken Bluthochdruck, beugen Schlaganfällen vor, verbessern die Elastizität der Gefäße und unsere Cholesterin- und Blutzuckerwerte.

### Angebote gibt es viele – auch in der Köster-Stiftung

Zum Beispiel Gymnastik und für die weniger Beweglichen Sitzgymnastik mit unserem Kursleiter Ingo Kotzke. Dann das fröhliche Wii-Bowling jeden 1. und 3. Montag im Monat. Die totale Entspannung kommt mit QiGong und

Marita Lüdke am Dienstag. Ebenfalls dienstags kommt ein Angebot in Kooperation mit dem benachbarten SC Urania und zwar mit Line Dance und Folklore. Am Donnerstag gibt es wieder ein Angebot von unserem Partner

SC Urania mit Yoga I und Yoga II. Einfach mal eine Schnupperstunde nehmen und sehen, wie man sich fühlt. Wichtig sind die Umgebung, aber auch die anderen Menschen, die am Kurs teilnehmen. Fühle ich mich angenommen, gut aufgehoben und habe ich Vertrauen zu der Trainerin, dem Trainer? Wenn ja, ist alles gut! Eine feste Verabredung ist dabei sehr wichtig. Man mag nicht gerne absagen, auch wenn man manchmal keine Lust zum Sport hat. Also geht man hin und ist hinterher geradezu stolz und fröhlich. Die Bewegung tat gut, die Übungen machten Spaß, man hat gelacht und der anschließende ‚Klönsschnack‘ oder die Tasse Kaffee im Café sind eine Wohltat für Leib und Seele ...

Wer das alles nicht schafft oder es nicht möchte, sollte wenigstens eine halbe Stunde pro Tag spazieren gehen und morgens nach dem Aufstehen einige Übungen machen: Dehnen – Strecken - Durchatmen.



Zusammen an der frischen Luft und in Bewegung: Am 30. Oktober findet die nächste Boßeltour der Köster-Stiftung statt. Der Rantzauer See bietet dafür die passende Strecke. © HM



**ROLLADEN • MARKISEN  
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

Bramfelder Straße 114 · 22305 Hamburg  
**Telefon 040 - 691 66 66**  
info@hema-markisen-rolladen.de  
www.hema-markisen-rolladen.de



**Salon Chic**  
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Groth  
Meisenstrasse. 25  
22305 Hamburg  
Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr  
**040 - 796 96 830**




**HEIZUNG  
SANITÄR  
BAUKLEMPNEREI**

**Dirk Fanter**  
**☎ 040/866 283 41**

✉ Sülldorfer Landstr. 17  
22589 Hamburg  
☎ 0171/360 82 83  
☎ 040/866 283 42  
@ [office@dirkfanter.de](mailto:office@dirkfanter.de)  
🌐 [www.dirkfanter.de](http://www.dirkfanter.de)



Ob Wellnessoase oder barrierefreies Bad - der Badprofi Dirk Fanter und sein Team stehen Ihnen von der Planung bis zur Umsetzung Ihres Wunschbades zur Seite. Das Serviceangebot umfasst auch den Einbau und die Wartung von Heizungsanlagen und die Reparatur von Dächern.



René **RS** Schmidt

**Alles aus einer Hand**  
**Umzüge • Renovierungen • Innenausbau**

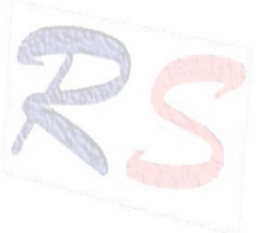
Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!  
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümpelungen
- Auf Wunsch:
  - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
  - Renovierung der alten und neuen Wohnung
  - Abwicklung der Wohnungsübergabe
  - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen, Laminat, PVC und Designplanken

**Fa. René Schmidt**  
**Umzüge Entrümpelungen**  
**Renovierungen**

**Bramfelder Chaussee 358**  
**22175 Hamburg**

**Tel.: 040/ 689 469 83**  
**Fax: 040/ 689 469 84**





## BrainWalking: Fitness für Geist, Seele und Körper

**Bewegen Sie sich gern an der frischen Luft und haben Sie Spaß am Lösen von Rätseln? Dann kommen Sie doch mal mit auf einen Spaziergang im Park, der beides verbindet. | GI**

Treffpunkt Stadtpark, an der rechten Treppe des Planetariums – Stefanie Probst, lizenzierte Gehirntainerin aus Hamburg (siehe auch Interview zum Thema) steht schon da und winkt. Nicht zu übersehen sind auch ihre Markenzeichen, eine weiße Schärpe, auf der in Großbuchstaben BrainWalking steht (Brain für Gehirn, Walking für Gehen), und eine imposante blaue Umhängetasche. Aus der holt sie sogleich einen knuffigen kleinen Igelball aus Gummi hervor. Den gilt es, in die Hand zu nehmen, die nicht so oft gebraucht wird, bei vielen wohl links. Und schon sind wir mittendrin in der ersten Aufgabe, eine Kombination aus Denken und Fühlen – Fünf Zahlen, jeweils mit einer bestimmten Bewegung verknüpft: Bei 1 soll der Ball auf ihr Kommando in der Hand gerollt, bei 2 hinter den Rücken geführt, bei 3 hochgeworfen, bei 4 mit anderen getauscht werden, bei 5 heißt es, beide Hände nach oben zu strecken. 2 sagt Stefanie, und ich verstecke den Ball hinterm Rücken. 1, ich rolle ihn. 5 – oje, tauschen? hochwerfen? Ganz normal, beruhigt die 51-Jährige, das Gehirn muss erstmal auf Trab gebracht werden. Und da kommen die Hände ins Spiel.

### Nervenzellen stimulieren

„An jedem Finger sind 4000 Nervenzellen. Bewegen wir alle zehn, gehen 40000 Impulse ans Gehirn. Die sorgen für eine gute Durchblutung und aktivieren einen großen Anteil der Gehirnzellen. Kritzeln beim Telefonieren, Häkeln, Malen, Klavier spielen,



Ein Interview mit der Gehirntainerin Stefanie Probst finden Sie auf S. 17 © GI

alles super Finger- und damit Hirntraining“, motiviert die Trainerin.

Also ran an weitere Finger-Übungen während des „Erlebnispaziergangs“, wie sie die 60-minütige Tour, vorbei an



Dinge aus der Natur gilt es, ohne hinzusehen zu ertasten © GI

üppig grünenden Bäumen und traumhaft schönen Bepflanzungen, nennt. Verborgen in einem Samtsäckchen sollen acht Holzbuchstaben erst ertastet und daraus dann ein Wort gebildet werden. Pfirsich, wie sich schließlich dank kleiner Tipps herausstellt. Verblüffend, wie schwierig es sein kann, allein durch Tasten ein P von einem b zu unterscheiden, zumal die Buchstaben kleine Haken an den Enden haben. Leichter geht es beim Erfühlen von sieben Gegenständen aus der Natur – Kastanie, Eichel, Muschel etc., die man sich allerdings auch eine Zeitlang merken soll. Dabei ist die Speicherdauer im Arbeitsspeicher unseres Hirns (hier wird sortiert, was unwichtig ist und was im Gedächtnis bleiben soll) gerade mal fünf bis sechs Sekunden. Bei mangelnder Konzentration vergessen wir neu Aufgenommenes quasi sofort wieder. Werden Informationen jedoch mit Sinneseindrücken wie beim Erfühlen oder Riechen verknüpft, entstehen Bilder im Gehirn, die die Merkfähigkeit steigern. Und tatsächlich, immerhin sechs natürliche Gegenstände erinnere ich noch, trotz zwischenzeitlicher mentaler Ablenkung, nämlich das Wort „Sonnenaufgang“, von vorn nach hinten und umgekehrt zu buchstabieren. Der ständige Wechsel zwischen Sinnesschärfung und geistiger Aktivität trainiert das Zusammenspiel der linken, logischen und rechten, kreativen Hirnhälfte. Und macht Spaß! Eine wichtige Zutat beim BrainWalking, denn unter Stress und Druck schaltet das Gehirn auf Sparflamme.

### Sauerstoff tanken

Wie gut, dass wir bei all dem frische Luft einatmen in Bewegung sind. Beides ein Frischekick fürs Gehirn. Das braucht nämlich ganz schön viel Sauerstoff, bis zu 70 Liter in 24 Stunden, und bringt 20 Prozent mehr Leistung,



Durch den Park spazieren, mit viel Spaß kleine Bewegungen ausführen und nebenbei die Gehirnzellen in Schwung bringen © Stefanie Probst

wenn wir aktiv sind, weiß Stefanie. Nun geht es darum, Geräusche zu hören, sie zu visualisieren und sich zu den Bildern eine kurze Geschichte auszudenken. Je verrückter, desto stärker die Erinnerung. Zur Ablenkung wird ein bisschen gerechnet. Bei all den Sinnesfreuden darf der Geruchssinn nicht zu kurz kommen. Mit geschlossenen Augen versuche ich, mitgebrachte Kräuter zu erschnuppern. Minze? Koriander? Petersilie? „70 bis 80 Prozent aller Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen auf, da ist das Bestimmen nur über die Nase nicht so einfach“, erklärt Stefanie und rät, im Alltag immer mal wieder ganz bewusst an Kräutern, Blumen, Pflanzen, Essen, Getränken zu riechen.

Zum Abschluss sollen mit kräftiger Übertreibung Gegenstände in der Natur verortet und damit eine Einkaufsliste erstellt werden. In meiner Vorstellung hänge ich also eine Butterpackung an eine Tanne, stelle einen Eimer voll Milch auf die Parkbank, schmeiße Eier in den Stadtparksee ... Abwarten, ob es funktioniert, wenn ich später auf dem Markt vor meinem geistigen Auge einen Spaziergang durch den Park mache und an Tanne, Bank und See vorbeikomme.

### Noch mehr Schmierstoff für die grauen Zellen

Um seine Leistung zu erhalten, besser noch zu steigern, braucht das Gehirn Förderung und Training. Offen sein für Neues und täglich 5 bis 10 Minuten geistige Fitness-Übungen ölen die grauen Zellen. Hier ein paar Denksportaufgaben von Stefanie Probst, die auf dem „Mentalen Aktivierungstraining“ (siehe Interview S. 17) basieren – auch als Anregung für selbst ausgedachte Übungen, drinnen oder idealerweise draußen, beim Spaziergehen mit Freunden:

1. Gesucht sind Begriffe oder Gegenstände aus der Natur mit drei Buchstaben, zum Beispiel Ast; mit vier: Baum; mit fünf: Blatt ...
2. Bilden Sie aus Buchstaben von „Kartoffelernte“ möglichst viele neue Wörter, etwa Tee, raten ...
3. Finden Sie zusammengesetzte Wörter zum Thema „Spaziergang“, wie Sonnenschein, Regenschauer ...
4. Welche Dinge aus Natur oder Haushalt enthalten einen Doppelbuchstaben: Moor, Waage ...
5. Suchen Sie Begriffe, die mit einem E anfangen und aufhören: Eiche, Ende ...



Holzbuchstaben mit kleinen Haken, versteckt in einem Samtsäckchen, sollen zunächst erfüllt ...



... und später zu einem Wort zusammengesetzt werden. © GI

Und hier noch eine Anwärmübung fürs Hirn: Lesen Sie einen Text, und streichen Sie alle Wörter an, die beispielsweise zwei E enthalten, oder mit S beginnen, oder mit r enden. So steigern Sie Ihre Konzentration und nehmen beim zweiten Durchlesen desselben oder Lesen eines anderen Textes mehr Informationen auf.

### BrainWalking-Termine 2018

Stadtpark Norderstedt: Sonntag, 9. September, 11 Uhr, Treffpunkt Haupteingang, Anfahrt mit Bus 293 oder 393 bis Haltestelle Stadtpark

Hirschpark: Sonntag, 21. Oktober, Treffpunkt im Park vor dem Café Witthüs, ca. 15 Minuten Fußweg von der S-Bahn Blankenese

2019 wird es voraussichtlich auch wieder Termine im Stadtpark geben

Jeweils circa 60 Minuten für 8,- Euro, davon 1,- Euro an das Kinder-Hospiz „Sternenbrücke“, Anmeldung erwünscht unter Tel. 040/ 27 80 75 97

## Und Action: Auf Tour mit dem Köster-Bus

**Wer in Barmbek unterwegs ist, hat ihn schon gesehen: den feuerroten Bus der Köster-Stiftung. Er dreht fast täglich im Stadtteil seine Runde. | CB**

„10 Uhr! Los geht's!“ Uwe Jacke legt Wert auf Pünktlichkeit. Mit einer geübten Bewegung schiebt er die Seitentür des Transporters zu, schwingt sich auf den Fahrersitz und gibt Gas. „Die erste Tour gleich heute Morgen war voll. Jetzt ist gerade nicht so viel los“, erklärt er gut gelaunt. Wahrscheinlich liegt es am Wetter – es ist einer der heißesten Tage des Jahres. Doch im Bus ist es angenehm kühl. Zwei Damen haben sich hinten angeschnallt, insgesamt können acht Passagiere Platz finden. „Der Bus ist eine große Hilfe“, berichtet eine von ihnen, während das Gefährt übers Kopfsteinpflaster rumpelt, „ich will mir heute eine kleine Trittleiter von Aldi holen. Hoffentlich haben sie die noch.“ Für Uwe Jacke ist es heute bereits die vierte Runde, die er durch Barmbek dreht: Fünf Haltestellen stehen fest auf dem Programm. Erste Station ist ein Haus mit mehreren Ärzten, dann geht es weiter Richtung Fuhlsbüttler Straße. Auf Wunsch hält er an der Sparda-Bank, sonst geht's gleich weiter die Fuhle hoch. „Da kommt schon eine Dame mit Rollator“, beobachtet Uwe Jacke bei der Anfahrt auf die Bushaltestelle Hermann-Kauffmann-Weg. Sie hat mehrere Taschen dabei. Jacke ist ihr beim Einsteigen behilflich, verstaut zügig das Gepäck und die Gehhilfe. „Man kennt ja seine Stammkunden“, erzählt der sympathische Rentner, der für jeden ein freundliches Wort und ein Lächeln auf den Lippen hat, für manchen auch einen Scherz. Jeden Freitag startet er um 8.30 Uhr bei der Köster-Stiftung seinen Dienst, nur heute vertritt er ausnahmsweise an einem



*Charmant und zuverlässig chauffiert Uwe Jacke seine Fahrgäste mit dem roten Köster-Bus durch den Stadtteil. © CB*

Donnerstag einen Kollegen. Zuverlässig im Halbstundentakt dreht er bis 12.30 Uhr die feste Runde. Das macht er, genauso wie seine drei Mitstreiter, ehrenamtlich. Er fahre gerne Auto, berichtet der 68-Jährige, während er den Sechs-Meter-Bus durch den dichten Verkehr rangiert. In seiner Freizeit ist er begeisterter Motorradfahrer. Zum Köster-Busfahren ist er auf der Freiwilligenbörse Aktivoli gekommen. Seit fünf Jahren schon ist er dabei. „Das macht mir Spaß! Ich hab's gerne, wenn Action ist!“, sagt Jacke. Die Fahrgäste sind dankbar für den Service, den die Köster-Stiftung ihren Bewohnern von montags bis freitags anbietet. Anmelden braucht sich keiner. Fahrscheine gibt es für 1,20 Euro. Ein Zehnerblock kostet acht Euro. Das Projekt finanziert sich vor allem über Spenden. „Eine tolle Einrichtung“, freut sich Helga Sternberg, die einen Strauß Rosen in der Hand hält, „für heute habe ich alles erledigt.“ Die Geschäfte an der Fuhle bieten fast alles für den täglichen Bedarf. Für nachmittags ste-



*Besonders für Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, ist der Bus-Service eine große Hilfe. Auf diese Art und Weise bleibt ihnen ein wichtiges Stück ihrer Selbstständigkeit erhalten. © CB*

hen regelmäßig weitere Fahrten auf dem Programm, zum Beispiel in wechselnde Einkaufszentren, auf den Ohlsdorfer Friedhof und zum Schwimmen. Letzteres hat sich Herta Schmahl für heute vorgenommen. „Hoffentlich finden sich noch zwei weitere, damit die Fahrt stattfinden kann“, freut sich die 81-Jährige schon auf einen erfrischenden Ausflug ins kühle Nass. Uwe Jacke steht als Fahrer auf jeden Fall bereit. Doch erst einmal will er alle seine „Schäfchen“ vom Vormittag wieder wohlbehalten zuhause wissen. „Das ist meine einzige Sorge: Jemanden nicht wieder abzuholen oder einen Rollator an der Straße vergessen“, erzählt Jacke. Beides ist noch nicht vorgekommen. Bei Aldi steht auch die Dame mit der neu erworbenen Trittleiter schon zum Einsteigen bereit.

# Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

## AUTO & VERKEHR

### **Autositz Exclusiv-Centrum Dieter Teske GmbH**

10% Preisnachlass auf Einbau

## BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

### **Textilpflege Wille**

10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

## BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

**absolut floristik** kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

**Dekomagie** 10% Preisnachlass

**HFC Hamburg-Floristik e.K.** 5% Preisnachlass

## FREIZEIT, KULTUR & REISEN

### **Barkassen-Meyer**

2,- € Rabatt bei großer Hafenumrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

### **B&B Hotel Hamburg-Nord**

5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

### **carpe diem Seniorenfreizeit**

Tagesausflüge für Senioren, 10% Neukundenrabatt

### **Heikotel**

8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer im Hotel Wiki, Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

### **Reisebüro Cohrs**

4% Preisnachlass auf Busreisen, 3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

## GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

### **Alsterfit Magnusen GmbH,**

14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

**Alster Optik,** Augenoptiker, 10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

### **Alter+Pflege e.V.**

kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

### **Amplifon Hörgeräte, Filiale Barmbek und Filiale Fuhle,**

15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung + 20 % auf alle Zubehör-Produkte

### **Apotheke am Barmbeker Bahnhof**

5% Preisnachlass auf Nebensortiment

### **China Youranju Wellness**

Massagen, Wellness-Behandlungen, Erlass der Mitgliedsgebühr von 10,- €

**Der Brillenladen** Optiker, 5% Preis-



nachlass

### **Elefanten-Apotheke**

5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

### **HÖRwelt Hamburg**

15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

**Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,** 10% Preisnachlass

### **Neue Barmbeker Apotheke**

5% Preisnachlass auf Nebensortiment

### **Optiker Bode – Filiale Barmbek**

10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

### **Salon Chic** Friseur,

10% Preisnachlass

### **Salon Weber UG** Friseur, 15% Preis-

nachlass beim Service „Friseur auf Rädern“

### **Sanitätshaus Krabbe GmbH**

10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

**Steenbock, Julia** Mobile Wellnessmassseurin, 11 - 20% Preisnachlass

### **Therapiezentrum Ankerplatz**

10% Preisnachlass

### **Therapiezentrum Anita Brüche**

10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

## HANDWERK

**Dirk Fanter** Heizung, Sanitär, kostenlose Anfahrt

**hema** Markisen – Rolläden – Jalousien, kostenlose Anfahrt

### **Michael Neumann Tischlerei**

kostenlose Anfahrt

## HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

**Achim Hemmerling** Haushaltsauflösung – Renovierung, 10% Preisnachlass/kostenlose Anfahrt

**Huckepack GmbH** Umzugsservice, 5% Preisnachlass

**René Schmidt** Umzüge – Renovierungen – Transporte, 10% Preisnachlass

## ESSEN & TRINKEN

**1001 Gewürze GmbH** 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

**bioMarkt Barmbek** ab 10,- Euro Einkaufswert einen Cappuccino gratis

### **EDEKA Markt Müller**

5% Preisnachlass

### **Fisch-Feinkost Giesler**

5% Preisnachlass

### **Fleischerfachgeschäft Göpp**

3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

### **Salat-Paradies**

50 Cent Preisnachlass auf Salate

## PARTY & LIEFERSERVICE

**P & B Konzept Hamburg** Ausrichtung kleinerer und größerer Feste, 10% Preisnachlass

**ProCate GmbH,** Catering/ Partyservice, 15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

## RAT & TAT

**Continentale Versicherungsbund a.G. Rainer Müller** 5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung, 10% bei Abschluss beider Versicherungen

**Föhring Bestattungen** 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

### **Interessenverband Mieterschutz e.V.**

Reduzierung der Jahresmitgliedschaftsgebühr um 5,- Euro

**Mail Boxes Etc. 2735** 5% Preisnachlass auf Laden- und Listenpreise

## WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

### **Creatives Wohnen**

Bodenbeläge und Gardinen, 10% Preisnachlass

### **Objekte Licht & Raum GmbH**

10% Preisnachlass

**Polsterhof** 10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

**Schlafwandel** System-Betten, Matratzen, 5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

**Tiedemann Atelier** Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, 5% Preisnachlass

*Eine detaillierte Liste der Kooperationspartner erhalten Sie am Empfang der Köster-Stiftung.*

# Neue Kooperationspartner der Köster-Stiftung

## Tolle Impressionen bei Dekomagie

Hier hat Rita Schütt einen zauberhaften kleinen Laden eröffnet und lädt zu einem Rundgang in ihre Welt der Dekoration und vielen schönen Kleinigkeiten ein. Man kommt wirklich nicht dran vorbei - schon die zwei strahlenden Schaufenster locken die Kunden ins Deko-Wunderland.

Hier findet jeder Kunde ein passendes Geschenk, denn Dekomagie bietet mehr als nur ‚Deko‘ an. Nach dem Betreten des Ladens ist man überwältigt von der Vielzahl der hübschen und nützlichen Artikel, wird aber schnell fündig, weil Frau Schütt sofort zur Stelle ist und ihre Kunden bestens

berät. Beim Stöbern im Geschäft entdeckt man zum Beispiel auch duftende Kerzen, leckere Teesorten und köstliche Confiserie Produkte. Mode und Taschen sind ebenso zu finden wie fröhliche Karten und bunte Geschenkpapiere.

Inhaber der Köster-Karte genießen ab sofort den exklusiven Köster-Vorteil bei Dekomagie: 10% Preisnachlass (ausgeschlossen sind Handmadeprodukte, Schmuck und Lebensmittel). | LB

Hellbrookstraße 57  
22305 Hamburg  
Tel. 0151/ 16 77 67 83  
www.dekomagie.de



## Alles BIO oder was? bioMarkt Barmbek

Alles BIO oder was? Jetzt ist es soweit! Auch der bioMarkt Barmbek ist nun Kooperationspartner der Köster-Stiftung geworden. Einige unserer Bewohner haben den Laden sicher schon bemerkt, wenn sie an der Haltestelle aus dem Köster-Bus gestiegen sind oder auf den Bus gewartet haben. Der bioMarkt befindet sich nämlich direkt an der Station des Köster-Busses in der Fuhlsbüttler Straße 164.

Bereits seit 1999 führt die Inhaberin Katrin Krause dieses Geschäft, das sich bis heute größter Beliebtheit erfreut. Kein Wunder, achten doch alle noch viel mehr als früher auf die Gesundheit und auf frische, unbehandelte Lebensmittel möglichst direkt vom Erzeuger. Bei Frau Krause gibt es außer den üblichen Lebensmitteln eines Biomarktes auch eine Käsetheke und eine große Auswahl an Backwaren. Hier wer-

den Sie an Ihre Kindheit und Jugend erinnert, denn es gibt Brotsorten, die noch wie ‚früher‘ schmecken. Die Eier, Fleisch- und Wurstwaren haben das Gütesiegel ‚Demeter‘ für biodynamische Produkte. Frau Krause ist besonders engagiert, weil sie nur Produkte verkauft, von denen sie selbst überzeugt ist und die sie auch selbst konsumiert. Neben den Lebensmitteln gibt es aber auch Naturkosmetik und umweltfreundliche Wasch- und Reinigungsmittel im Angebot. Auf diese Weise deckt der bioMarkt Barmbek alles ab, was zu einer umweltbewussten Haushaltsführung gehört. Das Besondere für Köster-Karten Inhaber: Ab einem Einkauf von 10,- Euro gibt es eine Tasse Espresso oder Cappuccino gratis. | LB

Fuhlsbüttler Straße 164  
22305 Hamburg  
Tel. 040/ 69 79 51 12



# Neue Kooperationspartner der Köster-Stiftung

## Interessenverband Mieterschutz e.V.

In der Fuhlsbüttler Straße 108 befindet sich der Interessenverband Mieterschutz e.V. Mit diesem neu gewonnenen Kooperationspartner bietet die Köster-Stiftung nun auch vergünstigte Konditionen für Karteninhaber, die Unterstützung bei mietrechtlichen Problemen benötigen.

Der Interessenverband Mieterschutz e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, besonders auch Senioren und deren Angehörige in allen Mietangelegenheiten zu beraten. Wenn bei Ihnen ein Wohnungswechsel oder eine Veränderung der Wohnform ansteht, wird auch hier der Mieterschutz e.V. beratend für Sie tätig sein. Bekanntlich wird die Bevölkerung in Deutschland immer älter und

der Betreuungsbedarf nimmt zu. Deshalb gibt es auch eine erhöhte Nachfrage nach Beratung, und Vereine wie dieser werden immer wichtiger. Bei einer Mitgliedschaft für Köster-Karten Inhaber reduziert sich die Jahresgebühr von 49,50 Euro auf 44,50 Euro. Eine Mitgliedschaft lohnt sich in jedem Fall, weil sie Sicherheit bietet und die Mitarbeiter Ihnen bei Fragen und Problemen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Man sollte besser nicht ‚Anwalt in eigener Sache‘ sein, sondern einen Fachmann zu Rate ziehen, in diesem Fall unseren neuen Kooperationspartner! | LB

Fuhlsbüttler Straße 108,  
22305 Hamburg  
Tel. 040/ 690 74 73



## Mail Boxes Etc. 2735 - Ihr Druck- und Versanddienstleister

Ein weiterer neuer Kooperationspartner der Köster-Stiftung ist Mail Boxes Etc., die weltweit eines der größten Franchisesysteme in der Dienstleistungsbranche mit mehr als 1.500 selbstständig geführten Service-Centern in 30 Ländern.

MBE ist ein Dienstleistungsunternehmen für Versand-, Verpackungs-, Grafik- und Druckprodukte für Geschäfts- aber auch Privatkunden. Diese Dienstleistungsfirma ist Ihnen behilflich, wenn Sie zum Beispiel eine Paketsendung ins Ausland verschicken wollen und dabei Hilfe benötigen. Oder haben sie sich zum Beispiel nach unserem letzten Köster-Magazin an die Aufgabe gemacht, ein Lebensbuch zu erstellen? Dann wäre MBE die richtige Adresse, um dieses drucken, binden oder laminieren zu

lassen. Die Dienstleistungen von Mail Boxes Etc. unterstützen Kunden darin, ihre persönliche und geschäftliche Zeit zu optimieren.

Gelegen in der Hellbrookstraße 63, ist dieses Geschäft für Anwohner der Köster-Stiftung zu Fuß, mit dem Köster-Bus oder anderen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen.

Lassen Sie sich als Inhaber der Köster-Karte von 5% Preisnachlass auf Laden- und Listenpreise Ihres MBE Dienstleisters zu einem Informationsbesuch „verführen“. | LB

Hellbrookstraße 63,  
22305 Hamburg  
Tel. 040/ 52 16 809  
www.mbe.de



**MAIL BOXES ETC.®**



## Hinein in den Konsumverein: Das Hamburger Genossenschaftsmuseum

Seit Mai 2014 hat Hamburg ein neues Museum, das Genossenschafts-Museum im Gewerkschaftshaus. Es zeigt 170 Jahre Genossenschaftsgeschichte mit dem Schwerpunkt auf Konsumgenossenschaften. Dabei spielt die „PRO“, die mit vollem Namen Konsum-, Bau- und Sparverein ‚Produktion‘ hieß, eine wichtige Rolle. Sie wurde 1899 in Hamburg gegründet und in kurzer Zeit zu einer der größten Konsumgenossenschaften der Welt. | HD

1844 helfen sich 28 arme Flanellweber in Rochdale bei Manchester selbst und gründen einen Genossenschaftsladen. Er wird zum Vorbild einer weltweiten Bewegung. Die Gründer nennt man die Ehrbaren Pioniere von Rochdale. Am Anfang führen sie nur Mehl, Zucker, Butter und Kerzen.

Ausgangspunkt für die Gründung der Hamburger PRO war ein Streik der Hamburger Hafendarbeiter in den Jahren 1896/97. Da es keinen Streikfonds gab, wurde im ganzen Deutschen Reich für die Streikenden gesammelt und die Idee einer Genossenschaft geboren. Schon im Jahre 1909 verfügte die PRO über 600 Wohnungen, 60 Läden, ein eigenes Zentrallager, eine Großbäckerei und eine Fleischwarenfabrik. Und sie zählte 46.000 Mitglieder. In Barmbek ist der Gebäudekomplex der PRO in der Schleidenstraße bis heute als denkmalgeschützte „Hamburger Burg“ erhalten.

Dem NS-Regime waren die Genossenschaften als Kind der Arbeiterbewegung ein Dorn im Auge und wurden 1941 zwangsweise aufgelöst. In dieser Zeit veralteten viele Produktionsstätten. Aber schon 1946 wurde in der bri-



170 Jahre Genossenschaftsgeschichte im Gewerkschaftshaus Foto: HD

tischen Besatzungszone die erste Konsumgenossenschaft wiedergegründet.

Nach dem Zweiten Weltkrieg kam es zu einem scharfen Wettbewerb der verschiedenen Lebensmittelhändler. 1953 bestehen in Westdeutschland 310 Konsumgenossenschaften mit 7.900 Verteilstellen und über zwei Mio. Mitgliedern. Die ersten Selbstbedienungsläden werden gebaut, und der Investitionsbedarf für neue große Märkte ist enorm. Die Mehrzahl der Genossenschaften wandelt sich nun in eine Aktiengesellschaft, die coop AG, um. Doch dieser Weg ist ein Irrweg, 1989 wird die coop AG liquidiert.

In Kiel bleibt die coop erhalten und betreibt bis vor kurzem die Verbrauchermärkte Sky, die nunmehr mit einer Minderheitsbeteiligung in einer neuen Gesellschaft und in Partnerschaft mit REWE unter dem neuen Namen REWE geführt werden. Kleinere, zum Teil sehr alte Konsumgenossenschaften gibt es in Ostdeutschland und in Süddeutschland, z.B. in Dresden und Leipzig, in Calw und Göppingen. Die älteste noch existierende deutsche Konsumgenossenschaft ist der KONSUM Burg-Genthin-Zerbst, der 1866 gegründet wurde. Im europäischen Ausland haben Konsumgenossenschaften nach wie vor eine große Be-

deutung: So ist z.B. in Spanien die Marke Eroski der drittgrößte Lebensmittelhändler, die coop Italia ist mit fast 20% Marktanteil Marktführer.

Heute spielen in Hamburg vor allem Wohnungsbaugenossenschaften eine wichtige Rolle, große mit Tausenden Wohnungen und neue, kleine Wohnprojekte. Aber auch viele Bioläden, die Tageszeitung „taz“ oder das Theaterprojekt „Wiese“ in Barmbek haben die Rechtsform „Genossenschaft“ gewählt. Die Museumsgründer haben eine umfangreiche Sammlung zur Geschichte der Genossenschaften aufgebaut. Die Mehrzahl der fast 3.000 Exponate stammt von der Internet-Plattform des Online-Händlers Ebay, viele Fotos und Gegenstände auch aus DDR-Beständen. Mit ihrer Ausstellung möchten sie die Geschichte dieser Idee aufzeigen und dazu anregen, Genossenschaften als Selbsthilfeorganisation und Rechtsform lebendig zu halten. Ein Besuch der Ausstellung im 11. Stock des Gewerkschaftshauses lohnt unbedingt!

*Hamburger Genossenschaftsmuseum  
im Gewerkschaftshaus  
Besenbinderhof 60, 20097 Hamburg  
Geöffnet Dienstag bis Donnerstag  
14-17 Uhr oder nach Vereinbarung*

## Neues aus der Köster-Stiftung

### Barrierefrei

Wieder wird eine Wohnung barrierefrei umgebaut. Obgleich die Förderbedingungen nach wie vor unzureichend sind, haben wir begonnen, die Wohnung 421 in Haus 2 barrierefrei zu modernisieren.

### Honig

30.000 Köster-Bienen und eine Königin hat unsere Mitarbeiterin und Hobby-Imkerin Beate Siegmund in der Köster-Stif-



tung angesiedelt. Der moderne Bienenkorb befindet sich im Gartenbereich unseres Haus 2/Anbau und soll künftig auch von Bewohnern und Zeitspendern betreut werden. Wir sind gespannt, ob es im nächsten Jahr schon Köster-Honig geben wird.

### Fett

Obwohl wir nur eine Aufbereitungsküche betreiben, müssen wir einen Fettabscheider vorhalten. Altersbedingt muss das System nun für 30.000 Euro erneuert werden.

### Werkhof

Die Errichtung eines großen Gartenschuppens ist fast abgeschlossen. Damit werden die Bewohner künftig auch eine Werkstatt nutzen können. Restarbeiten, wie die Entwässerung und E-Installation, werden jetzt erledigt.



### Gewinner

Frau Buschendorf und Herr Verdiek haben bei der Tombola Martinsmarkt 2017 den Hauptgewinn bekommen: Eine wunderbare 7-tägige Reise mit der AIDA Perla zu den europäischen Metropolen. Da scheint es sicher, dass sie auch beim Losverkauf 2018 dabei sein werden!

### Bunker Habichtstraße

Der Bunker an der Habichtstraße 33 ist vermutlich verkauft. Welches Vorhaben dort realisiert werden soll, ist noch nicht bekannt. Der Bunker steht unter Denkmalschutz.

### Habichtstraße

Der StadtTeilRat hat einen Brief an die Entscheidungsträger in Politik und Verwaltung verfasst, die bisherige Planung vor allem für Fußgänger und Radfahrer zu überdenken.

### Dieselstraße

Neben dem BVE und der Frank Gruppe hat die Genossenschaft Hamburger Wohnen eG ein Baufeld erworben. Wer das Grundstück im Bereich des heutigen Mazda-Händlers bekommen hat, ist der Köster-Stiftung noch nicht bekannt. Es wurde ein Treffen aller Beteiligten angeregt.

## Neu in der Köster-Stiftung

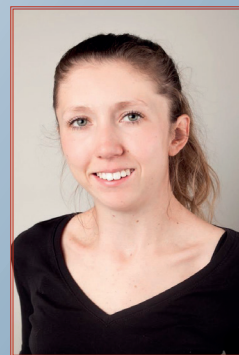
Ohne Foto: Tom Sprogies, Köster-Café



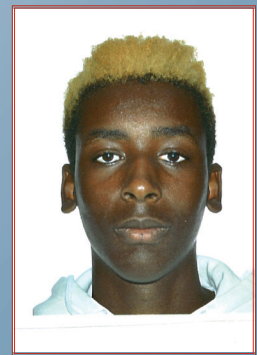
Martina Mauersberger  
Haushaltshilfe im  
Ambulanten Pflegedienst



Nina Sophie Eschenhorst  
Bundesfreiwilligendienst  
Ambulanter Pflegedienst



Paulina Sahr  
Bundesfreiwilligendienst  
Ambulanter Pflegedienst  
& Empfang



Matthew Zola Jorge  
Bundesfreiwilligendienst  
Veranstaltungen &  
Haustechnik



# BrainWalking: Mehr ist denkbar!

## Fragen an Trainerin Stefanie Probst

*Frau Probst, Sie sind lizenzierte Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. Landesverband Hamburg. Was ist das für eine Gesellschaft?*

Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Erhaltung und Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit in jedem Lebensalter zu unterstützen und zu fördern. Wissenschaftler aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik der Universitäten Erlangen, Heidelberg und Paderborn arbeiten seit Jahren zusammen.

*Seit Jahren beschäftigt Sie das Thema BrainWalking. Wie kamen Sie auf das Thema?*

Vor gut 15 Jahren habe ich das BrainWalking-Konzept entwickelt. Die Idee kam mir, als ich darüber nachdachte, was unser Gehirn überhaupt braucht, damit es gut funktionieren kann. So lag es auf der Hand, dass es ein Angebot an der frischen Luft sein muss.

*Was bedeutet BrainWalking?*

Das BrainWalking ist ein Erlebnisspaziergang in der Natur, bei dem ich den Teilnehmern Sinnesübungen in Kombination mit kleinen Denksportaufgaben anbiete. Die Teilnehmer erfahren Spannendes über ihr Gehirn, z.B. wie sauerstoffraubend es ist, welchen Einfluss Bewegung auf unsere geistige Fitness hat und wie sie sich geistig fit halten können. Der Spaß und die Anregung stehen bei allen Übungen im Vordergrund.

*Wie würden Sie den Unterschied zu herkömmlichen Gymnastik- und Denksportmethoden erklären?*



*Erlebnisspaziergang in der Natur mit Sinnesübungen und Denksportaufgaben Fotos: Stefanie Probst, [www.mehr-ist-denkbar.de](http://www.mehr-ist-denkbar.de)*

Ich habe das BrainWalking auf der Basis des Mentalen Aktivierungstrainings (kurz MAT) entwickelt. Dieses wissenschaftlich fundierte Training ist ein geistiger Fitmacher, der unser Konzentrationsvermögen erhöht und eine schnellere Informationsaufnahme bewirkt. Nachweislich wird das Kurzzeitgedächtnis somit gezielt trainiert.

*Gibt es spezielle Erfahrungen mit bzw. für Seniorinnen und Senioren?*

MAT ist grundsätzlich für jeden geeignet: vom Schüler über den Berufstätigen bis hin zum Ruheständler. In erster Linie ist es unsere geistige Fitness, die uns zum Erfolg führt.

*Durch Presse, Fernsehen und Radio sind Sie bekannt geworden, gibt es spezielle Referenzen, die Sie ganz besonders freuen?*

Meine Referenzen freuen mich alle sehr – jeder begeisterte Teilnehmer

ist für mich ein schönes Lob. Ich bin selbst mit großer Leidenschaft dabei und habe über die Jahre so viele sympathische Teilnehmer kennenlernen dürfen. 2017 hatte ich ein gebuchtes BrainWalking mit Teilnehmern aus Dänemark, die extra angereist waren, um mein BrainWalking zu erleben. Wir hatten so viel Spaß – daran denke ich sehr gern zurück.

*Welche Aktivitäten, Kurse, Vorträge werden von Ihnen angeboten?*

Seminare und Vorträge biete ich überwiegend in Unternehmen an. Geistige Fitness und Flexibilität gewinnen immer mehr in unserer Ablenkungsgesellschaft an Bedeutung. Meine BrainWalkings werden gern als Betriebsausflug oder als Rahmenprogramm gebucht. So habe ich schon viele Hamburger Parkanlagen von einer ganz neuen Seite erleben können. Öffentliche BrainWalkings biete ich von Mai bis Oktober im Stadtpark, Jenisch- und Hirschpark, dem Inselpark Wilhelmsburg und dem Stadtpark Norderstedt an. Diese Erlebnisspaziergänge sind für jedes Alter geeignet.

Welche Voraussetzungen gibt es z.B. für eine Teilnahme an Ihren Veranstaltungen in Hamburger Parks?

Voraussetzungen gibt es keine, wetterbedingte Kleidung wird empfohlen. Ich richte mein Gehtempo immer nach der Gruppe aus, eine Gehfähigkeit von 90 Minuten sollte jedoch machbar sein.

*Frau Probst, hier in der Köster-Stiftung leben Seniorinnen und Senioren unterschiedlichsten Alters und Gesundheitszustandes, es gibt viele Jüngere in Verwaltung und Betreuung, ich hoffe auf Interesse an Ihren BrainWalkings, wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg und danke Ihnen für das Interview. | KS*

Mehr Informationen:

Stefanie Probst, Lizenzierte Trainerin der Gesellschaft für Gehirnttraining e.V.

Landesverband Hamburg

Tel. 040 – 27 80 75 97

E-Mail [stefanie.probst@mehr-ist-denkbar.de](mailto:stefanie.probst@mehr-ist-denkbar.de)

[mehr-ist-denkbar.de](http://mehr-ist-denkbar.de)

[www.mehr-ist-denkbar.de](http://www.mehr-ist-denkbar.de)

## Buchtipp: Am Ende war das Wort

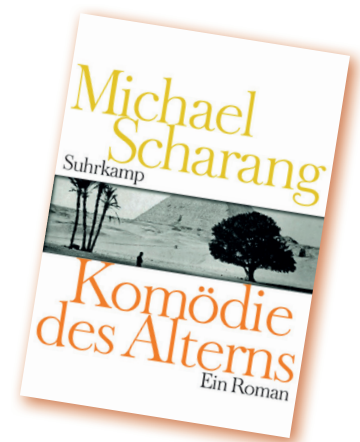
**Die „Komödie des Alterns“ ist ein Roman in streng gefügter Sprache mit ungefügigem Witz. Über den Autor urteilt Elfriede Jelinek: »Scharang hat eine neue ästhetische Möglichkeit für das Schreiben gesellschaftskritischer Literatur gefunden.« | KS**

Ein Ägypter geht nach Österreich, um Maschinenbau zu studieren. Vor Studienbeginn absolviert er ein Praktikum in einem Stahlwerk. Dort trifft er auf einen jungen Österreicher; die beiden verstehen sich ausgezeichnet: Die Frage nach dem Gottesglauben beantworten sie mit Vernunft; die herrschende Ordnung erscheint ihnen dermaßen widervernünftig, dass sie ihr gerne helfen würden zu verschwinden. Da sie dazu keine Gelegenheit bekommen, beschäftigen sie sich anderweitig: Sie gehen nach Ägypten und gründen mitten in der Wüste eine Farm ...

Das Komischste am Altern ist, dass dieser Begriff, das Altern, heute so gut wie verschwunden scheint, dass die Leute lieber vom Jungbleiben und – sofern sie Entwicklung andeuten – von Wachstum sprechen. Dabei ist das Problem und das Wesen des Jungbleibens, wie des Bleibens überhaupt ein zeitliches, so wie das Wachstum ohne Zeit auch nicht geht, womit eben das

gerne verleugnete Altern in das Spiel der Menschen wie der Natur unwiderfürlich hinein dringt. Insofern ist Geborenwerden bereits schon zugleich ein Altern, das erst mit dem Tod, der Krönung des Lebens, endet. Heinrich Freudensprung, Schriftsteller, steiermärkischer Spross einer Stahlarbeiterfamilie und Zacharias Sarani, Wüstenfarmer, Spross einer hochherrschaftlichen ägyptischen Familie, waren über Jahrzehnte freundschaftlich zusammengewachsen, als beide begonnen haben, mangels realer Gegensätzlichkeiten, die geistige Katastrophe ihrer Entzweiung zu inszenieren. Nun macht sich der Österreicher per Flugzeug nach Kairo auf, zum ungewissen Treffen (neudeutsch: Showdown) mit dem Freund, der inzwischen sein Erzfeind geworden ist. Beider Herzen, sie sind um die 60, „im Wettlauf mit dem Tod“. New York, Kapfenberg, Kairo und die Wüste bieten das räumliche Ambiente von skurrilen, hoffnungsvollen, bedrohlichen Erinnerungen, Rückblenden, die in die Rahmenhandlung eingeflochten werden.

Das wirklich Komische kommt aus der Verzweiflung; aus der Unverträglichkeit von Wollen und Sein – und so ist das auch bei Michael Scharang: So direkt die allenthalben deutlich zu sehende und zu fühlende Herrschaft der



Michael Scharang: Komödie des Alterns, Gebunden, 253 Seiten, Suhrkamp

Macht sich zeitgenössisch darstellt, so indirekt Michael Scharangs Werk, vom Inhalt, vom Schreibstil der indirekten Rede, ästhetisch schlackenfrei und darum so wirkungsvoll, womit er sich (und uns) der Macht „nachhaltig“ entzieht. Eine innere Umwälzung (altdeutsch: Revolution), weil es eine äußere im Sinn einer Emanzipation von der wirklichen Minderheiten-Herrschaft bislang nicht hat geben können – weder in Ägypten gegeben hat und noch nicht wirklich gibt, noch in Kapfenberg oder Österreich, oder „im Westen“, wo heutzutage bekanntlich das große Finanzkapital über den Marktkonformen thronet, wie ein ewiges Licht vor dem Tabernakel einer katholischen Kirche. In diesem empfehlenswerten Buch handelt es sich um eine komische Revolution, und deshalb um eine große. Was nicht zu verändern ist, das wird eben geschrieben.

## Prominente Besucher im „Haus am Kanal“ - Tschentscher kam nicht zum Kaffeetrinken

Viel Mühe gegeben hatten es sich die Verantwortlichen mit dem Kuchenbuffet. Dann aber war leider kaum Zeit zum gemütlichen Kaffeetrinken. Hamburgs Erster Bürgermeister Peter Tschentscher und Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks besuchten im Juli das „Haus am Kanal“ in Dulsberg, eine Einrichtung mit Modellcharakter in der Hansestadt für pflegebedürftige ältere Menschen. | Michael Hertel © Hamburger Wochenblatt



Der Erste Bürgermeister und Tagespflegeleiterin Claudia Brennecke im Gespräch mit einem Hausbewohner Fotos: tel

„Unser Haus ist kein Heim, keine Pflegestation und auch keine Seniorenresidenz sondern ein bisschen von allem. Es geht darum, dass pflegebedürftige Menschen - zum Beispiel mit Demenzerkrankung - bei uns weiterhin ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können“, erklärte Dietmar Sippel, Geschäftsführer des gemeinnützigen Trägers „alter + pflege“. So gehören rund 20 Tagespflege-Gäste genauso dazu wie eine Hausgemeinschaft von Senioren (15 Personen) und eine Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz (sieben Personen). Und obwohl im Haus der Personal-

schlüssel wesentlich besser als in üblichen stationären Einrichtungen ist, muss ein solches Angebot nicht teurer sein. Immerhin: Das bereits 2004 gegründete Modellprojekt an der Krausestraße wurde von Bund und Land mit rund 2,5 Millionen Euro gefördert. Bürgermeister Tschentscher hörte vor allem zu, unterhielt sich auch angeregt mit Bewohnern („Einige Bewohner waren vorher ganz schön aufgeregt wegen des prominenten Be-

suchs“, berichtete Tagespflegeleiterin Claudia Brennecke). Die Bewohner nutzten sogar die Gelegenheit, um auf alltägliche Probleme aufmerksam zu machen, beispielsweise den schlechten Straßenzustand vor der Haustür. Tschentscher lobte das alternative Wohnprojekt („Wir brauchen mehr davon in Hamburg“) und bedankte sich nach einer guten Stunde bei Leitung und Bewohnern für den „offenen Austausch“.



Peter Tschentscher und Cornelia Prüfer-Storcks im Gespräch mit dem Vorstandsvorsitzenden Horst Anton Weipert (rechts) und Geschäftsführer Dietmar Sippel (links) vom Träger „Alter und Pflege“



Leitet das außergewöhnliche Seniorenprojekt: Geschäftsführer D. Sippel

**Möchten auch Sie inserieren?**  
**Kontakt: 040/ 69 70 62-27**

**tip-top**  
 GEBÄUDESERVICE

**Sau(b)er macht lustig!**

Lassen Sie sich unsere tip-top-Frische nicht entgehen, und nutzen auch Sie unsere Vorteile durch Erfahrung, Gründlichkeit und Flexibilität!

- Außenanlagen
- Büroräume
- Einkaufscenter
- Glas und Fassade
- Hausmeister-Service
- Sportanlagen
- Treppenhäuser
- ... und vieles mehr!

**Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!**

**tip-top Gebäudeservice GmbH**  
 Rungwisch 24 • 22523 Hamburg  
 Telefon (040) 5726272-0  
 Telefax (040) 5704178  
[www.tip-top-gebauedeservice.de](http://www.tip-top-gebauedeservice.de)

**tip-top-Frische**  
 Special Edition



**„Hol' di fruchtig“  
 fit ab 50**

**Senioren-sport-Abteilung  
 des SC URANIA**



Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf **Geselligkeit**: monatliche Klönrunden, Museums- und Theaterbesuche, Wandertouren, das traditionelle Stintessen oder die jährliche Aktiv-Reise. Wer Interesse hat, zu schnuppern, der sollte sich einfach melden!  
**Kontakt:** Dagmar Hartmann  
 Abteilungsleitung  
 Telefon: 040 - 61 40 89  
[senioren-sport@scurania.de](mailto:senioren-sport@scurania.de)

**Für nur 14,- Euro monatlich:**

- |                   |                                        |
|-------------------|----------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | <b>Gymnastik</b>                       |
| <b>Dienstag</b>   | <b>Folklore- und Line-Dance</b>        |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>Gymnastik</b>                       |
| <b>Donnerstag</b> | <b>Yoga (2 Gruppen mit Warteliste)</b> |
| <b>Freitag</b>    | <b>Wassergymnastik (2 Gruppen)</b>     |



**Müller**

Fuhlsbüttler Straße 188 · 22307 Hamburg

**UND SO GEHT'S:**



**040 61139490**

Wir liefern Ihnen Ihre Ware immer **montags bis freitags** von **9 - 18 Uhr** nach Hause.

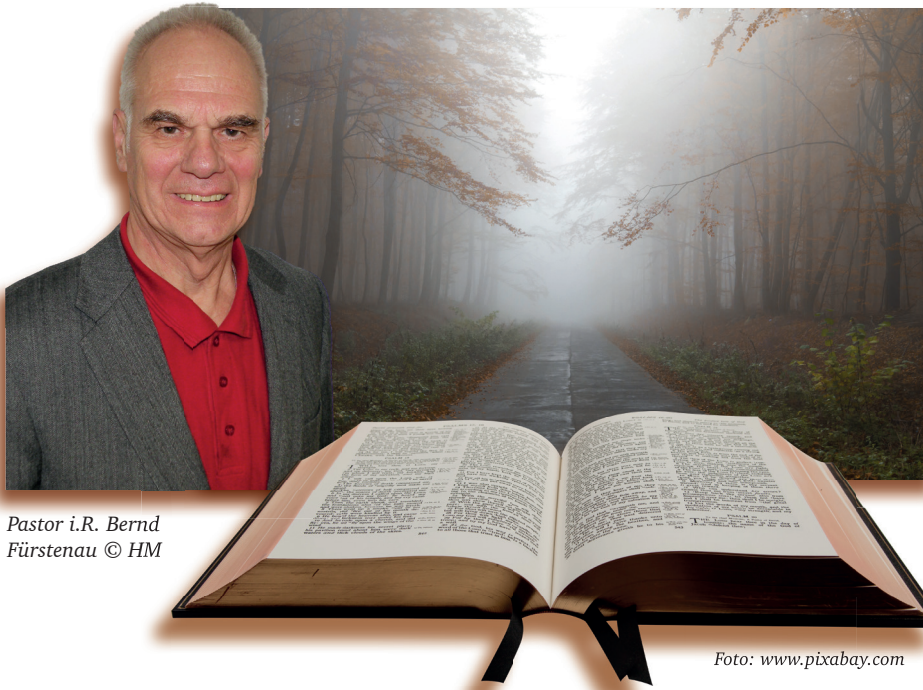
Alles was Sie tun müssen: rufen Sie uns einfach unter der unten angegebenen Rufnummer an und geben uns Ihre Bestellung durch. Die Lieferung erhalten Sie am Folgetag gegen eine Liefergebühr von **5,90 €** (inkl. 4 Getränkeboxen).

Ihre bei uns in Ruhe getätigten **Selbsteinkäufe** liefern wir gegen eine Gebühr von **3,90 €** (inkl. 4 Getränkeboxen) gerne zu Ihnen nach Hause.

**Wir freuen uns auf Ihre Bestellung!**



## Ein Mensch zieht seine Straße fröhlich... Philippus tauft einen Gottessucher aus Äthiopien



Pastor i.R. Bernd  
Fürstenau © HM

Foto: www.pixabay.com

**Die Erzählung von geistiger und geistlicher Beweglichkeit aus dem achten Kapitel der Apostelgeschichte des Lukas zeigt, wie zwei Menschen sich aufeinander zu bewegen und dabei die Grenze ihres gewohnten Lebens überschreiten. Das Besondere ist, dass die Beiden eine göttliche Energie in Bewegung setzt. | BF**

Ein Gottsucher aus Äthiopien macht sich von Afrika nach Jerusalem auf, um Glaubensklarheit zu gewinnen. Als Finanzminister der Königin des Landes besitzt er Geld und Macht, als seiner Männlichkeit beraubter Eunuch ist er ein Außenseiter. Vielleicht hat er in der jüdischen Diaspora Äthiopiens etwas von dem einen unsichtbaren Gott gehört. So begibt er sich auf die lange Reise zum Tempel von Jerusalem, um dort etwas über diesen Gott zu erfahren.

Aber auch dort wird er als sexueller Außenseiter nur in die Vorhöfe des Tempels gelassen. Als geistig beweglicher Mensch begreift er, dass das Judentum von Gott aus dem Wort der Bibel erfährt. Er kauft sich im Tempelvorhof eine Schriftrolle des Propheten Jesaja und bricht, bestimmt enttäuscht, zur Rückreise in seine Heimat auf. Aber er gibt nicht auf. Er liest auf seinem Wagen sitzend laut aus dem Buch Jesaja.

In dieser Situation betritt die andere Person die Szene. Philippus, griechischer Armenpfleger der kleinen Jerusalemer Christengemeinde. Er setzt die Werte Christi ins Alltagsleben um, indem er den Ärmsten der Gemeinde zu einem menschenwürdigen Leben helfen will. Dieser Diakon hört in seinem Inneren eine Stimme, die keinen Widerspruch erlaubt: Brich auf, wende dich nach Süden auf die Straße, die von Jerusalem nach Gaza führt. Ein an Gott gebundener Mensch erhält den Impuls, sich zu einem Mitmenschen auf den Weg zu machen, zu einem Einsamen, einem Kranken, einem Geflüchteten oder auch zu einem Gottsucher. Obwohl Philippus nicht weiß, was zwischen

Jerusalem und Gaza auf ihn zukommt, folgt er dem eindeutigen geistlichen Impuls.

Und dort auf der Straße sieht er den Wagen. Er hört den Menschen auf dem Wagen laut den Propheten Jesaja zitieren. Er kennt die Bibelstelle. Ein Lied vom leidenden Gottesknecht, der wie ein Schaf zur Schlachtung geführt wird und sein Leben opfert. Natürlich denkt der Christ dabei an Jesus. Sein Geschick hat er miterlebt. An ihn glaubt er. Seine Werte bestimmen das Leben des Diakons. Philippus ruft dem Fremden zu: Verstehst du, was du liest? Der Fremde bittet Philippus auf den Wagen. Die Fremden finden zueinander. Ein Glaubensgespräch beginnt. Frage: Von wem spricht der Prophet, etwa von sich selbst oder von einem anderen?

Philippus erklärt dem Äthopier, wie er dieses Gottesknechtlied versteht. Jesus Christus ist der Gottesknecht. Sein konsequent liebevolles Leben für den Mitmenschen endet mit dem Tod am Kreuz. Und dann heißt es kurz und knapp: Philippus verkündigt ihm das Evangelium von Jesus Christus. Sicher erzählt er von seinem Einsatz für die Armen, von aufgenommenen Geflüchteten oder von Jesu Erkenntnis, dass zu viel Geld den Reichen von Gott trennt. Dieses ganz persönliche Gespräch lässt die Fremden zu Freunden werden und bringt den Äthopier zu einem wunderbaren Ziel. Er entscheidet am nächsten Gewässer neben der Straße, sich von Philippus taufen zu lassen.

Danach kehrt Philippus zurück nach Jerusalem. Aus dem an sich zweifelnden Gottessucher ist ein an Christus orientierter, Gott gewisser Mensch geworden. Konsequenz: Er zieht seine Straße fröhlich...

## Unsere Zeitspender bewegen Körper und Geist: Soziales Engagement macht fit und zufrieden

**Soziales Verhalten und das Bedürfnis, sich für andere zu engagieren ist tief in uns verankert. Studien belegen sogar, dass Menschen, die sich für andere engagieren und damit ihre Zeit spenden, glücklicher sind, als Menschen, die dieses nicht tun. Gerade im Alter fördern zudem soziale Kontakte und soziales Engagement die geistige Fitness, aber auch die körperliche Gesundheit. | BK**

Sich für andere zu engagieren resultiert aus den unterschiedlichsten Motiven: Bei den einen ist es die Lust am Helfen und die Motivation etwas Sinnvolles zu tun, bei anderen die Lust auf soziale Kontakte, bei wiederum anderen ist es durch verschiedenste Lebensumstände ein entstehendes größeres Zeitbudget; bei vielen ist es die Mischung aus allen Motiven.

Das Resultat dieses Engagements für Andere ist aber für alle Zeitspender dasselbe: Die Förderung und der Erhalt von geistiger und körperlicher Fitness und Beweglichkeit.

Zeitspender müssen sich immer wieder auf neue Menschen einstellen, mit ihnen in Kontakt treten und sich auf neue Aufgaben einstellen. Damit einher geht die Chance, neue Erfahrungen zu machen, sich weiterzubilden und aktiv zu bleiben. Die Gehirnforschung hat nachgewiesen, dass durch körperliche, aber auch durch geistige Bewegung, neue Gehirnzellen entstehen und vor allem alte Gehirnzellen am Leben bleiben. Durch die bessere Durchblutung der Gehirnregionen und der aktiven Vernetzung von rechter und linker Gehirnhälfte kommt die Kreativität in Schwung. Neue Denkprozesse werden angeregt, alte Denk-



*Engagementförderung: Beate Kammigan berät Sie gern zu den Einsatzmöglichkeiten in der Köster-Stiftung. © HM*

gewohnheiten überdacht. Das Denkvermögen insgesamt wird gesteigert.

Gleichzeitig verleiht ehrenamtliche Tätigkeit dem Leben Sinn und vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden. Dieses steigert das Selbstwertgefühl und die Überzeugung, etwas bewirken zu können – was wiederum die Gesundheit stabilisiert und zufrieden und glücklich macht.

Wer Zeit spendet, muss sich immer wieder aus dem Haus begeben, sich an Termine und Verabredungen halten, sich dafür in Bewegung setzen,

sich damit auch körperlich engagieren. Auch dieses ist, wenn die eigenen körperlichen Grenzen respektiert werden, gesundheitsfördernd. Es gibt Studien, die davon ausgehen, dass ehrenamtliches Engagement einen noch größeren Anteil an geistiger und körperlicher Gesundheit hat, als ein gut eingestellter Blutdruck oder ein niedriger Cholesterinspiegel.

Anderen Zeit zu spenden ist also ein gutes Mittel, um Körper und Geist in Bewegung zu halten und fit zu bleiben.

Auch in der Köster-Stiftung findet ehrenamtliches Engagement auf vielfältige Weise statt. Ohne die Unterstützung von Bewohnern und anderen Zeitspendern könnten viele Angebote nicht realisiert werden. Das freiwillige Engagement dieser Menschen macht unsere Arbeit erst möglich.

Sollten Sie Zeit und Lust haben, sich ebenfalls zu engagieren, melden Sie sich gern im Zeitspender-Büro bei Frau Kammigan, Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 11 Uhr, oder telefonisch unter Tel. 040/ 69 70 62 33.



*Die Klabberjas-Gruppe der Köster-Stiftung ist ein Resultat ehrenamtlichen Engagements. Das Kartenspiel erfreut sich immer größerer Beliebtheit. © HM*

# Handliche Party-Snacks - für jeden Anlass ein Genuss!

## Süße Pfannkuchenröllchen

Zutaten für ca. 14 Stück

- 12 Eier
- 6 EL Zucker
- 1,2 l Milch
- 3 Prisen Salz
- 600 g Mehl
- 3 Msp. Backpulver
- Öl zum Braten
- Füllung nach Belieben



Die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen, dann mit der Milch verrühren. Nun Salz, Mehl und Backpulver dazugeben und alles zu einem glatten Teig rühren. Danach den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen, da das Mehl noch ausquillt. Dann 1-2 große Schöpfkellen Teig in eine auf mittlere Hitze erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Nach ca. 2 Minuten bilden sich kleine Bläschen, dann den Pfannkuchen einmal wenden und von der anderen Seite schön goldbraun ausbacken. Mit Früchten, Apfelsmus und Zimt & Zucker, Nutella oder Marmelade füllen und zusammenrollen.

Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

## Granatapfel-Brie-Happen

Zutaten für 40 Stück

- 500 g Brie
- 40 TUC Cracker Original
- 1 Granatapfel
- 1 Bund glatte Petersilie
- Granatapfel-Essig



Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Brie in dünne, Cracker-große Scheiben schneiden, aufs Backblech legen und ca. 5 Minuten leicht anschmelzen lassen. In der Zwischenzeit die Cracker auf einem Servierteller o. ä. bereitlegen. Die Granatapfelkerne aus der Schale herauslösen und die Petersilie fein hacken. Angeschmolzenen Käse auf die Cracker legen, mit wenig Granatapfel-Essig beträufeln und mit den Granatapfelkernen sowie der Petersilie bestreuen.

Quelle: [www.rewe.de](http://www.rewe.de)

## Lachs-Blätterteig-Hörnchen

Zutaten für 16 Stück

- 2 Pck. Blätterteig  
aus der Kühltheke,  
nicht tiefgekühlt
- 200 g Crème fraîche
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 2 TL Honig
- 2 Bund Dill, frisch oder  
1- 2 TL getrocknet
- 300 g geräucherter Lachs
- 2 Eigelb
- 2 EL Milch
- Salz und Pfeffer



Den Blätterteig in je acht Dreiecke schneiden: erst in vier Rechtecke schneiden und diese diagonal durchschneiden. Die Dreiecke sollten länglich sein, ähnlich Tortenstücken. Die Crème fraîche mit Senf und Honig verrühren. Den frischen Dill waschen, fein schneiden und in die Creme rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsscheiben auf die Teigstücke legen. Mit der Creme bestreichen. Von der breiten Seite zur Spitze hin aufrollen und die Enden biegen, so dass es eine Hörnchenform ergibt. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Eigelb mit der Milch verquirlen und die Hörnchen damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 225° (Umluft 200°) ca. 20 Minuten backen. Am besten noch warm genießen.

Quelle: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

## Wir stellen vor Vorstandsmitglied Philip Matthaei

### *Haben Sie ein Lebensmotto?*

Ich versuche jeder Situation im Leben etwas Positives abzugewinnen, auch wenn man mal Pech hat!

### *Welche Rolle spielen Zufall und Glück in Ihrem Leben?*

Ich habe in meinem Leben immer viel Glück gehabt, obwohl ich dieses eigentlich mehr als Schicksal ansehe.

### *Wie würden Freunde bzw. Familienangehörige Sie beschreiben?*

Meine Freunde und Familie würden mich wahrscheinlich als offenen und stets positiven Menschen beschreiben. Ich lasse mich, egal ob es im beruflichen oder privaten Umfeld ist, stets auf neue Situationen unvoreingenommen ein. Und meinem Lebensmotto getreu mache ich das Beste aus der neuen Situation.

### *Welche Gabe möchten Sie besitzen?*

Ich würde gern die Gedanken meines Gegenübers lesen können. Ich bin ein Mensch, der immer sagt, was er denkt und es nicht mag, wenn jemand etwas

sagt, was er eigentlich nicht so meint.

### *Worüber lachen Sie (am liebsten)?*

Über meine eigenen schlechten Witze.

### *Wofür haben Sie eine Schwäche?*

Ich habe eine große Schwäche für das Angeln. Diese Leidenschaft habe ich für mich erst vor ca. 4 Jahren entdeckt. Seitdem versuche ich die Zeit, die ich am Wasser verbringen kann in vollen Zügen zu genießen. Ob es nun die Ruhe oder die schöne Natur ist.

### *Worauf achten Sie bei Ihrer äußerlichen Erscheinung besonders?*

Ich achte auf bequeme und gepflegte Kleidung, ich bin nicht gern overdressed.

### *Wie sieht Ihre Wohnung aus?*

Wir leben in einem Haus, welches meine Frau geschmackvoll eingerichtet hat. Da wir hier erst seit fünf Jahren leben ist aber noch eine Menge zu tun. Aktuell sind wir z.B. dabei den Dachboden auszubauen.

### *Wohin verreisen Sie am liebsten?*

Ich verreise gern zusammen mit meiner Familie. Ich war mit meiner Frau bereits in Italien, Russland, China, Thailand und Spanien. Wir versuchen in unserem gemeinsamen Urlaub viel von dem bereisten Land und dessen Kultur mitzunehmen, man findet uns also eher unterwegs als liegend am Strand.

### *Was machen Sie gern in Ihrer Freizeit?*

Ich verbringe meine Freizeit gern mit meiner Familie und unternehme Ausflüge zum Tierpark oder an die Elbe. Natürlich gehe ich auch mal mit Freunden feiern, dann aber eher in ruhiger Umgebung.

### *Was sehen Sie gern im Fernsehen?*

Ich schaue gern aktuelle amerikanische Serien, zurzeit die Serie „Fear the walking Dead“ (Endzeit-Horror).

### *Welche Musik hören Sie am liebsten und bei welcher wünschen Sie sich Ohrenstöpsel?*

Ich bin in den '90ern groß geworden, mit seinen poppigen Tönen. Ich höre aber auch gern z.B. im Auto die Musik von NDR 90,3. Ich bin jetzt nicht so der Heavy Metal-Fan, dass ist mir dann doch etwas zu wild.

### *Welches Konzert haben Sie zuletzt besucht?*

Meine Schwiegereltern sind Musiker, dadurch habe ich oft die Möglichkeit, klassische Konzerte zu besuchen, sei es die Neunte Symphonie von Beethoven oder die Zauberflöte von Mozart.

### *Kochen Sie selbst und was am liebsten?*

Ich bin ein begeisterter Hobbykoch, natürlich lässt sich über das Talent streiten, aber wir essen z.B. jede Woche mindestens einmal Fisch. So habe ich für uns auch mal einen schönen selbstgefangenen Zander mit 70 cm im Backofen zubereitet.

### *Was mögen Sie an Barmbek besonders gern?*

An Barmbek gefällt mir besonders gut die zentrale Lage mit guten Einkaufsmöglichkeiten.

### *Was bedeutet für Sie das „Alter“?*

Jeder ist so alt, wie er sich fühlt.

### *Was verbinden Sie ganz persönlich mit der Köster-Stiftung?*

Ich verbinde mit der Köster-Stiftung sehr viel, mein Großvater Edmund Matthaei und mein Vater Stefan Matthaei haben sich so lange ich denken kann, gerne und viel für die Stiftung eingesetzt. Gerne möchte ich diese Familientradition fortführen.

### *Was ist das Besondere an der Vorstandsarbeit?*



Der 35-jährige zweifache Vater Philip Matthaei könnte sich im Alter gut vorstellen, zusammen mit seiner Frau eine Wohnung in der Köster-Stiftung zu beziehen. Foto: Achim Rosenthal



Für mich ist das Besondere an der Vorstandsarbeit, die tolle und kollegiale Zusammenarbeit mit interessanten Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, dass Leben in der Köster-Stiftung zu gestalten.

**Kurz vorgestellt**

Geburtstag 02.09.1982  
 Wohnort Hamburg, Farmsen-Berne  
 Familienstand verheiratet seit 2009, zwei Kinder  
 Zwillinge Hannes und Clara, geb. Jan. 2014

**Beruflicher Werdegang**

2002 Abitur  
 2002-03 Zivildienst Senator Neumann Heim, Bergstedt  
 2003-05 Ausbildung Groß- und Außenhandelskaufmann  
 2005-08 Duales BWL Studium in Berlin  
 seit 2008 Abteilungsleiter in verschiedenen Bereichen im Großhandel für die Metro (Berlin/Bremen/Hamburg), aktuell Abteilungsleiter Frisch Fisch in Harburg  
 seit März 2009 im Vorstand der Köster-Stiftung

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

**hegel**° architektur  
 Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29  
 22767 Hamburg

Telefon 040 86642806  
 www.hegel-architektur.de

Therapiezentrum  
 Ankerplatz  
 Physiotherapie



Fuhlsbüttler Straße 145  
 22305 Hamburg  
 ☎ 040 - 69 45 70 97  
 📠 040 - 69 79 59 58

**DIRCK GROTE**  
 Elektroanlagen GmbH & Co. KG



Bullenkoppel 18  
 22047 Hamburg  
 Telefon: (0 40) 47 64 69  
 Telefax: (0 40) 48 29 33

E-Mail: info@dirckgrote.de  
 Internet: www.dirckgrote.de



**Fusspflege-Praxis-Tchang**  
 Fusspflege auf med. Grundlage

**H. Tchang**  
**Meisenstraße 25**  
**22305 Hamburg**  
**Tel. 040/ 75 29 39 57**

**Mo Di Mi 9 – 13 u. 14 – 18.30 Uhr**  
**Fr 9 – 13 Uhr**



**KRABBE**  
 Sanitätshaus



**Gesundheit von Kopf bis Fuß:**  
**Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

**Pestalozzistraße 17**  
**22305 Hamburg**  
**Tel. 040/ 611 604-0**

**Montag bis Freitag**  
**9.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr**

**10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte**

**FÖHRING**  **BESTATTUNGEN**



Wir stehen Ihnen gern zur Seite, wann immer Sie uns brauchen:  
**040 / 636 52 202**

Fuhlsbüttler Straße 792  
 22337 Hamburg  
 Betreuung im Sterbefall  
 Bestattungsvorsorge

Ihre Familie Föhring  
**WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.**



## Achtung, Stolperfalle! Vermeiden Sie Sturzrisiken

**Die flauschige Badematte vor der Dusche, der handgeknüpfte Teppich auf dem Flur, die Verlängerungsschnur auf dem Fußboden oder das frisch gewischte Parkett: Diese Stolperfallen erhöhen die Gefahr, zu stürzen. Stürze können auch die Folge gesundheitlicher Probleme sein. Sehbehinderungen, Schwindel durch zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck oder bestimmte Medikamente vermindern die Aufmerksamkeit und erhöhen das Sturzrisiko. | KH**

Stürze passieren zwar in jedem Alter, aber ältere Menschen verletzen sich leichter und verlieren in der Folge vielleicht sogar ihre Unabhängigkeit und Beweglichkeit.

### Was kann man tun, um Stürzen vorzubeugen?

Das hängt von den persönlichen und gesundheitlichen Lebensbedingungen ab. Es gibt aber eine Reihe einfacher Maßnahmen. Trennen Sie sich von Badvorlegern und anderen Stolperfallen in der Wohnung! Sicherheit geben Haltegriffe in der Dusche. Besser nicht auf Socken in der Wohnung laufen, das gilt besonders für den nächtlichen Gang zur Toilette. Schlaftrunken rutscht man leicht aus. Ohnehin gibt festes Schuhwerk mehr Halt als Slipper.

Wird ein Rollator genutzt, sollten die Bremsen regelmäßig getestet werden. Die Überprüfung der Sehstärke beim Optiker oder Augenarzt ist eine wirkungsvolle Maßnahme. Eine gute und blendfreie Beleuchtung in den Räumen trägt auch zur Sicherheit bei.

Im Winter helfen Spikes für die Schuhe auf Eis und Schnee nicht auszurutschen. Auch für Gehstützen gibt es sol-

che Spikes im Sanitätshaus zu kaufen.

Grundsätzlich ist es so, dass körperliche Aktivität und viel Bewegung im Alltag das Sturzrisiko verringern. Studien haben belegt, dass Trainingsprogramme, die die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn stärken, Stürzen vorbeugen können. Aber auch ohne spezielles Programm gilt: Jede dem Alter und der gesundheitlichen Situation angepasste Bewegung tut gut.

Da bestimmte Medikamente wie Schlaf- und Beruhigungsmittel das Sturzrisiko erhöhen, sollte mit dem Arzt einmal durchgegangen werden, ob vielleicht ein Mittel abgesetzt oder die Dosierung verringert werden kann.

Viele ältere Menschen haben mit Osteoporose zu tun. Durch einen gestörten Stoffwechsel in den Knochen verlieren die Knochen an Stabilität und brechen leichter. Vitamin D und Kalzium stärken die Knochen, sollten aber ohne ärztlichen Rat nicht eingenommen werden. Eine zu hohe Dosie-



Stolperfalle Badezimmer © www.fotolia.com - toa555

rung kann zum Beispiel Nierensteine verursachen.

Bewegung ist für die Stärkung der Knochen wichtig und so lautet das Fazit: Aus Sorge vor Stürzen auf keinen Fall weniger, sondern mehr bewegen! Das stärkt Gleichgewicht, Knochen, Gelenke und Wohlbefinden!

Tipp: Auf der Internetseite der AOK Rheinland/Hamburg ist ein einfaches, aber gezieltes Trainingsprogramm für Fitness im Alter herunterzuladen: <https://rh.aok.de/inhalt/stuerzen-vorbeugen>



Wer Muskulatur und Gleichgewichtssinn regelmäßig trainiert, kann sein Sturzrisiko deutlich verringern. © Karin Desmarowitz

## Polizei auf Platt 200 Jahre Hamburger Polizeigeschichte

„Udel, Schutzmann, Gendarm - wie gut, dass ich im Plattdeutschen gleich drei Begriffe für ‚Polizist‘ zur Verfügung hatte“, freut sich Gerd Spiekermann. Der Hamburger Entertainer und Autor hat dazu beigetragen, dass die Ausstellung im Polizeimuseum Hamburg ab sofort um eine Attraktion reicher ist: 45 Minuten dauert die akustische Zeitreise per Kopfhörer durch 200 Jahre Hamburger Polizeigeschichte. Neben einer deutschen und englischen Version und einer Aufnahme für Kinder eben auch auf Plattdeutsch. Spiekermann, selbst Ehrenkommissar der Hamburger Polizei, hat selbst übersetzt. An „kniffligen Stellen“ hat er sich in seinen Vater hineinversetzt: „Wie hätte er das gesagt?“ „Eine spannende Arbeit, bei der ich selbst noch einiges gelernt habe, zum Beispiel über Kohlenklau und den Barmbeker Aufstand“, erzählt Spiekermann. Geöffnet ist dienstags, mittwochs, donnerstags und sonntags jeweils von 11 bis 17 Uhr. Eintritt 8 Euro. Audio-Führer 2 Euro. Da sich das Museum auf dem Gelände der Polizeiakademie, Carl-Cohn-Straße 39, befindet, müssen sich Besucher am Eingang ausweisen können. | CB



Durchdringender Blick beim Verhör: Gerd Spiekermann in der historischen Polizeidienststube © CB

## Barmbeker Info-Quelle sprudelt: Neue Stadtteil-Sprechstunde

Die im März 2018 an den Start gegangene Stadtteil-Sprechstunde findet regen Zulauf, so die erste Zwischenbilanz. Als Anlaufstelle für Informationen werde das Angebot (immer montags von 16-18 Uhr im Stadtteilbüro, Hellbrookstraße 57) gut genutzt, stellt Katja Krumm fest. „Es gibt sowohl spontane ‚Laufkundschaft‘ wie auch geplante Besuche.“ Gemeinsam mit weiteren ehrenamtlich Aktiven aus dem Stadtteilrat Barmbek-Nord hat sie das Angebot ins Leben gerufen. Die Themen, die die Bürgerinnen und Bürger anbringen, sind ebenso vielfältig wie der Stadtteil selbst. Es geht um Fragen zu Pflege und Seniorenwohnheimen, um Bauprojekte und Anregungen für Verbesserungen im Verkehr bis zu Themen der Alltagsbewältigung von jungen Familien. Wichtiges Thema quer durch alle Altersschichten: steigende Mieten und knapper Wohnraum. „Alle Anfragen werden anonym dokumentiert, es geht nichts verloren“, betont Krumm. Der Stadtteilrat diskutiert in seinen Sitzungen die



Aushang im Schaufenster des Stadtteilbüros © CB

Fragen, Anregungen und Beschwerden und beschließt gegebenenfalls weitere Schritte. Nächste öffentliche Sitzung: Mittwoch, 17. Oktober, 19 Uhr, Stadtteilschule Helmuth Hübener, Benzenbergweg 2. | CB

## Lust auf Kultur? Poetry Slam

Ein Dichter-Wettstreit mit Publikumsbeteiligung – auf Neudeutsch „Poetry Slam“ – findet am Donnerstag, den 13. September, um 20 Uhr im Kulturhof Dulsberg, Alter Teichweg 200, statt. Dabei werden selbstgeschriebene Texte innerhalb einer bestimmten Zeit vorgetragen, das Publikum bildet die Jury. Eintritt: 5 Euro, erm. 3 Euro. Mit einer Musik-Comedy-Show besucht am Freitag, den 21. September, um 20 Uhr der Nürnberger El Mago Masin den Kulturhof: Er erzählt von seiner zehntägigen Tour mit einem Esel durch die Steiermark. Dabei wurde ihm klar: Mit einer Gitarre und einer Bühne unter den Füßen wird das die „Operation Eselsohr“. Abendkasse 16 Euro, erm. 14 Euro. Veranstalter ist das Stadtteilbüro Dulsberg, Tel. 65 28 016. Mit Konzerten, Kursen, Workshops und Vorträgen findet vom 25. bis 28. Oktober das 8. Hamburger Gitarrenfestival im Kulturhof statt. Internationale Künstler präsentieren Konzertgitarre, Fingerstyle, Flamenco, Latin, Gypsy-Jazz und vieles mehr. Infos: unter [www.hamburger-gitarrenfestival.de](http://www.hamburger-gitarrenfestival.de). | CB

# Grundrechte erklärt: Die Ewigkeit von Menschenrechten und Demokratie



Christian de Vogel © Tim Hoppe

**Die Grundrechte des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland bilden das rechtliche Gerüst für unser Zusammenleben, quasi das gesamtgesellschaftliche Leitbild „Gemeinsam leben“. Was die Grundrechte für Mensch und Gesellschaft im Einzelnen bedeuten, ist Gegenstand dieser Darstellung.**  
Teil 1 | CdV

Ich schreibe diesen Text bei 30 Grad am Ostseestrand. Hier sind alle dabei: Jung und Alt, alle Schichten, Menschen aus allen Ecken Deutschlands, auch aus Skandinavien, den Niederlanden und der Schweiz, braungebrannte Rentner, etwas blässere Familien, türkisch- und polnischstämmige Verkäufer, Reha-Patienten, einige im Rollstuhl, Sportjugendgruppen, eine Gruppe dunkelhäutiger junger Männer, vielleicht Flüchtlinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen und auch aller sozialen Milieus, wie es scheint, und ich frage mich: Was verbindet uns außer der Freude an der Sonne, was verbindet uns in dieser so zersplitterten und derzeit offenbar in vielem so tief gespaltenen Gesellschaft?

Und Sie fragen sich vielleicht: Hat der Autor sich gerade in der Rubrik geirrt? Nein, denn fragen kann sich das nicht nur der Pastor, sondern auch der Ju-

rist. Könnten es die Grund- und Menschenrechte einer freiheitlichen Demokratie sein, die uns verbinden und die für uns alle gelten, bei Sonne und bei Regen? Ich denke, ja, das zumindest sollte wohl so sein. Diese Rechte stehen am Anfang unseres bundesdeutschen Grundgesetzes von 1949 und bilden, verbunden mit der Europäischen Menschenrechtskonvention von 1950 und der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (Vereinte Nationen 1948), den rechtlichen Kern unseres Zusammenlebens. Das hat mit Recht zu tun und durchaus auch mit Geld, und damit sind wir doch in der richtigen Rubrik.

Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, eingerahmt von der Würde des Menschen und einem demokratischen und sozialen Rechtsstaat, dafür stehen die ersten 20 Artikel des fast 70 Jahre alten bzw. jungen Grundgesetzes. Für zwei davon gilt die so genannte Ewigkeitsgarantie, d.h., solange die Bundesrepublik Deutschland und das Grundgesetz bestehen, sind sie unantastbar: Zum einen die Unantastbarkeit der Menschenwürde, Artikel 1 und zum anderen die demokratische, sozial- und bundesstaatliche Ordnung, bei der alle staatliche Gewalt vom Volk ausgeht, im Artikel 20 den Grundrechten nachfolgend. Für wen und wem gegenüber gelten die Grundrechte, wieweit können sie eingeschränkt werden? Soviel sei vorweggenommen: Die Menschenwürde gilt für alle Menschen. Gerade deshalb ist sie ja unantastbar!

*In einer der nächsten Ausgaben möchte ich Ihnen einzelne Grundrechte darstellen und Anwendungsbeispiele geben, insbesondere mit Relevanz für ältere Menschen.*



Haben viele aus der Schule fürs Leben mitbekommen: Das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland. Quelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

# Foto-Rätsel Weihnachtsgans zu gewinnen!

Wie bereits in den letzten Ausgaben des Köster-Magazins stellen wir Ihnen den Stadtteil Barmbek und seine Nachbarn vor.

Die Gans ist das Symbol von diesem kirchlichen Fest, welches traditionell am 11. November gefeiert wird. An jedem ersten Sonntag im November verwandelt sich die Stiftung in ein großes Marktgelände. Bereits zum 12. Mal organisiert die Köster-Stiftung anlässlich dieses Tages etwas Besonderes.

**Welche große Veranstaltung unserer Stiftung ist auf dem Foto abgebildet?**

Mit der richtigen Lösung für das Foto-Rätsel können Sie an der Verlo-

sung teilnehmen. Zu gewinnen gibt es eine schmackhafte Weihnachtsgans.

Die Lösung schicken Sie bitte an:  
Köster-Stiftung  
Redaktion Köster-Magazin  
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg  
E-Mail: [info@koester-stiftung.de](mailto:info@koester-stiftung.de)

Bitte senden Sie Ihre Lösung für das Barmbek-Rätsel bis zum 7. Dezember an die genannte Postanschrift bzw. E-Mail-Adresse oder geben Sie Ihre Antwort schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer persönlich am Empfang in der Köster-Stiftung ab.

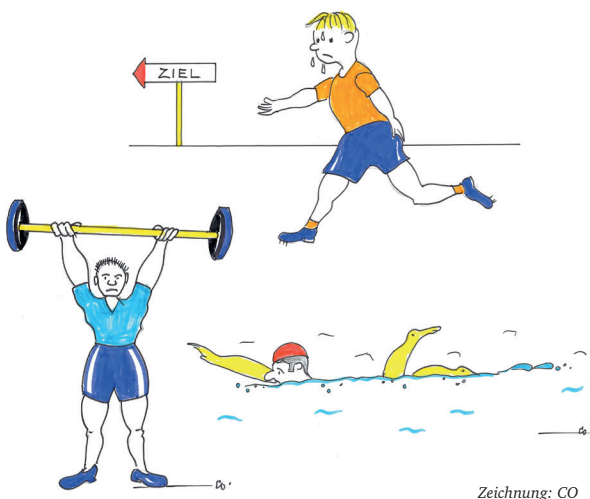
Die Gewinner der Gutscheine werden im August benachrichtigt (an der Aus-



losung nehmen ausschließlich richtige Lösungen teil).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeiter der Köster-Stiftung, ihre Angehörigen und Redakteure des Köster-Magazins sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

## Wörtersuche



In diesem Rätsel sind 22 Begriffe zum Thema Sport & Bewegung verborgen. Dabei haben sich die Wörter sowohl vorwärts und rückwärts als auch vertikal, horizontal und diagonal im Buchstabengitter versteckt. Finden Sie alle Wörter?

Die Auflösung finden Sie auf S. 30.  
Viel Spaß bei der Wörtersuche!

D	A	N	S	T	R	E	N	G	U	N	G	Q
N	W	E	E	H	U	H	C	S	N	R	U	T
U	O	P	A	V	E	R	E	I	N	S	E	F
S	E	R	S	C	H	O	E	P	F	T	I	X
E	C	N	L	T	U	R	N	I	E	R	G	Y
G	V	M	F	I	T	N	E	S	S	K	R	H
X	N	R	U	T	A	N	B	N	M	T	E	J
G	N	E	Z	T	I	W	H	C	S	C	N	R
Y	L	E	E	G	E	A	R	T	P	K	E	E
M	M	U	H	U	G	N	I	N	I	A	R	T
N	R	V	E	J	K	J	F	S	S	C	B	A
A	C	A	B	C	P	K	R	A	M	P	F	K
S	V	B	W	O	K	I	U	Z	T	R	E	L
T	B	L	O	G	E	L	E	N	K	Z	S	E
I	J	K	L	B	N	M	I	E	R	T	P	K
K	N	E	N	N	E	R	L	C	F	U	A	S
G	W	A	S	S	E	R	D	G	H	B	S	U
F	D	S	E	O	L	U	K	S	U	M	S	M

Anstrengung, Energie, erschöpft, Fitness, Gelenk, gesund, glücklich, Gymnastik, Krampf, Muskelkater, muskuloes, Natur, rennen, Spass, schwitzen, traeger, Training, Turnier, Turnschuhe, Verein, warm, Wasser

## 21. Plattdeutsche Buchmesse

Auf der 21. Plattdeutschen Buchmesse können Sie viele der knapp 200 neuen Bücher op Platt entdecken. Die Carl-Toepfer-Stiftung und das Institut für niederdeutsche Sprache vergeben im Rahmen der Messe am Sonnabend, 3.11. um 11 Uhr in der Niederdeutschen Bibliothek den Preis für das „Plattdeutsche Buch des Jahres“. Im Anschluss können sich die Besucher ein Bild des Buchangebots im Lichtwerksaal machen, wo zu jeder vollen Stunde ein neues Buch vorgestellt wird. Der Eintritt zur Buchmesse ist frei.

Lichtwerksaal, Neanderstr. 22 und  
Niederdeutsche Bibliothek, Peterstraße 36  
Sa 3.11.: 12-18 Uhr, So 4.11.: 11-16 Uhr  
Info-Tel.: 040/34 45 64

### De Letzt

Dor sitt noch een Himbeer  
ganz achtern in' Knick.  
So rund un so vull un so rod un so dick.  
Dor's keene so saftig, dor's keene so söt,  
as düss allerletzte. Uns Deern weet Bescheed.

Twee Fingers de gript:  
Un nu krieg ick di doch!  
De Himbeer de wippt:  
Un hier hang ick je noch!  
Op eenmal: So riep un so rod un so rund  
Dar sitt's uns lütt Deern all  
warrafftig in' Mund!

Hermann Claudius

### Auflösung Wörtersuche

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

## Hamburger Begriffe - kurz erklärt

### Fofftein

Ist plattdeutsch und heißt „fünfzehn“. Als Begriff steht die Zahl für eine rund 15-minütige Arbeitspause zum Verzehr des Frühstücks, kann aber auch für andere Pausen gelten. Wer von den Hafenarbeitern keinen Kaffeetäg in seinem Zampelbüdel trug, konnte sich an der Kaffeeklapp mit Heißgetränken und belegten Brötchen für die Fofftein versorgen.

### Schmooktaim

Ist die Ankündigung einer kurzen Arbeitspause. Sie dauert regulär etwa halb so lang wie Fofftein, genau genommen eine Zigarettenlänge oder „Rauchzeit“, wie die Übersetzung des englischen Ursprungwortes lautet. Noch kürzere Unterbrechungen einer Tätigkeit zum „Verpusten“ ließen sich mit „Ma' eben Aumblick Pause“ einleiten.

Quelle: Kleines Lexikon Hamburger Begriffe

## Helga Büttner: Bi Köster

Hüüt will ick mol en poor Wöör över Köster schnacken.

Is dat nich wunnerbor, dat wi hier landt sünd? Sünnlicher, wenn du keenen Partner mihr hest, findest du hier soveel Möglichkeeten, Sellschap to hebbn. De veelen Veranstalten wie Konzerte, Vödräg, Fröhstücksdebatten, lütte Touren bringen en beten Afwesslung un ick maak manchmol blots mit, wieldat mien Frünnen un Navers ok hengahn. Ok wenn man bi de verscheedenen Krinks mitmaakt, is man mit nette Lüüt tohoop, de desülbigen Intressen hebbt un man föhlt sick bald mit de verbunnen. Du kannst danzen, singen, turnen, stricken un veelet mihr un dat gifft – na kloor – de twee Plattdütsch-Krinks. Ick heff mi op verscheedene von düsse Gruppen inlaten un ick mutt seggen: Ick frei mi jümmers al op den nächsten Termin.

Over wat mi en besünneret Geföhl von Tohuus-ween gifft, is noch wat anners. Dat sünd de lütten Begegnungen nich blots hier op dat Gelände, nee, dat passeert ok an de Bushaltestäd oder an de nächste Strateneck. Man kennt so veele Lüüt, mit de man fix mol över eenen lütten Dööntje lacht oder vun Harten över Schietwetter, Mieterhöhung oder Busverspädung schimpt. Man vertellt sick wat oder man hört en beten to, un wenn di dennoch vun de anner Stratensiet eener as dull towinkt, denn is dat al en beten Sünnschien för den Dag. Wenn du mol en Anlingen hest, mien Finger langt nich ut, de Lüüt optotellen, an de ick mi wennen kann. Een deit den annern en lütten Gefallen, för den annern is dat ne grote Erleichterung. De anner kann wat anners beter – denn geit dat annersrüm.

Lüüt vun Köster kamen die överall in de Mööd. Nülich dreep ick een bi Planten un Blomen. Ick segg noch ganz locker: „Kiek an, een vun Köster findest du överall“. Un wat antert de Naversch: „Ja, furchtbar!“ Keen Problem, wokeen Kontakte furchtbar findet, de kann sick trüchtrecken un blifft för sick. Sühst woll, bi Köster gifft dat för jedeen wat.



# BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

## TESTEN SIE UNSEREN SERVICE

- ✓ **höhere Technik-Standards**  
bei den Modellen zum Festbetrag
- ✓ **individuelle Hörbedarfsanalyse**
- ✓ **kostenloser Hörtest**
- ✓ **unverbindliches Probetragen**  
von Hörsystemen der  
aktuellen Generation
- ✓ **Reinigung und  
Überprüfung Ihrer  
Hörgeräte** – auch wenn Sie  
nicht bei uns gekauft haben

**6er-Packung  
Hörgeräte-  
batterien  
für € 1,99**



**Telefon** 040 - 63 85 56 50

**E-Mail** [info@hoerwelt-hamburg.de](mailto:info@hoerwelt-hamburg.de)

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

Fuhlsbüttler Straße 96, Am Barmbeker  
Bahnhof, 22305 Hamburg



Internet & Telefon –  
einfach, ehrlich, hanseatisch.

ALLE TARIFE  
MONATLICH  
KÜNDBAR!

**Wussten Sie schon? Als willy.tel-Kunde – wie z.B. als Bewohner der Köster-Stiftung** – verfügen Sie bereits über einen TV-Anschluss von willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Internet und Telefon – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet & Telefon zusammen für nur **24,90 €** monatlich (**willy.kombi**). Oder einfach nur Telefon für **12,30 €** im Monat (**willy.fon**).

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



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

**willy.tel**

TV • Radio • Internet • Telefon • Mobilfunk

Alle Preise in € inkl. 19 % MwSt.