

Oktober 2018

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

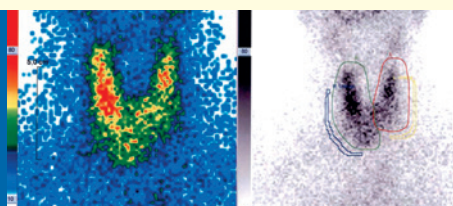
Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 50.000

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Versicherungen

Welche sind wichtig und welche nicht



Schilddrüsenerkrankungen

Symptome und Therapie



„Waldbaden“

Der Natur ganz nahe



Energieberg Georgswerder

Touristen-Geheimtipp



Kathy Kelly

besuchte 2.500 himmlische Boten

...auch Sie werden *echt. besser. schlafen.*

Mit unserer persönlichen Fachberatung geben wir Ihnen die Sicherheit aus unserem bewährten Sortiment das für Sie passende Bett zu finden.

Das garantieren wir!

Klaus Nielsen Inhaber

BETTENLAND
echt. besser. schlafen.



Komplett-Umbau abgeschlossen
Willkommens
ANGEBOTE
bis 28. Oktober 2018
Jetzt NUTZEN!

MATRATZEN ■ LATTENROSTE ■ BETTGESTELLE

Weitere Infos: www.bettenland-halstenbek.de

BOXSPRINGBETTEN ■ BETT ■ UND MEHR

In der Wohnmeile Halstenbek 25469 Halstenbek

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

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



jedes Menü **7 €**
inkl. Lieferung und ein Dessert



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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

GUTSCHEIN

FÜR EINE KOSTENFREIE WERTERMITTLUNG

Vereinbaren Sie jetzt
einen Termin zur
unverbindlichen Bewertung
Ihrer Immobilie!

040 / 430 980 41 -0

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

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Versicherungen

Welche sind im Alter wichtig und welche nicht

4

Wenn Enkel und Opa den Wald retten 10

Leser schreiben 12
Fahrt nach Hallig Hooge

Checken Sie Ihre Schilddrüse!

Frieren im Sommer und Schwitzen im Winter?

14

Altersmedizin ... 18
... hat bei Asklepios Zukunft und heißt Ancoris

Reisen 20
Auf den Spuren der Sonne

Elka-Englischkurse 22
Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher

25 Jahre Freundeskreis ... 22
... des Hospitals zum Heiligen Geist

„Waldbaden“

Der Natur ganz nahe

24

Der Pöhlshof nun mit Sahnehäubchen 26

Bettenland 26
Wie man sich bettet ...

Sicherheit im Internet mit Tablet & Smartphone 27
Sondervorstellung am 17. Oktober 2018

Rätsel 28

Geschmackvolle Rezepte für den Herbst 30

Schritt für Schritt zu mehr Wohnkomfort 32
Tipps für barrierearmes Wohnen

Kleinanzeigen 34

Hospizwoche im Hamburger Hospiz e.V. 36
Wenn Himmel und Erde sich treffen

Trauergruppe im Trauerzentrum St. Thomas Morus 37

Führung „Herbstzauber“ am 14. Oktober 2018 37

Alma Hoppe und Lions Club präsentieren ... 38
... das Spendenkabarett

Energieberg Georgswerder

Vom ungeliebten Erbe zum Touristen-Geheimtipp

40

Kathy Kelly ...

besuchte 2.500 himmlische Boten aus aller Welt

42

Veranstaltungen

44

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Renteneintritt verändert sich vieles. Einiges regelt sich von selbst, andere Dinge müssen von einem selbst geregelt werden. Manche Dinge lässt man aber auch einfach ungeprüft weiterlaufen. Dazu gehören vielfach auch die (seit Jahren bestehenden) Versicherungen. Doch manchmal ändert sich der Bedarf im Ruhestand, und deswegen sollte man diese auch auf den Prüfstand holen. Welche sind noch oder zusätzlich notwendig, und auf welche kann man verzichten? Unser Thementext bietet hierzu viele Informationen.

Kennen Sie den Energieberg in Georgswerder? Nein? So wie Ihnen geht es vielen Hamburgern. Unsere Redaktion hat sich vor Ort für Sie umgesehen und Spannendes entdeckt.



In und um Hamburg gibt es glücklicherweise viel Grün und auch viele Waldflächen. Hier können Sie ja mal das „Waldbaden“ ausprobieren. Was das ist, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ich verabschiede mich nun bis zur Novemberausgabe, die ab dem 3. November verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

PATIENTENVORTRAG



Hüftarthrose – Behandlung und Endoprothetik

17. Oktober • 17:30 – 18:30 Uhr

Referent: Dr. med. Michael Hook,
Oberarzt Gelenkchirurgie

AKTIONSTAG



Aktionstag „Saubere Hände“

24. Oktober • 10:00 – 16:00 Uhr

Informatives Programm und
Aktionen zum Mitmachen
rund um das Thema Hygiene.

Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de



Die erste Adresse für gutes Hören.

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

Wie gut hören Sie...



...in Gesellschaft?



...im Restaurant?



...im Berufsleben?

Für Hörgeräteträger ist nichts so wichtig, wie effektiv kommunizieren zu können. Sprachverständlichkeit in jeder Umgebung – ob im Berufsleben, im Alltag oder im Restaurant – ist eine wichtige Voraussetzung, um das Leben rundum genießen zu können. In geräuschvoller Umgebung und auf Distanz überbrücken moderne Wireless-Mikrofone Sprachbarrieren und ermöglichen so aktiv am sozialen Leben teilnehmen zu können.



PHONAK
life is on



auric Hörcenter in Norderstedt
Ohechaussee 19
22848 Norderstedt

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

Öffnungszeiten:

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

 **Barrierefreies Parken**
und ebenerdige Räumlichkeiten.

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.10.
bei mir ein!“

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945



SPARDA  **IMMOBILIEN**

**Besuchen Sie unsere
neue Homepage**

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



 sich des **Lebens** freuen

EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen
mit Betreuung«

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

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

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

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



www.emmaplambeckhaus.de

Wohnungsunternehmen
Plambeck

Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben:
ganz für sich, aber nicht allein.
Helle und freundliche Wohnungen in
moderner, anspruchsvoller Architektur
erwarten Sie. Großzügig geschnitten
und seniorengerecht ausgestattet.

**Öffnen Sie die Tür
und fühlen Sie sich einfach wohl.**
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen

Plambeck



Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

VERSICHERUNGEN

Welche sind im
Alter wichtig und
welche nicht

*Viele Ältere werden ihn noch kennen:
den Herrn Kaiser, der für die Hamburg-
Mannheimer warb. Die Versicherung ist
verschwunden, ebenso die nette Fernsehfigur,
die heute um die 70 Jahre alt sein dürfte. Was
würde Herr Kaiser heute uns raten: Welche
Versicherungen braucht man im Alter?*

Gemeinhin heißt es: Ältere Menschen haben mehr Lebenserfahrung, sind ruhiger und besonnener. Anders als Jugendliche halten sie sich zurück, wenn's riskant wird. Das fanden US-Forscher heraus. Was heißt das für den Alltag in Deutschland? Hier gibt die R+V Versicherung Antworten: Ältere Menschen werden weniger durch private Sorgen um den Schlaf gebracht als durch den US-Präsidenten Trump oder eine in Sachen Zuwanderung vermeintlich überforderte Politik. Dagegen kann man sich nicht versichern. Wohl aber gegen persönliche Unwägbarkeiten des Alters.

Ohne geht's nicht

Und hier stellt sich die Frage. Was würde heute Herr Kaiser aus seiner Aktentasche hervorholen? Der nette Mann der Hamburg-Mannheimer schickte zum ersten Mal 1972 als cleverer Mittdreißiger sein vertrauenswürdiges Vertreterlächeln ins Werbefernsehen: „Schön, dass ich Sie treffe.“ Heute ist Herr Kaiser Geschichte, ebenso die Hamburg Mannheimer. Die Düsseldorfer ERGO-Versicherungsgruppe übernahm die Hamburger Assekuranz und schickte Herrn Kaiser in Rente. Daher können wir ihn nicht mehr begrüßen mit einem kernigen: „Hallo, Herr Kaiser: Welche Versicherungen brauche ich, wenn ich so alt bin wie Sie?“

Dafür antwortet jetzt Kerstin Hußmann-Funk von der Verbraucherberatung Hamburg (Abteilung Geldanlage/Altersvorsorge/Versicherungen) auf die Frage: „Welche Versicherungen sind unabdingbar für Senioren?“ Dabei gilt der Grundsatz, egal, ob jung oder alt: Alles, was die Exis-



tenz kosten kann, ist eine Versicherung wert. So braucht jeder eine Krankenversicherung, eine Haftpflichtversicherung. Beide sind Standard und ein Muss. Hußmann-Funk: „Viele Versicherer bieten preiswerte Seniorentarife an. Ein Vergleich lohnt sich aber immer.“

Auch für Sascha Christian Borck vom Sozialverband VdK Hamburg e.V. ist eine private Haftpflichtversicherung für Senioren notwendig: „Unsere Experten empfehlen eine pauschale Deckungssumme von mindestens drei Millionen Euro.“ Zudem weist er auf eine gerade für Hamburger Senioren, die oft einen vierbeinigen Begleiter haben, nötige Police hin: In Hamburg ist eine Tierhaftpflichtversicherung für Hundehalter gesetzlich vorgeschrieben.

Hausrat ist ratsam

Auch bei der Hausratversicherung, die im privaten Haushalt die – eventuell über die Jahre wertvoll gewordene – Einrichtung gegen Feuer, Leitungswasser, Sturm, Hagel, Einbruchdiebstahl, Raub und Vandalismus absichert, sollte jeder ganz auf Nummer sicher gehen: Wer genug zurückgelegt hat, kann dem Unerwarteten zwar ruhiger entgegensehen als jemand, der wenig gespart hat. Bedeutet der Verlust des Hausrats jedoch einen Schaden, der nicht aus dem eigenen Portemonnaie ersetzbar ist und der das weitere Leben im Alter ins Rutschen bringt, dann ist eine Versicherung erforderlich.

Dabei verweist die Verbraucherzentrale darauf, dass die Hausratversicherung grundsätzlich den Neuwert ersetzt. Auf den Zeitwert einer Sache kommt es nicht an. Dabei sind jedoch Wertsachen (etwa Schmuck oder Bargeld) meistens nur zu einem Teil abgesichert, nur zu 20 bis 30 Prozent). Hußmann-Funk hat einen Tipp für zuweilen allzu arglose Menschen: „Eine Hausratversicherung zahlt auch bei Einbruchdiebstahl. Allerdings gilt bei älteren Verträgen, dass gestohlene Gegenstände nur ersetzt werden, wenn wirklich eingebrochen wurde, wenn zum Beispiel die Tür oder Fenster aufgebrochen wurden. Hat der Betroffene selbst die Tür geöffnet, weil er getäuscht wurde, dann handelt es sich um einen Trickdiebstahl. Der ist nur in neueren Verträgen mitversichert.“ Alte bieten möglicherweise



Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18:30 Uhr

Wie Augenärzte für Durchblick sorgen

Vortrag:

Wann das Auge zum Notfall wird!

Referent: Priv.-Doz. Dr. Marc Schargus

im Rahmen der Woche des Sehens (8. bis 15. Oktober 2018)

 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidberg

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Veranstaltungszentrum
Haus 12, 1. OG
Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern ausführlicher!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Willkommen

... zu Hause in Blankenese!



VERKAUF und VERMIETUNG

040 86 76 31

www.immobilien-blankenese.com

Frauke Frenz Immobilien Ihr kleines und sehr persönliches Immobilien-Büro in Blankenese seit fast 10 Jahren zur Vermittlung von Objekten in den Elbvororten: Kauf, Verkauf sowie zur An-Vermietung. Sie suchen dauerhaft oder auf Zeit eine Wohnung, ein Haus, barrierefreies Wohnen, ein Büro oder Sie haben eine Immobilie anzubieten? Sie sind bei mir in guten Händen. Frauke Frenz Immobilien ist eine erfahrene Vermittlerin für Immobilien in Blankenese in allen Elbvororten.

Ich bin hier aufgewachsen, kenne jeden Winkel und viele Menschen, die in diesem ganz besonderen Hamburger Wohngebiet direkt an der Elbe wohnen, an dem alle Schiffe dieser Welt einmal vorbeikommen. Hier finde ich für jeden Suchenden das passende Objekt.

Mein aktuelles Angebot

Barrierefreies Wohnen in Blankenese

3-Zi.-Whg. mit Teil-Elbblick, ca. 100 m vom Elbstrand entfernt und mit guter Anbindung zum Dorf, ca. 100 m² Wohnfl., in einer herrschaftlichen Jugendstilvilla von 1882 (verstellbare Waschbecken, 1. OG mit großem Lift, große moderne Einbauküche, Vollbad mit Fußbd.-Hgz., ebenerdige Dusche und Badewanne, Gäste-WC mit verstellbaren Waschbecken. Holzdielen, Fahrrad-Keller, Stellplatz, Gartenteilmitbenutzung. Unser Kleinbus „Bergziege“ bringt Sie direkt vor die Tür, € 1.800,- + Nk./Kt. (V-Ausw.: 233 kWh (m²*a), Gas)

Frauke Frenz Immobilien in Blankenese zu Hause

Falkentaler Weg 1 | 22587 Hamburg-Blankenese
Fon 040 86 76 31 | Mobil 0170 321 43 76
www.immobilien-blankenese.com
kontakt@immobilien-blankenese.com



keinen Schutz. Ein Rat: Wer in eine kleinere Wohnung umzieht und sich dabei von dem einen oder anderen trennt, meldet das der Versicherung, um Beiträge zu sparen. Und: Eine Hausratversicherung nutzt auch dem, der im Senioren- oder Pflegeheim lebt und eigene Möbel mitgenommen hat.

Pflicht beim Fahren

Doch nicht nur das Zuhause bietet Versicherungen ein sicheres Ruhekissen im Alter, wenn zuweilen mal etwas schiefliegt. Senioren von heute sind mobiler als früher: Sie fahren Auto – und geraten dabei immer öfter in die Schlagzeilen. Ältere seien, so heißt es, schlechtere Fahrer. Was macht nun die Tour zur Freundin aus der Rommé-Runde zur sicheren Fahrt?

Eine Kfz-Haftpflichtversicherung muss jeder haben, auf den ein Auto zugelassen ist. Die Prämien steigen hier ab einem bestimmten Alter. Hoffmann-Funk verweist darauf, dass Versicherer sich auf Statistiken berufen, nach denen die Unfallgefahr mit dem Alter steige: „Dieses erhöhte Risiko muss aus Sicht der Versicherer gegenfinanziert werden. Die Altersgrenze ist aber nicht bei allen Versicherern gleich, sodass sich hier unbedingt ein Vergleich lohnt. Für die Einstufung ist im Übrigen entscheidend, wie viele Jahre unfallfrei gefahren wurde. Wird ein Auto von einem Ehepaar genutzt, sollte es auf denjenigen zugelassen werden, der mehr unfallfreie Zeiten nachweisen kann.“ Ihr Tipp: Möchte man das Auto nicht mehr selber fahren, kann der eigene Schadenfreiheitsrabatt bei einigen Anbietern auf eine andere Person übertragen werden. Außerdem wird die Versicherungsprämie günstiger, wenn mit dem Versicherer vereinbart wird, dass das Auto wenige Kilometer im Jahr fährt und nur von einer Person gefahren wird.

Einen speziellen Rat gibt Daniel Sander von Talanx Deutschland, der am Standort Hilden für die Hamburger Versicherung neue Leben verantwortlich ist. Auch für ihn sind Kranken- und Haftpflichtversicherung keine Frage. Er rät zudem Senioren zu einer Unfallversicherung – mit Blick auf einen typischen Unfall im Alter: Oberschenkelhalsbruch. Eine Wohngebäudeversicherung und Elementarversicherung seien, so Sander, zudem hilfreich für Hausbesitzer. Sie federn manche Unwetter- oder andere Schäden am Hause ab, denn dann müssen teure Reparaturen das eigentlich im Alter gewünschte mietfreie Wohnen nicht verhaseln. Auch hier sollten Senioren sich an ihren



Zwei Drittel aller Unfälle passieren in der Freizeit. Je älter man wird, desto länger dauert die Heilung. Daher ist eine gute Absicherung sinnvoll.

Foto: Fotolia.de/RioPatuca Images

Unfallschutz für die besten Jahre

So sichert man sich ab 50 gut und umfassend ab

Menschen ab 50 Jahren gelten als „Best Ager“. Häufig sind sie finanziell gut gestellt. In Altersteilzeit, im Vor- oder Ruhestand haben sie Zeit, das Leben zu genießen. Viele entdecken neue Hobbys: vom E-Bike-fahren über Reisen mit dem Wohnmobil oder Kreuzfahrten bis zum Kitesurfen. Doch Vorsicht: Zwei Drittel aller Unfälle passieren in der Freizeit. Die gesetzliche Unfallversicherung deckt nur die Arbeitszeit ab. Was tun? „Die Versicherung Haspa UnfallPlus ist speziell auf die Lebens- und Sicherheitsbedürfnisse von Menschen ab 50 Jahren ausgerichtet. Sie hilft rund um die Uhr, falls sie durch einen Unfall beeinträchtigt sind“, sagt Ran-

dolf Lengler, Leiter der Wandsbeker Haspa-Filiale an der Schloßstraße 4.

Das Eintrittsalter für den „Unfallschutz für die besten Jahre“ liegt zwischen 50 und 85 Jahren. Denn mit zunehmendem Alter wächst die Unfallwahrscheinlichkeit. Sie ist im eigenen Haushalt bei über 65-Jährigen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung mehr als doppelt so hoch. Ein Sturz ist gefährlich – und für ältere Menschen die mit großem Abstand häufigste Unfallursache. „Bei Senioren haben Stürze oft gravierende gesundheitliche Folgen. Daher ist für sie eine Unfallversicherung in der Regel sinnvoll“, sagen Verbraucherschützer. Denn im Alter heilen

Verletzungen nicht mehr so schnell, weshalb es einen erhöhten Bedarf an Service und Betreuung im privaten Umfeld gibt.

Der Versicherungsumfang beinhaltet eine lebenslange Unfallrente, Sofortkapital nach einem Unfall, Hinterbliebenenschutz, Schmerzensgeld, Bergungskosten, kosmetische Operationen und kieferorthopädische Maßnahmen, Kur-Beihilfe sowie Hilfestellung im Haushalt. „Unsere Versicherung heißt UnfallPlus, weil sie zusätzlich zu Versicherungsleistungen noch vieles mehr bietet“, betont Lengler. Mitversichert sind auch Erkrankungen an Borreliose und Meningitis aufgrund eines Zeckenbisses.

Fast 10.000 Menschen sterben jedes Jahr bei Unfällen im Haushalt. Das sind wesentlich mehr als im Straßenverkehr, wo die Zahl bei rund 3.500 liegt. Ein sehr großer Teil sind Senioren. Deshalb wurde bei der Versicherung auch an die Hinterbliebenen gedacht: Sie erhalten im Fall eines unfallbedingten Ablebens bis zu 24.000 Euro.

Weitere Informationen gibt es in den Filialen oder online unter haspa.de/unfallversicherung-fuer-senioren

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

SeniorenUmzugsserviceHamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei
in Ihr neues
Zuhause**

Beratung
Michael Leppelt
Sozialpädagoge

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

www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

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

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn
Timmweg 8, 22145 Hamburg
Telefon: 040 532 866-0
langenhorn@pflagediakonie.de
www.pflagediakonie.de

Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn

Seit 1987

ANGELA GREIZER

❖ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

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



- **Spezielle Angebote für Demenzerkrankte**
- **Tagesausflüge und Wellnessstage**
- **Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus**
- **Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe**
- **Spiel-/Sport-/Gedächtnis-Trainingsgruppen u.v.m.**

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

Tannenhofstraße 5 a-b · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de



Versicherer wenden, wenn sie die Wohnung oder das Eigenheim altersbedingt barrierefrei umrüsten oder einen Wintergarten errichten, um die Abendsonne zu genießen. Solche Umbauten verändern den Wert des Hauses – und könnten eine Unterversicherung nach sich ziehen.

Möglich im Alter

Versicherungen wie die Kranken- oder die Kfz-Versicherung hat der Gesetzgeber dem Senior ins Pflichtenheft der Policen geschrieben, damit er gegen Unbill geschützt ist. Doch wer einen Blick ins Fernsehen oder in die Zeitschriften wirft, merkt: Da ist viel mehr. Dabei ist vieles an Versicherung möglich, aber nicht alles für jeden nötig.

So sind manche Versicherungen nur unter bestimmten Lebensumständen oder in speziellen Situationen hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich für Senioren – auch wenn die Versicherer hier die Werbetrommel rühren. Eine Reiserücktrittsversicherung und Auslandsreisekrankenversicherung stehen dem Urlauber gut zu Gesicht, wenn Mallorca wegen Krankheit ausfallen muss. Senioren mögen anfälliger sein als jüngere Globetrotter. Und die, die endlich Zeit haben, in der Sonne Teneriffas zu überwintern, sollten daran denken: Wer länger als sechs bis acht Wochen urlaubt, braucht oft eine spezielle Krankenversicherung. Das gilt besonders für gesetzlich Krankenversicherte. Im Krankheitsfall zahlen sie den Rücktransport nämlich selbst.

Eine Sterbegeldversicherung ist für den einen oder anderen eine Möglichkeit, die Angehörigen von Bestattungskosten zu entlasten. Doch eine solche Police ist umstritten. Oft sind die Tarife hoch, die Summe ist niedrig. Besser sei es, früh Geld zurückzulegen.

Unwägbar – Gesundheit und Pflege

Eine Zusatzversicherung für Brille, Zahnersatz oder Hörgerät kann sinnvoll sein. Auch hier rät Sander: „Aufs Preis-Leistungs-Verhältnis achten! Die Verbraucherberatung hält die Brillen-Versicherung für überflüssig. In der Regel sei die Existenz nicht in Gefahr, wenn die Brille verloren wurde oder zwischen zwei Buchdeckeln zu Bruch gegangen ist. Wer gut hören will, muss sich ebenso wenig versichern – kann aber: Das normale Hörgerät ist eine Kassenleistung. Wer ein anderes, teureres Modell möchte, sollte sich den Rat hinter die Ohren schreiben: Wer mehr will, als die Kasse zahlt oder sein Hörgerät verliert, sollte eigene Rücklagen nutzen.

Bei den Zähnen liegt die Sache etwas anders. Hußmann-Funk: „Die Prämien steigen deutlich mit dem Alter und dem Risiko, dass die Versicherung für Zahnersatz in Anspruch genommen wird. Insbesondere wenn der Betroffene bereits Zahnersatz erhalten hat, werden die Prämien sehr teuer bzw. man findet keinen Versicherer.“ Auch der Sozialverband VdK sieht Zusatzversicherungen im Gesundheitsbereich kritisch, da „die Beiträge häufig höher sind als die Schadenshäufigkeit und -höhe.“

Für viele Senioren gerät mit den Jahren auch eine mögliche Pflege in den Blick – und damit die befürchteten Kosten eines Pflegeplatzes. Denn: Die gesetzliche Pflegeversicherung bezahlt nicht immer alle Kosten im Pflegefall. Hier setzen private Zusatz-Pflegeversicherung an, diese Lücke zu schließen. Dabei hängen die Tarife vom Alter und Gesundheitszustand ab. Hier rät die Verbraucherberatung: „Grundsätzlich gilt, dass es besser

ist, Kapital anzusparen und dies ohne Versicherung abzuschließen. Versicherungen sind teure Sparverträge. Es kommt aber auf den Einzelfall an. Man sollte sich daher rechtzeitig und vor allem unabhängig beraten lassen.“

Unnötig im Alter

Für andere Sorgen und Nöte braucht man gar keinen Versicherer mehr. Manche Policen kann der Senior aufs Altenteil schicken. So etwa die Berufsunfähigkeitsversicherung, die Erwerbsunfähigkeitsversicherung oder Krankentagegeldversicherung. Brock: „Wer nicht arbeitet, hat kein Risiko einer Berufsunfähigkeit mehr. Die Rente wird von einem Unfall nicht angetastet. Unter Umständen sinnvoll sind höchstens spezielle Senioren-Unfall-Versicherungen, die Assistance-Leistungen abdecken, falls der Versicherte sich aufgrund eines Unfalls nicht mehr selbst versorgen kann.“

Eine Absicherung gegen Berufsunfähigkeit ist in erster Linie mit Weitsicht geboten. Denn: Im Renten- und Pensionsalter gibt es keinen Verdienst mehr, der gegen Unfall oder Krankheit abzudecken ist. Hier gilt: Vorsorge in jungen Jahren hilft gegen Unwägbarkeiten im späteren Beruf. Hußmann-Funk: „Für viele bietet die Berufsunfähigkeitsversicherung einen existenziellen Schutz. Allerdings muss diese Versicherung in jungen Jahren und möglichst gesund abgeschlossen werden, da man ansonsten entweder keinen Vertrag bekommt, wichtige Risiken ausgeschlossen werden oder die Prämien viel zu teuer werden.“

Dabei sollten auch ältere Menschen darauf achten, dass ihnen die Versicherer das anbieten, was sie im Alter brauchen. Es gibt nicht nur in vielen Sparten besondere Seniorentarife. Senioren sollten aber auch selbst, so Sander, drauf achten, dass Versicherungen keine altersbedingten Leistungseinschränkungen oder Beitragszuschläge enthalten und der Vertrag nicht altersbedingt automatisch ausläuft. Und zuweilen hilft es, den Tarifschub zu durchforsten und sich auf Neues in der Welt der Versicherungen einzustellen. Wer etwa einen sehr alten Hausrat- oder Haftpflichtversicherungsvertrag hat, prüfe, ob eine neue Police nicht günstiger wäre. Eventuell sind ältere Menschen, die mit ihren Kindern unter einem Dach wohnen, auch in Sachen Haftpflicht- oder Hausrat mitversichert.



Wer in jungen Jahren eine Versicherung abschließt, geht mit dem Unternehmen und dem Betreuer vor Ort zuweilen eine Allianz fürs Leben ein. Das kann, aber muss nicht sein. Denn Versicherungen sind keine Behörden. Policen sind nicht auf ewig abgeschlossen. Senioren können prüfen, sich beraten lassen und zu einer preiswerteren Versicherung wechseln – auch um eventuell mehr Geld für den Herbst des Lebens zu haben.

Dr. H. Riedel © SeMa



Doppelter Schutz für die Harnwege





LACTO Lady®

Produkt aus Finnland

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

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

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

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.

Nahrungsergänzungsmittel ohne Zucker, Gelatine, Laktose, Gluten und Hefe.

Für ein Leben in Balance

Vitalbans

www.vitalbans.de

Wenn Enkel und Opa den Wald retten

Schon bald muss Enkel Jannes wichtige Entscheidungen für die Zukunft des Waldes seines Opas Hans-Peter treffen

(pi) Jannes Bethge kann es kaum erwarten: Bereits von Kleinkindesbeinen an strömert er mit seinem älteren Bruder begeistert durch den Wald seines Großvaters Hans-Peter Luhn in der Lüneburger Heide. Doch während der ältere Jakob mit seinen 16 Jahren gerade seinen Jagdschein erworben hat und damit ganz offiziell zur Hege und Pflege des großväterlichen Waldes beitragen kann, muss sich der 13-jährige Jannes noch drei Jahre gedulden. Dann darf auch er das offizielle „grüne Abitur“, wie der Jagdschein auch genannt wird, absolvieren. Und das, obwohl er bereits heute jeden praktischen Handgriff, der zum Erwerb der Jagdlizenz nötig wäre, ebenso wie das theoretische Wissen rund um Wald und Wild im Schlaf herunterspulen könnte.

Kein Wunder, schließlich zieht sich die Waldbegeisterung und auch das Interesse an der Jagd durch die ganze Familie: Großvater Hans-Peter Luhn wird beim Ansitzen auf dem Hochsitz gerne von seiner Frau begleitet, die beiden Töchter verfügen ebenfalls über einen Jagdschein, und mit den beiden Enkeln Jannes und Jakob steht die nächste Generation, die sich aktiv um den Wald kümmern möchte, bereits in den Startlöchern.

Doch die Jagd macht nur einen kleinen Teil der vielen, vielen Aufgaben der Familie aus, wenn es darum geht, nachhaltig im eigenen Wald zu arbeiten. „Nachhaltigkeit heißt für mich in erster Linie, dass ich meinen Enkeln einen möglichst gut gepflegten Wald übergeben möchte. Sie sollen noch lange Spaß daran haben – im Idealfall regelmäßig gutes, wertvolles Holz daraus entnehmen und ihre eigenen Ideen beim Waldbau und der

Weiterentwicklung verwirklichen können“, so Hans-Peter Luhn. Diesbezüglich hat Jannes schon ganz genaue Vorstellungen: „Ich möchte den Wald zwar gut für die Bewirtschaftung aufbauen, aber ich möchte auch, dass sich in unserem Wald wieder mehr Niederwild, also zum Beispiel Hasen oder Fasane, ansiedelt.“

Seine Freizeit verbringt Jannes im großväterlichen Wald allerdings nicht nur mit den Gedanken an die Jagd. Ein beeindruckendes Kastell hat er mit seinen gleichaltrigen Freunden aus Bauholzresten und Fundstücken aus dem Wald gebaut. „Nächsten Sommer wollen wir hier im Kastell auch übernachten“ – er freut sich sichtlich auf dieses Waldabenteuer.

Abenteuerlich geht es auch an anderen Stellen im Luhn'schen Wald zu – allerdings nicht ganz so, wie Großvater und Enkel sich das wünschen würden. An einigen Stellen sind noch deutlich die Überreste vergangener Sturmschäden sichtbar. An einem abgebrochenen Baumstamm, einem Opfer des letzten Herbststurms, fachsimpeln Großvater und Enkel darüber, wie der Wald noch stabiler aufgebaut werden könnte, um den Herausforderungen des Klimawandels zu trotzen. Denn Stürme oder andere „Kalamitäten“, wie Waldbesitzer jene Ereignisse nennen, bei denen der Wald großflächig zu Schaden kommt, werden sich häufen, wenn sich das Klima weiter ändert.

„Wir haben hier immer wieder Anstrengungen unternommen, den Wald so umzubauen, dass er gegen Sturmereignisse besser geschützt ist. Wir haben es mit verschiedenen Baumarten versucht. Es ist nicht immer leicht, frohgemut zu bleiben, wenn die Bemühungen erst einmal wieder umgeweht werden und man an manchen Stellen wieder von vorne anfangen muss“, resümiert Hans-Peter Luhn. Auf keinen Fall sei das ein Dämpfer für seine Waldleidenschaft, sagt er. Allerdings würde er sich schon wünschen, dass bei den vielen Mühen und



Foto: PEFC / AGDW

Mit Schweiß, Herzblut und der Hilfe seiner Freunde selbst gebaut: das Kastell von Jannes im großväterlichen Wald.



Foto: PEFC / AGDW

Wertvolle Bäume, genannt „Biotopholzbäume“ oder „Totholz“, dürfen im Luhn'schen Wald alt werden und verfallen. Sie sind der Lebensraum für viele Tiere wie Spechte, Fledermäuse und Käfer, die darauf angewiesen sind. Die PEFC-Biotopbauplakette zeigt den Waldbesuchern die Bedeutung dieser Bäume auf.

finanziellen Ressourcen, die er in den Wald und dessen Entwicklung investiert, am Ende des Tages auch ein paar Euro für ihn als Waldbesitzer herauskommen würden.

Glücklicherweise sind er und seine Familie bei der Bewirtschaftung des Waldes und den vielen unterschiedlichen Aufgaben, die dabei anfallen, nicht allein.

Er ist Mitglied in der „Waldmärkerschaft“, einer Vereinigung privater Waldbesitzer, die sich bei der Bewirtschaftung ihrer Wälder gegenseitig unterstützen. In dieser engagierte sich Hans-Peter Luhn auch 27 Jahre aktiv als Vorstandsmitglied für die Anliegen der Privatwaldbesitzer. Regelmäßig hat er den Förster der Waldmärker zu Gast, der sich zum Beispiel um die Durchforstung, den Abtransport der geernteten Baumstämme oder die Auszeichnung von sogenannten Biotopbäumen kümmert. Letztere werden auch als „Totholz“ bezeichnet und stellen einen wichtigen Lebensraum für Tieren



Foto: PEFC / AGDW

In die Zukunft schauen können Hans-Peter Luhn und Enkel Jannes Bethge nicht. Aber genaue Vorstellungen, wie und wohin sich der eigene Wald entwickeln soll, haben Sie bereits. Mit gemischten Gefühlen betrachten sie die Herausforderungen, die der Klimawandel auf die eigene Waldbewirtschaftung haben wird. Aber gerüstet fühlen sie sich.

dar, die auf das absterbende Holz angewiesen sind, zum Beispiel Spechte, Fledermäuse, Hirschkäfer und andere. Diese speziellen Bäume dürfen nicht abgeholzt werden – dies ist eine zentrale Forderung des PEFC-Standards für nachhaltige Waldbewirtschaftung, nach dem der Wald von Hans-Peter Luhn zertifiziert ist. Er weist damit nach, dass er seinen Wald ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig bewirtschaftet.

„Ich war auch einer der ersten hier, der das PEFC-Schild an meinem Waldeingang aufgehängt hat, zusammen mit dem Schild der Waldmärkerschaft. Meine Waldbesucher sollen wissen, dass das nicht einfach nur ein Stück

Wald ist, das zufällig in der Gegend herumsteht. Sondern dass hinter diesem Wald Leute stehen, die sich viel Mühe geben, damit der Wald so schön aussieht und zum Spaziergehen einlädt, gleichzeitig aber auch das Holz für die vielen Produkte liefert, die wir alle nutzen. Außerdem ist mir der verantwortungsvolle Umgang mit den Ressourcen auf unserer Erde eine echte Herzensangelegenheit.“

Sieht man Großvater Hans-Peter Luhn so angeregt mit Enkel Jannes über die Zukunft des eigenen Waldes fachsimpeln, weiß man, dass es keine leeren Worte sind. Und dass dieser Wald ein Werk von Generationen für Generationen ist.

Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

**Jeden Donnerstag
10 bis 18 Uhr**

Bar-Ankauf von:

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



**Nicht nur
zum
Materialpreis!**



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



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



Buslinien 118, 174
Haltestelle
Ratsmühlendamm



Parkplätze
vorhanden



Ihr Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski
- 26 Jahre Berufserfahrung -

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

Fahrt nach Hallig Hooge

Für 62,90 Euro erlaube ich mir das Abenteuer einer Busfahrt zur zweitgrößten Hallig Deutschlands im Wattenmeer von Schleswig-Holstein.

Es geht an die Küste nach Schüttsiel, von da ab ist die Fähre dran. Bis zur Abfahrt machen wir noch eine Dreiviertelstunde im nahen Husum kurze Rast. Freue mich. Zum Entdecken der Stadt ist die Pause zu kurz, aber der Einblick in eine schmale Einkaufsstraße mit dicht aneinander gebauten Gebäuden lohnt sich. Als die Fähre endlich ablegt, ist viel Platz auf dem Schiff. Kinder, die einen Ausflug machen, toben herum, lümmeln sich ausgestreckt auf und unter freien Bänken, bis der Lehrer mahnt, man sei hier doch nicht auf dem Spielplatz! Das Wetter ist heute leider durchwachsen. Leichter Nieselregen begleitet uns, der wechselt sich mit Sonnenschein ab.

Eineinhalb Stunden begleiten uns schreiende Möwen, sie warten nicht umsonst auf einen Happen vom Reiseproviant. Als wir die Füße wieder auf Land setzen, wartet der „Hallig-Bus“ auf uns. Dessen Kutscher gehört zur Hallig wie das Meer. Die langen Fahrzeuge bringen die vielen Besucher im Sommer in die wenigen Gasthäuser, denn vom Schiffsanleger bis dorthin ist der Fußweg doch ziemlich lang. Unser Kutscher amüsiert uns mit nicht ganz lupenreinen Anekdoten.

Mich beeindruckt das weite begrünte Marschland. Ich schaue nach rechts und links. Den Boden bedeckt saftige Natur, zwischen hohem, ockerfarbenem und grünem Gras blühen überall kleine weiße und gelbe Blumen auf kurzen Stielen. Ich empfinde Ruhe bei diesem Anblick in die Weite. Für ein paar Tage könnte ich es hier aushalten.

Bis zu zehn Mal im Jahr müssen die Pferde im Stall bleiben, wenn „Land unter“ ist, das heißt Überflutung des Marschlandes. Dieses Marschland entsteht durch allmähliche Versandung, mit der organische Pflanzen ihren Boden finden. Für die 15 Gebäude der Hallig-Bewohner, die das eigentliche „Stadtzentrum“ bilden, besteht keine Gefahr, sie liegen auf erhöhten Warften. Sechs Kilometer breit ist das Überflutungsgebiet der zehn besiedelten Erdhügel. Wenn ein Orkan angesagt wird, kann der die Menschen in Angst und Schrecken versetzen. Alle Tiere der Hallig müssen dann hoch auf die Warft gebracht werden. Das Einfangen von Schafen, Ziegen und Gänsen etc. bedeutet Stress. Jedes Haus hat seinen eigenen Schutzraum, der fest im Wattboden verankert ist. Es ist die letzte Zuflucht in größter Not. Kleine Not bedeutet, alle Türen und Fenster sind dicht zu verrammeln und die festen Wetterjacken



bleiben nicht mehr am Haken hängen! Die Menschen, die hier leben, sind von besonderer Art, haben ein dickes Fell und leben meist schon seit Generationen auf Hallig Hooge, sie betreiben Landwirtschaft. Touristen, die in den freundlich eingerichteten Gastzimmern übernachten, erbringen zusätzliches Einkommen.

Wenn diese zu Besuch sind, dann flattert die Wäsche auf noch längeren Leinen frisch im Wind. Mich erinnert solch Anblick an längst vergangene Zeiten. Als ich 1944 in der Kinderland-Verschickung in Klein Eicklingen beim Bauern Arno Beck wohnte, um den Fliegerbomben in Hamburg zu entkommen, hing dort die Wäsche ebenso auf der Leine, die einmal pro Woche in dem riesigen vorgeheizten Kessel gewaschen wurde. Als das Pferdefuhrwerk uns nach zehn Minuten Fahrt vor dem gebuchten Gasthof absetzt, freuen wir uns über den Anblick. Der sieht urig aus, immerhin ist er schon 200 Jahre alt. Aber warum heißt er Friesen Pesel?? Als ich frage, bekomme ich die Antwort: „So heißt er eben.“ Uns erwartet eine Erbsensuppe. Die ich mir allerdings ganz anders vorgestellt habe. Ich dachte, die sei schön dick mit Erbsen und Wurststücken, doch hier wird sie anders serviert. Die Bedienung kommt mit einem tiefen Teller für jeden, der gefüllt ist mit einem dünnen grünen Brei, in dem mittendrin ein schlankes

Würstchen schwimmt. Immerhin der Brei schmeckt nach Erbsen. Etwas Mühe habe ich, die Wurst mit Messer und Gabel im Brei zu zerteilen. Wegen der Enge am Tisch muss das so sein. Platsch, schon ist ein grüner Fleck auf meiner rosa Bluse! Mir gefallen die eingebauten Fensterschränke. Sehr hübsch sind sie im blauen Ton angestrichen, alte holländische Kacheln kann man darin betrachten oder anderes altes Porzellan. Unsere Reisegruppe sitzt dicht beieinander, die Enge macht lustig, und jeder erzählt von seinen Reisen an die Nordsee. Auf Hooge sei man aber zum ersten Mal. Die Männer macht der Teller Suppenbrei nicht satt. Sie bekommen ohne Aufgeld noch einen Schlag dazu. „Wer noch?“, ruft die Bedienung. „Hier“, ruft es aus allen Ecken. Nur ich verabschiede mich, denn die Neugier zwackt mich: Wie es sonst wohl noch auf der Hallig, neben dem Gasthof, so aussieht?

Komme vorbei bei der Vitrine für Torten. Die sehen lecker aus, doch mich zieht es zum Ausgang. Meinen Spaziergang in der klaren jodhaltigen Luft, mache ich nur kurz, schon wartet der Pferdewagen, um uns zur „Innenstadt“ zu kutschieren. Vorbei kommen wir an der Hallig-Kirche. St. Johannis von 1637. Fünf lange Jahre baute man, bis 1642. Sie umgibt ein Friedhof. Auf dem befindet sich ein schlichtes Holzkreuz, „Heimat für Heimatlose“. Im Umkreis davon wurden nicht identifizierte, angespülte Strandleichen begraben. Das Kircheninnere wirkt heimelig, hübsch auch die geschnitzten Gestühlwangen, die Seitenteile der Bänke. Mich beeindruckt besonders der Muschelfußboden. Zwischen den kahlen Holzbänken liegen Muscheln dicht an dicht. Wie wir hören, ist es ein Sand-Muschelgemisch, so konnte das Was-



ser, nach den damaligen Fluten, schnell versickern. Heute umgibt die Kirchwarft ein geschützter sicherer Ringwall. Wir hören auch, dass jedes Jahr von April /Mai die „Ringelganstage“ stattfinden, wenn die Ringelgänse auf ihrem Zug in den Norden im Wattenmeer Station machen. Wir haben etwas Zeit, uns in der sogenannten Stadt umzuschauen. Ich besuche das kleine Rathaus. Keiner ist anwesend, aber die Tür steht offen. Angebote von Unterkünften hängen an der Wand, Prospekte liegen aus für Wattwanderungen und Schiffsausflüge. So lerne ich, dass es einen Pastor gibt, einen Lehrer für die Grund und Hauptschule, 2 Krankenpfleger (keinen Arzt), das die Hallig 90.000 Tagesbesucher in 12 Monaten aushält und sich mindestens 45.500 Übernachtungsgäste in den 466 Gästebetten pro Jahr zur Ruhe legen. Einen kleinen Laden EDEKA besuche ich danach.

Sogar Kirschen vom Festland werden angeboten. Für den engen Platz ist das Angebot für täglichen Bedarf, ausreichend. Zeitungen von gestern und Illustrierten gibt es auch.

Ich würde jetzt gern eine Tasse Kaffee trinken. Aber wo? Nur ein hübsches Café gibt es, die T-STUBE. Draußen könnte man auch sitzen, aber da es schon wieder nieselt, bleibe ich im Inneren. Die Bedienung bietet mir ihren selbstgebackenen Apfelkuchen mit Streuseln an. Heute leiste ich mir sogar geschlagene Sahne dazu. „Aber bitte nicht so viel“, rufe ich der blonden Friesin hinterher. Mit mir ist nur noch ein junges Pärchen kuschelnd im

Raum. In der Hochsaison wird wohl kein Platz mehr frei sein. Auffallend ist die Deckenkonstruktion. Unter offenem Reetdach Gebälk fügt sich zwischen die Holzbalken, dicht an dicht gestopft Stroh. Das sieht interessant aus und ist ein Foto wert. Der Apfelkuchen schmeckt, doch schon muss ich bezahlen. Den kurzen Film, der im kleinen Inselkino

vorgeführt wird, um Touristen einen Einblick vom „Landunter“ zu geben, muss ich mir verkneifen. Die Zeit zum Inselbesuch ist leider kurz, denn hier passt sich alles der Meeresströmung an. Ebbe und Flut ergeben das Tagesgeschehen. Schon wartet der gelbe Pferdewagen, mit den beiden, kräftigen Rössern, der uns zurück zur Fähre bringt.

Dieser Tagestrip war ein sehr schönes Erlebnis. Endlich war ich auch einmal auf einer Hallig! Denn, zur Hallig Hooge, da wollte ich schon immer hin!

Von unserer Leserin Helga Charlotte Koch



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 0461 16 09 84 07

Kurreisen in den Kurort Swinemünde an der polnischen Ostsee im 3 Sterne Hotel Drei Insel.

8 Tage	13.01.–20.01.19	ab 559,- €
15 Tage	13.01.–27.01.19	ab 834,- €
8 Tage	20.01.–27.01.19	ab 559,- €
8 Tage	10.02.–17.02.19	ab 599,- €
15 Tage	10.02.–24.02.19	ab 869,- €
8 Tage	17.02.–24.02.19	ab 599,- €
15 Tage	17.02.–03.03.19	ab 869,- €

• Vollpension •

- ärztliches Eingangsgespräch •
- 2 Kuranwendungen pro Werktag •
- deutschsprachige Betreuung vor Ort •
- 1 x pro Woche Tanzabend •
- Abholservice ab/bis Haustür •

Neubauer Touristik GmbH

- Vagabund -

Maie-Curie-Ring 39

24937 Flensburg

www.vagabund-reisen.de

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

20.10.18	Eiergrog-Seminar in Dithmarschen inkl. Mittagessen, Eiergrog-Seminar mit persönlichem Diplom und Kaffeetrinken	€ 55,-
27.10.18	Fischbüfett auf Fehmarn inkl. Fischbüfett und Inselrundfahrt	€ 55,-
16.11.18	Gänsebratenessen in Walsrode inkl. Besuch Weihnachtsbäckerei, Gänsebratenessen und Besuch Zierkerzenschnitzerei	€ 50,-
18.11.18	Gans, Geschenke und mehr! inkl. Besuch Porzellan-Manufaktur, Gänsebratenessen, Besuch Zierkerzenschnitzerei und 3 Geschenke	€ 49,-
30.11.18	Lübeck und Travemünde im Winterglanz inkl. Kaffeegedeck im Restaurant „Über den Wolken“	€ 33,-
01.12.18	Pronstorfer Weihnachtsmarkt inkl. Eintritt	€ 29,50
02.12.18	Advent an der Flensburger Förde inkl. Besuch Porzellanbörse und Kaffee und Kuchen	€ 39,-
04.12.18	Klosterbrennerei Wöltingerode & Weihnachtsmarkt in Goslar inkl. Führung und Verkostung und Mittagessen	€ 47,-

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Neubauer Touristik GmbH

- Vagabund - Niederlassung Rosengarten

Harburger Straße 20

21224 Rosengarten

Tel. 040 55 55 85 69

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Frieren im Sommer und Schwitzen im Winter?

Checken Sie Ihre Schilddrüse!

Ein Gastbeitrag von
Prof. Dr. Volker Fendrich



Prof. Dr. Volker Fendrich

*1994-2000 Studium der Humanmedizin
an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg,
2001-2007 Facharztausbildung Chirurgie,
2012 Zusatzbezeichnung Spezielle
Viszeralchirurgie am Universitätsklinikum
Marburg, dort dann von 2012-2017 stellv.
Klinikdirektor der Klinik für Viszeral-,
Thorax- und Gefäßchirurgie.
Seit 2017 Chefarzt der Klinik für Endokrine
Chirurgie, Schön Klinik Hamburg Eilbek.*

Fit bleiben im Alter ist nicht nur eine Frage des Herzens oder der Knochen. Auch die auf den ersten Blick vielleicht eher „unwichtigen“ Organe sind ein elementarer Bestandteil einer guten Gesundheit. Die Schilddrüse ist hierfür ein geradezu klassisches Beispiel: Eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse kann gerade im Alter eine entscheidende Rolle spielen.

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, das sich unterhalb des Kehlkopfes an die Luftröhre schmiegt. Die Schilddrüse produziert die lebenswichtigen Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Diese werden ins Blut abgegeben, wobei ein in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gebildetes Hormon mit Namen TSH diesen Vorgang reguliert.

Die Schilddrüsenhormone beeinflussen neben Stoffwechsel, Kreislauf und Wachstum auch unser psychisches Wohlbefinden. Die gerade im Seniorenalter häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse sind die Über- bzw. Unterfunktion.

Schilddrüsenunterfunktion

Was genau ist das
„Hashimoto-Syndrom“?

Hierbei handelt es sich um die häufigste Form einer Schilddrüsenunterfunktion, abgesehen von der Situation nach einer chirurgischen Entfernung der Schilddrüse. Bei der Hashimoto Thyreoiditis kommt es durch eine Autoimmunerkrankung zu einer vollständigen Zerstörung der Schilddrüse mit einer ausgeprägten Unterfunktion. Jeder Zehnte der Gesamtbevölkerung weist diese häufige Erkrankung auf. Frauen sind 10- bis 20-mal häufiger betroffen als Männer.

Welche Auswirkungen hat das Syndrom auf den Körper?

Zu Beginn der Erkrankung kann es aufgrund einer Fehlregulation im zerstörten Schilddrüsengewebe auch zu Phasen einer Überfunktion kommen. Durch die zunehmende Zerstörung von Schilddrüsengewebe kommt es im Verlauf der Krankheit fast immer zu einer Schilddrüsenunterfunktion mit den entsprechenden Symptomen.

Was sind die Symptome?

Die typischen Symptome sind alle Zeichen einer Schilddrüsenunterfunktion, vor allem Müdigkeit, Depression, aber auch verminderte Schweißneigung, vermehrtes Frieren auch im Sommer und in geheizten Räumen und meist eine deutliche Gewichtszunahme. Gerade auch sportlich aktive Senioren können sich beim ersten Auftreten der Hashimoto-Erkrankung nicht erklären, warum sie auf einmal die persönliche Leistung nicht mehr erbringen können.

Wie wird die Erkrankung festgestellt?

Einen ersten Anhaltspunkt für die aktuelle Hormonsituation im Körper liefert der sogenannte TSH-Wert. TSH (Thyroidea-

Stimulierendes Hormon) ist ein Hormon aus der Hirnanhangsdrüse, das die Schilddrüse zu mehr Leistung antreibt. Sinken die Schilddrüsenhormonwerte, kurbelt der Körper die TSH-Produktion an. Ein erhöhter TSH-Wert deutet demnach auf eine Unterfunktion der Schilddrüse hin. Im Blut finden sich bei etwa 90 Prozent der Patienten Antikörper gegen ein Schilddrüsenenzym, das zur Hormonproduktion dient (sogenannte TPO-Antikörper). Erhöhte Werte deuten auf die Hashimoto-Erkrankung hin. Die Antikörper können in seltenen Fällen jedoch auch fehlen.

Mit einer Ultraschalluntersuchung überprüft der Arzt Struktur und Größe der Schilddrüse. Er sieht bei der Hashimoto-Thyreoiditis typischerweise Zeichen der Entzündung.

Therapie

Die Unterfunktion der Schilddrüse wird mit der Gabe von Schilddrüsenhormonen behandelt. Dadurch kann die Unterfunktion immer gut und recht einfach behandelt werden.

Schilddrüsenunterfunktion – kurz zusammengefasst

- Eine Unterfunktion liegt vor, wenn die Schilddrüse zu wenig Hormone bildet – medizinisch Hypothyreose genannt.
- Die Hauptursachen sind ein Hashimoto-Thyreoiditis und die Entfernung der Schilddrüse,
- Die Symptome sind vielfältig: Müdigkeit, Depression, Gewichtszunahme, übermäßiges Frieren.
- Anhand einer Blutentnahme (TSH-Wert) sowie weiteren Untersuchungen lässt sich eine Unterfunktion leicht erkennen.
- Die Unterfunktion wird mit der Gabe von Schilddrüsenhormonen behandelt.

Schilddrüsenüberfunktion

Woher kann die Überfunktion kommen?

Produziert die Schilddrüse zu viele Hormone, liegt eine Überfunktion (Hyperthyreose) vor. Steckt ein Jodmangel

7 Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand

Regelmäßig führen wir zahlreiche intensive Gespräche mit Eigenheimbesitzern in einem Alter von 68 Jahren und aufwärts. Vorrangig in den letzten Jahren stellten wir fest, dass diese Gruppe immer wieder von den gleichen Wünschen, Sehnsüchten, aber auch Sorgen berichtet.



1) „Wir wollen finanziell unabhängiger sein, um den Ruhestand entspannt und sorgenfrei genießen zu können.“

2) „Wir wollen unsere 'Angelegenheiten' für die Zukunft geregelt haben.“



3) „Wir wollen die Verantwortung für die Immobilie, den Stress und die Kosten für die Instandhaltung, Verwaltung, Abrechnung und so weiter los sein.“

4) „Wir wollen so lange wie möglich in unseren eigenen vier Wänden eigenständig wohnen bleiben.“

5) „Wir wünschen uns finanziellen Spielraum für die häusliche Pflege oder für Umbaumaßnahmen.“

6) „Unsere Kinder und Verwandten sollen sich nicht ums Erbe streiten.“



7) „Unsere Idealvorstellung: unser Vermögen aus dem Immobilienverkauf zu Lebzeiten zur Verfügung zu haben.“

„... tolle Beratung und ein unglaubliches Ergebnis“
(Hr. Steffens)

„... ich war überrascht, wie einfach und schnell es ging. Bin so glücklich!“
(Hr. Schlemmermeyer)

„... vorher musste ich mit der Rente knapsen und jetzt bin ich 'reich'!“
(Fr. Stephan)

„... hätten wir uns nur schon früher gemeldet! Wir hätten uns viele Sorgen und Mühen erspart. Ihr seid toll.“
(Ehepaar Michels)

Wir haben verstanden!

Wir, Martin Ullrich und sein Team aus kompetenten und freundlichen Mitarbeitern, versteht diese Sorgen und Wünsche der Immobilienbesitzer im fortgeschrittenen Alter. Deshalb hat Martin Ullrich das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ entwickelt.

Was ist das?

Das Modell „Lebensabend-Immobilie“ befriedigt alle 7 Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand – auf einmal! Verkaufen Sie Ihre Immobilie zum Bestpreis, erhalten Sie den Erlös und mieten Sie Ihr Zuhause auf Lebenszeit oder solange Sie wollen zurück.

Wir geben Ihnen dank unseres erfolgserprobten Verkaufskonzeptes eine Bestpreisgarantie.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**

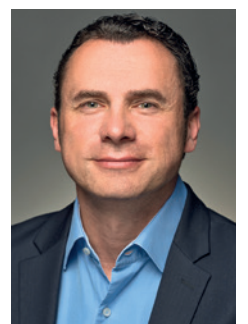


für eine Wertermittlung Ihrer
Immobilie **WERT:**
€ 952,- + MwSt. für Sie kostenfrei



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

► Tel. 040/27 14 14 80
► freiheit@lebensabend-immobilie.de





(Abbildung 1)

hinter der Überfunktion, ist die vergrößerte Schilddrüse häufig als Vorwölbung im Halsbereich zu sehen. Umgangssprachlich wird dies als Kropf oder Struma bezeichnet (Abbildung 1). Auch hier sind überwiegend Frauen betroffen.

Die Ursachen sind zwar vielfältig, doch mehr als 90 Prozent der Überfunktionen werden durch einen Morbus Basedow oder durch eine Autonomie verursacht.

Morbus Basedow

Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Aus unbekannten Gründen werden vom Körper Antikörper gegen die eigene Schilddrüse gebildet. Dadurch kommt es zu einer gesteigerten Produktion von Schilddrüsenhormonen.

Autonomie

Einzelne Knoten der Schilddrüse oder das gesamte Schilddrüsengewebe bilden selbstständig zu viele Hormone. Die sogenannten autonomen Areale unterliegen damit nicht mehr der Steuerung durch die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse). Das kann zu einer Überfunktion führen. Es kann aber auch eine Zeitlang noch der Hormonspiegel im Lot gehalten werden. Nehmen Betroffene dann aber über einen längeren Zeitraum zu viel Jod (z.B. durch jodhaltige Kontrastmittel bei einer Computertomografie), kann dies dazu führen, dass die autonomen Areale und Knoten plötzlich zu viel Schilddrüsenhormone abgeben. Typisch ist, dass sich autonome Knoten bei der Szintigrafie-Untersuchung – einem bildgebenden Verfahren, das Auskünfte über die Aktivität des Schilddrüsengewebes geben kann – sehr aktiv zeigen (sogenannte „heiße Knoten“).

Was sind die Symptome?

Die typischen Symptome sind alle Zeichen einer Schilddrüsenüberfunktion vor allem Herzrasen, Herzinsuffizienz, enormer Gewichtsverlust aber auch vermehrte Schweißneigung, vermehrtes Schwitzen auch im Winter und in ungeheizten Räumen. Gerade auch aktive ältere Menschen können sich beim ersten Auftreten der Erkrankung nicht erklären warum sie auf einmal die persönliche Leistung nicht mehr erbringen können.

Diagnose

Durch eine einfache Blutentnahme kann die Funktion der Schilddrüse untersucht und gemessen werden. Zusätzlich werden auch eine Ultraschalluntersuchung und eine Szintigrafie (Abbildung 2) der Schilddrüse durchgeführt.

Therapie

Bei einer Überfunktion muss der Hormonhaushalt wieder ins Reine gebracht werden.

Erster Schritt: Schilddrüsenblocker einnehmen

Die Einnahme von Schilddrüsenblockern (Thyreostatika) ist

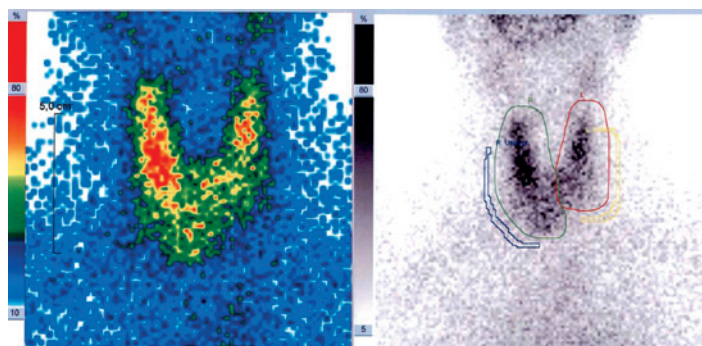
die bei der Schilddrüsenüberfunktion übliche anfängliche Behandlung. Häufig angewendete Wirkstoffe sind Carbimazol, Methimazol und Propylthiouracil. Haben sich durch die Medikamente die Hormonwerte wieder normalisiert, kommen für die abschließende Heilung eine Radiojodtherapie oder eine Operation infrage.

Radiojodtherapie

Bei der Radiojodtherapie wird das hormonbildende Gewebe durch radioaktive Strahlung zerstört. Denn solche Zellen nehmen vermehrt radioaktives Jod auf. Hierfür wird dem Patienten radioaktives Jod verabreicht. Beim Morbus Basedow sind davon alle Zellen betroffen. Bei der Autonomie werden vor allem die erkrankten knotigen Bereiche der Schilddrüse vom Radiojod getroffen. Da Betroffene während der Radiojodtherapie auch selbst radioaktives Jod ausscheiden, werden sie für drei bis fünf Tage in speziellen Abteilungen (Nuklearmedizin) der Krankenhäuser isoliert untergebracht. Die Erfolgsrate ist recht hoch, allerdings ist der Wirkungseintritt verzögert. Zudem kommt es häufig zu einer Schilddrüsenunterfunktion, die auch noch Jahre nach der Behandlung auftreten kann.

Schilddrüsenoperation

Eine Operation wird in Erwägung gezogen, wenn die vergrößerte Schilddrüse auf die Luftröhre drückt oder wenn zahlreiche Knoten mit erhöhter Hormonproduktion nachgewiesen wurden. Auch beim Verdacht auf einen bösartigen Tumor wird die Schilddrüse durch eine Operation entfernt. Dies sollte unbedingt in einem hochspezialisierten Zentrum geschehen, da dort die Komplikationsraten am niedrigsten sind. Eine Verletzung des Stimmbandnervs tritt dort nur in 0,6-0,9% der Fälle auf.



(Abbildung 2)

Schilddrüsenüberfunktion – kurz zusammengefasst

- Eine Überfunktion liegt vor, wenn die Schilddrüse zu viele Hormone bildet – medizinisch Hyperthyreose genannt
- Die Hauptursachen sind ein Morbus Basedow, eine sogenannte Autonomie sowie Jodgebe
- Die Symptome sind vielfältig: Ruhelosigkeit, Zittern, Herzrasen, Gewichtsverlust, übermäßiges Schwitzen
- Anhand einer Blutentnahme (TSH-Wert) sowie weiteren Untersuchungen lässt sich eine Überfunktion leicht erkennen
- Die Überfunktion wird mit Medikamenten, durch Gabe von radioaktivem Jod und/oder eine Operation behandelt

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie Prof. Dr. Volker Fendrich unter: vfendrich@schoen-kliniken.de oder rufen Sie uns einfach an unter: 040/720 92 -7101.

Übergewicht lässt unser Gehirn schneller altern – mögliche Ursache für Alzheimer-Demenz

„Dick macht doof“,

so betitelte das Magazin „Der Spiegel“ in der Ausgabe vom 3. August 2018 einen Artikel über über neueste Ergebnisse eines Leipziger Forscherteams, das frühere Erkenntnisse aus den USA bestätigt: Übergewicht lässt das Gehirn schneller schrumpfen und altern.

Schlechter in Gedächtnistest

Das Resultat der Untersuchungen von 617 Personen zwischen 60 und 80 Jahren: Je höher der Body Mass Index (BMI), desto geringer das Volumen der grauen Hirnsubstanz, dem Bereich, in dem die Zellkörper der Nervenzellen sitzen. Probanden mit höherem BMI schnitten in Gedächtnistests schlechter ab als schlanke Teilnehmer der Studie.

Eine zweite Studie mit 712 Menschen derselben Altersgruppe untersuchte den Blutfluss, zuständig für die Aktivität und die Vernetzung des Gehirns. Das Ergebnis ist so erschreckend wie eindeutig: „Adipositas scheint das Gehirn schneller altern zu lassen und da mit das Risiko einer Alzheimer-Demenz zu erhöhen“, wird die Biologin Veronika Witte vom Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften zitiert.

Demenz-Risiko steigt durch Übergewicht

Ein weitere Studie offenbarte, dass insbesondere Bauch- und Hüftspeck mit schlechteren Ergebnissen in kognitiven Tests einhergeht - unabhängig vom Alter.

Das alles sagt zwar nichts über das einzelne Individuum aus. Viele Übergewichtige sind hoch intelligent, und nicht alle werden dement. Aber das eindeutige Fazit lautet: Das Gehirn ist keineswegs immun gegen die negativen Folgen von Übergewicht. Die gute Nachricht: Der Prozess lässt sich durch gezieltes Abnehmen umkehren, wie neueste Studien aus den USA beweisen.

Gesund abnehmen – mit easylife!

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

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

Die easylife-Methode hat sich seit 30 Jahren bewährt. Jeder Teilnehmer wird persönlich von ausgebildetem Fachpersonal betreut. Zusätzlich begleitet ein Arzt die Stoffwechselkur. So ist das Konzept für fast jeden geeignet. Wichtig ist dem Hamburger easylife-Team um Geschäftsführer Olaf Meier vor allem die individuelle Ausgangssituation. In einem

unverbindlichen Beratungsgespräch wird der Ist-Zustand analysiert und nach Ursachen für das Übergewicht geforscht, das Körperfett gemessen und der BMI ermittelt. Im Anschluss wird ein persönlicher Therapieplan erstellt. Bei den regelmäßigen Besuchen im easylife-Zentrum am Winterhuder Marktplatz kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz.

Rund-um-Betreuung mit viel Herz

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



Olaf Meier, Geschäftsführer easylife Hamburg

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

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

Endlich erfolgreich abnehmen!



12 Kilo
ABGENOMMEN
MIT EASYLIFE!

Abnehmen mal ganz anders:

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

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

Ihrer Gesundheit zuliebe:
Schlank in den Herbst!

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

GUTSCHEIN
Feiern Sie mit uns über
1 Jahr easylife in Hamburg!
Kostenlose
Stoffwechselmessung:
Grundumsatz,
Körperfett + -wasser,
Stoffwechselaktivität
metabolisches Alter

Gabriele
aus
HH-Eppendorf



Nicht bei Krankhafter Fettsucht! Für eine langfristige Gewichtsreduzierung bedarf es der dauerhaften Einhaltung der im Programm vermittelten Ernährungsregeln.

easylife
Abnehmen ist Teamwork.

**Jetzt KOSTENFREI
beraten lassen:**

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

easylife-Zentrum Hamburg

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

Altersmedizin hat bei Asklepios Zukunft und heißt **Ancoris**



Die Chefarzte der geriatrischen Abteilungen der Asklepios-Kliniken in Hamburg

Zwei Geriatrie-Chefarzte und Hamburger Geschäftsführer erklären Konzept

(pi) Die demografische Entwicklung führt zu einem steigenden Bedarf an Behandlungsangeboten für ältere Menschen – am liebsten wohnortnah und zugleich von hoher medizinischer Kompetenz. Dazu hat Asklepios seine Kompetenzen auf diesem Gebiet gebündelt und „Ancoris“ gegründet, ein neues, standortübergreifendes Geriatriezentrum. Um mehr über die Situation, Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen in Bezug auf ihre medizinische Versorgung zu erfahren, hat der Klinikbetreiber zudem eine repräsentative Umfrage gemacht. Im Ergebnis zeigt sich, dass die Lebensqualität von Bundesbürgern ab 65 Jahren deutlich über Gesundheit und das Ausbleiben von Einschränkungen, chronischen Krankheiten und Schmerzen definiert wird. Auch nach den größten Sorgen wurde gefragt. Hier stand ein Leben ohne Selbstbestimmung für 87 Prozent im

Vordergrund, gefolgt von Gedächtnisverlust und Demenz, auf Hilfe zur Bewältigung des Alltags angewiesen sein, lebensgefährliche Krankheiten und eingeschränkte Sinne. Fast am Schluss stand die Angst vor dem Tod, die knapp die Hälfte der Befragten angab. Das Sterben selbst löst bei 58 Prozent Angst aus, allerdings haben 63 Prozent Angst vor finanziellen Engpässen. Das sind einige der Ergebnisse, die von Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Abteilung für Geriatrie, Asklepios Klinik Nord, und Privatdozent Dr. Dr. Lars Marquardt, Chefarzt und Zentrumsleiter Interdisziplinäres Geriatriisches Zentrum Wandsbek (IGZW), heute auf einem Pressegespräch vorgestellt wurden.

„Der Anteil älterer und in den letzten Jahren auch hochbetagter Patienten nimmt kontinuierlich zu“, erklärt PD Dr. Dr. Marquardt, „eine Entwicklung, die nicht nur in unseren Kliniken zu beobachten ist.“ Als Konsequenz aus dieser Entwicklung hat Asklepios seine geriatrischen Behandlungsangebote

in Hamburg ausgebaut – und das Geriatrie-Zentrum Ancoris gegründet. Unter diesem Namen haben sich die vier Hamburger Asklepios-Kliniken mit einer Geriatriischen Abteilung zusammengeschlossen und gemeinsame Standards festgelegt. So bieten die Asklepios-Kliniken Nord, Wandsbek, Harburg (unter der Leitung von Karl Hameister) und das Westklinikum Hamburg (Chefarzt Dr. Christoph Schmitz-Rode) alle eine Gedächtnissprechstunde vor Ort und eine Tagesklinik an; zudem soll in allen Häusern ein Alterstraumatologisches Zentrum (ATZ) wie in Nord und Barmbek eingerichtet werden. Dieses deutschlandweit erste hausübergreifende ATZ wurde am 11. April von der DIOcert offiziell zertifiziert.

„Asklepios setzt bei der geriatrischen Versorgung in Hamburg Maßstäbe, z.B. mit dem allerersten Alterstraumatologischen Zentrum Deutschlands in der Asklepios Klinik Nord“, sagt Joachim Gemmel, Geschäftsführer der Asklepios-Kliniken Hamburg.

„Mit dem Qualitätsversprechen von Ancoris, das 486 stationäre und 54 tagesklinische Betten umfasst, wird Ancoris die geriatrische Betreuung älterer Patienten in allen sieben Asklepios-Kliniken in Hamburg weiter verbessern“, so Gemmel weiter. Das bedeutet, dass jeder ältere Patient, der eine Asklepios-Klinik in Hamburg aufsucht, geriatrisch untersucht und behandelt wird, und – falls notwendig – auch in den Kliniken, die keine eigene geriatrische Abteilung haben. „Die häufigsten Diagnosen bei unseren geriatrischen Patienten sind nach Oberschenkelhalsbrüchen, die mit deutlichem Abstand führen, Schlaganfall, Herzschwäche, Lungenentzündung, schwerer Flüssigkeitsmangel, Lendenwirbelbrüche, Blasenentzündung und akutes Nieren-



VITA B12 1 mg
Für das Gedächtnis

B₁₂

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12
Lutschtablette mit Pfefferminzgeschmack
Mit Süßholzwurzel

 Produkt aus Finnland

VITA B12 1 mg

Für das Gedächtnis

- ✓ Lutschtablette mit Pfefferminzgeschmack
- ✓ Für geistige Leistung
- ✓ Schnelle Aufnahme durch Mundschleimhaut
- ✓ Für Veganer geeignet

Nur 1x täglich!

Packungsgrößen:
30 und 100 Tabl.

*!p107** Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion sowie einer normalen Funktion des Nervensystems bei und hilft Müdigkeit und Ermüdung zu reduzieren.

In Ihrer Apotheke



Wie war das noch?

Welche finnische Musikgruppe gewann 2006 in Athen den Eurovision Song Contest?*

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

www.vitalbans.de
Vitalbans

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

versagen“, erläutert PD Dr. Dr. Marquardt. „Bei all diesen Diagnosen ist sofort klar, dass eine interdisziplinäre Behandlung erforderlich ist“, so der Neurologe und Geriater weiter.

Nicht der Patient geht zum Facharzt, sondern der Facharzt besucht den Kranken

So macht Chefarzt Dr. Gehrke in der Schwesterklinik in Barmbek wöchentlich bei allen Patienten Visite, die möglicherweise eine geriatrische Weiterbehandlung benötigen. „Die Patienten kennen mich dann schon, wenn sie nach Nord verlegt werden, was es für sie wesentlich einfacher macht. Denn der Patient muss nicht zum Facharzt für Altersmedizin gehen, sondern der besucht ihn“, erklärt Dr. Gehrke. „Dazu kommen hausübergreifende geriatrische Qualitätszirkel und in jeder Asklepios-Klinik in Hamburg, auch in denen ohne eigene altersmedizinische Abteilung, wird es die Möglichkeit geben, dass ein Facharzt für Geriatrie den Patienten aufsucht“, ergänzt PD Dr. Dr. Marquardt. „Das Ziel von Ancoris ist es, die Qualität der geriatrischen Versorgung nicht nur in unseren spezialisierten Kliniken, sondern auch in der Breite zu verbessern“, sagt PD Dr. Dr. Marquardt. Sowohl die Ambitionen im Bereich der Qualität wie auch die engere Verzahnung von stationären und ambulanten Behandlungsangeboten entsprechen den Zielen des Hamburger Senats, der die bundesweite Vorreiterrolle in der geriatrischen Versorgung ausbauen will, wie Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks im August vorigen Jahres mitteilte.

Wie das neue Konzept im Alltag aussehen wird, erläutert Dr. Gehrke: „Bei älteren Patienten in der Notaufnahme klären wir, ob der Bedarf einer geriatrischen Behandlung besteht. Natürlich erfolgt zunächst die akutmedizinische Behandlung, aber sobald der Patient stabil genug ist, kann er in die geriatrische Abteilung kommen.“ Dort erhalten die Patienten mindestens zwei Therapieeinheiten, zum Beispiel Ergo- und Physiotherapie pro Tag. Bei Bedarf kommen Logopädie und Neuropsychologie dazu. „Schwerpunkt ist dabei die aktivierende Pflege, um die Selbstständigkeit möglichst wiederherzustellen“, so Dr. Gehrke weiter. „Falls das nicht möglich ist, organisiert der Sozialdienst in Abstimmung mit dem Patienten und den Angehörigen die weitere Betreuung.“ Dr. Gehrke legt Wert darauf, dass die Geriatrie die umfassende Behandlung des älteren Patienten bedeutet und über die Therapie einer einzelnen Erkrankung hinausgeht.

Älteren Männern ist die Partnerschaft am wichtigsten – für Frauen steht sie nur an dritter Stelle

Um den Bedürfnissen älterer Patienten gerecht zu werden, ist es auch wichtig, ihre Wünsche und Vorstellungen zu kennen. „Gerade in der Geriatrie geht es nicht darum, all das umzusetzen, was medizinisch möglich ist, sondern sich bewusst auf das zu konzentrieren, wovon der Patient am meisten hat“, sagt Dr. Gehrke. „Die Lebensqualität ist hier entscheidend.“ Die wurde von acht von zehn Befragten auch als „gut“ oder „sehr gut“ eingeschätzt, allerdings hingen die Ergebnisse hier vom Einkommen ab. Unter den Geringverdienern stufen nur vier von zehn ihre Lebensqualität auf diesem Niveau ein. Natürlich wurden Gesundheit und ähnliche Themen wie keine Einschränkung im Alltag, keine chronischen Krankheiten und Schmerzfreiheit als wichtigste Einflüsse auf die Lebensqualität angesehen. Partnerschaft und Freunde folgten, wobei speziell die Partnerschaft zwei von drei Männern am wichtigsten war. Für Frauen lag sie mit 54 Prozent nur auf Platz drei nach einer intakten Umwelt und regelmäßigem Kontakt zu Freunden.

Möbelhaus Deibel's

Sessel mit Aufstehhilfe

nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hausbesuche möglich

fitFORM
member of Wellco

Wir führen auch seniorengerechte Möbel

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

Schulte Haus-Rollator 

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

Jetzt Prospekt anfordern!

0800 200 6004
gebührenfrei anrufen

www.haus-rollator.de



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

www.senioren-magazin-hamburg.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

Ambulante Pflege Heilig Geist 

Zu Hause gut umsorgt

Wir beraten Sie gern: Duvenstedter Damm 60 und Hinsbleek 11

Beratungsstützpunkt für

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

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



ALTERSHEIM AM RABENHORST &
TAGESPFLEGE WELLINGSBÜTTEL

TAG DER BEGEGNUNGEN

**am Sa., 20.10.2018
von 14 bis 17 Uhr**

Freier
Eintritt

- Tombola, Luftballonkunst, Aromatherapie
- Tanzcafé mit Harry Hansen
- Chor-Probe zum Mitmachen
- Kaffee, Kuchen und heiße Würstchen
- Bastel- und Bücherbasar
- Beratung für Senioren und Angehörige

Wir freuen uns auf Sie!

Altersheim am Rabenhorst
Tagespflege Wellingsbüttel
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg
www.diakonie-alten-eichen.de



Bad Bramstedt "Wohnquartier Eichenblick"

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

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

ab € 188.500,-

**Courtagefrei – direkt
vom Eigentümer!**

Bedarfsausweis: 21 kWh (m²a),
Wärmepumpe, Bj. 2017, A+

Bezugsfertig: Herbst 2019



...wir machen das!

Tel.: 04191/87 37 30
mrimmobilien@
rattkebau.de

Auf den Spuren der Sonne



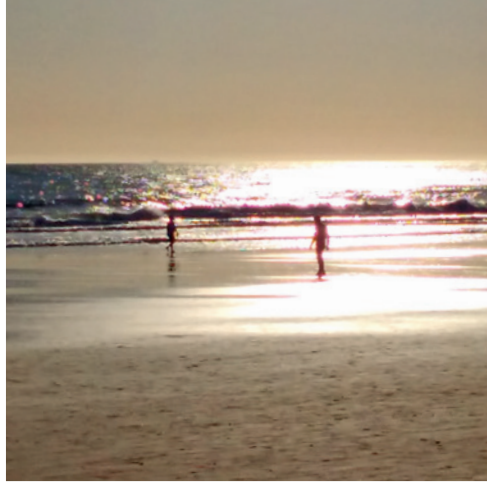
Costa de Luz/Spanien
(beide Bilder)



Träumen wird doch wohl erlaubt sein, auch – oder gerade – im Alter. Noch gibt es sie, die Rentner mit etwas Geld auf dem Konto und der Sehnsucht nach einem sorglosen Leben im letzten Lebensabschnitt. Und das kann ja auch im Süden sein – meinen zumindest immer mehr reiselustige Senioren. Sie planen – wenn denn das Bankkonto es hergibt –, dem Hamburger Schmuddelwetter zu entfliehen. Dass auf Mallorca, Gran Canaria, in der Türkei oder gar in Florida die Senioren-Glückseligkeit wartet, wird in Anbetracht der Sucht nach Sonne immer vorausgesetzt. Aber ist das wirklich so? Wie kann man sich auf das Überwintern im Süden vorbereiten? Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich umgehört.

Natürlich war es in diesem Jahr ein Traumsommer, auch der Norddeutsche kann sich ein Leben ohne Sonne nach diesen Erfahrungen kaum vorstellen. Aber: Die graue kühle Jahreszeit kommt in den kommenden Wochen, das ist nichts für alle (Senioren). Oder doch? „Ich bin ein Skandinavien-Typ, für mich wäre das Überwintern im Süden absolut nichts. Kurz: Ich brauche den Winter.“ Mit ihrer Meinung vertritt Brigitte Hildebrandt (71) aus Hamburg-Niendorf nicht unbedingt die Mehrheit der Best Ager. Bei denen liegen gerade im Herbst die Reisekataloge mit den verlockenden Sonnenbildern aus dem Süden auf Nacht- und Wohnzimmertischen bereit. Immer mehr Rentner entfliehen dann auch spätestens im Oktober/November dem grauen Alltag Richtung Balearen, Kanaren, spanisches Festland, Türkei oder gar Florida. Natürlich hat das große Vorteile, die auf der Hand liegen. Trotzdem muss so etwas geplant sein, um nicht auf seiner Sonnenliege im Süden Frust statt Frost zu spüren.

Das muss natürlich nicht so sein. „Ob jemand für das Inselleben im Süden geeignet ist, hängt ganz vom Typus Mensch ab“, sagt eine 52-jährige Hamburgerin, die dem grauen Wetter schon vor 20 Jahren gänzlich den Rücken gekehrt hat und mit ihrer Familie glücklich auf Mallorca lebt. Die Sonne und der ständig blaue Himmel gebe nun einmal Energie und Lebensfreude, die für sie unverzichtbar seien. Trotzdem würden



Mallorca/Spanien



So lässt sich
der Winter aushalten.

viele Deutsche in den ersten beiden Jahren scheitern – vor allen Dingen an ihrer eigenen Einstellung. So sei es zum Beispiel generell von Vorteil, sich mit der Heimatsprache zu beschäftigen – in diesem Fall Spanisch oder besser Mallorquin.

Einen Mittelweg hat die Hamburgerin Gretel Hinzmann (71) für sich gefunden, die sich im Jahr insgesamt rund zehn Wochen (Februar/März sowie Oktober/November) an der Costa de Luz (Spanien) aufhält. „Länger geht nicht. Da ich verwitwet bin, würde mir sonst auch hier die Decke auf den Kopf

„Ob jemand für das Inselleben im Süden geeignet ist, hängt ganz vom Typus Mensch ab.“

fallen“, gibt die reiselustige Hanseatin zu. Damit das nicht geschieht, gehe es regelmäßig auf den (sonnigen) Golfplatz. In der Tat sollte man sich über den Tagesablauf im Süden vorher schon Gedanken machen. Genau dieser Umstand macht zum Beispiel Brigitte Domke (67) nachdenklich. „Man muss im Alter mit der vielen Freizeit ohnehin überall etwas anfangen können. Das dürfte auf einer Insel

im Süden noch schwieriger werden als in Deutschland, wo die Möglichkeiten doch sehr viel größer sind“, sagt die Dame aus Hamburg-Bramfeld. Und das ist neben der oft gähnenden Leere mancherorts auch der Grund, dass etlichen hanseatischen Senioren(innen) zur Überwinterung vier oder fünf Wochen völlig reichen würden. Und natürlich gibt es auch so etwas wie Heimatverbundenheit. „Ein eher kurzes Überwintern im Süden ist in Ordnung, auswandern käme für mich nicht in Betracht. Dazu hänge ich zu sehr an meiner Heimat Hamburg“, sagt zum Beispiel Anke Becker (71) aus Harburg.

So oder so: Besseres Wetter in der grauen Jahreszeit ist ein Traum, den viele Senioren gern leben würden. Die Mehrheit von ihnen ist allerdings erfahren genug, nicht blind auf die Karte Süden und Sonne zu setzen. Träumen mag schön sein, aber der Blick aus dem Fenster auf das wenigstens ab und zu sonnige Hamburg ist dann auch nicht so übel. K. Karkmann © SeMa




bewernick

DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51
 Fax 040 69 79 13 23 · info@1a-umzug.net · www.1a-umzug.net

► **Umzüge in**

- betreutes Wohnen
- Seniorenresidenzen

► **Privatumzüge**

► **Büroumzüge**

► **Familienumzüge**

► **Haushaltsauflösungen**
(Entsorgungen)

► **Transporte von:**

Klavieren, Flügeln, Tresoren, Stahlschränken, Einzeilmöbeln und -teilen, Küchen, Demontagen u. Montage durch Fachkraft

► **Abrechnung mit:**

Arge, Sozialamt, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkasse



Michael Bewernick
Geschäftsführer

Vorstandsmitglied der FAMÖ Hamburg*

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

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

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

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



SCHWEIZER

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Blauer Kreis GmbH

Krankenbeförderung



- **Zuverlässig**
- **Kompetent**
- **Individuell**

Tel. 040 40 66 33
Fax 040 40 19 72 93

leitstelle@blauer-kreis.de | www.blauer-kreis.de

ELKA-Englischkurse auf den Spuren von Rosamunde Pilcher

Die Pilcher war also schuld! Die atemberaubend schönen Landschaften und Herrenhäuser, für viele die eigentlichen Hauptdarsteller in den Rosamunde-Pilcher-Verfilmungen des ZDF, haben schon viele Zuschauer in den Südwesten Englands gelockt. Und auch die Teilnehmer der ELKA-Englischkurse im Norden Hamburgs wollten auf den Spuren Rosamunde Pilchers wandeln und nebenbei ihr Englisch

anwenden und verbessern. Und so flogen im Juni 21 Teilnehmer/innen nach London, bestiegen den gecharterten Bus und fuhren mit großen Erwartungen gen Westen. Über Bath (mit Stadtrundgang und dem Besuch der römischen Bäder) und Bristol ging es zum Lanhydrock, einem wunderschönen im viktorianischen Stil eingerichteten Herrenhaus inmitten eines riesigen Parks. In manchen Räumen glaubt man sich in einer Folge von Downton Abbey zu befinden. Das Falmouth Hotel mit dem Flair eines alten Grandhotels, auch schon Drehort eines Pilcher-Films, war für drei Nächte unser Quartier. Von hier aus ging es in den nächsten Tagen durch Cornwall. St. Ives, malerische kleine Hafenstadt, die – wenig erstaunlich – immer viele Künstler angezogen hat, St. Michael's Mount, die kleinere Version von Mont St. Michel, und das Minack Theatre, das direkt am Meer in die Felsen gebaute Freilichttheater, waren Stationen der Ausflüge. Über Dartmouth und Torquay ging es nach Exeter, wo wir in einem Hotel aus dem 14. Jahrhundert übernachteten. Natürlich durfte der Besuch der Kathedrale (s. Bild) nicht fehlen. Unser Guide war eine alte Dame, die uns in einem wunderbaren Englisch durch ihre geliebte Kirche führte.



Graham, unser Busfahrer, musste uns auf den engen Straßen im Dartmoor seine Fahrkünste beweisen, zeigen, um uns diese beeindruckende Landschaft näherzubringen. Der Gang durch das Moor wurde natürlich abgerundet mit einem wunderbaren „cream tea“. Und nirgendwo schmeckten die Scones besser als im Garten der alten Poststation Two Bridges!

Aber über die Geschichte und Kultur dieser besonderen Städte und Landschaften konnten wir genauso viel lernen wie über ihre kulinarischen Besonderheiten.

Ob Bestellungen in Hotels oder Cafés, beim Einkauf, bei Gesprächen mit Einheimischen, es war eine ganz schöne Herausforderung an die Englischkenntnisse, aber es schulte ungemein und machte Spaß. Mit ganz vielen tollen Eindrücken und neuer Motivation, an den nächsten ELKA-Kursen teilzunehmen und noch mehr Englisch zu sprechen, bestiegen wir nach sieben Tagen wieder den Flieger nach Hamburg. Und wenn wir wieder einen Pilcher-Film sehen, können wir einige locations sicher wiedererkennen.

Englisch für „Senioren“

Neue Kurse in Poppenbüttel und Bramfeld



- ein Mal pro Woche
- tagsüber
- in kleinen Gruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich, direktes Sprachtraining
- Mindestalter: **50 Jahre**
- Informationsveranstaltung

Sie wollen ...

- ... ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen?
- ... englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen?
- ... sich auf Reisen verständigen?
- ... in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?

ELKA

Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter
www.elka-lernen.de

Über die nächste
Informationsveranstaltung
informiert Sie:
Sigrid Öhlckers
Tel.: 040-63 97 31 00

25 Jahre

Freundeskreis
des Hospitals zum
Heiligen Geist



Ehrenamtliches Engagement im Zeichen der Sonnenblume

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Hospitals zum Heiligen Geist schätzen sich glücklich, dass sie einen Kreis von Ehrenamtlichen haben, der ihr Leben

auf vielfältige Weise verschönert – und das seit nunmehr 25 Jahren!

Alles begann 1993 mit einer Idee, die vier Leute hatten: den älteren Menschen im Hospital zum Heiligen Geist über die Betreuung und Pflege durch die hauptamtlichen Mitarbeiter hinaus zusätzlich Freude und Abwechslung zu bringen und damit ihren Lebensabend zu bereichern. Aus der Idee ist ein selbstständiger Verein mit rund 100 Mitgliedern, unter ihnen 40 Aktive, entstanden. Das Spektrum der Aktivitäten im Freundeskreis ist groß und reicht von Besuchen bei den neu Eingezogenen über Gesprächskreise, Konzerte, plattdeutsche Vorlesungen, Flohmärkte bis hin zum beliebten monatlichen „Café Freundeskreis“. Die Plakate mit der Sonnenblume kündigen die Veranstaltungen auf dem Gelände des Hospitals jeweils an. „Die Menschen freuen sich auf die liebevoll gedeckte, große Kaffeetafel beim Café Freundeskreis, auf das Konzert am Sonntagnachmittag oder auf einen Besuch in der Wohnung“, so

Wulf Burckas, der Vorsitzende des Vereins.

Die Aktiven im Freundeskreis setzen ihre Talente auf vielfache Weise für die Senioren ein, und die wiederum sind dankbar für die Unterstützung und viele schöne Stunden in geselliger Runde. „Einfach etwas geben können und sehen, wie sehr sich alte Menschen freuen“, so hat es ein Mitglied des Freundeskreises einmal ausgedrückt. Doch der Verein hat auch Sorgen, wie wohl die meisten Vereine. „Wir wünschen uns neue Mitglieder, Menschen, die Zeit haben und vielleicht auch neue Ideen für unsere ehrenamtliche Arbeit mit den Senioren“, so Wulf Burckas. Wer Interesse hat, möge sich bitte melden bei Herrn Burckas unter Tel. 040 604 94 37.

Und wie wird der Freundeskreis das 25. Jubiläum begehen? Natürlich gemeinsam mit vielen Senioren im Hospital zum Heiligen Geist – bei einem besonderen Café Freundeskreis Anfang Oktober, das Programm wird noch nicht verraten!

Immobilientausch

ALT
gegen
NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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



Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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



interessiert?

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

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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



ACCENTIS
bau gruppe

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

„Waldbaden“ Der Natur ganz nahe

Nach Wasser suchen die Teilnehmer vergeblich. Beim Waldbaden, einer asiatischen Form der Entspannung, lassen sie sich auf die Ruhe in der Natur ein, um neue Kraft zu tanken.

Beeren sammeln, Holz holen und mehr. Jahrtausendlang zog es uns Menschen in die Wälder, um von dort das zu holen, was wir zum Leben benötigten. Genauso fühlen sich die Menschen immer noch von Wäldern und Naturschutzgebieten angezogen, wie eine Zahl belegt: 40 Millionen Menschen in Deutschland besuchen einen Wald alle zwei Wochen oder öfter, um spazieren zu gehen oder anderen Hobbys nachzugehen. Warum also nicht mal etwas Neues ausprobieren: Waldbaden, eine aus Japan stammende Form der Entspannung.

Baden in der Atmosphäre des Waldes

In seinem Herkunftsland heißt es „Shinrin Yoku“, was auf Deutsch in etwa „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“ heißt. Als solches ist Waldbaden in Japan bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden, denn viele Studien konnten dessen wohltuende und anhaltende Wirksamkeit belegen. Wer sich umgeben von Bäumen wohlfühlt und gern dort aufhält, der tut dadurch auf schonende Art etwas für seine Gesundheit. So senkt Waldbaden mit der Zeit den Blutdruck und reduziert Stresshormone, was zum einen an der Ruhe, die der Wald bietet, und zum anderen an seinem Klima liegt.

Das Grün der Bäume beruhigt die Nerven und stimuliert auch noch das Immunsystem.



Forschungsprogramm zum Waldbaden

Beim Waldbaden geht es nicht darum, nur im Wald zu sein oder dort spazieren zu gehen. Waldbaden ist mehr, denn die Teilnehmer lassen sich auf den Wald und die Atmosphäre dort ein. Das japanische Landwirtschaftsministerium führte „Shinrin Yoku“ Anfang der 80er-Jahre ein und förderte ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die Wirkung des Waldbadens nachzuweisen. Vor zwölf Jahren eröffnete dann das erste Zentrum für „Waldtherapie“, und japanische Universitäten bieten eine Spezialisierung in „Waldmedizin“ an. Davon fühlen sich vor allem Großstädter angesprochen.

Kurse oder eigene Erfahrungen zum Waldbaden

Wer die Kunst des Waldbadens erlernen möchte, der kann es in Kursen ausprobieren. Es ist aber auch möglich, sich zunächst langsam darauf einzulassen, wobei man folgende Punkte beachten sollte: Die wichtigste Regel beim

Waldbaden heißt: „Es gibt keine Regeln!“ Beim Waldbaden geht es darum, seine Sinne zu öffnen, zu spüren und wahrzunehmen.

Dafür ist es vor allem wichtig, sich zu entschleunigen und sich ohne Zeitdruck zu bewegen. Zwischen Bäumen und Büschen in aller Ruhe umherspazieren und immer wieder Pause zu machen, wenn einem danach ist. So lässt sich die Atmosphäre des Waldes ganz in sich aufnehmen. Davor kann man ein wenig meditieren, sich auf das Atmen konzentrieren oder eine Gehmeditation einlegen, bei der man jede Körperbewegung bewusst wahrnimmt. Man kann sich auch einer Visualisierung widmen und sich vorstellen, im Boden Wurzeln zu schlagen und sich mit den Bäumen zu verbinden. Im Wald sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Angebot des Waldbadens in Hamburg

Wer sich für Waldbaden interessiert, der kann es in Hamburg einmal ausprobieren. Jeden Freitag und Samstag um 14 Uhr – weitere Termine auch für Gruppen – bietet Silke Wille etwa zwei Stunden zum Waldbaden an. Auf Wegen des Ohlsdorfer Friedhofs mit einer Länge von rund 1,5 Kilometern erleben die Teilnehmer, sich im Zusammensein mit der Natur zu erholen und dadurch Kraft zu schöpfen.

Nach der Begrüßung finden zunächst Entspannungsübungen statt. „Wir nehmen die Stimmung der Natur auf. Genießen, tauchen ab und baden in der Natur“, beschreibt die Leiterin ihr Angebot. Wer sich für das Waldbaden mit Sigrid Wille interessiert, der kann an dem Rundgang kostenlos teilnehmen. Frau Wille bittet lediglich um eine Spende für ihre Hospizarbeit.

Anmeldung und Reservierung unter: Sigrid-Wille@web.de oder 04531/69 76 286.

A. Petersen © SeMa



ELIXIA
einfach. besser. fühlen.

JETZT NEU!

REHA-Sport im ELIXIA

Seit September erwartet Sie bei uns in Kooperation mit dem Rehavital Gesundheitssport Hagen e.V. ein umfangreiches Reha-Sport-Angebot im Bereich des Gruppentrainings. Kursangebote wie Wirbelsäulengymnastik, Funktionsgymnastik und Entspannungstraining vermitteln Erfolg und gleichermaßen Spaß.

Rehabilitationssport ist eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen und kann von jedem niedergelassenen Arzt verordnet werden.

Beratung & Sprechstunde:
Immer dienstags von 17-19 Uhr und mittwochs von 9-11 Uhr

Weitere Infos unter 040 / 53 035 000 oder auf www.elixia-hamburg.de.

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



MEDPASSION™
HAMBURG

TOP 20
01/2015
Jameda

FESTE ZÄHNE AN NUR EINEM TAG

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

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

Wir freuen uns, Sie unverbildlich beraten zu dürfen!

Medpassion Hamburg™ Zahnarztpraxis Dr. Hilda Stoffels
040 - 202 01 88 0

Hudtwalckerstraße 11 • 22299 Hamburg (Winterhude)
www.medpassion-hamburg.com • info@medpassion-hamburg.com

Der Pöhlshof nun mit Sahnehäubchen

Wenn sie vom Pöhlshof reden, dann kommen Karin Demmert und Heidi Bähr schnell ins Schwärmen „Die verkehrsgünstige, ruhige Lage, der individuelle Zuschnitt der Wohnungen, ein liebevoll gepflegter, großzügiger Garten und die tolle Hausgemeinschaft ...“ Beim Pöhlshof, da sind sich die Damen einig, stimmt einfach alles! Als das Norderstedter Wohnungsunternehmen Plambeck 1994 seine erste speziell für Senioren konzipierte Wohnanlage mit Serviceangebot errichtete, war das ein zukunftsweisender Schritt, dessen Konzeption auch heute noch vorbildlich ist.

Der schmucke Klinkerbau hat 86 Wohnungen unterschiedlicher Größe sowie Gemeinschafts- und Kreativräume. Hier können die Bewohner malen, töpfeln und sich fit halten. Schwellen und Barrieren fehlen völlig, Aufzüge und automatische Türöffner sind selbstverständlich. Im Haus befinden sich ein gern besuchtes Restaurant, eine Arztpraxis und ein Friseursalon. Fußläufig erreichbar sind Kino, die Moorbek-Passage, Busse und Bahnen sowie das Norderstedter Rathaus. Mit anderen Worten – eine Steigerung ist kaum möglich. Dennoch ist sie gelungen! Auf Anregung der



Die Damen vom Cafeteria-Team: Karin Demmert (li.) und Heidi Bähr (re.) deren zufällig mit anwesende Besucherin ebenfalls von der Cafeteria begeistert ist. Foto: Krause

Mieter gibt es seit Neuestem eine Cafeteria im Eingangsbereich des Hauses, die seit ihrer Eröffnung begeistert angenommen wird.

„Wir haben die Gestaltung und Einrichtung mit viel Herzblut geplant und umgesetzt“, berichtet Claudia Asmussen vom Wohnungsunternehmen Plambeck, „und dass unsere Mieter die Cafeteria so gut nutzen, zeigt uns, dass wir damit genau ins Schwarze getroffen haben!“

Apropos „Schwarze“ – der Automat, der kostenlos frischen Kaffee und leckeren Kakao zubereitet, ist sozusagen das Herzstück des freundlichen Gastraums mit Gartenblick. Wie selbstverständlich hat sich auch ein Team gebildet, das im Wechsel ehrenamtlich „ein Auge“ auf das neue Schmuckstück, das neue „Sahnehäubchen“ des Pöhlshofs hat. „Dazu gehört auch, das Geschirr in den Geschirrspüler in der angrenzenden, komplett ausgestatteten neuen Küche zu stellen“, erklärt Karin Demmert, und Heidi Bähr ergänzt: „mit der Küche haben wir noch einiges vor. Nicht nur dass wir dort gelegentlich gemeinsam kochen werden – bald ist Weihnachten. Da steht das Backen von Keksen natürlich auch auf dem Programm!“ Beide Damen sind sich sicher: „Die Cafeteria ist eine echte Bereicherung in einem ohnehin schon äußerst gelungenen Umfeld!“ F.J. Krause © SeMa

Wie man sich bettet so muss man nicht immer liegen bleiben!*



Sieben auf einem Bild – Birte Ratjen, Regina Nielsen, Björn Nielsen, Joost Tietze, Klaus Nielsen, Martin Demnitz, und Christian Ratjen, das Team vom BETTENLAND in der Wohnmeile Halstenbek, alles „ausgeschlafene“ Bettspezialisten.

Klaus Nielsen vom Bettenland in Halstenbek weiß, wovon er spricht. „Im Laufe eines Lebens ändern sich die Bedürfnisse – so auch die Anforderungen an das Bett, in dem wir immerhin täglich gut sieben Stunden verbringen.“ Nielsen führt seit zwei Jahrzehnten einen Familienbetrieb, bei dem der gesunde Schlaf seiner Kunden im Mittelpunkt steht. Um da kompetent beraten zu können, muss man natürlich selbst auch „gut ausgeschlafen“ sein. „Wir legen großen Wert darauf, unser Wissen rund um den Schlaf immer auf dem aktuellen Stand zu halten – das sind wir als zertifizierte Schlafberater unseren Kunden schuldig“, erläutert Nielsen und verweist mit Stolz darauf, dass nicht nur er und seine Frau Regina, sondern auch Tochter Birte, ihr Mann Christian Ratjen,

Sohn Björn sowie die Mitarbeiter Joost Tietze und Martin Demnitz sich ständig weiterbilden „Denn nicht nur die persönlichen Anforderungen in Sachen Schlafkomfort ändern sich, sondern auch die medizinischen Erkenntnisse – wir wollen nicht ‚von gestern‘ beraten!“ Beratung – das ist die Kernkompetenz von „Bettenland“ im Zentrum der Wohnmeile Halstenbek, und sie ist es auch, die das Familienunternehmen inmitten von etlichen Möbelanbietern und in Zeiten des Internets auszeichnet. „Es gibt keinen Standardkunden, der anhand von Daten wie zum Beispiel Gewicht und Größe einer optimalen Matratze zugeordnet werden kann“, schildert Klaus Nielsen, „deshalb steht zu Beginn immer ein intensives Gespräch über Schlafgewohnheiten, aktuelle Bett-situation, mögliche gesundheitliche Einschränkungen und Erwartungshaltung. Mit dem Kauf einer Matratze ist für uns keineswegs alles erledigt. Erst, wenn der Kunde daheim tatsächlich zufrieden ist, sind wir es auch. Wenn nicht, gibt es für uns als Fachbetrieb durchaus Möglichkeiten zur Nachbesserung.“ Denn auch im Bettenland gilt im übertragenen Sinn der Spruch von Sepp Herberger „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“. Deshalb gibt es einen ständig wachsenden Kundenstamm, für den das Fachgeschäft in der Wohnmeile die erste Adresse rund ums Bett ist. Hier wird auch eindrucksvoll demonstriert, dass gesund und schick kein Widerspruch sein müssen. Dass ein Bett und seine Ausstattung kein „Kauf fürs Leben“ ist, liegt auf der Hand. Denn nicht der Mensch, sondern das Bett muss sich den gewandelten Anforderungen, ganz besonders denen des älteren Menschen, anpassen. Angepasst an eine zeitgemäße Präsentation hat sich das Fachgeschäft auch – auf einer Fläche von rund 1.300 m² bietet es nun über 1.100 Artikel rund um den gesunden Schlaf an. Getreu seinem inzwischen fast sprichwörtlichen Motto: „BETTENLAND: echt.besser.schlafen.“ F.J. Krause © SeMa

**Sonderveranstaltung
am 17.10.18**

**„Sicherheit
im Internet mit
Tablet &
Smartphone“**

Die Medienboten laden am Mittwoch den 17. Oktober zu einer Sonderveranstaltung im Rahmen von Silber & Smart ein. Von 10 bis 12 Uhr können sich Personen ab 65 Jahren in der Zentralbibliothek der Bücherhallen im Hühnerposten 1 über die Sicherheit im Internet informieren. „Welche Risiken verbergen sich im Internet?“, „Worauf muss man achten?“ und „Wie kann man sich schützen?“ sind einige der Fragen, die in diesem Vortrag über den sicheren Umgang mit den neuen digitalen Medien gern beantwortet werden.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich und möglich unter medienboten@buecherhallen.de oder telefonisch unter 040 / 43 26 37 83

Anzeige

Ihr Spezialist für Entrümpelung: Hamburg Waste Management

Mit unserem geschulten Personal möchten wir als Fachbetrieb Sie unterstützen. Hamburg Waste Management entrümpelt überall dort, wo in Ihrem Heim Unbrauchbares lagert oder Unrat liegt.

Das betrifft alle Bereiche des Hauses – Dachböden, Wohnräume, Keller, Nebengebäude sowie Garagen und Gartenhäuser. Dabei trennen wir Verwertbares von Müll. Wenn notwendig, demontieren wir größere Gegenstände wie Möbel oder Maschinen. Der Abtransport erfolgt mit eigenen Fahrzeugen zu entsprechenden Verwertungsstellen. Eingebaute Elemente werden demontiert und entfernt. Außerdem bieten wir professionelle Hochdruckreinigungen an. Um

Verschmutzungen an Wegen wie Moos, Unkraut, Kaugummis oder Putzreste großflächig zu entfernen, reichen haushaltsübliche Hochdruckreiniger der Mittelklasse meist nicht mehr aus.

Ob Moos auf dem Gehweg, Flechten an der Hauswand, Innen- und Außenreinigungen von Betonboxen oder klebrige Erd- und Laubreste an Dächern. Wir können alles entfernen! Die Anschaffungskosten für einen Profi-Hochdruckreiniger mit einer Leistung von bis zu 500 bar sind teuer, und es lohnt sich, hier eine Firma mit der Hochdruckreinigung zu beauftragen. Kontaktieren Sie uns unter der 040/61 84 56 oder unter www.hwm-hamburg.de.



- ✓ Demontagen
- ✓ Entrümpelung
- ✓ Kellerräumung
- ✓ Betriebsauflösung
- ✓ Haushaltsauflösung
- ✓ Hochdruckreinigung
- ✓ Betonmüllboxreinigung
- ✓ Grünanlagenpflege

Kontaktieren Sie uns unter 040 - 61 84 56 oder www.hwm-hamburg.de

**Ein Leben lang
aktiv!**

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

 **LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel**

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

6. Andrea Winkler, 22767 Hamburg
7. Berta Wichert, 22523 Hamburg

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

VIERTAKTER

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im September 2018!

1. Preis: eine Tages-Busreise am 05.12.2018 für 2 Personen nach Kutenholz zur russische Weihnachtsrevue Ivushka mit Bösche Reisen

Die Tagesreise geht nach Kutenholz im Landkreis Stade. Sie werden zum vorweihnachtlichen Büfett mit Rouladen, Schweinebraten, Hirschbraten, Wildragout, Kaseler, Schnitzel, Putensteak und vielem mehr erwartet. Die russische Weihnachtsrevue in der Festhalle Kutenholz werden Sie nicht so schnell vergessen! Seit über 40 Jahren feiert das Ensemble Ivushka in 20 Ländern mit seiner Show sensationelle Erfolge, erleben Sie eine rasante Reise ins alte Russland mit 40 Mitwirkenden und

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 19.10.2018 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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



300 atemberaubenden Kostümen. Das Orchester, der Meisterchor und das Ballett lassen die russische Seele tanzen.

Wer nicht gewinnt, kann diese Busreise zum Preis von € 78,- p.P. auch bei Bösche Reisen unter Tel. 040/20 00 11 29 buchen.

2. bis 4. Preis: Je eine Musik-CD „The Greatest Hits“ von Kathy Kelly

Die Sängerin Kathy Kelly aus der legendären und sehr erfolgreichen Kelly Family präsentiert auf ihrer aktuellen CD ihre schönsten Lieder.



Rote-Bete-Apfel-Salat

Zutaten

2 mittelgroße Rote-Bete-Knollen, 1 mittelgroße Kohlrabi, 1 mittelgroßer Apfel, 1 rote Zwiebel, Saft einer ½ Zitrone, 2 EL dunkler Balsamicoessig, 1 TL Zucker, 2 EL Rapsöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

Rote Bete waschen und in einen Topf legen. Wasser einfüllen, bis die Knollen bedeckt sind. Die Rote Bete für ¾ Stunde köcheln lassen. Anschließend die Knollen von ihrer Haut befreien. Die Rote Bete in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Scheiben schneiden. Zwiebel häuten und in Ringe schneiden. Kohlrabi- und Apfelscheiben sowie die Zwiebelringe zu der Roten Bete geben.

Zitronensaft, Essig, Zucker, Öl, Pfeffer und Salz verrühren und über den Salat geben. Alles miteinander vermengen. Den Salat vor dem Verzehr eine Stunde ziehen lassen.

Geschmackvolle Rezepte für den Herbst

(für jeweils 2 Personen)

Forellencreme

Zutaten

2 Forellenfilets, 1 kleine Schalotte, 1 EL Mayonnaise, 8 Halme Schnittlauch, Pfeffer und Salz

Zubereitung

Forellenfilets mit einer Gabel zerkleinern. Schalotte pellen und klein würfeln. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden. Mayonnaise, Schalotte und Schnittlauch zur Forelle geben und verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

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

Frische · Qualität

Geflügelhof Hellfritz



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

Ab Herbst wieder im Sortiment:

**Frisches
Kalbfleisch**

und ab November

**Frische
Martinsgans**

vom eigenen Hof

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

Obsthof Palm



Frisches Obst aus dem Alten Land

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

Die neue Apfelernte ist da
Fuji, Gala, Wellant, Elstar

sowie die neue Birnenernte:
Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Ab Mitte Oktober wieder im Angebot:

**Hubers mildes
Fass-Sauerkraut**

Ein Genuss mit

- saftigen Kasslernacken und -karbonade
- magerer Kochwurst
- kerniger Schweinebacke
- mild gepökeltem Eisbein

Anzeigenannahme für das SeMa



HWWA Werbeagentur | Fabersweg 3 | 22848 Norderstedt
Tel.: 040/524 33 40 | E-Mail: hwwa@wt.net.de

Birnen-Kartoffel-Gratin mit Hähnchen

Zutaten

2 Birnen, 2 große Kartoffeln, 100 g geriebener Emmentaler, 1 Becher Sahne, 2 TL Butter, 2 Hähnchenbrustfilets à 150 g, 1 EL Rapsöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

Kartoffeln und Birnen waschen und schälen. Birne vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Eine flache Auflaufform buttern und die Scheiben abwechselnd fächerförmig in der Form schichten. Die Sahne darüber gießen. Das Ganze für 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180° C garen. Nach dieser Zeit den Käse darüber streuen und weitere 10 Minuten garen.

Die Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Filets auf jeder Seite für 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Gratin reichen.

Bohnen im Schinkenmantel

Zutaten

400 g Prinzessbohnen, 4 große, dünn geschnittene Scheiben Katenschinken, 2 TL Salz, 1 EL Rapsöl

Zubereitung

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Bohnen in einen Topf legen und mit Wasser bedecken. Das Salz hinzugeben. 15 Minuten kochen lassen.

Die Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Bohnen in vier gleich große Portionen aufteilen. Jede Portion mit einer Scheibe Schinken umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnenpäckchen darin von jeder Seite kurz anbraten.

Kabeljau in Petersiliensoße

Zutaten

2 Kabeljaufilets à 200 g, ½ L Gemüsebrühe, ½ Bund glatte Petersilie, 1 EL Butter, 1 EL Mehl

Zubereitung

Kabeljau waschen. Gemüsebrühe aufkochen lassen. Filets darin bei mittlerer Hitze für 15 Minuten garen. Kabeljau danach vorsichtig aus dem Topf heben und warm stellen.

¼ L Gemüsebrühe, in der der Fisch gegart wurde, abmessen. Butter in einem Topf schmelzen lassen und mit einem Schneebesen das Mehl einrühren. Unter ständigem Rühren die Brühe langsam hinzugeben. Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und zur Soße geben.

S. Rosbiegal © SeMa

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

„Krabbe an Krabbe“	200 g € 7,-
Shrimps in Knobi oder in Honig-Senf-Soße	200 g € 5,-
Geräucherte Forellen	2 Stk. € 6,-

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



Fischfachhandel Roman Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

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



Ein Genuss als Vor- oder Hauptspeise:
Frische Miesmuscheln

Frische Karpfen

zum günstigen Tagespreis



Französischer Tortenbrie

sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

1.19

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



Schritt für Schritt zu mehr Wohnkomfort



Wenn man an eine barrierearme oder -freie Gestaltung des Eigenheims denkt, sollte man auch die Außenanlagen entsprechend planen. Bei der Neuanlage eines Gartens ist dies mit geringem Aufwand möglich.

Foto: djd/Bauherren-Schutzbund

Barrierefreiheit im Bad, etwa mit einem bodenebenen Duschbereich, schafft nicht erst im Alter mehr Komfort.

Foto: djd/Bauherren-Schutzbund



Das Bad als wichtigster Raum für ein selbstbestimmtes Leben

(djd). Ein gut benutzbares Badezimmer ist ein wichtiger Faktor für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Daran sollte man bereits frühzeitig denken, wenn eine Badmodernisierung ansteht. Florian Becker, Geschäftsführer des Bauherren-Schutzbunds e.V. (BSB), rät dazu, folgende Gesichtspunkte zu beachten:

- Trittfeste, rutschhemmende Bodenbeläge, etwa Fliesen mit Rutschhemmklasse.
- Schwellenlose, nach außen öffnende Türen.
- Eine Wandkonstruktion mit Vorrüstung für die Befestigung von Stütz- und Haltegriffen.
- Armaturen mit Temperaturbegrenzung, um Kinder und Personen mit Sehschwäche vor Verbrühungen zu schützen.

Unter www.bsb-ev.de gibt es mehr Tipps und Infos zum Bauen und Modernisieren.

SELBSTBESTIMMT UND SICHER WOHNEN

Barrierefreie Wohnberatung für Senioren und Menschen mit besonderen Bedürfnissen

- Beratungsservice vor Ort € 60,-
- Unterstützung bei Anträgen
- Umbaumaßnahmen
- Umzüge & andere Wohnformen finden

strukturpur
JESSICA DANKER



Tel 040 / 555 9 888 0 • Mobil 01522 / 8 33 44 22 • www.strukturpur.de • info@strukturpur.de

Neun Tipps für barrierearmes Bauen und Modernisieren

(djd). Aktuelle Schätzungen zufolge sind nur zwei bis drei Prozent der Wohnungen in Deutschland barrierearm oder barrierefrei. Das erstaunt, da dieser Komfort nicht nur älteren oder bewegungseingeschränkten Menschen zugute kommt. Wer sein Haus entsprechend umgestalten möchte, dem gibt Florian Becker, Geschäftsführer der Verbraucherschutzorganisation Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB), neun Tipps mit auf den Weg.

1. Begriffe wie „barrierearm“, „rollstuhlgerecht“, „alten- oder behindertengerecht“ sind rechtlich nicht geschützt oder standardisiert. Man sollte deshalb darauf achten, dass etwa in einem Bauvertrag oder Prospekt detailliert beschrieben ist, welche konkreten Leistungen sich dahinter verbergen.

2. Die Zielvorgaben für barrierefreies Bauen und Umbauen sind aus der Norm DIN 18040 „Barrierefreies Planen und Bauen – Planungsgrundlagen“ abzuleiten und im Vertrag für den Neubau oder eine Modernisierung zu fixieren. Die eindeutige und detaillierte Beschreibung des Vertragsziels mit allen erforderlichen Leistungen bietet allen Beteiligten Sicherheit und Transparenz.

3. Eine ohnehin fällige Sanierung des Hauses kann zum Abbau von Barrieren genutzt werden. Der Aufwand und die Kosten sind meist nur geringfügig höher, der Nutzen umso größer. Wichtig ist eine umfassende Planung der Maßnahme im Vorfeld.

4. Bereits kleinere Anpassungen können nützliche Veränderungen bewirken. Ein erster Schritt sind Umgestaltungen der Raumnutzung und Möblierung, auch die Nachrüstung von Alltagshilfen wie Stütz- und Haltegriffe oder die Entfernung von Türschwellen sind mit überschaubarem Aufwand umzusetzen.

5. Die sogenannte AAL-Technologie – die Abkürzung steht für Ambient Assisted Living – stellt elektronische Hilfsangebote bereit. Dazu zählen elektronische Schlösser, automatisch gesteuerte Rollläden, eine Tür- und Zugangsüberwachung oder ein Wasserschadenalarm. AAL-Systeme können auch selbstständig Gefahrensituationen in der Wohnung erkennen und bei Bedarf eigenständig einen Notruf absetzen.

6. Auch der Bereich außerhalb der Wohnung sollte ohne Barrieren nutzbar sein. Dazu gehören Zugangswege mit Mindestbreite von 1,20 Metern und rutschhemmende Oberflächen.

7. Schwellenfreie Türen mit 80 oder 90 Zentimetern Breite geben bequemen Zugang zu Wohn- und Schlafräumen. Schalter und Bedienelemente sollen leicht erreichbar sein.

8. Für barrierearme Neu- und Umbauten gibt es verschiedene Förderungen über die Bundesländer, Sozialversicherungen und die KfW.

9. Während der Planungs-, Entscheidungs- und Bauphase ist unabhängiger Expertenrat empfehlenswert. Hier können etwa die Bauherrenberater des BSB genutzt werden, Informationen und Adressen unter www.bsb-ev.de.



JETZT AUCH
**SCHALLSCHUTZ
& GRÜNDACH**
FÖRDERUNG

WIR FÖRDERN MODERNISIERUNG UND BARRIERE- FREIHEIT

Hamburgs Förderbank unterstützt Sie bei energetischen Modernisierungsmaßnahmen und dem Umbau zu barrierefreiem Wohnraum mit attraktiven Fördermitteln.

SPRECHEN SIE UNS AN:

Tel. 040 / 24846-0

www.ifbh.de

**WIR FÖRDERN
HAMBURGS ZUKUNFT**

**IFB
HAMBURG**

Hamburgische
Investitions- und
Förderbank



„Am Gertrudenhof“ und „Birkenallee“ in Quickborn Zentrum

Barrierefrei erreichbare Eigentumswohnungen in exklusiver Lage. Komplett schlüsselfertig inkl. V-Bad mit Fenster und gr. ebenerdiger Dusche, Marken-EBK, Designfußboden, Fliesen- und Malerarbeiten, G-WC mit Dusche, Lüftungsanlage, Tel-Quick Internet, Keller, Lademöglichkeiten für E-Mobilität in der TG, Fahrstuhl u.v.m.

Courtagefrei, direkt vom Bauträger! Keine Anzahlung, der KP ist erst fällig zur Übergabe Ende 2018.



z.B.: 3 Zi., ca. 112 m² Wohnfl. in Südlage, € 397.000,-

Schaffarzyk &
Stefan u. Axel

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

Bekanntschaften

Witwe, junggeblieben, 80 J./150, fit und flott, um alleine zu bleiben, fühle ich mich noch zu jung, mit einem lieben Partner, Hand in Hand das Beste noch aus diesem Leben zu machen. Er darf auch gerne älter sein. Ob es Dich gibt? Ich würde mich freuen. **Chiffre 66218**

Sie, blond, schlank, Bj. 1954/158/NR, sucht Ihn mit den drei H! + Sportl., für Tanzkurs. Ich bin bewegungs-, tanz- und lernfreudig, ohne Tunier-/Leistungsambitionen, für Lebensfreude! **Chiffre 66018**

#Flotte Witwe, 70/170/NR, liebevoll, unternehmungsf., gut situiert, sucht Partner, der Freude an Musik, Theater, Reisen, Natur, Tanzen, hat. Bitte mit Bild u. **Chiffre 66118**

Wo bist Du? Nette Sie, 70 Jahre, mollig und mobil, sucht Ihn, ab 65 Jahre, zum Kennenlernen, kein Abenteuer, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Bist Du wie ich voller Elan, Neues zu erleben? Sie, 63/175, sucht humorvollen Mann, dem das Sofa auch zu langweilig ist. Wir sollten uns kennenlernen, **Tel./SMS: 0160/170 97 43** (AB 18 Uhr)

Aktiver, lockerer Geschäftsmann sucht aufgeschlossene, reifere Frau für spontane, gefühlvolle Momente, tagsüber – mit Diskretion, aber ohne weitere Verpflichtungen, **Anruf oder SMS: 0172/495 92 49**

Gefühl- und niveauvoller Er, möchte gerne Dame ab 60 Jahre verwöhnen. Für alles, was zu zweit Spaß macht. Kein finanz. Interesse. Er, 63 J./177/78 kg/NR, sportlich, sehr gepflegt, **Chiffre 65918**

Optimist, 83 Jahre jung, NR/184, schlank, gesunde Ernährung, bereit für Neuanfang mit Ihr, HH, **Tel.: 040/67 30 58 24**

Hamburger Deern, 165/schl., Mitte 70, NR, fit und gut drauf, möchte mit Dir noch eine schöne, restliche Zeit verbringen. Wenn es Dir auch so geht und Du passt in meine Altersklasse – dann melde Dich. Freue mich auf unser erstes, persönliches Gespräch. **Tel.: 0179/698 65 10**

ErSuSie NR46-64Bildg.tiefgr natürl.locker sportl. L-Radab 30km grundsätzl. Gesellschaftsverändrg. gerecht öko solid 50:50 6-Kommunikat Knobl.-Allergie veg selbstVollko Bett gegenseitig beziehen Humor unkonventionell strenge mich f.Dich an ehrlFAIR Radpickni sichrieckenkönnen passt/nich **Chiffre 65018**

SOS! Einsamer, treuer Mann sucht einsame Frau/Ausländerin für feste Beziehung, für Freizeit, Zärtlichkeit, Kuscheln. Mache Dich glücklich. Melde Dich auf SMS und WhatsApp: **0151/23 12 59 68**

Welche Dame mit Sinn für Erotik möchte gern gelegentlich ein paar diskrete Stunden mit sympathischem Mann (70 J.) mit Niveau genießen? Mache Dich glücklich. **Anruf/SMS: 0152/37 93 50 32**

Sie, 68/155/NR, vorzeigbar, lebensbejahend, würde gern kultiv., zuverl. Herrn mit Stil und Humor für ein harm., liebev. Miteinander kennenlernen. **Chiffre 64918**

Nette Sie, 71/174, weibliche Figur, sucht einen lebensfrohen Partner für gemeinsame Zeit und Unternehmungen. Bin naturverbunden, unternehmungsfreudig und sehne mich nach einem liebevollen Miteinander. Freue mich über Antworten. **Chiffre 65218**

Wer hat Mut? Sie, humorv., liebev., sportl., schlank, NR, modisch, fitte 75 J., 160 cm, kein Oma-Typ, sucht einen lieben und zuverlässigen, schlanken Partner, sodass wir zusammen träumen können. Wäre es nicht schön, wenn wir Hand in Hand auf Entdeckungsreise gehen würden! Eine kl. Hundedame würde sich auch über eine neue Partnerschaft freuen. **Tel.: 0152/04 60 26 85**

Herzliche und ehrliche Sie/68/165, frauliche Figur, sucht liebevollen und humorvollen Mann für ein aufrichtiges Miteinander! Leben, Lieben, Lachen mit Herz! Ich freue mich. **Chiffre 66318**

Bewegungsfreudiger Mann, NR/74/176, möchte mit ebenfalls schlanker Partnerin Neues entdecken, Kultur/Natur genießen, reisen, wandern, Seeluft schnuppern, einfach das Leben genießen. Gerne für immer. **Chiffre 66418**

Er, 70/180 möchte auf diesem Wege eine nette Frau kennenlernen, vielleicht wird mehr aus uns. **Chiffre 66518**

Zwischenmenschlichkeit im Rentendasein auf d. Basis „Nachbarschaftshilfe“ gesucht zu gründen, für beide Geschlechter (m/w). Erstkontaktaufnahme: **Brieffach 1102, 25442 Quickborn, b. HH, Kr. Pbg.**

It's never to late! Junge Frau, Anfang 60, 174cm, schlank, fit, blond, geistig rege und gut aussehend, möchte sich noch mal verlieben! Wo ist der aufgeschlossene, zuverlässige und positiv denkende Mann, an den ich mich anlehnen kann? Bitte keinen „Spargeltarzan“, sorry. Dafür würde ich mich über ein Foto freuen. **Chiffre 66618**

Was fehlt mir, was wünsche ich mir? Eine liebe Partnerin mit folgenden Eigenschaften: Warmherzig, jung geblieben, unternehmungslustig, Alter 75+/-, Ich bin ein Mann, sportlich, 172 cm/74 kg, vielseitige Interessen, weltweit, Beruf Dipl.-Ing., Was ist noch wichtig: NR, Raum Hamburg. Könnte das mit uns was werden?“ **Chiffre 66718**

Freizeit

Skatspieler/-innen für gemütlichen Hausskat verzweifelt gesucht. **Tel.: 04106/697 35**

Sie sucht Reise- und Tanzpartner, **Tel.: 0163/983 26 61**

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

Sie, 69 J., sucht nette Frauen für Theater, Kino und alles, was Spaß macht. **Chiffre 65318**

W, 60+, NR, möchte einen neuen Bekannten-/Freundeskreis aufbauen. Wem geht es ähnlich? **E-Mail: xjahallox@arcor.de**

Sie, 63 J., verwitwet, sucht nette Freundin zum Klönen, Spazierengehen, Schwimmen oder anderes, aus dem Hamburger Westen oder Umgebung, **Chiffre 65518**

Sie, 79/160/85, sucht nette Bekannte oder Bekanntschaften für Freizeit + Tagesfahrten + Kurreisen + Spaziergänge + Kaffeetrinken, **Chiffre 65618**

Ich, w, 71/NR, spirituell/religiös/welt offen, suche Frau für gute Gespräche (zuhören und reden), Kulturr., Tagesausfl., Restaurant/Café, liebe die Natur, **Chiffre 65818**

Gute Freunde für das Alter ..., Frau, 74, möchte mit Gleichgesinnten eine Gruppe ins Leben rufen, um ein Für- und Miteinander zu leben. Gute Gespräche, Vertrauen, Mitgefühl und Achtsamkeit könnten die Basis für diese Gruppe sein. **Chiffre 65418**

Tanzen hält Körper und Geist gesund! Tanzfreudige Paare ab 50 üben im Tanzkreis in geselliger Runde jeden Freitag ab 19.30 Uhr im Savoy in Norderstedt. Mitmachen auf Probe kostet nichts. Infos unter **Tel.: 040/522 69 98**

Gesellige Damengruppe (70er) sucht für die Freizeit liebe, zuverlässige Verstärkung, Niendorf und Umgebung, **Tel.: 040/538 15 71**

Er, 80 Jahre, 170 gr., sucht eine nette Frau fürs Fahrradfahren und Plaudern, **Tel.: 0178/204 66 02**

Internationale FR-Gruppe 60+ möchte sich erweitern. Bist Du im Ausland geboren und aufgewachsen, lebst lange in Deutschland, hast Interesse an Austausch und Kultur? **Tel.: 0175/774 87 17**

Flotter 80-jähriger, leidenschaftlicher Radfahrer! Ich suche eine Dame, die mich auf meinen Radtouren begleitet. **Tel.: 040/52 63 00 64**

Sie, Ü-60, möchte kleine Spielrunde gründen. Viele Spiele vorhanden – 1 x wöchentlich in HH-West, **Tel.: 0174/434 16 94**, **E-Mail: momatpfer@yahoo.de**

Sie, Ü-60, sucht neue Freundschaften in Hamburg-West. **Tel.: 0174/434 16 94**, **E-Mail: momatpfer@yahoo.de**

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

Sie (72/172) sucht nette, zuverlässige m/w, die gemeinsam eine Freizeit gestalten und gute Gespräche führen möchten, in HH-Nord/Mitte, **Chiffre 65718**

Ich suche einen Bridgepartner um die 70+. Bitte rufen Sie mich an, **Tel.: 040/35 77 68 51**

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

Zwischenmenschlichkeit im Rentendasein auf der Basis „Nachbarschaftshilfe“ gesucht zu gründen, für beide Geschlechter (m/w). Erstkontaktaufnahme: **Brieffach 1102, 25442 Quickb., b. Hamburg, Kreis Pinneberg**

Ferienwohnungen

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

Die Anzeige erscheint in der
Novemer-Ausgabe.
Einsendeschluss: 15.10.2018

Wenn Himmel und Erde sich treffen

Hospizwoche im Hamburger Hospiz e.V.

In der Hospizwoche lädt der Hamburger Hospiz e.V. vom 14.-21.10.18 zu 13 Veranstaltungen in die Helenenstraße 12 ein. Neben Führungen und Vorträgen werden Kaffee und Kuchen, Gespräche, Beratungen, Informationen angeboten. Der Eintritt ist frei. Für die Teilnahme an der Hospizführung ist eine Anmeldung unter veranstaltungen@hamburger-hospiz.de oder telefonisch unter 040/38 90 75-205 erforderlich. Das Programm kann unter www.hamburger-hospiz.de Rubrik „Treffpunkt Hospiz“ eingesehen werden.



„Was passiert im Sterben? Wie können wir Sterbenden einfühlsam nahe sein? Welche Hilfen gibt es im Trauerfall? Wie sieht das Leben, Sterben und Arbeiten im Hospiz aus? Was bedeutet das Ehrenamt für das eigene Leben?“ Bei den Veranstaltungen werden diese Fragen sowohl beim Tag der offenen Tür wie auch in der nachfolgenden Hospizwoche aufgegriffen.

Höhepunkt ist die Eröffnung der Benefizausstellung „Treffpunkt Himmel und Erde“ am 14. Oktober um 10.30 Uhr. Unter 47 Werken entdecken BesucherInnen nicht nur Ottifanten, sondern weitere Werke namhafter KünstlerInnen. Die Werke können vom 14. Oktober bis 09. Dezember 2018 ohne Mindestgebot in einer verdeckten Auktion zugunsten der Hospizarbeit ersteigert werden. Anschauen und Mitbieten ist auch online möglich: www.auktion.hamburger-hospiz.de.

Anzeige

Das Leben ist leider endlich – daher tut es gut, wenn alles geregelt ist

Dauerhafte Kostensicherheit mit dem GBI-Vorsorge-Modell.

Zur Regelung des Alters gehört neben der notariellen Generalvollmacht bzw. Patientenverfügung, dem notariellen bzw. eigenhändigen Testament auch die Bestattungsvorsorge.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Aus unserer jahrzehntelangen Erfahrung wissen wir jedoch, wie beruhigend es gerade im Alter sein kann, die Planung für das eigene Leben bis zum Ende selbstständig in der Hand zu haben. Besonders den Menschen, deren Angehörige weit entfernt oder nicht mehr am Leben sind, bietet die Bestattungsvorsorge eine Möglichkeit, bis zum Schluss unabhängig zu bleiben.

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

Das GBI-Bestattungsvorsorgemodell

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

- 1. Umfängliche Regelung:** Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.
- 2. Absolute Sicherheit:** Sicherheit wird gewährleistet durch die

Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von 100,- € zu erwerben ist.

3. Renditeoptimierung: Das GBI gewährt eine zeitlich unbefristete Preisgarantie (auf die Bestattereigenleistungen). Das heißt: Die vereinbarten Bestattungskosten steigen nicht. Es wird also nicht teurer, egal wann der Leistungsfall eintritt. Betrachtet man seine Investition unter Renditegesichtspunkten, dann lohnt sich die Geldanlage, denn man spart Aufwendungen in Höhe von ca. zwei Prozent pro Jahr (durchschnittliche Preissteigerung im Bestattungsgewerbe).

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

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



GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Vorsorgeordner kostenlos anfordern ...

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

Trauergruppe

Nach dem Tod eines geliebten Menschen kann die Teilnahme an einer Trauergruppe Halt geben und Trauernde dabei unterstützen, mit dem Unfassbaren ein kleines Stück besser umgehen zu können. Der offene Gedanken- und Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe, deren Mitglieder aufgrund eigener Erfahrungen besser verstehen und nachvollziehen können, ist dabei hilfreich.

Das Katholische Trauerzentrum St. Thomas Morus in Hamburg möchte hier einen Raum schaffen, in dem der Schatz der gemeinsamen Erfahrung gehoben werden kann und gleichzeitig die individuellen Bedürfnisse und Geschichten gewürdigt werden.

Viele Menschen glauben, sie müssen stark sein, sie dürfen ihre Trauer und die Emotionen nicht zeigen. Das hat oft einen größeren Schmerz zur Folge. Trauer sollten Sie sich zugestehen und auch zulassen.

Den eigenen Schmerz mitzuteilen und viel über die Gefühle zu sprechen kann für Trauernde eine Art Befreiung sein. Es tut einfach gut, sich austauschen zu können/dürfen.

Zunächst erfolgt ein persönliches Gespräch. Dazu vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Diakon Stephan Klinkhamels unter der Tel. 040-54 00 14 35 oder per E-Mail: klinkhamels@erzbistum-hamburg.de.

Daraus ergibt sich, wenn gewünscht, die Anmeldung zur Trauergruppe. Das Einhalten der Schweigepflicht ist Voraussetzung für alle Beteiligten.

Die Trauergruppen treffen sich dienstags von 18.30 bis 20 Uhr, in diesem Jahr noch an folgenden Terminen: 23.10.18, 13.11.18, 04.12.18 und 18.12.18.

Trauerzentrum St. Thomas Morus
Koppelstraße 16
22527 Hamburg



Sven Havemeister

Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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



WULFF & SOHN
 BESTATTUNG SINSTITUT

In einem Bach spiegeln sich Erinnerungen!

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

Sprechen Sie uns an. Wir begleiten Sie gerne!

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



www.wulffundsohn.de

Führung „Herbstzauber“ am 14.10.18

Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. lädt ein zu Führungen über den Ohlsdorfer Friedhof am Sonntag, 14. Oktober 2018, um 10.30 Uhr.

Die zahlreichen Bäume wechseln jetzt in ihr buntes Herbstkleid und bilden den dekorativen Rahmen für die Lieblingsspaziergänge der Friedhofsführer/-innen des Förderkreises.

Die Teilnahme ist sowohl zu Fuß als auch mit dem Fahrrad möglich. Eine Anmeldung zu den Führungen ist nicht erforderlich.

Der Treffpunkt ist das Verwaltungsgebäude Ohlsdorfer Friedhof (Friedhofsseite), Fuhlsbüttler Straße 756. Es wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 5 Euro erbeten.

In unmittelbarer Nähe des Treffpunkts lädt dann auch das Friedhofsmuseum zu einem Besuch ein.



Herbststimmung auf dem Ohlsdorfer Friedhof
 Foto: H. Schoenfeld FOF

LIONS CLUB HAMBURG-HOHENEICHEN UND ALMA HOPPE'S LUSTSPIELHAUS

MACHEN GEMEINSAME SACHE!

FELIX OLIVER SCHEPP BENJAMIN EISENBERG TURID MÜLLER WERNER MOMSEN

**20. OKT.
2018/14.30 UHR**

UND KABARETT
ALMA HOPPE

„SPENDENKABARETT“

Lions helfen. Ob in Kinder- und Jugendprojekten, bei der Unterstützung Sehbehinderter oder in Ländern der Dritten Welt – Lions engagieren sich ehrenamtlich für Menschen, die Hilfe brauchen. Dabei kümmern sie sich um die Mitmenschen in ihrer Nachbarschaft genauso wie um Notleidende in aller Welt. Bei diesem Projekt haben sich der Lions Club Hoheneichen und Alma Hoppes Lustspielhaus zusammengetan. Gemeinsam mit Benjamin Eisenberg, Felix Oliver Schepp, Turid Müller und Werner Momsen werden sie sich mit intelligentem Witz und sprühendem Humor für die gute Sache einsetzen.

Felix Oliver Schepp bezaubert durch einen Mix aus Chansons und Klavierkabarett. Mit seinen skurril-poetischen Liedern garantiert er uns eine progressive Muskelentspannung für die Stirnfalten. Der Bottroper Polit-Kabarettist Benjamin Eisenberg präsentiert seine Analyse des Zeitgeschehens kritisch und stark geprägt von seinen parodistischen Fähigkeiten. Turid Müller, selbst ernannte Teilzeitrebellin, singt von dem täglichen Spagat zwischen Ideal und Wirklichkeit, begleitet von Stephan Sieveking, dem Mann an den Tasten. Leise-lakonisch, höflich und hinterlistig. Hamburgs größtes Klappmaul mit Namen Werner Momsen lenkt seinen besonderen Blick auf typische und untypische Befindlichkeiten unserer Mitbürger. Auch unsere Hausherren, Kabarett Alma Hoppe, werden mit bekanntem Biss ihren satirischen Beitrag leisten und Sie mit Leidenschaft durch den Abend begleiten.

Der Erlös dieser Veranstaltung kommt dem Gärtnerhof Stüffel e.V. zugute. Der Betrieb wurde vor 25 Jahren gegründet, um jungen Menschen mit Förderbedarf eine Ausbildungs- und Arbeitsmöglichkeit im Gartenbau zu bieten. Nach biologisch-dynamischen Richtlinien kann der Gemüseanbau vom Samenkorn über die Ernte bis zum Verkauf im Hofladen erlebt und erlernt werden. Jungen Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten wird ein toleranter, geschützter Rahmen für die eigene Entwicklung geboten.

Diese Spendenkabarett-Veranstaltung findet einmal im Jahr statt, immer zugunsten eines sozialen Projektes. „Wir sind davon überzeugt, dass die Menschen, die auf unserem Hof eine Chance erhalten, Wertschätzung, Respekt und unsere Hilfe verdienen.“

**KARTEN UNTER 040/555 6 555 6
ODER WWW.ALMAHOPPE.DE**

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Conny Zitzow

Korrektorat
Ute Arndt

Anzeigenannahme
Herwart Wiederhold
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
h.wiederhold@
senioren-magazin-hamburg.de

Verlagsvertretung
Claudia Trebs
c.trebs@
senioren-magazin-hamburg.de
Tel. 0172/425 14 74

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 50.000
• Nord: 20.500
• West: 21.000
• Ost: 8.500

Anzeigenschluss
Ausgabe November 2018
am 19.10.2018

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

Ideenwettbewerb Heimvorteil

Beitrag der Residenz am Wiesenkamp in der Finalrunde

Der in diesem Jahr erstmalig ausgeschriebene bundesweite Ideenwettbewerb „Heimvorteil“ vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) hatte das Ziel, Raum für Ideen zur Gesundheitsförderung und Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen zu schaffen, und richtete sich an diejenigen, die in der Lebenswelt Pflegeheim selbst leben, arbeiten oder sich engagieren. Gesucht wurden daher Ideen und innovative Ansätze zur Gesundheitsförderung von Pflegeheimbewohner/innen. Insgesamt wurden über 270 Ideen zur Gesundheitsförderung und Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen eingereicht.

Nadja Karge, Ergotherapeutin in der Residenz am Wiesenkamp, schaffte es mit ihrem Beitrag bis in die Endrunde und damit unter die 20 Finalisten. Ihre Idee verfolgt das Ziel, über großflächige Wandpaneele alltägliche Handlungen (z.B. essen, bewegen) sinnlich erlebbar zu machen. Die Paneele werden, auf verschiedenen Jahreszeiten bezogen, gemeinsam hergestellt. Inhaltlicher Fokus liegt auf dem Thema Ernährung und Gestaltung der Mahlzeiten. Die ausgewählten Materialien orientieren sich am Thema (z.B. Kochlöffel, Nudelhölzer, Guglhupfformen, Siebe, Töpfe, Nudeln und Bohnen). Dabei werden pro Paneel jeweils nur ein Material, dieses aber vielfach angebracht. Den Bewohnern werden bestimmte Aktionen am fertigen Wandpaneel vorgegeben. Das dabei wahrgenommene Erlebnis kann auch die Kommunikation anregen, vorwiegend geht es jedoch darum, durch gezieltes Sich-Spüren mehr Körpergefühl zu erlangen und dadurch Essen bzw. Mahlzeiten besser wahrnehmen zu können. Das Angebot soll Beeinträchtigungen der Körper- und Sinneswahrnehmung bei Bewohnern mit einer leichten bis schweren Demenz entgegenwirken.

„In der Residenz am Wiesenkamp wohnen neben rund 200 Bewohnern im Servicewohnen 97 Bewohner im Bereich der stationären Pflege. Wir sind stolz über das sehr gute Abschneiden des Beitrags von Frau Karge. Im nächsten Schritt werden wir ihre Idee der Wandpaneele bei uns im Hause umsetzen“, sagt Karina Arlt, Pflegedienstleiterin der stationären Pflege. „Ich bedanke mich herzlich bei allen Bewohnern und Kollegen, die mich in der ganzen Zeit unterstützt haben“, ergänzt Frau Karge.

Über die Initiatoren des Wettbewerbs:

Der Ideenwettbewerb wird vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) verantwortet. Der vdek ist Interessenvertretung und



Dienstleister aller sechs Ersatzkassen, die zusammen nahezu 28 Millionen Menschen in Deutschland versichern: BARMER, Techniker Krankenkasse, DAK-Gesundheit, Kaufmännische Krankenkasse (KKH), Handelskrankenkasse (hkk) und Hanseatische

Krankenkasse (HEK.) Der vdek setzt den Ideenwettbewerb gemeinsam mit der BBI Gesellschaft für Beratung Bildung Innovation mbH und der Nordlicht Management Consultants GmbH um. Die beiden Partner sind mit der fachlichen und koordinativen Begleitung des Ideenwettbewerbs betraut.

Grundschulung für Ombudspersonen und Fürsprecher/-innen



Themen:

Wohnformen, Alter, Abnabelung, Hamburgisches Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetz, Wohnbeiratswahlen, Behindertenhilfe, Bezirksseniorenbeiratsarbeit, Beschwerden, Konfliktmanagement, Kommunikation (insgesamt ca. 20 Unterrichtseinheiten)

Grundschulungstermine:

Mo., 22.10.18, 17-19 Uhr • Mo., 29.10.18, 17-19 Uhr
Sa., 03.11.18, 10-16 Uhr • Mi., 07.11.18, 17-19 Uhr
Montag, 12.11.18, 17-20 Uhr

Ort: Sternschanze • Kosten: keine

Anmeldung und Erstgespräch:

Martina Kuhn, STATTBÄU HAMBURG,
Projekt BIQ Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier, Sternstraße 106, 20357 Hamburg, Tel: 43 29 42-36,
E-Mail: m.kuhn@stattbau-hamburg.de
www.stattbau-hamburg.de

Anzeigenberater/-in

auf Provisionsbasis für das SeMa gesucht

Unser weiterhin wachsendes Magazin kann noch Unterstützung gebrauchen.

Idealerweise verfügen Sie über Erfahrung in der Anzeigenakquisition.

Auch Ruheständler, die sich noch ein „Zubrot“ verdienen möchten, sind willkommen.

SeMa

Ihre Bewerbung, gern per E-Mail, senden Sie bitte an

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

IMMOBILIENTAGE BEI DER SPARDA

Informationen über barrierefreies Wohnen, kostenfreie Wertermittlungen und die Möglichkeiten des optimalen Verkauf von Immobilien:

18.10.2018 – Filiale Elbvororte, Osdorfer Landstraße 102, 22549 HH
23.10.2018 – Filiale Rotherbaum, Grindelallee 100, 20146 HH
23.10.2018 – Filiale Winterhude, Winterhuder Marktplatz 5, 22299 HH
25.10.2018 – Filiale Poppenbüttel, Heegbarg 4, 22391 HH
25.10.2018 – Filiale Hamburger Meile, Hamburger Str. 27, 22083 HH
30.10.2018 – Filiale Niendorf, Niendorfer Marktplatz 10, 22459 HH
30.10.2018 – Filiale Norderstedt, Rathausallee 70, 22846 Norderstedt

SPARDA IMMOBILIEN

ENERGIEBERG GEORGSWERDER

VOM UNGELIEBTEN ERBE ZUM TOURISTISCHEN GEHEIMTIPP



Die „tanzenden Türme“ und die „Elbphi“ auf einen Blick und aus unbekannter Perspektive. Selbst bei leicht diesigem Wetter bietet der Energieberg für Hobby-Fotografen lohnende Perspektiven.

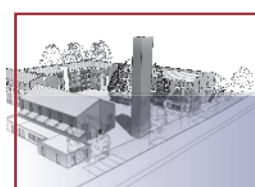
Foto: Krause

Ein jeder hat's.
Im Grabe ruht's.
Der Herr befiehlt's.
Der Kutscher tut's.

Wer in der Lage ist, aus diesen vier Zeilen auf das Wort „Vorfahren“ zu schließen, hat bei einem der vielen IQ-Tests im Internet gute Karten. Und eines ist sicher – unsere Vorfahren haben uns alle etwas hinterlassen. Müll. Seit es Menschen gibt, gibt es auch Abfall. Ein Gang durch die Geschichte macht deutlich, dass es Müll so lange wie die Menschheit gibt. Müll zu produzieren ist eine menschliche Eigenheit. Im Tier- und Pflanzenreich gibt es keinen Müll, dort herrscht ein perfekt geschlossener Kreislauf. Schon die Bewohner von Pfahlbauten produzierten „Berge“ von Haselnusschalen. Je weiter sich der Mensch „zivilisierte“, so größer wurde sein Müllaufkommen. Während Archäologen heute lustvoll historische Müllreste durchkämmen, schauen verantwortliche Mitarbeiter in den Behörden mit Sorge auf das trotz aller Lenkungsversuche immer noch viel zu große Müllaufkommen.

FOLGEN DER OPERATION „GOMORRHA“

Vom 25. Juli bis 3. August 1943 zerstörten britische und amerikanische Bomber bei der Operation „Gomorrha“ 277.330 Wohnungen, 580 Industriebetriebe, 2632 gewerbliche Betriebe, 80 Anlagen der Wehrmacht, 24 Krankenhäuser, 277 Schulen und 58 Kirchen. Zurück blieb Schutt – zuvor der Lebensraum in den Hamburger Stadtteilen Rothenburgsort, Hammerbrook, Borgfeld, Hamm, Eilbek, Hohenfelde, Barmbek, Wandsbek und der Altstadt Altonas. Ein Teil des Bombenschuttes ist heute die Basis des Öjendorfer Parks. Einen weiteren Teil entsorgte die Stadt auf 8 Kilometer Länge entlang des Elbufers des „Alten Landes“. Offiziell diente diese Maßnahme auch dem Küstenschutz. Und der Rest? Durch Kleiabbaue entstandene Gruben in Georgswerder wurden ebenfalls mit Trümmerschutt verfüllt. Hinzu kamen Rest- und Sperrmüll sowie Bauschutt. Mit dem Wirtschaftswunder in den 1950er Jahren wuchs nicht nur das Einkommen der Deutschen, sondern auch deren Müllmenge. Langsam türmt sich der Berg auf. Zusätzlich zum Restmüll wurden von 1967 bis 1974 etwa 200.000 Tonnen Sonderabfälle in Flüssigbecken und Fasslagern deponiert. Bürgermeister in Hamburg waren damals Herbert Weichmann und Peter Schulz. Die Grünen hatten sich noch nicht selbst erfunden. Nachdem in Georgswerder rund 7 Millionen Kubikmeter Abfall deponiert wurden, erfolgte 1979 die Schließung der Deponie.



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

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

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

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

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

2 Zimmer
ca. 60 bis 64 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 711,96 bis
€ 769,68
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt
Courtagefrei!

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

Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische),
ca. 35 m², € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische),
ca. 39 m², € 376,- + Nk./Kt.

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

040 35 91 51 48
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
imacbillengruppe



Luftig und funktional – das Café Vju in 30 Meter Höhe des Energiebunkers. Auch eine Außen-terrasse ist vorhanden. Foto © vju im Energiebunker

DER MÜLL GIBT KEINE RUHE

Während die Vorfahren im Grabe in aller Regel Ruhe geben, tut das der Müll noch lange nicht. Umweltschützer fragen sich immer wieder, welche Zeitbomben in längst geschlossenen Mülldeponien der Nachkriegszeit ticken. Die Antworten sind selten erfreulich. So auch in Hamburg-Georgswerder. Es gab Pläne, das Gelände in einen Park umzugestalten. Doch durch Verrottungsprozesse im Inneren des Müllbergs trat Deponiegas aus. Als man zusätzlich 1983 das extrem giftige „Seveso-Dioxin“ in den Sickerflüssigkeiten am Fuß des Müllbergs entdeckte, begann ein umfangreiches Sanierungsprogramm. Das Gelände wurde schließlich in einem langen Bauprozess gesichert, Sickerflüssigkeiten und Grundwasser werden noch heute aufwändig gereinigt, das Deponiegas gewonnen, aufbereitet und in der nahen Kupferhütte genutzt.

SCHWUNG DURCH DIE BAUAUSSTELLUNG

Anfang der 1990er Jahre wurde das Potenzial des inzwischen 40 Meter hohen Berges für Windenergie erkannt und die erste Windkraftanlage gebaut. Im Zuge der Internationalen Bauausstellung IBA, die von 2007 bis 2013 dem Stadtteil Wilhelmsburg und damit auch Georgswerder städtebaulich neue Impulse gab, wurden die Möglichkeiten der Energiegewinnung mit einer neuen Windkraftanlage und einer Photovoltaik-Anlage voll ausgeschöpft. Neben der Nutzung des Deponiegases können so 4.000 Haushalte mit erneuerbarer Energie versorgt werden. 20 Prozent der Privathaushalte der Insel Wilhelmsburg beziehen somit ihren Strom vom Müllberg, der heute Energieberg heißt.

NEUER BLICK AUF HAMBURG

Gemessen an der Höhe des Müllbergs in Hamburg-Hummelsbüttel, der stolze 79 Meter in den Himmel ragt, ist der Energieberg mit lediglich 40 Meter Höhe ein Zwerg. Und erst wenn er dreimal übereinandergestellt würde, überträfe er die Höhe des Haselbrack in Neugraben-Fischbek (116,2 Meter), der höchsten Erhebung auf Hamburger Boden. Doch dem Berg in Fischbek und anderen „Bergen“ in Hamburg ist eines gemein: Entweder bieten sie dank Baumbestand keine Aussicht, sind schwer zugänglich oder bieten lediglich einen Teilblick in Richtung Süden. Ganz anders der Energieberg. Um seinen „Gipfel“ führt ein 900 Meter langer Rundweg, für den ca. 250 Tonnen Stahl verbaut wurden. Über eine moderat steile, gut befestigte Treppe ist dieser Horizontweg über eine barrierefreie Zuwegung, mit angepasster Steigung und Ruhebereichen, zu erreichen. Der Horizontweg ist barrierefrei; sogar Sitzgelegenheiten sind vorhanden. Aus luftiger Höhe bietet sich ein Hamburg-Panorama, das einzigartig ist. Am

Jörn Rode und seine Kolleginnen und Kollegen von der Stadtreinigung Hamburg bieten Führungen und Informationen rund um den Energieberg an. Foto: Krause



Fuß des Berges gibt es nicht nur Parkplätze, sondern ein höchst interessantes Informationszentrum mit behindertengerechter Toilette. Während der Saison vom 1. April bis 31. Oktober werden kostenlose, öffentliche Führungen angeboten, die ca. 90 Minuten dauern. (Fr: 15.30 Uhr, Sa/So: 13.30 Uhr und 15.30 Uhr). Private Führungen (ab einer Gruppe von 10 Personen auf Deutsch/Englisch/Spanisch) sind nach Absprache unter Telefon: (040) 25 76 10 80 bzw. energieberg@stadtreinigung.hamburg möglich. Nicht nur die Geschichte des Bergs, sondern auch seine Anschrift lässt aufmerken. Sie lautet: Fiskalische Straße 2 in Hamburg Georgswerder!

VIEW MIT KUCHEN

Einen ähnlichen, noch komfortableren Blick auf Hamburg vom „Dach“ des „Energiebunkers“ bietet das Café Vju in der Neuhöfer Str. 7, 21107 Hamburg, nur wenige Autominuten vom Energieberg entfernt. Auch der Bunker ist ein Relikt aus der Kriegszeit, auch er wurde durch die Internationale Bauausstellung IBA zu neuem Leben erweckt. 1943 als Flakbunker errichtet, bot der Klotz Tausenden Menschen vor den alliierten Luftangriffen Schutz. Nach der inneren Sprengung durch die britische Besatzung 1947 stand der Bunker im Park mehr als 60 Jahre ohne Nutzung da. Durch die IBA Hamburg wurde er unter Berücksichtigung der Gesichtspunkte des Denkmalschutzes saniert und ist heute ein regeneratives Kraftwerk mit Großwärmespeicher. Seine „Besteigung“ ist dank eines Fahrstuhls kein Problem. Die Öffnungszeiten sind hier Freitag von 12 bis 18 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Reservierungen werden unter Telefon 0151-52701492 oder noch besser unter tischreservierung@vju-hamburg.de entgegengenommen. Jeden Sonnabend und Sonntag um 14, 15 und 16 Uhr bietet Hamburg Energie Führungen durch den Bunker an. Der Treffpunkt ist vor der Kaffeerösterei in der 8. Etage des Bunkers. Karten müssen zuvor im Café zum Preis von 4 Euro gekauft werden; Kinder und Jugendliche kosten nichts.

F.J. Krause © SeMa

Sie möchten demnächst Ihre Immobilie **privat** verkaufen?

Wir zeigen Ihnen wie es geht!

Privatverkäuferschulung nur 149,- EUR
(für eine 2,5 stündige Beratung bei Ihnen zu Hause)



Wir unterstützen private Eigentümer Ihre Immobilie richtig zu verkaufen und geben Hilfestellung bei den Themen: Angebotspreis, Besichtigung, Energieausweis, Objektunterlagen und Exposé - rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin!

040 - 521 540 82



Kathy Kelly besuchte 2.500 himmlische Boten aus aller Welt

**Sängerin der legendären Kelly Family im
ERSTEN DEUTSCHEN ENGEL-MUSEUM**



Unser Gespräch mit Kathy Kelly im ENGEL-MUSEUM in Engelskirchen drehte sich natürlich auch um Engel:

SeMa: Glauben Sie an Engel?

Kelly: Ja, ich glaube an sie. Ich habe gerade bei schmerzhaften Situationen gemerkt, dass ich immer großen Schutz hatte.

SeMa: Sie haben Engelfiguren Zuhause und auch Lieder über diese geflügelten Wesen geschrieben. Kamen Sie schon früher mit ihnen in Verbindung?

Kelly: Als ich ein Kind war, haben meine älteren Geschwister und ich oft Engel gemalt. Unsere Mutter brachte uns die Engel

Der Sängerin Kathy Kelly aus der legendären und sehr erfolgreichen Kelly Family ging es bei ihrer Fahrt nach Engelskirchen wie vielen der Besucherinnen und Besucher des Museums. Sie war begeistert von der großen Auswahl der himmlischen Boten aus vielen Epochen und den unterschiedlichsten Materialien. Beate Gatzsch, eine der ehrenamtlich arbeitenden Mitglieder im Engelverein e.V., begrüßte den prominenten Gast und nahm sich die Zeit, die Herkunft und Darstellungen der vielen Exponate zu erklären. Die Adresse des ERSTEN DEUTSCHEN ENGEL-MUSEUMs kann nur Gutes bedeuten, denn Sie finden dieses außergewöhnliche Museum am Engels-Platz 7 in 51766 Engelskirchen, ca. 40 km östlich von Köln. Wenn man in der Suchmaschine im Internet den Begriff „Schutzengel“ eingibt, kann man unter über einer Millionen Ergebnissen wählen. Engel liegen voll im Trend: Sie bevölkern Schaufenster, schmücken Briefmarken, Postkarten und Schokoladentafeln. Sie vermitteln Geborgenheit und Schutz. Engel sind ganz besondere Wesen, an deren Existenz Menschen schon seit über 6.000 Jahren glauben. Man sagt, dass jeder Mensch mindestens einen Schutzengel hat, und es wird jedes Jahr an sie erinnert mit dem Schutzengelfest, welches 1690 durch die Festlegung von Papst Clemens X. entstand und seitdem weltweit immer am 2. Oktober begangen wird. 80 Prozent aller Menschen glauben an diese Boten Gottes. Kinder sagen über Engel: „Engel sind strahlend schön. Sie blenden richtig, und wenn ich ganz lieb bin, dann sagt die Mutti, dass ich ihr Engelchen bin. Sie wohnen im Himmel, sind gaaaaanz lieb und gehören zum lieben Gott. Ein Auto haben sie nicht, aber sie gehen manchmal auf der Milchstraße spazieren. Sie sind sehr musikalisch, denn sie haben oft ein Instrument oder ein Notenblatt in der Hand. Sind sie eigentlich Mädels oder Jungs?“ Engel müssen nicht nur Michael, Raphael oder Gabriel heißen. Sie haben auch Namen wie Jutta oder Jörg und sind nette Nachbarn, die uns wie Engel schützend und helfend zur Seite stehen. Auf jeden Fall tut uns der Gedanke an unsere Engel gut, und wir fühlen uns wohl behütet.



näher und erzählte uns von ihnen. Unser Vater weniger. Wir hatten große Freude mit diesen kindlichen Zeichnungen und haben sie dann, wenn sie fertig waren, an die Familie verschenkt.

SeMa: Wie alt waren Sie damals?

Kelly: Daniel, der Erstgeborene, vielleicht sechs, Caroline fünf und ich vier. Ich kann mich daran noch ganz genau erinnern und besonders auch jetzt wieder, als ich hier im ENGEL-MUSEUM die Ecke entdeckte, in der Kinder diese

gedruckten Engel auf dem Papier ausmalen dürfen.

SeMa: Ihre Mutter Joanne war die erste Frau von Dan Kelly und lebt seit der Trennung wieder in den USA, wie ging Barbara, die Mutter Ihrer Halbgeschwister, mit dem Thema Engel um?

Kelly: Sie liebte Engel, wie ich auch. Besonders, als wir dann in Spanien lebten. Dort war das Thema weit verbreitet, und viele Menschen sind dort der Meinung, dass sie von Engeln geschützt werden. Damals fühlte ich immer, dass wir eine Armee von Engeln um uns haben. Wir waren ja immer fünf bis sechs Stunden pro Tag auf der Straße, und es ist uns nie etwas passiert. Und als ich dann die Lieder über Engel komponierte und auch sang, war dies ein großes Thema bei uns in der Familie. Unser erfolgreichstes Lied heißt ja auch „An Angel“. Dieses Lied gehört einfach zu der Kelly Family. Wir haben mehrere Lieder in unserem Programm, die sich textlich mit Engeln befassen.

SeMa: Auf Ihrer aktuellen CD „The Greatest Hits“ sind neben vielen schönen Liedern auch zwei, die sich mit Engeln beschäftigen. Welche sind das?

Kelly: Den Titel „Du schläfst bei Engeln“ habe ich zusammen mit den Fischer-Chören aufgenommen. Dieses Lied erzählt davon, wie man behütet wird von den Engeln. Der Titel „Engelsmensch“, den ich mit Michael Kraft singe, spiegelt das wider, was wir sind, nämlich Engelsmenschen, die fliegen, lieben und Leben geben können. Diese Ballade erinnert uns an Menschen, die wir lieben, die uns Halt geben und auch Orientierung schenken.

SeMa: Haben Sie einen Schutzengel, der Ihnen Kraft gibt, und hat dieser vielleicht einen Namen?

Kelly: Ja, es ist meine Großmutter Sara mütterlicherseits. Ich bin ihr sehr ähnlich im Wesen. Sie hatte früh ihre Mutter verloren und musste dadurch auch immer auf ihre kleineren Geschwister aufpassen, wie ich es auch tat, als Maite und Angelo klein waren und ihre Mutter Barbara ganz früh verloren. Ich mochte meine Oma sehr gern, und heute weiß ich, dass sie im Himmel auf mich aufpasst.

SeMa: Wie alt waren Sie, als ihre Stiefmutter Barbara starb?

Kelly: Ich war 19 Jahre alt, Maite damals drei und Angelo noch nicht einmal ein Jahr. Es ist auch kein Zufall, dass er den Namen Angelo, also Engel, bekam. Er war für Barbara wie ein Engel, denn sie wollte unbedingt, dass er lebt. Sie hatte Krebs und wollte keine Chemotherapie, zu der ihr die Ärzte rieten, damit ihr achtes Kind gesund zur Welt kommen konnte. Angelo kam gesund auf die Welt, und sie starb kurz danach. Ich nahm die beiden Kleinen oft mit in mein Bett, damit sie Wärme und Nähe bekommen konnten.

SeMa: Die Kelly Family konnte in den vergangenen Monaten wieder große Erfolge in ausverkauften Hallen und Arenen feiern. Wie denken Sie darüber?

Kelly: Wir sind alle sehr, sehr dankbar über diesen erneuten und großen Erfolg und auch darüber, dass wir es jetzt auch ohne Papa geschafft haben. Die Fans haben uns nicht vergessen und bringen jetzt auch ihre Kinder mit zu unseren Konzerten. Ich hätte mir nicht träumen lassen, dass wir 40 große Hallen mit bis zu 12.000 Zuschauern füllen. In diesem Herbst trete ich auch wieder mit meinem Soloprogramm in kleinen Hallen, Theatern und Kirchen auf. Darauf freue ich mich sehr. 2019 treten wir sieben dann wieder zusammen auf, das haben wir unseren Fans versprochen. Alle weiteren Infos über Kathy Kelly unter: www.kathyannekelly.com. Text und Fotos: Marion Schröder © SeMa

Text und Fotos: Marion Schröder © SeMa

ALTONAER
THEATER

KEN LUDWIG

BASKERVILLE

**DAS KRIMI-HIGHLIGHT
MIT EINER GEHÖRIGEN
PORTION HUMOR**

SHERLOCK HOLMES UND DER HUND VON BASKERVILLE

VON **KEN LUDWIG** NACH DEM ROMAN
VON **ARTHUR CONAN DOYLE**
DEUTSCHE STÜCKÜBERSETZUNG VON
INGE GREIFFENHAGEN

10. NOVEMBER BIS 14. DEZEMBER 2018

TICKETS 040.39 90 58 70
WWW.ALTONAER-THEATER.DE

GOLDRAUSCH



Wir kaufen zum Beispiel:

- Gold & Silber (auch Barren)
- Ringe & Ketten
- Uhren & Münzen
- Bestecke
- Zahngold
(auch mit Zahnresten)
- Zinn & Kupfer
- Orden, Abzeichen & Uniformen aus dem Krieg
- echte Teppiche
- Bilder & Meissen-Porzellan

- **Goldrausch – Eidelstedter Markt 1, 22523 Hamburg**
(ehemals Teeladen bei Reinhold und Papst)
Telefon 040 80 00 87 01
- **Goldrausch – Tibarg 38, 22459 Hamburg (an der Marktfläche)**
Telefon 040 53 03 47 45
- **Schmuckwerk, Tibarg 41 (Tibarg Center), 22459 Hamburg**
Telefon 040 58 95 47 17

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

Aber sicher!



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Phonak Virto™ B-Titanium

Das Im-Ohr Hörgerät aus Titan.

Es ist

so
klein,

dass es fast

unsichtbar ist.



PHONAK
life is on

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

Jetzt bei Franz HörSysteme testen!

Super diskret

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

Maßgefertigt aus Titan

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

Automatik-Betriebssystem

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

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



Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-5253773

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

Leben mit Schlaganfall: Mobilität für mehr Lebensqualität erhalten

Vortrag für Betroffene, Angehörige
und Interessierte in der
Asklepios Klinik Nord – Ochsenzoll

Hamburg, 21. September 2018.

Er kommt meist plötzlich und kann das Leben schlagartig verändern: der Schlaganfall. Wer ihn überlebt, hat häufig mit starken Beeinträchtigungen wie Lähmungen zu kämpfen. Experten der Asklepios Nord sowie verschiedener Vereine und Selbsthilfegruppen erklären, wie Betroffene Mobilität zurückgewinnen und erhalten können – und somit wieder aktiv am Leben teilhaben.

Rund 270.000 Menschen in Deutschland erleiden jedes Jahr einen Schlaganfall. Etwa die Hälfte der Überlebenden bleibt dauerhaft beeinträchtigt und ist auf fremde Hilfe angewiesen. Treffen kann es jeden, denn ein Schlaganfall ist keine Alterskrankheit: Etwa jeder sechste Patient ist jünger als 45 Jahre. Typische Folgeschäden sind Lähmungen und Gefühlsstörungen an Armen und Beinen. Aber auch Gleichgewichts-, Seh- und Sprachstörungen können die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen.

Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es, um trotz Folgeschäden im Alltag mobil zu bleiben? Wie wichtig ist Bewegung, um einen Schlaganfall zu verhindern? Und sind vormals selbstverständliche Tätigkeiten wie das Autofahren nach weiteren Fragen zum Thema „Mobilität ist Leben“ beantworten 13. Oktober 2018 von 9 bis 13 Uhr auf der Hamburger Schlaganfallveranstaltung in der Asklepios Klinik Nord – Ochsenzoll (Haus 2, Erdgeschoss, Konferenzraum 1+2, barrierefrei). Im Rahmen ihrer Vorträge erklären sie unter anderem, was genau bei einem Schlaganfall im Hirn passiert und sie gehen darauf ein, wie Betroffene wieder mobil werden und aktiv bleiben können.

Zu den Referenten gehören neben erfahrenen Ärzten der Asklepios Klinik Nord auch Vertreter des Schlaganfall Rings Schleswig-Holstein e. V. sowie der Verkehrsinstitut Hanse GmbH. Im Rahmen der Veranstaltung laden sie zusammen mit dem Verein „Barrierefrei Leben“, dem „Pflegestützpunkt Hamburg“, der „Schlaganfall Selbsthilfegruppe Hamburg Nord“ und der „Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe“ an Infoständen zu Gesprächen ein.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten. Unter Tel.: (040) 18 18 87-30 76 oder per E-Mail: g.seidel@asklepios.com.

Foto: djd/sanitas/vasyl/www.fotolia.de



Starke Nerven auch im Alter

Moderne Senioren brauchen starke Nerven. Entspannungstechniken, ein geregelter Tageslauf und Heilpflanzen können ausgleichend wirken.

Ausgeglichenheit und geistige Leistungsfähigkeit natürlich fördern

(djd). Schaukelstuhl war gestern: Moderne Senioren sind meist sehr aktiv und oft auch noch vielen Anforderungen ausgesetzt. Ob es die sich immer schneller drehende Arbeitswelt in den letzten Berufsjahren ist oder die fehlende Alltagsstruktur im Ruhestand, die Betreuung der Enkel oder die Pflege von Angehörigen, zu viele Freizeitermine oder Einsamkeit – viele Faktoren können Körper und Geist Energie rauben. Dazu kommt, dass mit zunehmendem Alter die Nerven nicht selten „dünner“ werden und die Widerstandskraft gegen Stress und Überlastung schwindet. Nervosität, Schlafstörungen, Erschöpfung sowie Konzentrations- und Gedächtnisprobleme können die Folge sein.

Hobbys und Heilpflanzen

Dann ist es höchste Zeit, etwas zu unternehmen, um den Stress zu reduzieren und die Nerven wieder stark zu machen. Wichtig ist dafür unter anderem, eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Wer zu viel auf dem Zettel hat, sollte den Terminkalender entrümpeln und sich öfter Pausen gönnen, wer sich leer oder einsam fühlt, dem helfen ein geregelter Tagesablauf und vielleicht ein neues Hobby oder Ehrenamt. Auch Heilpflanzen können das Wiederfinden der inneren Ruhe und eine bessere Stressresistenz unterstützen – mehr dazu auch unter www.rosenwurz-ratgeber.de. So gilt zum Beispiel die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) als sogenanntes Adaptogen: Das sind Substanzen, die die Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit gegen Stressfaktoren erhöhen. Die Heilpflanze wird schon seit Jahrhunderten in Russland und Skandinavien eingesetzt. Studien zufolge können die in der Rosenwurz enthaltenen Pflanzenstoffe die verschiedenen Botenstoffe im Gehirn günstig beeinflussen und so seelischen und körperlichen Stress lindern. Dazu können sie anregend wirken und die geistige Leistungsfähigkeit steigern. In der Apotheke findet man auch Rosenwurz-Kapseln, die den Extrakt der Pflanze mit den Vitalstoffen Magnesium und Vitamin B1 kombinieren und so zu einer gesunden Funktion des Nervensystems beitragen.

Bewusst entspannen

Gut für starke Nerven sind auch verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken wie etwa Autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung. Eine solche Technik zu erlernen und regelmäßig zu praktizieren kann nicht nur Anspannung und Unruhe abbauen, sondern gleichzeitig bei der Strukturierung des Tageslaufes helfen und ein schönes Hobby werden.



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

**Massage-
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 31.10.18
im Wert von



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

Es ist noch Kürbis da

„Bloß das nicht – Halloween müssen wir doch erst noch überstehen!“ So, oder so ähnlich mag es einem bei der Überschrift durch den Kopf gehen. Doch es wäre ein Fehler, nun nicht weiter zu lesen. Im Kürbis steckt mehr, als nur eine Fratze. Denn die Kürbisse haben mit dem irischen Brauchtum, das die Einwanderer von der grünen Insel mit in die neue Heimat Nord-Amerika brachten, eigentlich nichts zu tun. In Irland gedeihen nämlich Rüben weitaus besser als Kürbisse. Deshalb wurden dort auch aus Rüben die gruselig leuchtenden Schädel geschnitzt. In der Neuen Welt hingegen waren die Rüben knapp und die Kürbisse zahlreich. So mutierte die Rübe zum Kürbis und das Brauchtum lebte weiter. In Deutschland hatte der Kürbis über viele Jahrzehnte im Wesentlichen eine einzige Bestimmung – sauer zu sein. „Kürbiskompott“ empfehlen ältere Kochbücher als Beilage zu kaltem Braten. Mehr traute man dem Kürbis nicht zu. Entsprechend gering war der Bedarf an Kürbissen. Mit der von Amerika zurückschwappenden Halloween-Welle kam auch vor einigen Jahren der Kürbis bei uns aus seiner Marktnische heraus. Landwirte und Köche entdeckten, dass in den Früchten mehr Potential steckt, als nur für ein paar Tage ein grinsender Schädel zu sein. Denn Kürbisse können auch richtig lecker schmecken, wenn sie aus ihrer ‚sauren Ecke‘ herausgeholt werden. Zugegeben, man muss den etwas flau schmeckenden Riesen schon etwas auf die Beine helfen, aber dann kommen sie wirklich ganz groß raus. Besonders in den kalten Tagen sind kräftige Suppen eine willkommene Bereicherung des Speisezettels. Wer gehaltvolle Suppen schätzt und keine Angst vor einem Schuss Exotik hat, sollte unbedingt das nachstehende Rezept ausprobieren, auch wenn Halloween vorbei ist. Denn auch für die nächsten Monate gilt: Es ist noch Kürbis da!

F.J. Krause © SeMa

Ein malerisches Stillleben mit Nährwert. Auch in dieser Jahreszeit in unseren Geschäften erhältlich und keineswegs teuer. Foto: Krause

für 4 Personen

Kürbissuppe

Zutaten:

600 g Muskatkürbisfleisch, 2-4 Karotten, 1-2 Zwiebel, 2 EL Öl, ¾ l Wasser, 2 Rinderbrühwürfel, 1 Lorbeerblatt, 1 EL geriebener frischer Ingwer, 2-3 gepresste Knoblauchzehen, Cayennepfeffer, 200 ml Sahne, 1 TL Weinessig, Salz, 3-4 EL steirische Kürbiskerne, 4 TL Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Muskatkürbis (geeignet sind aber auch eine andere Sorten) schälen und in Stücke schneiden. Karotten und Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln.
2. Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und Karotten bei milder Hitze andünsten. Nach ca. 10 Minuten den Kürbis dazugeben und weiter dünsten. Nun das Wasser, die 2 Brühwürfel und das Lorbeerblatt hinzugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis fast zerfällt.
3. Das Lorbeerblatt entfernen. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und das Ganze im Topf mit dem Handmixer fein pürieren. Sahne und Essig begeben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und darin die Kürbiskerne kurz knusprig rösten.
5. Die Suppe auf im Backofen vorgewärmte Teller verteilen. Je Teller einen TL Kürbiskernöl in die Mitte der Suppe geben und mit dem Löffelstiel sternförmig in der Suppe verteilen. Die Kürbiskerne in das Zentrum des Sterns streuen. Heiß servieren!



Veranstaltungen Tipps + Termine

Führungen

Sonntag 7. Oktober 2018, 14 Uhr
Geführter Rundgang durch das Rieck Haus
 mit Hanna Wörmke, Heide Rohde oder
 Torkild Hinrichsen, Eintritt € 2,-.
Freilichtmuseum Rieck Haus
Curslacke Deich 284, 21037 Hamburg

Samstag 13. Oktober 2018, 11-13 Uhr
Vogelkundliche Führung im Herbst
 Der Herbst zeigt sich in seiner schönsten
 Pracht. Zu den Vögeln, die in dieser
 Jahreszeit beobachtet werden können,
 zählen häufig Trupps von Rot- und Wachol-
 derdrosseln, die sich an den Beeren des
 Weißdorns satt fressen. Vielleicht zeigt sich
 auch der erste Raubwürger als Wintergast
 im Höltingbaum. Teilnahme € 5,-.
Haus der Wilden Weiden, Eichberg 63,
22143 Hamburg

Sonntag 14. Oktober 2018, 13.30-16 Uhr
Stadtrundgang: „Auf Spuren
Gustav Mahlers in Hamburg“
 Stationen der Führung sind z. B. ehemalige
 künstlerische Wirkungsstätten Mahlers und
 heutige Gedenkorte, die Michaeliskirche, in
 der er die entscheidende Inspiration zu seiner
 2. Symphonie erfuhr, der Ort seiner Taufe
 (St. Ansgar in der Neustadt), Hotels, in denen
 er im Anfang abstieg, oder seine Lieblings-
 speiselokale. Das gesellschaftliche Leben,
 Freunde und Bekannte Mahlers in Hamburg
 werden lebendig. Preis € 10,-, Anmeldung
 erbeten unter news@gmvh.de.
KomponistenQuartier Hamburg,
Peterstraße 28, 20355 Hamburg

Freizeit

Samstag 13. Oktober 2018, 19-23 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Der beliebte Tanzabend. Wie immer gilt:
 Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!
 Eintritt: € 6,-.
TANGOmatriX, Beim Schlump 13A,
20144 Hamburg

Sonntag 14. Oktober 2018, 13.30-16 Uhr
Stadtrundgang:
„Auf Spuren Gustav Mahlers in Hamburg“
 Stationen der Führung sind künstlerische Wir-
 kungsstätten Mahlers und heutige Gedenkorte,
 die Michaeliskirche, in der er die entscheidende
 Inspiration zu seiner 2. Symphonie erfuhr, der
 Ort seiner Taufe (St. Ansgar in der Neustadt),
 Hotels, in denen er abstieg, oder seine Lieblings-
 speiselokale. Das gesellschaftliche Leben, Freun-
 de und Bekannte Mahlers in Hamburg werden
 lebendig. Preis € 10,-, Anmeldung erbeten unter
news@gmvh.de.

KomponistenQuartier Hamburg,
Peterstraße 28, 20355 HH

Sonntag 14. Oktober 2018, 14-18 Uhr
Erste Hilfe am Baby und Kleinkind
 Kinder besitzen eine oft unterschätzte
 Neugier, und Unfälle mit dem Enkelkind
 passieren schnell. Wappnen Sie sich für den
 Ernstfall! Anmeldung erforderlich: info@lillebror-hamburg.de, 0176-22 77 87 23.
Lillebror® – Familien- und Kinderkurs-
praxis, Rothenbaumchaussee 5, 20148 HH

Sonntag 14. Oktober 2018, 11-18 Uhr
Herbstfest Alsterdorfer Kartoffelschmaus
Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

Sonntag 14. Oktober 2018, 13.30-16 Uhr
Stadtrundgang: „Auf Spuren Gustav
Mahlers in Hamburg“
 Stationen der Führung sind künstlerische
 Wirkungsstätten Mahlers und heutige
 Gedenkorte, die Michaeliskirche, in der er
 die entscheidende Inspiration zu seiner 2.
 Symphonie erfuhr, der Ort seiner Taufe (St.
 Ansgar in der Neustadt), Hotels, in denen
 er abstieg, oder seine Lieblingspeiselokale.
 Das gesellschaftliche Leben, Freunde und
 Bekannte Mahlers in Hamburg werden leben-
 dig. Preis € 10,-, Anmeldung erbeten unter:
news@gmvh.de.
KomponistenQuartier Hamburg,
Peterstraße 28, 20355 Hamburg

Sonntag 14. Oktober 2018, 15.30-16.30 Uhr
Naturerlebnispfad mit allen Sinnen
 Schuhe aus, Augen auf und hinein ins
 Spürerlebnis! Auf dieser Führung wird der
 Naturerlebnispfad mit allen Sinnen entdeckt.
 Bei der Erkundung des Außengeländes wer-
 den die Pflanzen und Tiere, die auf Kaltehofe
 leben, kennengelernt. Von der Vogelplattform
 aus können Wasservögel und mit etwas Glück
 auch Biberratten beobachtet werden. Kosten
 € 2,50 pro Person.

Stiftung Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe,
Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg

Montag 15. Oktober 18 Uhr
Lichtbildvortrag
„Ich bleib dann mal hier“ Pilgern auf dem
Ochsenweg. Lichtbildervortrag
 Über 260.000 Pilger sind jedes Jahr auf dem
 Jakobsweg in Spanien unterwegs. Der Foto-
 journalist Gunnar Green präsentiert in seiner
 Livereportage eine entspannte Alternative:
 den Ochsenweg, Eintritt: € 5,-.
Studio der Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Mittwoch 17. Oktober 2018, 19.30 Uhr
Suzie & The Seniors
 Die Original 60s Beatband aus Hamburg
 nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise in
 die Zeit von 1962 bis 1969. Karten
 ab € 18,-, Kartentelefon: 040/319 74 76 99
Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42,
Belle Etage, U-Bahn-Station Gänsemarkt

Sonntag 21. Oktober 2018, 18 Uhr
ella tanzt!
 Die Party für alle Ü55. Der Mix aus Rock,
 Pop und Dance-Classics geht direkt in die
 Tanzbeine. Das Kulturhaus bietet den stilvol-
 len Rahmen für einen schönen Sonntagabend
 im Licht der Discokugel mit DJ Carsten.
 Tanzlustige Ü55er dürfen gerne in Begleitung
 von Ü55ern mitfeiern. Eintritt: € 5,-.
ella Kulturhaus Langenhorn,
Kükenflur 30 (ü. Iserlohnstieg), 22419 HH

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

*„Lösen Sie Ihren
 Gutschein gerne
 bis zum 31.10.
 bei mir ein!“*

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



SPARDA IMMOBILIEN

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

*„Lösen Sie Ihren
 Gutschein gerne
 bis zum 31.10.
 bei mir ein!“*

Juliane Zucker
040.55 00 55-7645



SPARDA IMMOBILIEN

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 21. Oktober 2018, 11-12 Uhr Brainwalking/Erlebnispaziergang im Hirschpark

Unter dem Motto „Fit von Kopf bis Fuß“ werden Ihre Sinne geweckt und Ihr Kopf wird aktiviert. Der Spaß steht bei allen Übungen im Vordergrund. Teilnahme € 8,-, Anmeldung unter 040/27 80 75 97. Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Treffpunkt: Hirschpark,
vor dem Café Witthüs,
Elbchaussee 499A,
22587 Hamburg**

Dienstag 23. Oktober 2018, 15-17 Uhr Wie sicher ist der Born?

Kriminalität, Verkehr, soziale Risiken – lebt es sich am Osdorfer Born so unsicher, wie oft gesagt wird? Woran liegt das? Und was kann man daran im Stadtteil ändern? Herr Oppermann von der Polizei Hamburg gibt einen Überblick darüber, wie sich Kriminalität in ausgewählten Zahlen und Statistiken für den Osdorfer Born darstellt. Frau García Ballesteros ist Diplom-Pädagogin und angehende Kriminologin und erläutert, was alles dazu beitragen kann, dass sich Menschen mehr oder weniger sicher fühlen. Beide Referenten beantworten auch gerne Fragen.

**Bürgerhaus Bornheide, Bornheide 76,
22549 Hamburg**

Mi. 24. Okt.-21. Nov. 2018, 16.30-18 Uhr Kinder brauchen Großeltern – Großelternseminar

Großeltern übernehmen häufig eine sehr wichtige Rolle beim Enkelkind. Dies kann aber auch eine Herausforderung sein. Hierüber wollen wir uns gemeinsam austauschen. Anmeldung erforderlich
info@lillebror-hamburg.de,
0176-22 77 87 23.

Lillebror®

**Familien- und Kinderkurs-
praxis, Rothenbaumchaussee 5,
20148 HH**

Fr. 26. Okt. bis So. 28. Okt. 2018 Fr. 14-18 Uhr, Sa. 11-18 Uhr, So. 11-17 Uhr Kunsthandwerkermarkt im Heidbarghof

Wie jedes Jahr gibt es wieder einen herbstlich-vorweihnachtlichen Kunsthandwerkermarkt im Heidbarghof. Verschiedenste Kunsthandwerkerinnen und Kunsthandwerker stellen ihre Produkte aus und hoffen auf regen Zuspruch von Interessenten aus Osdorf und Umgebung.

**Kulturzentrum Heidbarghof,
Langelohstr. 141, 22549 Hamburg**

Freitag 26. Oktober 2018, ab 11.30 Uhr Zu ihrem Jahrestreffen laden die „Alten Rissener“ alle ein, die gern ihre Erinnerungen an die

**Zeit wachrufen,
als Rissen noch ein
richtiges Dorf war**

mit Bauernhöfen, Reetdachhäusern, Dorfteich und Tanzlokal. Anmeldungen bei Dr. Peter Calais, Telefon (040) 81 88 55, E-Mail: petercalais@freenet.de. Oder beim Bürgerverein Rissen: Telefon (040) 81 12 56, E-Mail: info@buergerverein-rissen.de

Im Restaurant

„Messologi“,

**Alte Sülldorfer Landstraße 422,
22559 HH**

Sonntag 28. Oktober 2018, 15-16 Uhr Bienenfleiß und Obstertrag

Joachim Malecki (Holsteiner Imker e. V.) zeigt die Funktion eines Bienenstaates und die Bedeutung der Honigbiene für unsere Ernährung. Eintritt frei – Spende erwünscht!

**Deutsches Baumschulmuseum,
Halstenbeker Straße 29,
25421 Pinneberg**

SeMa

**Auch im
Postversand!**

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

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



**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 28. Oktober 2018, 11-13 Uhr

Jazz im Peter-Rantzau-Haus

Oldtime, Dixieland, New Orleans
mit den Hot Jazz Weepers. Die Amateurband besteht seit 1986 und pflegt seit ihrer Gründung den Stil des Oldtime-, New-Orleans- und Dixieland-Jazz. Alle Musiker stammen aus der Region Kreis Stormarn/ Herzogtum Lauenburg in Schleswig-Holstein.

Karten € 10,- inkl. Mittagssnack, Kartenvorverkauf ab 01.10.2018.

**Peter-Rantzau-Haus,
Manfred-Samusch-Straße 9,
22926 Ahrensburg**

Sonntag 28. Oktober 2018, 17-22 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party

Der beliebte Tanzabend.

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

**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 28A,
20355 Hamburg**

Sonntag 04. November 2018, 15 Uhr

Mehr als 100 Jahre Stadtpark

90 Min. Präsentation mit historischen Bildern und Anekdoten zur mehr als 100 Jahre alten Geschichte des Hamburger Stadtparks. Eintritt frei, Spende willkommen.

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

Noch bis 17. Februar 2019

zeigt das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg das bildnerische Werk von Otto Waalkes

Ottos große Hamburger Einzelausstellung zeigt über 200 Exponate, darunter originale Gemälde, viele seiner frühen Zeichnungen und Bildgeschichten, Cartoons, Spickzettel für seine Bühnenauftritte.

**Museum für Kunst und Gewerbe,
Steintorplatz, 20099 Hamburg**

Vorträge

**Mittwoch 10. Oktober 2018, 19-20.30 Uhr
Erben und Vererben**

Der Notar und Fachanwalt für Erbrecht
Ingolf Schulz gibt Auskunft.

**Haus der VHS, Bahnhofstraße 24,
22926 Ahrensburg**

**Dienstag 23. Oktober 2018, 19.30-21 Uhr
Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste
entzündliche Rheuma-Form**

Das Immunsystem greift die eigenen Gelenke und verschiedenen Gewebe an und zerstört sie. Die Therapieaussichten verbessern sich deutlich, wenn der Rheumapatient sein Krankheitsbild versteht. Vortrag von Stefanie Krickhahn, Apothekerin.

**Flora Forum, Hamburger Straße 11,
22926 Ahrensburg**

Bühne

**Samstag 13. Oktober 2018, 15-18.30 Uhr
5. Gliner Operettenkonzert
unter dem Motto**

„Es muss was Wunderbares sein“

Ein Angebot für die vorwiegend ältere Generation des Vereins Stadtmarketing Glinde. Kartenverkauf bei Edeka Meyer, Möllner

Landstr. 24, und Juwelier Gustke,
Markt 15, Karten € 15,-.

**Festsaal im Bürgerhaus, Markt 2,
21509 Glinde**

**Sa. 13. Okt. 2018 + 03. Nov. 2018, 19 Uhr
„Gaslicht“**

Als erstes Sprechtheaterstück präsentiert Ihnen die Opernfactory den spannenden Krimi „Gaslicht“, von Patrick Hamilton, auch bekannt durch den Film „Das Haus der Lady Alquist“.

Des Nachts geschehen merkwürdige Dinge – immer wenn der Hausherr ausgeht und seine Frau Bella allein zu Hause bleibt. Bella hört Schritte, und plötzlich wird das Gaslicht schwächer. Karten € 17,- bis € 22,-. Kartentelefon 040/67 99 92 30.

**Opernfactory Hamburg,
Ahrensburger Str. 138,
22045 Hamburg**

Wie wollen wir im Alter leben?

*Vernetzungstreffen und offener Workshop
für ältere LSBTI* in Hamburg*

**Termin: Dienstag, 09.10.2018, 19:00 Uhr
Ort: Magnus-Hirschfeld-Centrum (mhc),
Borgweg 8, 22303 Hamburg**

Die Änderung des Seniorenmitwirkungsgesetzes bietet die Chance, gemeinsam Ideen und Forderungen für ein gutes Leben im Alter zu entwickeln. Was können wir jetzt gemeinsam für ein diskriminierungsfreies und erfülltes Leben im Alter tun?

Die LAG Lesben und Schwule lädt alle älteren Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans* und Inter* zu einem Vernetzungstreffen und Workshop ins mhc ein.

**Unsere Themen:
Wohnen und Nachbarschaften, Pflege, soziale
Situation und Altersarmut**

**Impulse: Vertreter*innen des Landesseniorenbeirats
und Reingard Wagner vom Dachverband
Lesben und Alter**



MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

DAS GENERATIONENPROJEKT IN KOOPERATION MIT
HAMBURGER SCHULEN UND KulturLeben Hamburg e.V.



Melden
Sie sich an!
040/46 08 45 35
Do. 14-18 Uhr



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



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

BESTATTUNGEN VORSORGE TRAUERKULTUR

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



Bestattungsinstitut
Bade

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 13. Okt. 2018 + 3. Nov. 2018

Sprechtheaterstück „Gaslicht“

Nach dem Krimi von Patrick Hamilton, bekannt durch den Film „Das Haus der Lady Alquist“. Des Nachts geschehen merkwürdige

Dinge im Haus. Immer wenn der Hausherr ausgeht und seine Frau Bella allein zu Hause bleibt. Bella hört Schritte, und plötzlich wird das Gaslicht schwächer. Karten € 17,- - € 22,-, Kartentelefon 040/67 999 230.

**Opernfactory Hamburg,
Ahrensburger Str. 138,
22045 Hamburg**

Samstag 20. Oktober 2018, 19 Uhr

MusicalClassics

Musicalgala. Melodien aus den klassischen Musicals wie „My Fair Lady“, „Anatevka“, „Phantom der Oper“, „Kiss me Kate“ und anderen Musicals. Träumen Sie mit dem Milchmann Tevje davon, einmal reich zu sein, oder mit der Fair Lady davon, die Nächte durchzutanzten. Karten € 17,- bis € 22,-, Kartentelefon 040/67 999 230.

**Opernfactory Hamburg,
Ahrensburger Str. 138,
22045 Hamburg**

Samstag 27. Oktober 2018, 20 Uhr

Halleluja! Zwei Bayern in Hamburg

Bayerisches Theater-Schmankerl mit Texten von Karl Valentin, Ludwig Thoma u. a. mit Manuela Schelle & Peter G. Dirmeier. Inszenierung: Silke Roca. Tel.: 040/24 86 39 72, Eintritt: € 16,-/€ 14,-.

**echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15,
22299 Hamburg**

Samstag 27. Oktober 2018, 19 Uhr

„Holl de Luff an“

Die „junge alte Dame“

Adele Böthel kümmert sich rührend um ältere Menschen. Aber auch zu jüngeren Leuten hat sie einen guten Draht.

Sorgenvoll sieht sie, wie sich diese Welt zugrunde richtet. Ihre Wut richtet sich vor allem gegen Autos und Fabriken.

Adele schließt sich Nicoles Umweltschutzorganisation an.

Mit Mut und Elan und einer großen Portion Zivilcourage geht sie auf ihre eigene Weise an diese Angelegenheit heran. Karten € 10,- Abendkasse.

**Max-Kramp-Haus,
Duvenstedter Markt 8,
22397 Hamburg**

Lesungen

Donnerstag 18. Oktober 2018, 19.30-21 Uhr

Krimiabend mit Krischan Koch

Neues aus Fredenbüll: Polizeiobermeister Thies Dethlefsen ermittelt in seinem siebten Fall. Freuen Sie sich auf einen spannend-unterhaltsamen Abend mit Krischan Koch und dem „Pannfisch für den Paten“.

Karten ab € 10,- bis € 12,-.

**Bücherwurm Pinneberg,
Dingstätte 24,
25421 Pinneberg**

Freitag 19. Oktober 2018, 19.30 Uhr

Krimilesung „Wähle den Tod“

Lesung mit Jutta Maria Herrmann und Thomas Nommensen. Wenn dich die Vergangenheit einholt, wird die Gegenwart zur Hölle. Jana Langfeld lebt als liebevolle Gattin und Mutter vor den Toren Berlins. Niemand ahnt, dass sie nicht die ist, die sie vorgibt zu sein. Reservierung empfohlen unter: Tel. 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de, € 11,-/erm. € 9,-.

**Speicherstadtmuseum,
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

Samstag 20. Oktober 2018, 16 Uhr

„Plattdütsch Land“

Plattddeutsch-Experte und NDR-Mitarbeiter Bernhard Koch liest aus dem im Hamburger Quickborn-Verlag erschienenen Buch mit Erzählungen und Gedichten plattddeutscher Autoren aus den vergangenen 100 Jahren. Von Rudolf Kinau bis Ina Müller – das Buch ist eine Schatzkiste für alle Fans der norddeutschen Regionalsprache. Eintritt € 8,-.

**Büchereck Niendorf-Nord,
Nordalbinerweg 15,
22459 Hamburg**

Donnerstag 25. Oktober 2018, 19.30-21 Uhr

Carmen Korn liest aus „Zeitenwende“

In ihrem aktuellen dritten Band „Zeitenwende“ der „Jahrhundert-Trilogie“ spannt Carmen Korn den Bogen vom Deutschen Herbst über die Wiedervereinigung bis zur Jahrtausendwende. Karten € 10,-.

**Stadtbibliothek Reinbek, Hamburger
Straße 4-8, 21465 Reinbek**

Konzerte

Sonntag, 14. Oktober 2018, 15 Uhr

Der Shanty-Chor der Henneberg Bühne

wird Sie mit klassischen Shantys, maritimen Songs und Hamburg-Liedern begeistern. Eintritt: € 12,- inkl. Kaffee und Kuchen. Freuen Sie sich auf einen maritimen Nachmittag und Lieder, die zum Mitsingen und Mitschunkeln einladen. Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3, 22769 HH

Samstag 20. Oktober 2018, 16 Uhr

„Vorhang auf, Film ab!“

Konzert mit Klarinette und Klavier. Die Musiker Marina Kaljushny und Michael Kaljushny wandern auf den Spuren der Comedian Harmonists, streifen den Zauber vom Broadway und verbinden musikalisch Europa und Amerika. Eintritt: € 8,-

**im Restaurant, Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg**

Freitag 2. November 2018, 19 Uhr

Suzie & The Seniors

Die Original 60's Beatband aus Hamburg nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise in die Zeit von 1962 bis 1969. Karten unter www.kulturmix-in-langenhorn.de Vorverkauf € 10,-, Abendkasse € 12,-.

**Tangstedter Landstr. 182a,
22415 Hamburg**

So. 4. Nov. 2018, 15 Uhr (Einlass 14 Uhr)

Benefizveranstaltung

„Vom Meer und vom platten Land“

Lieder und Geschichten mit Christa-Heise-Batt, Hermann Todt und dem Shantychor „Alstermöwen“, Kaffee und Kuchen, Eintritt: € 10,-, Kartenvorverkauf b. d. bekannten Vorverkaufsstellen und an der Tageskasse, Tel.: 040/522 13 07 u. 040/522 89 88.

**Festsaal am Falkenberg, Norderstedt,
Langenharmer Weg**

Demenz

Dienstag 23. Oktober 2018, 14.30-16 Uhr

Wir tanzen wieder!

Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz zum Tanzen ein. Kosten € 5,- (Begleitperson). Fragen und Anmeldung unter Tel. 040/460 21 58.

**ADTV Tanzschule Heiko Stender,
Tiparg 40, 22459 Hamburg**

Mittwoch 24. Oktober 2018, 15-16.30 Uhr

Führung im Archäologischen Museum für Menschen mit Demenz

Die Teilnahme an den Führungen ist kostenfrei, der ermäßigte Museumseintritt beträgt € 6,- pro Person.

Die Begleitperson hat freien Eintritt.

**Archäologisches Museum Hamburg,
Rathausplatz 5, 21073 Hamburg**

Sonntag 28. Oktober 2018

Tanzcafé für Senioren

Für Senioren mit und ohne Demenz und deren Angehörige. Für gute Musik und Tanzen ist man nie zu alt. Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren, die gerne tanzen, im Besonderen auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Entertainer Harry Hansen singt live englische und deutsche Schlager. Eintritt ist frei, Anmeldg. unter Tel. 040/54 75 10 85.

Tagespflege Alten Eichen,

**Im Kirchsaal der Auferstehungskirche
Alten Eichen, Wördemanns Weg 19-23,
22527 Hamburg**

Samstag 03. November 2018, 21 Uhr

Oldie-Fete

Ein Tanzvergnügen der Vergangenheit und Gegenwart – nur gute Laune ist mitzubringen. Musik der letzten Jahrzehnte mit DJ Bernd Zahn. Die Party geht wie üblich Open End. Eintritt € 6,-. Kein Einlass unter 18 Jahre

**Gemeinschaftshaus „Alte Schule“,
Nienhöfener Str. 18 in 25421 Pinneberg**

Tag der offenen Tür

Samstag 20.10.2018, 14 bis 17 Uhr

Tag der Begegnungen

Tombola, Luftballonkunst, Aromatherapie, Tanzcafé, Chorprobe zum Mitmachen, Kaffee, Kuchen, heiße Würstchen, Bastel-/Bücherbasar, Beratung.

**Altersheim am Rabenhorst/Tagespflege
Wellingsbüttel, Rabenhorst 39,
22391 Hamburg**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Flohmärkte

Sonntag 7. Oktober 2018, 8-16 Uhr
Flohmarkt Hummelsbüttel
Roller, Poppenbütteler Weg 15,
22339 Hamburg

Sonntag 7. Oktober 2018, 9-17 Uhr
Flohmarkt Farmen
Einkaufszentrum
Berner Heerweg 175,
22159 Hamburg

Sonntag 7. Oktober 2018, 8-18 Uhr
Flohmarkt Glinde
Marktplatz, Markt 1,
21509 Glinde

Sonntag 7. Oktober 2018, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Ahrensburg,
Familia Kornkamp 50,
22926 Ahrensburg

Sa. 13. Oktober 2018 und
So. 14. Oktober 2018, 10-17 Uhr
Kunsthandwerkermarkt
Mellingburger Schleuse
(Festscheune),
Mellingburgredder 1,
22395 Hamburg

Samstag 13. Oktober 2018, 20-23.55 Uhr
Nachtflohmarkt Altona,
Farbik, Barnerstr. 36,
22765 Hamburg

Sonntag 14. Oktober 2018, 10-16 Uhr
Flohmarkt Altona,
Nachbarschaftsflohmarkt
HausDrei,
Hospitalstr. 107,
22767 Hamburg-Altona

Sonntag 14. Oktober 2018, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Harburg, Metro
Großmoorbogen 1,
21079 Hamburg

Freitag 19. Oktober 2018, ab 18 Uhr
Frauenflohmarkt KauFrausch, Schnelsen
Freizeitzentrum Schnelsen,
Wählingsallee 16,
22459 Hamburg

Sa. 20. Okt. + So. 21. Okt. 2018, 11-17 Uhr
Frauenflohmarkt
Tausendschön Eppendorf
Kulturhaus Eppendorf,
Julius-Reincke-Stieg 13 a,
20251 Hamburg

Sa. 20. Okt. + So. 21. Okt. 2018, 10-17 Uhr
Antik-, Design- und
Kunsthandwerkermarkt im
Gemeindehaus der St. Michaelis Kirche
Hauptkirche St. Michels,
Krayenkamp 4, 20459 Hamburg

Sonntag 21. Oktober 2018, 8-16 Uhr
Flohmarkt Halstenbek, Adlermoden,
Seemoorweg 3, 25469 Halstenbek

Sonntag 28. Oktober 2018, 10-16 Uhr
Musikerflohmarkt Alsterdorf Kulturküche
Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

Sonntag 28. Oktober 2018, 9-17 Uhr
Antikmarkt Wandsbek Quarree
Quarree 8-10, 22041 Hamburg

Sa. 03. + So. 04. Nov. 2018, 11-18 Uhr
Wedeler Kunstmarkt
30 Künstlern aus Norddeutschland wird auf
dieser Veranstaltung die Möglichkeit der
Darstellung ihrer Werke geboten.
Rathaus Wedel, Rathausplatz 3-5,
22880 Wedel

Sonntag 4. November 2018, 10-16 Uhr
Reiterflohmarkt Tangstedt
Schulstraße 10, 22889 Tangstedt

Dehn

Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin
vereinbaren!
040/33989919

HÖRBERATUNG

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

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



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

Wir freuen
uns auf Sie!

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

Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe!

Erscheinungstag 3. November 2018



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de

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

