



# SeMa

## Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 50.000

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



### Spielen hält jung



#### Mit 80 Jahren um die Welt

Teilnehmer gesucht – jetzt bewerben



#### Von Märtyrern ...

... zu Glaubenszeugen



#### Husten, Schnupfen, ...

Jetzt geht es wieder los



#### Otto, der Künstler

Sehenswerte Ausstellung



#### Weihnachtsmärkte

Alle Jahre wieder ...

FAMILIE  
& DAHEIM

## Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

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



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

*Meyer Menü*  
LIEFERT LECKER

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

**FRANK HOFFMANN**  
IMMOBILIEN

**GUTSCHEIN**  
FÜR EINE KOSTENFREIE  
WERTERMITTLUNG

Vereinbaren Sie jetzt  
einen Termin zur  
unverbindlichen Bewertung  
Ihrer Immobilie!

040 / 430 980 41 -0

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

## Inhalt

<b>Herzlich willkommen</b> Worte unserer Herausgeberin	3
<b>Spiele hält jung</b> Aufwärtstrend bei Computerspielen	4
<b>Ausgezeichneter Ort 2018</b> Erster Bürgermeister empfängt KulturistenHoch2	8
<b>Schmerz und Parkinson</b> Neues Behandlungskonzept in der Asklepios Klinik Nord	9
<b>Adventfahrt „Singing Ship“</b> Die rockenden Senioren stechen wieder in See	10
<b>Aktiv Leben – Messe am 11.11.18</b> In Ahrensburg mit vielen Ideen für die Generation 55plus	11
<b>Mit 80 Jahren um die Welt</b> Teilnehmer gesucht – jetzt bewerben	12
<b>Von Märtyrern der Dummheit ...</b> ... zu Glaubenszeugen im Norden	14
<b>Fitness für Senioren</b> Kraft- und Balanceübungen vermindern Sturzgefahr	18
<b>Wunderbares Prag</b> Städte-Check von Urlaubszielen für Senioren	20
<b>Hamburgs heimliche Schätze</b>	22
<b>Husten, Schnupfen, Heiserkeit</b> Jetzt geht es wieder los	24
<b>Kleinanzeigen</b>	26
<b>Neue Sonderausstellung</b> Zwischen Trümmern und Träumen	28
<b>Premiere im Altonaer Theater „BASKERVILLE“</b>	30
<b>Mit den Enkeln ins St. Pauli Theater</b> Das SeMa verlost 2 x 3 Karten für das Dschungelbuch	30
<b>Otto, der Künstler</b> Sehenswerte Ausstellung	32
<b>Rätsel</b>	34
<b>Weihnachtsmärkte</b> Alle Jahre wieder und immer ein Erlebnis	36
<b>Yvonne Koch</b> Die Tochter von Gunter Gabriel nimmt ihr Erbe an	38
<b>Rezepte aus dem Meer</b>	40
<b>Buchvorstellung</b> Mein Mann der Rentner und dieses Internet	41
<b>Mit Yoga aus der Trauer</b>	42
<b>Veranstaltung</b>	44

## Liebe Leserinnen und Leser,

früher war ein Telefon zum Telefonieren da. Heutzutage hält man ein Multifunktionsgerät in der Hand, mit dem man auch telefonieren kann. Und spielen. Spiele-Apps lassen sich leicht installieren und ausprobieren. Kein Wunder, dass auch die Anzahl der älteren Spieler auf Smartphones, Tablets und Co. wächst.

Die persönliche Spielauswahl ist natürlich Geschmacksache, aber es ist sicherlich auch nicht falsch, solche Spiele-Apps zu nutzen, die die geistige Vitalität fördern. Gerade in Senioreneinrichtungen wäre dies sinnvoll. Da aber in vielen dieser Wohnanlagen der technische Fortschritt noch keinen Einzug gehalten hat, bleiben dort die Bewohner ohne einen WLAN-Zugang vielfach ausgeschlossen. Das ist schade, zumal die neuesten Erkenntnisse zeigen, dass bei den „Senior-Gamer“ sowohl die Gehirnfunktionen als auch die Fähigkeit der Selbstkontrolle um einiges verbessert wird.



Die Festtage nahen, und die Weihnachtsmärkte öffnen auch in Hamburg bald ihre Pforten. In dieser Ausgabe finden Sie eine Übersicht der Hamburger Weihnachtsmärkte mit Terminen und Öffnungszeiten.

Ich verabschiede mich bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 03.12.18 verteilt wird.

**Ihre Silke Wiederhold**

## Deutsches Rotes Kreuz

### Ambulanzdienst Hamburg gGmbH

Mit dem Alter steigt das Risiko eines Unfalls zu Hause. Statistisch stürzt jeder Dritte ab einem Alter von 65 Jahren einmal im Jahr. Unser Hausnotrufsystem garantiert schnelle Hilfe bei Notfällen.

## DRK-Hausnotruf Notfallvorsorge für zu Hause



- professionelle Hausnotrufzentrale
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst durch Rettungsdienst-Fachpersonal
- sichere Schlüsselaufbewahrung
- Installation des Hausnotrufs innerhalb von 24 Stunden
- ein fester persönlicher Ansprechpartner
- individuelle, persönliche Beratung zu Hause
- 24-Stunden technischer Kundenservice
- kurze Kündigungsfristen – zum Monatsende
- individuell abgestimmter Hilfeplan
- modernste Gerätetechnik, einfache Handhabung

**Weitere Infos: 040 / 19 2 19**

[www.drk-hausnotruf.hamburg](http://www.drk-hausnotruf.hamburg) • [info@drk-hausnotruf.hamburg](mailto:info@drk-hausnotruf.hamburg)

# Dehn Hörgeräte

## Dehn und sonst keinen!

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

## HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif\* bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld. Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen.

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

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

\* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr

**Jetzt Termin vereinbaren!**  
**040/33989919**



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

**Wir freuen  
uns auf Sie!**

Altonaer Poststraße 7  
22767 Hamburg  
Tel. 040/339 899 19  
[dehn.hoergeraete@gmx.de](mailto:dehn.hoergeraete@gmx.de)



# Spiele hält jung

**Schach gegen den Computer. Sudoku auf dem Handy. Immer öfter nutzen ältere Menschen die modernen Medien für ein Spielchen. Warum ist das so? Welche Games sind besonders gefragt?**

Als sie ihre erste App auf den Markt gebracht hat, war sie nicht mehr die Jüngste: Masako Wakamiya, eine der erfolgreichsten App-Programmiererinnen unserer Tage, hatte das Alter von 81 Jahren bereits erreicht, als sie Anfang 2017 in die Gaming-Szene eintrat. Seitdem gilt die Japanerin als eine gefragte Person auf internationalen Digital-Events und ist mit Branchenstars wie Tim Cook befreundet. Aber sie ist auch mehr als ein Aushängeschild der Gaming-Szene, denn so wie Masako Wakamiya erst in hohem Alter in die Welt der Computerspiele eingetreten ist, zeigt sich insgesamt ein deutlicher Trend: Immer häufiger sind die Gamer nicht Youngster, sondern Oldies.

## Aufwärtstrend der Computer- und Videospiele

Generell befindet sich die gesamte Branche im Aufwärtstrend, was auch diese Zahl belegt: Weltweit ist der Sektor der Computer- und Videospiele sowie Spiele-Hardware im Jahr 2017 im Vergleich zu 2016 um 15 Prozent gestiegen. Damit ist er auf mehr als 3,3 Milliarden Euro gewachsen. Die Branche geht ihre Wege, wächst und gedeiht und findet immer mehr Zuspruch, der aber nicht automatisch von den jüngeren Konsumenten kommt. Von einer stark wachsenden Verjüngung der Szene kann nicht die Rede sein, wie auch der Bundesverband „game“ basierend auf aktuellen Daten der GfK, kürzlich

dargestellt hat. Danach ist das Durchschnittsalter der Gamer in Deutschland noch einmal sehr deutlich gewachsen, wie diese Zahlen zeigen:

- 9,5 Millionen der über 50-Jährigen in Deutschland sind Gamer.
- In 2017 waren Gamer durchschnittlich 35,5 Jahre alt.
- In 2018 ist ihr Alter bereits auf 36,1 Jahre gestiegen.
- Rund 50 Prozent der Gamer sind mittlerweile weiblich.
- PC-Spiele sind heutzutage keine reine Männersache mehr.

## Zunehmender Zuspruch aus der Politik

„Ob auf dem Smartphone unterwegs oder auf PC und Spielekonsole zu Hause: Deutschland ist ein Land der Gamer“, erklärt Felix Falk, Geschäftsführer von „game“ in diversen Online-Medien. „Auch wenn niemand in dieser Altersklasse mit Computer- und Videospiele aufgewachsen ist, sind es Games, die ältere Spieler für Smartphones, Laptops und Co. begeistern“, so seine Erfahrungen aus den letzten Jahren. Ein Grund dafür bestehe auch darin, dass die Szene mehr und mehr Zuspruch von offiziellen Seiten bekommt, wie etwa von Digitalministerin Dorothee Bär (CSU), die auf einer Game-Veranstaltung in Berlin verkündete, dass die Politik die digitale Spieleindustrie fördern werde. Ebenso war es keine geringere als Bundeskanzlerin Angela Merkel, die im vergangenen Jahr zum ersten Mal auf die „Gamescom“-Messe in Köln kam. Eine wachsende Zielgruppe ist damit in der Politik angekommen und hat ihr Zockerimage verloren.





## Ich singe und spiele für Senioren

# Musik!

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

mit  
**Akkordeon**



und / oder  
**Keyboard**

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

**Keyboard-Studio Pinneberg**  
 Michael Kleppin  
 Brokwisch 1, 25421 Pinneberg  
 04101 - 74010  
 michaelkleppin@t-online.de  
 mehr Info unter:  
[keyboard-studio-pinneberg.de](http://keyboard-studio-pinneberg.de)

## Anstieg der Spieler und der Ausgaben

Vor allem die sogenannten Silver Gamer, also die Gruppe der Spieler im Alter von über 50 Jahren, nimmt kontinuierlich zu. So stieg deren Anzahl in nur einem Jahr um 800 000 auf insgesamt 9,5 Millionen. Besonders die mobilen Spiele, die man unterwegs bequem auf dem Tablet oder dem Handy spielen kann, finden dort großen Anklang. Rund 1,2 Milliarden Euro gaben die Deutschen im letzten Jahr für den Erwerb digitaler Spiele aus, ein Prozent mehr als in 2016. Parallel dazu ist der Bereich der Spielekonsolen, der Gaming-Hardware und des speziellen Zubehörs ebenfalls stark gewachsen. „2017 war ein besonders erfolgreiches Jahr für Computer- und Videospiele: Neue oder überarbeitete Spielekonsolen und zahlreiche Blockbuster-Spiele ließen den Markt einen ordentlichen Wachstumssprung machen“, so Felix Falk.

## Sechs Gruppen der Silver Gamer

In der Zielgruppe der älteren Spieler kennt der Markt mehrere unterschiedliche und sehr interessante Untergruppen. Im Einzelnen sind es sechs Strömungen, die sich wie folgt darstellen lassen:

- **De Schutter:** *Ihr Geschmack ist sehr vielfältig, jedoch mit einer Vorliebe für intellektuelle Games, die auf Strategie oder Simulationen setzen.*
- **Time Waster:** *Gamer dieser Gruppe bevorzugen Sudoku und ähnliche Rätselspiele, um kurze Wartezeiten und Pausen im Tagesablauf unterhaltsam überbrücken zu können.*
- **Compensators:** *Diese Gruppe kann – etwa wegen altersbedingter Handicaps – nicht mehr ohne Weiteres aus dem Haus gehen. Das Gaming ersetzt ihnen die reale Welt.*
- **Freedom Fighters:** *Personen, die für einen gewissen Moment das reale Leben um sich herum auch einmal vergessen wollen. Sie konsumieren Spiele wie „Bejeweled“ oder ähnliche Casual-Games.*
- **Value Seeker:** *Sie ziehen kulturell wichtige Games vor, die etwa Simulationen oder historische Strategien zur Basis haben, wie etwa „Civilization“ oder „Total War“.*
- **Ludophilen:** *Diese klassische Gruppe der Gamer spielt fast alles, was ihnen vor die Finger kommt. Gaming ist dadurch im hohen Maße zu einem Teil ihres Alltags geworden.*

## Gründe für Zuwachs der Silver Gamer

Der hauptsächliche Grund für den kontinuierlichen Anstieg der Silver Gamer ist vor allem in der demografischen Entwicklung zu finden, denn die ehemaligen Gaming-Pioniere der Szene sind mit den ihnen bekannten Spielen älter geworden. Sind bei diesen Games die Grenzen der Herausforderung mit allen Levels erreicht, braucht es neue Herausforderungen und damit auch neue Spiele. So kommt es, dass sich immer mehr ältere Gamer auch für neu auf den Markt gekommene Angebote interessieren und diese konsumieren. Außerdem ist der Anteil der Tablets und Smartphones auch in den Seniorenhaushalten kontinuierlich angestiegen, sodass immer mehr ältere Personen damit ausgestattet sind. „Während Konsolen oder Gaming-PCs für viele ältere Spieler zu teuer oder kompliziert zu bedienen erscheinen, lassen sich Spiele-Apps leicht installieren und ausprobieren. Dadurch hat sich der Zugang zu Spielen deutlich erleichtert,“ sagt Jan Smeddinck, Gaming-Forscher am „International Computer Science Institute“ in Berkeley. Vor allem Skat, Puzzle oder Kreuzworträtsel stehen im App-Store hoch im Kurs, aber auch Sudoku oder andere Spiele zum Gedächtnistraining. „Bei Ego-Shootern oder Sportsimulationen sind Senioren eher zurückhaltend“, erklärt Smeddinck.

## Forschungen zu Senioren-Spielen

Auch eine aktuelle Studie der Stiftung „Digitale Chancen“, die



PATIENTENVORTRAG

## Schulter- und Ellenbogenbeschwerden

**Mittwoch, 21.11. - 17:30 Uhr**

Referent: Dr. med. Jörg Neumann,  
Leitender Arzt Gelenkchirurgie,  
Helios ENDO-Klinik Hamburg



PATIENTENVORTRAG

## Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

**Mittwoch, 12.12. - 17:30 Uhr**

Referent: Dr. med. Christian Ansoerge,  
Oberarzt Gelenkchirurgie,  
Helios ENDO-Klinik Hamburg

**Helios ENDO-Klinik Hamburg**

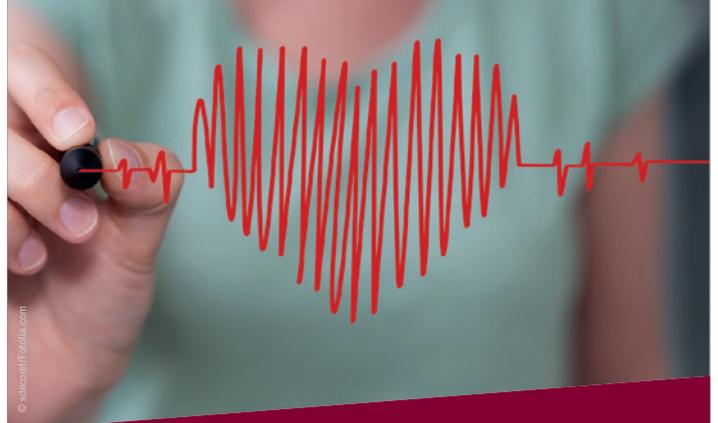
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



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

# AUS DEM TAKT WENN DAS HERZ VERRÜCKT SPIELT HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN



**TELEFONAKTION  
DIENSTAG, 13. November 2018, 16–18 Uhr**

Erfahrene Kardiologen beantworten gern Ihre Fragen.

Tel.: 040 181887-9299 oder 040 181887-3299

Wir freuen uns auf Ihre Anrufe.



Klinik Nord - Heidberg

Tangstedter Landstr. 400 · 22417 Hamburg



Eine Aktion der Asklepios Klinik Nord  
im Rahmen der Herzwochen 2018

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

Aber sicher!



Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



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

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

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

### Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und 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



## 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 (m<sup>2</sup>a),  
Wärmepumpe, Bj. 2017, A+

Bezugsfertig: Herbst 2019



**MR** immobilien  
GmbH

...wir machen das!

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

die „Nutzung und dem Nutzen des Internets im Alter“ unter die Lupe genommen hat, bestätigt die Tendenzen in der Gaming-Szene: Die Forscher wählten 300 ältere Menschen in 30 Senioren-Einrichtungen in ganz Deutschland aus, die für acht Wochen ein Tablet-Leihgerät mit vorinstallierten Apps zur Verfügung gestellt bekamen, darunter Spiele wie „Angry Birds“ oder „Mah-Jongg“. Die wichtigsten Ergebnisse der Studie:

- Zuerst stehen Funktionen wie E-Mails, Navigation und Fahrpläne im Interesse der Senioren.
- Danach folgen Spiele auf Platz vier der meistgenutzten Funktionen.
- Knapp die Hälfte aller Teilnehmer der Studie spielt regelmäßig.
- Die Frauen spielen eher Mah-Jongg, Candy Crash oder lösen Kreuzwörterrätsel.
- Die Männer interessieren sich eher für Kartenspiele, Eishockey oder Fußballspiele.

Es sind aber nicht nur die Faktoren Zeitvertreib, Spaß und Unterhaltung, die Senioren zum Spielen animieren, sondern auch die therapeutischen Potenziale, die viele Spiele in sich tragen. Vergleichbar ist das mit dem Kreuzwörterrätsel in der Zeitung oder den Kartenspielen mit Freunden, die das Gehirn zu mehr Aktivität anregen. Den gleichen Effekt kann man auch über entsprechende Videospiele erzielen, wie mehrere aktuelle Studien des Berliner Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung belegen: Für eine dieser Untersuchungen liebten die Forscher zunächst junge Erwachsene zwei Monate lang täglich 30 Minuten Super Mario 64 spielen. Die Wissenschaftler kamen zu einem ähnlichen Ergebnis wie etwa französische Forscher, die jüngere Ego-Shooter-Spieler mit Nicht-Spielern verglichen hatten: Gamer seien konzentrierter und konnten sich schneller entscheiden. In mehreren vergleichbaren Studien, die sich um Senioren-Gamer kümmerten, kamen ähnlich positive Ergebnisse zutage. Sowohl die Funktion des Gehirns als auch die Fähigkeit der Selbstkontrolle verbesserte sich durch das Spielen auch im Alter noch deutlich und festigte die Fähigkeiten für längere Zeit.

### Online-Spiele im Demenz-Bereich

Sogar in einem gesundheitlichen Feld, in dem das Training unseres Gedächtnisses eine entscheidende Rolle spielt, nimmt die Bedeutung der Online-Spiele für ältere Menschen deutlich zu. Die Rede ist von der Herausforderung der Demenzerkrankungen, denn allein hierzulande gibt es aktuell rund 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Bis 2050 wird ihre Zahl auf rund drei Millionen geschätzt. Neue Präventionsansätze, bei denen die Mobilität und das kognitive Vermögen spielerisch gefördert und gefestigt werden, sind daher umso wichtiger, wie es zum Beispiel auch Jan Smeddinck von der Universität Bremen sieht: „Spiele motivieren die Menschen nicht nur zu mehr Bewegung. Mit der entsprechenden Sensorik könnten sie auch Rückmeldungen über die richtige Bewegungsausführung geben und die Senioren korrigieren“, sagt er. Die Entwicklung wirkungsvoller „Health Games“ kostet allerdings viel Zeit und müsste auch von Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen, Seniorentreffs und vor allem Krankenkassen und Pflegekassen unterstützt werden, wovon die Realität noch weit entfernt sei. „Für die Umsetzung neuer Konzepte brauchen wir bessere Unterstützung der Gründer mit vielversprechenden Ideen. Die Anerkennung von Health Games durch Krankenkassen wäre ein erster wichtiger Schritt“, erklärt auch game-Geschäftsführer Felix Falk.

### Spezielle Apps für SeniorInnen

Neben dem gesundheitlichen Aspekt sind bei älteren Gamern

auch zunehmend Apps interessant, also Smartphone-Anwendungsprogramme mit verschiedenen Funktionen, die nicht nur die Möglichkeiten des Gamings geben. Neben Spielen bieten Apps auch Funktionen wie Terminplaner und virtuelle Taschenlampen, Sprachlern-Programme und vieles mehr. Speziell für die ältere Zielgruppe sind das die interessantesten und sinnvollsten Apps:

- **BIG Launcher:** Auf dem Bildschirm wird automatisch aufgeräumt, und große Symbole werden installiert, die die Bedienung erleichtern. Ebenso bietet die App einen Notrufknopf als Sicherheitsmaßnahme.
- **Talk – Text to Voice App:** Texte, die auf dem Bildschirm des Handys nicht vergrößert werden können, werden vom System vorgelesen. Auch eine Lupe kann heruntergeladen werden.
- **MediSafe:** Die Anwendung erinnert für jede Tablette zuverlässig an die Uhrzeit, zu der sie jeweils eingenommen werden soll.
- **mySugr:** speziell für Menschen mit Diabetes, die ein virtuelles Tagebuch erstellen können. Sowohl Mahlzeiten, Medikamente wie auch Stimmungen werden regelmäßig notiert, in Grafen dargestellt und per E-Mail an den behandelnden Arzt verschickt.
- **App Kindle:** Für VielleserInnen die Anwendung von Amazon, um Bücher immer dabei zu haben. Das Tragen schwerer Bücher gehört damit der Vergangenheit an. Außerdem kann die Schriftgröße und -art sowie die Helligkeit des Bildschirms an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.
- **Wort Guru:** perfekt für Rätselfreunde, um das Gehirn fit halten zu können. In der gleichen Richtung arbeiten Scrabble, Rush, Quizzduell und ähnliche Apps.

### Regionaler Tipp: Gaming in Duvenstedt

Lust bekommen auf eine Spielerunde am Computer, auf dem Laptop, dem Handy oder dem Tablet? Aber irgendwie fehlt einem der direkte Zugang zu diesen modernen Medien? Dann gibt es seit Kurzem in Hamburg ein neues Aktivangebot für Senioren und Seniorinnen: Der „Lila Mittwoch“, der jetzt an jedem dritten Mittwoch des Monats ab 14.30 Uhr stattfindet, bietet in Duvenstedt die Möglichkeit des Spielens. Am Duvenstedter Damm 60 werden dann Videospiele mit der MemoreBox gespielt wie zum Beispiel virtuelles Kegeln, Motorradfahren am Computer und ähnliche Spiele.

Als Initiator dahinter steht das Hospital zum Heiligen Geist, das längst erkannt hat, wie erfolgreich beim Online-Spielen körperliche und geistige Fähigkeiten trainiert werden können. Das Hospital zum Heiligen Geist betreibt in Duvenstedt einen Stützpunkt für ambulante Pflege und Beratung zu Fragen rund um das Alter. Dort findet jeden Mittwoch für interessierte SeniorenInnen der „Lila Mittwoch“ als gemeinsames Aktivangebot statt und bietet ein buntes Programm von Klönkaffee, Fitness bis hin zu Spielen mit der MemoreBox und einem Gesprächskreis.

Außerdem steht der sogenannte Duvenstedter Dialog in den Startlöchern: Unter dem Motto „Gut zu wissen“ warten auf die Gäste spannende Fachvorträge zu Themen rund um das Älterwerden. Hinterher bietet sich die Möglichkeit, mit den Referenten zu diskutieren, Fragen zu stellen oder mit anwesenden Gästen in einen Dialog zu kommen. Austausch und miteinander etwas zu erleben sind auch der Ansatz bei vielen Computer- und Videospiele, denn sehr viele Games, wie etwa Scrabble oder Kartenspiele, können online auch miteinander gespielt werden, ohne dass man an einem Ort ist. Spielen verbindet einen also auch über den Weg des Internets.

A. Petersen © SeMa



## DER GHETTO SWINGER

AUS DEM LEBEN DES JAZZMUSIKERS COCO SCHUMANN

Von Kai Ivo Baulitz | Fassung mit Musik von Gil Mehmert

Mit Robin Brosch, Christoph Köhler, Konstantin Moreth, Georg Münzel, Karsten Schnack, Helen Schneider, Jonathan Wolters

WIEDERAUFNAHME 21. NOVEMBER 2018  
VORSTELLUNGEN BIS 1. DEZEMBER 2018

HAMBURGER KAMMERSPIELE  
KARTENTELEFON: 040 - 41 33 440

### Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.



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

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:  
60 68 44 40

## SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 30.11.  
bei mir ein!“

Stephan Füllmich  
040.55 00 55-5945



SPARDA IMMobilien

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



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



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



### Seniorenpflegeheim „Haus Quellental“

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 90  
info@haus-quellental.de  
www.haus-quellental.de

### Seniorenpflegeheim „Schöne Aussicht“

Kleiner Reitweg 4-8  
25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 60  
info@haus-schoene-aussicht.de  
www.haus-schoene-aussicht.de

## „Ausgezeichneter Ort“ 2018

### Erster Bürgermeister empfängt KULTURISTENHOCH2



Mit dem Projekt KULTURISTENHOCH2 zählt die Stiftung Generationen-Zusammenhalt zu den drei innovativen Preisträgern des Wettbewerbs „Ausgezeichnete Orte im Land der Ideen“ 2018 aus Hamburg. Anlässlich eines Empfangs im Hamburger Rathaus begrüßte der Erste Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher die Preisträger und sprach ihnen für das beispielhafte Engagement und die vorbildlichen Leistungen seine Glückwünsche aus: „Es ist ein gutes Zeichen für unsere Stadtgesellschaft, wenn Menschen sich engagieren und daran arbeiten, den Zusammenhalt zu stärken. Das Projekt zur Entlastung für Eltern von Kindern mit Handicap, die Online-Plattform für digitalisierte Recycling-Abläufe und generationenverbindende Kulturbegleiter sind hervorragende Ideen, die Hamburg noch lebenswerter machen.“

Eine hochkarätig besetzte Jury wählte KULTURISTENHOCH2 aus knapp 1.500 eingereichten Bewerbungen als eines von 100 herausragenden Projekten zum Jahresmotto „Welten verbinden – Zusammenhalt stärken“ in Deutschland aus. Die Initiative „Deutschland – Land der Ideen“ und die Deutsche Bank richten den Innovationswettbewerb seit 13 Jahren gemeinsam aus.

Mit KULTURISTENHOCH2 wurde 2016 eine gemeinnützige soziale Initiative ins Leben gerufen, die alten und vereinsamten Menschen gesellschaftliche Teilhabe gewährt. Die verbindende Kraft von Kunst und Kultur schafft vor dem Hintergrund bestehender Altersarmut regelmäßig zwanglose Begegnungen zwischen Alt und Jung. Das Angebot ermöglicht wirtschaftlich und oft körperlich eingeschränkten Hamburger Seniorinnen und Senioren ab 63 Jahren kostenlos und regelmäßig Besuche vielfältiger Kulturveranstaltungen. Begleitet werden sie dabei von Oberstufen-Schüler/-innen ab 16 Jahren aus ihrem Stadtteil, Wirtschaftlich eingeschränkten Menschen wird so soziale und kulturelle Teilhabe ermöglicht. Die Kultur dient hier als Gelegenheit, den Kontakt zwischen den Generationen zu initiieren, Teilhabe, Begegnung und Austausch zu befördern und den Zusammenhalt in den Stadtteilen anzustiften. Junge Menschen werden durch die Übernahme eines frühen sozialen Engagements befähigt, Verantwortung zu tragen in der Gesellschaft.

Christine Worch, Initiatorin und Projektleiterin von KULTURISTENHOCH2, freut sich über die besondere Würdigung: „Diese Ehrung wird unsere Initiative noch tiefer in den Herzen der Hamburger verankern und helfen, Teilhabe und Zusammenhalt zu fördern und das Interesse an benachteiligten älteren Menschen in der ganzen Stadt zu verstärken.“

## OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



### Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

## 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

## Schmerz und Parkinson:

### Neues Behandlungskonzept in der Asklepios Klinik Nord

**Klinik für Neurologie und Zentrum  
für interdisziplinäre Schmerztherapie  
bieten Parkinson-Patienten mit  
chronischen Schmerzen Hilfe**

(pi) Das Gesicht wirkt maskenhaft, die Hände zittern – zwei typische Symptome einer Parkinsonerkrankung. Häufig wird die Nervenkrankheit zudem von starken Schmerzen begleitet. Eine quälende Belastung, die die Lebensqualität der Betroffenen zusätzlich zu den Hauptsymptomen erheblich beeinträchtigt. Mit einem neuen schmerztherapeutischen Behandlungskonzept bietet die Asklepios Klinik Nord Parkinson-Erkrankten Hilfe.

„Bis zu 85 Prozent aller Menschen mit Parkinson leiden an chronischen Schmerzen. Für jeden zehnten Patienten ist Schmerz sogar das schlimmste Symptom der Erkrankung, noch vor der Einschränkung der Mobilität“, erläutert Prof. Dr. Günter Seidel, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurologischen Frührehabilitation in der Asklepios Klinik Nord. Am häufigsten traten chronische Rücken- und Gliederschmerzen auf, wie sie auch im Rahmen von Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule beobachtet werden, so der Experte. Aber auch Nervenschmerzen, die in den meisten Fällen als brennend-schneidende, sehr intensive Schmerzen empfunden werden, seien keine Seltenheit. „Manche dieser Schmerzen verschwinden, sobald eine medikamentöse Parkinson-Therapie eingeleitet wird. Manche müssen jedoch auch anders

therapiert werden.“ Obwohl Schmerzen bei Parkinson-Erkrankungen so häufig auftreten, existierte im norddeutschen Raum bislang kein interdisziplinäres schmerztherapeutisches Behandlungskonzept für Parkinson-Erkrankte. „Das wollen wir ändern“, betont Prof. Seidel.

Gemeinsam mit den Experten des Zentrums für interdisziplinäre Schmerztherapie der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg hat die Neurologie daher ein Behandlungsangebot für schmerzgeplagte Parkinson-Patienten entwickelt. „Neu ist nicht nur die gemeinsame Behandlung durch Schmerztherapeuten und Neurologen mit expliziter Parkinson-Expertise, sondern auch, dass es für nahezu alle behandlungsbedürftigen Patienten ein passendes tagesklinisches oder stationäres Behandlungsangebot gibt“, freut sich Dr. Gundula Frank, Leiterin des Zentrums für interdisziplinäre Schmerztherapie. Betroffene erhalten so eine individuell an ihre Schmerz- sowie an ihre Parkinsonerkrankung angepasste, sogenannte multimodale Behandlung, bei der Ärzte, Physio- und

Ergotherapeuten sowie Psychologen gemeinsam einen Therapieplan erstellen. „Die Behandlungsplanung beginnt mit einem persönlichen Vorgespräch, in dem wir das geeignete Behandlungskonzept festlegen. Dieses orientiert sich immer am Beschwerdebild, an der Selbstständigkeit bzw. Hilfebedürftigkeit und am Krankheitsstadium des Patienten“, erklärt Dr. Christian Schöps, Oberarzt an der Klinik für Neurologie und Neurologische Frührehabilitation der Asklepios Klinik Nord. Das Angebot reicht von einer stationären oder tagesklinischen multimodalen Schmerztherapie über eine Parkinson-Komplexbehandlung bis hin zu einer neurogeriatrischen Behandlung.

Interessierte können sich telefonisch unter (040) 181887-3720 oder unter [schmerztherapie.nord@asklepios.com](mailto:schmerztherapie.nord@asklepios.com) über das Behandlungsangebot informieren. Inhaltliche Fragen zum Thema Schmerz und Parkinson richten Sie bitte per Mail an [c.schoeps@asklepios.com](mailto:c.schoeps@asklepios.com), Sie können diese auch am Telefon stellen, unter: (040) 181887-3076.



(Foto: Thorsten Eckert / Asklepios)

*Bieten in der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg gemeinsam ein neues Behandlungskonzept für Parkinson-Patienten (v. l.): Dr. Gundula Frank, Dr. Christian Schöps, Prof. Dr. Günter Seidel.*



**VITA B12 1 mg**  
Für das Gedächtnis

**B<sub>12</sub>**

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12  
Lutschtablette mit Spearmint-Geschmack  
Mit Süßholzwurzel

100 Tabletten 23 g

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.

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](http://www.vitalbans.de)  
**vitalbans**

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

# Adventfahrt „Singing Ship“



## \*\*Das SeMa verlost\*\*

2 x 2 Karten für das „Singing Ship“ am 24. November 2018. Senden Sie bis zum 16. November 2018 mit dem Stichwort „Singing Ship“ eine Mail an [peter.runck@chorvereinbnote.de](mailto:peter.runck@chorvereinbnote.de) oder per Post an Peter Runck, Im Voß 3, 21717 Deinste – es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

### Die Rockenden Senioren stehen am 24. November 2018 wieder in See:

Am Samstag, dem 24. November 2018, geht es wieder mit den Rockenden Senioren auf große Fahrt; mit der adventlich geschmückten MS Commodore von Barkassen-Meyer Hamburg. Einlass ist um 13.30 Uhr an den Landungsbrücken, Brücke 6-9, die Fahrtzeit wird ca. 3 Stunden sein. Abfahrt ist um 14 Uhr. Der Fahrpreis beträgt 25 Euro

inkl. Kaffee und Kuchen, viel Musik und einer großen Weihnachtstombola.

### Schnell anmelden oder gewinnen

Anmeldungen und Kartenverkauf bei Peter Runck: Telefon 04149/590 98 71 oder mobil 0163/670 05 26 oder per E-Mail [peter.runck@chorvereinbnote.de](mailto:peter.runck@chorvereinbnote.de), bei Bärbel Reif unter Telefon 040/890 71 09 oder Waltraut Franzen Tel. 040/83 65 30, ausführliche Informationen auf [www.chorvereinbnote.de](http://www.chorvereinbnote.de).



# Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

**Jeden Donnerstag  
10 bis 18 Uhr**

**Nur noch bis  
20.12.2018**

- 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

# Aktiv Leben!

Die Messe für die Generation 55plus



zu allem, was Menschen der Generation 55plus interessiert, Schwerpunkte sind Accessoires, Automobile, Bildung, Ehrenamt, Ernährung, Finanzen, Fitness, Genießen, Gesundheit, Immobilien, Mobilität im Alter, Recht, Reisen, Sicherheit, Sport und Wohnen. Mehr als 70 Firmen und Vereine aus der Region stellen sich und ihre Angebote vor. Hinzu kommen Aktionen an den Ständen und im Außenbereich, unter anderem ein Reisebus von mit-Reisen Touristik und ein attraktiver BMW von STADAC. Der Malteser Hilfsdienst wird den Sanitätsdienst für die Messe bereitstellen.

## Aktiv Leben – Messe am 11.11.18

### in Ahrensburg mit vielen Ideen für die Generation 55plus

**Ausstellung und Vorträge bieten Informationen und Anregungen, die Cafeteria ist geöffnet**

Unter dem Motto „Aktiv Leben“ findet im Jahr 2018 in Ahrensburg zum zweiten Mal die Informationsmesse für die Generation 55plus statt. An mehr als 70 Ständen bekommen die Besucher Anregungen und Ideen, wie sie aktiv bleiben und neue Ideen und Pläne entwickeln können. Hinzu kommen Fachvorträge. Das Catering-Team sorgt für das leibliche Wohl der Besucher. Schirmherr der Messe ist der Sozialminister des Landes Schleswig-Holstein, Dr. Heiner Garg. Die Besucher erwartet ein vielfältiges Informationsangebot

Vereine und die Ahrensburger Stadtbücherei sind ebenfalls als Aussteller dabei. Elf Fachvorträge informieren über Themen von Ernährung über Finanzen bis zu Tipps für gesundes Leben und Wohnen. Das Catering-Team bietet Getränke und Speisen zu günstigen Preisen für den „Hunger zwischendurch“.

Die Messe „Aktiv Leben – Die Messe für die Generation 55plus“ wird am am 11. November 2018 von 11 bis 17 Uhr im Schulzentrum Am Heimgarten, Reesenbüttler Redder 4–10, 22926 Ahrensburg stattfinden. Die Stiftung Mensch und Zukunft richtet die Messe in Kooperation mit der BürgerStiftung Region Ahrensburg aus. Der Eintritt ist frei. Parkplätze sind direkt an der Schule vorhanden. Ausstellerliste und Programm gibt es im Internet: [www.aktivleben-55plus.de/messen/](http://www.aktivleben-55plus.de/messen/)

### Was wir machen?

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

**Hamburg Waste Mangement GmbH**



**Kontaktieren Sie uns unter 040 - 61 84 56 oder [www.hwm-hamburg.de](http://www.hwm-hamburg.de)**

# „Mit 80 Jahren um die Welt“

## Teilnehmer gesucht – jetzt bewerben



Mit **80** Jahren  
um die **Welt**

Bernd, Christina, Lothar, Marianne, Erika und Norbert begeben sich gemeinsam ins Abenteuer.



Erika, Norbert, Marianne, Bernd, Christina, Steven Gätjen.



Christina, Amélie Schenk (Übersetzerin), Marianne, ein Schamane, ein Schamanengehilfe, Steven Gätjen, Erika und Bernd bei einer Schamanenzeremonie im Gorkhi Terej Nationalpark/Mongolei.



Moderator Steven Gätjen.



Steven Gätjen und Protagonistin Christina bei der Weinlese in Südafrika.

Nach der überaus großen und positiven Resonanz der Zuschauer wird derzeit die zweite Staffel der ZDF-Sendung „Mit 80 Jahren um die Welt“ vorbereitet, bei der wieder eine kleine Gruppe Senioren auf eine Weltreise geschickt wird.

In dem TV-Format erkunden sechs fitte ältere Menschen, die in ihrem Leben nie nennenswert verreist sind, die Welt – und das zum allerersten Mal. Sie entdecken fremde Länder und besuchen exotische Plätze. Doch nicht nur das – vor Ort erfüllen sie sich Woche für Woche ihre ganz großen Träume. Kurz gesagt: Sie haben die beste Zeit ihres Lebens.

Prominenter Reisebegleiter der Gruppe ist der beliebte Moderator Steven Gätjen (45). Er erfüllt in jedem Land den Senioren jeweils einen lang gehegten Herzenswunsch.

Die Gruppe erwartet auf ihrer womöglich aufregendsten Reise ihres Lebens: jede Menge attraktive, inspirierende Orte und spannende Aktivitäten. Gemeinsam erkunden sie, was die Welt zu bieten hat, und erleben Dinge, die die Senioren nicht (mehr) für möglich gehalten haben. Der Fantasie, dem Mut und Abenteuer sind keine Grenzen gesetzt. Die Teilnahme an dem Format ist selbstverständlich kostenlos.

### Für den Rund-um-den-Globus-Trip werden gesucht:

- Begeisterungsfähige und neugierige **Menschen ab 76 Jahre**, die in ihrem Leben schlichtweg nicht die Gelegenheit hatten zu reisen.
- Körperlich und geistig fitte Menschen, die bereit sind, sich auf das größte Abenteuer ihres Lebens einzulassen.
- Authentische Männer und Frauen, die gerne von sich und ihrem Leben erzählen.
- Weltoffene, aber nicht welterfahrende Menschen.
- Teamfähige und kontaktfreudige Männer und Frauen mit Herz und Humor.
- Menschen, die noch große Träume und Wünsche haben.

Diese Punkte müssen natürlich nicht alle für eine Teilnahme erfüllt werden, sondern dienen nur zur groben Orientierung.

**Bewerben können sich Interessenten bei Talpa Germany unter der Tel. 030-814 92-136 oder -137 oder per E-Mail an: [Weltreise@talpa-germany.tv](mailto:Weltreise@talpa-germany.tv).**



# Bösche Reisen 2019

*Seit 60 Jahren Erfahrung*

## Tagesfahrten 2019

02.03. Saisonöffnungsfahrt im Restaurant „Alter Landkrug“	€ 56,-
16.03. Husumer Krokusblüte	€ 27,-
24.03. Wismarer Heringstage	€ 27,-
13.04. Kühlungsborn	€ 27,-
19.04. Fischbuffet in Eckernworth	€ 56,-
22.04. Osterbrunchfahrt auf dem Nord-Ost-See-Kanal	€ 78,-
22.04. Ostermontag in Schleswig Holstein	€ 56,-
24.04. Boltenhagen	€ 27,-
25.04. Lewitz	€ 49,-
28.04. Kopenhagen	€ 64,-

## Mehrtagesfahrten 2019

19.04. – 22.04. Ostern an der Ostsee	€ 399,-
23.04. – 28.04. Blumenparadies am Bodensee	€ 786,-
04.05. – 13.05. Inselfrühling in Kroatien	€ 999,-
09.05. – 12.05. Stettin – Fischerfest	€ 399,-
07.06. – 10.06. Frühsommer in Swinemünde	€ 389,-
07.07. – 11.07. Bundesgartenschau Heilbronn	€ 599,-
01.08. – 07.08. Masuren	€ 764,-
23.08. – 25.08. Kopenhagen	€ 424,-
22.09. – 29.09. Kur in Bad Wildungen	€ 667,-
11.10. – 13.10. Zwiebelmarkt in Weimar	€ 293,-



**5%**  
Frühbucher-  
rabatt!\*

**Fordern Sie jetzt unsere  
neuen Kataloge an:**

**☎ 040 2000 11 29**

\* Nur auf Mehrtagesfahrten, gültig bis zum 04. März 2019

### Impressum

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

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

# Von Märtyrern der Dummheit zu Glaubenszeugen im Norden

Sie starben am 10. November 1943



1) Lübecks Bürgermeister Jan Lindenau, Bischöfin Kerstin Fehrs, Ministerpräsident Daniel Günther, Staatssekretärin Bettina Hagedorn und Erzbischof Dr. Stefan Heße stellen am 5. Oktober im Rathaus zu Lübeck die den Märtyrern gewidmete Sonderbriefmarke vor. Sie wird in einer Auflage von 4,216 Millionen Exemplaren angeboten. Foto: Joëlle Weidig

2) Ein Schwabe mit klarer Ansage. Johannes Baptista Sproll (1870 bis 1949), Bischof der Diözese Rottenburg bei Stuttgart.

© Diözese Rottenburg

In der Nacht zum Palmsonntag 1942 flog die Royal Air Force einen Angriff in Form eines Flächenbombardements auf Lübeck. Karl Friedrich Stellbrink, Pastor der Lutherkirche in Lübeck, ging in seiner Predigt auf das Ereignis ein und wurde umgehend verhaftet. In kurzen Zeitabständen darauf erfolgte die Inhaftierung der mit Stellbrink befreundeten katholischen Kapläne Johannes Prassek, Eduard Müller und Hermann Lange sowie einiger katholischer Laien. Gemeinsam hatten die Seelsorger einen Protestbrief von Bischof Theophil Wurm an Reichsinnenminister Frick und die sogenannten Galen-Predigten öffentlich gemacht. Die eigens von Berlin nach Lübeck angereiste Zweite Kammer des Volksgerichtshofs verhandelte gegen die Anklagen wegen „Wehrkraftzersetzung“, „landesverräterischer Feindbegünstigung“, „Vergehen gegen das Rundfunkgesetz“ und „Vergehen gegen das Heimtückegesetz“.

## Die Todesstrafe

Am 23. Juni 1943 verhängten die Richter über die Angeklagten „die härteste Strafe, die das Gesetz zum Schutz des Volkes zulässt – die Todesstrafe.“ Die Verurteilten wurden in das Gefängnis am Holstenglacis in Hamburg überstellt. Bischof Wilhelm Berning, der Vorgesetzte der Katholiken in Osnabrück, billigte die negative Haltung seiner Kapläne zum NS-Regime nicht. Dennoch setzte er sich für seine gefangenen Priester und Gemeindemitglieder ein, sorgte für

Rechtsbeistand, besuchte sie und stellte Gnadengesuche. Ärger erging es dem evangelischen Pastor. Als Stellbrink, selbst über Jahre Anhänger der NS-Ideologie, in die Mühlen des Justizapparates geriet, ließ ihn seine Landeskirche vor Verurteilung in vorausgehendem Gehorsam fallen.

## Ein Henker reist an

Am Mittwoch, dem 10. November 1943, reiste Scharfrichter Friedrich Hehr mit drei Gehilfen aus Hannover an. Kurz vor 18 Uhr starb Eduard Müller, der erste der vier Lübecker Märtyrer, unter dem Fallbeil „zum Schutz des Volkes“. Die Hinrichtungskosten wurden den Hinterbliebenen in Rechnung gestellt. Am Ende gelang es Berning nicht einmal mehr, die Übergabe der Leichen seiner Priester zu erreichen. Scharfrichter Hehr setzte später seine Arbeit für die britische Besatzungsmacht fort – fast alle 500 Richter und Ankläger des Volksgerichtshofs lebten im Nachkriegsdeutschland unbehelligt von der Rechtspflege.



Cesare Orsenigo (1873 bis 1946 in Eichstätt) von 1930 bis 1945 Apostolischer Nuntius in Deutschland, im Gespräch mit Außenmi-

## Jetzt besser schlafen für mehr Wohlbefinden



**Meine Empfehlung:** Wir finden gemeinsam die für Sie optimale Daunen- oder Faserdecke, das passende Komfortbett oder Matratze und Lattenrost. Das garantiere ich Ihnen.

*Auf Ihren Besuch freue ich mich.*

**Klaus Nielsen**  
BESSER-SCHLAFEN-COACH  
Spezialist für Schlaf-Systeme  
Inhaber

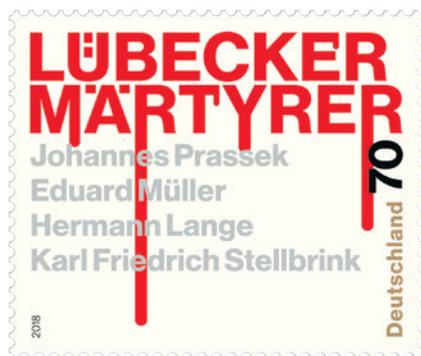




**BETTENLAND**  
echt. besser. schlafen.

**Gleich vorbeikommen oder Termin vereinbaren!**  
Tel. 04101 4731-00

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



Die Deutsche Post widmete den vier Lübecker Märtyrern eine Sondermarke, die am 4. Oktober 2018 im historischen Rathaus zu Lübeck vorgestellt wurde. © Deutsche Post

### Gedächtnis vor Ort

In den Amtskirchen spielte das Gedächtnis an die Lübecker Blutzeugen lange Zeit kaum eine Rolle. Nicht so in Lübeck. Dort traf man sich am Todestag der Männer in ökumenischer Gemeinsamkeit. Mit der Errichtung des neuen katholischen Erzbistums Hamburg stieg das amtskirchliche Interesse an den Toten. Am 25. Juni 2011 wurden die Katholiken in Lübeck „selig“ gesprochen; in gleicher Weise wurde des evangelischen Pastors gedacht. An den in Hamburg geborenen Schüler der Gelehrtenschule des Johanneums Johannes Prassek erinnert heute die nach ihm benannte Großpfarre in Rahlstedt.



nister von Ribbentrop. Im Hintergrund Adolf Hitler. Das Bild entstand beim Neujahrsempfang am 12. Januar 1939. © Bundesarchiv

der Besuch beim 78-jährigen Erzbischof Wilhelm Berning auf dem Programm, und Franz-Josef, das Geburtstagskind des Tages, durfte dem auch für die Hamburger Katholiken zuständigen Kirchenfürsten einen eigens von Schwester Mechthild gepflückten Blumenstrauß überreichen. Sie hatte aber nicht nur Blumen gepflückt. Wie die junge Nonne sicher wusste, hatte der Erzbischof ein Lieblingslied, das sie mit der Klasse eingeübt hatte und das die Kinder dann auch im Bischofspalais aus voller Brust schmetterten: „Lasst die Banner wehen über unsern Reihen! Alle Welt soll sehen, dass wir neu uns weihen, Kämpfer zu sein für Gott und sein Reich, mutig und freudig, den Heiligen gleich.“ Der Erzbischof lächelte, streichelte sanft die Haare des Geburtstagskindes und sagte einige nette Worte zu den Kindern aus Hamburg und ihrer Lehrerin. In Erinnerung blieben nicht die Worte, sondern die Schnallenschuhe des Dieners, der die Tür geöffnet hatte, und natürlich das Lied, dessen Text und Melodie von Zeit zu Zeit immer wieder im Gedächtnis auftaucht: „Lasst die Banner wehen.“

### Die Kirchen im „Dritten Reich“

#### Fähnchen im Wind, begeistert und manchmal auch widerspenstig

Es war Montag, der 27. Juni 1955. Die ganze Klasse war aufgeregt, wenn auch nicht ganz so wie ihre Klassenlehrerin Schwester Mechthild von der katholischen Schule in Langenhorn. Die junge Schar war auf Klassenreise in Rulle bei Osnabrück. An diesem Montag stand

# CAR24 GmbH

## Ein Unternehmen der arwegroup

Im Bereich der Fahrzeuglogistik und Überführungen auf eigener Achse sind wir bereits über 20 Jahre tätig und seit 2012 als Marktführer in Deutschland etabliert.

Zur Verstärkung unseres Teams in Hamburg (max. 30 km Umkreis) suchen wir

### motivierte Fahrer (m/w) für den Bereitschaftsdienst auf 450-€-Basis oder Midijob-Basis

Gerne Rentner für Einsätze auf Abruf, nachts, an Wochenende und Feiertagen an mindestens 2-3 Werktagen/Woche. Die Einsatztage können frei von Ihnen gewählt werden.

Bewerbungen über die **Chiffre-Nr 18445010** auf unserer Homepage [www.car24.de](http://www.car24.de)

Infos unter Tel.: 0561/505 71 -405  
Montag bis Freitag 9 bis 16 Uhr

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/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 2007

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

Betreuung durch die Elim-Diakonie

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

Wohnungsunternehmen  
**Plambeck**



### Schulte Haus-Rollator

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

Jetzt Prospekt anfordern!

**0800 200 6004**  
gebührenfrei anrufen

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



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

## Heiße Liebe für den Nazistaat

Gut 20 Jahre zuvor hatte der Bischof keineswegs „die christlichen Banner“ wehen lassen, sondern wie viele kirchliche Würdenträger sein Fähnchen in den frischen Naziwind gehängt. Im April 1933 begrüßte er mit anderen deutschen Bischöfen den neuen nationalsozialistischen Staat und forderte alle Gläubigen zur Ehrfurcht und zum Gehorsam gegenüber dem neuen System auf. Nach einem Treffen mit Adolf Hitler am 26. April 1933 äußerte er die Hoffnung, dass durch die Naziregierung „die Sittlichkeit gehoben und der Kampf gegen Bolschewismus und Gottlosigkeit“ geführt werde. Im Juli 1933 ernannte Hermann Göring den Bischof zum Preußischen Staatsrat. In einer Presseerklärung bedankte sich der Kirchenmann mit den Worten: „Wir dienen dem Staat mit heißer Liebe und mit allen unseren Kräften.“ Das Führerprinzip der Nazis gefiel etlichen Bischöfen, witterten sie doch hinter Demokratie und Liberalismus den Satan persönlich.

### SA Jesu Christi

Waren die katholischen Bischöfe trotz aller Sympathie und „heißer Liebe“ zum NS-Regime dem Papst in Rom und damit der Weltkirche verbunden, mutierte ein Teil der evangelischen Kirche zu „Deutschen Christen“. Aus einer lokalen, um 1930 in Thüringen entstandenen Gruppierung ging im Jahr 1932 die „Glaubensbewegung Deutsche Christen“ hervor. Die streng nach dem Führerprinzip organisierte Bewegung bezeichnete sich als „SA Jesu Christi“. Die Deutschen Christen forderten „Rassenreinheit“ als Bedingung für eine Kirchenmitgliedschaft und die Loslösung der evangelischen Kirche von jüdischen Wurzeln. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten 1933 konnten die Deutschen Christen einen Massenzulauf verzeichnen. Bei den Synodalwahlen in allen Landeskirchen nach der Schaffung einer Evangelischen Reichskirche am 23. Juli 1933 erlangten die Deutschen Christen eine Zweidrittelmehrheit. Im Hamburg gelangte 1934 Franz Tügel in das Amt des Lutherischen Landesbischofs und

*In den Wallanlagen am Hamburger Untersuchungsanstalt Hamburg erinnert eine Gedenktafel an die Hinrichtung durch die Guillotine im Innenhof. Vor dem Eingang zum Untersuchungsgefängnis am Holsten Glacis 3 wurden Stolpersteine für die Lübecker Märtyrer verlegt. Foto: Holger Jandt*



hielt in Parteiuniform eine Ansprache, in der sagte: „Ich kenne nur einen Feind: Wer diesen Staat Adolf Hitlers nicht will. Mit solchen werde ich sehr kurz fertig. Das bin ich nicht nur meiner Kirche schuldig, sondern meinem Staat, meinem Volk und meinem wunderbaren Führer. Meine Losung: ‚mit Luther und Adolf Hitler für Kirche und Volk‘, dass beide ein Herz und eine Seele werden!“ Dass er später bedingt auf Distanz zur „Reichskirche“ ging, gilt es anzumerken.

### U-Boot-Kommandant und Freikorps-Führer

Im selben Jahr, in dem Tügel und Stellbrink Hitler noch freudig begrüßten, hatte der evangelische Pfarrer Martin Niemöller, zuvor U-Bootkommandant und Freikorps-Führer, bereits den Pfarrernotbund gegründet, aus dem die Bekennende Kirche hervorging. Wie Stellbrink begrüßte auch Niemöller ursprünglich die Einführung des „Führerstaates“ und stand demokratischen Gedanken ablehnend gegenüber. Die „Bekennende Kirche“ verhinderte maßgeblich die Gleichschaltung der ganzen evangelischen Kirche.

### Junge zweifeln – ein Bischof schwärmt

Nicht alle Christen, ob evangelisch oder katholisch, sahen Hitler als Geschenk Gottes an. Es waren Laien und oft junge Priester und Pastoren, die vor Ort erlebten, welche Fratze sich hinter der Maske des NS-Regimes verbarg. Menschen, die heute für ihren Mut bewundert werden. Menschen, die anders als die Mehrzahl ihrer kirchlichen Vorgesetzten den Mund aufgaben und dafür büßen mussten. Im Bayern kursierte das Gebet „Lieber Gott, mach mich stumm, dass ich nicht nach Dachau kumm!“ Dennoch füllte sich der „Priesterblock“ in Dachau. Von insgesamt 2.700 inhaftierten Geistlichen starben in Dachau 1.034; allein 868 aus Polen. Von den 447 Priestern

*„... freudig und mutig, den Heiligen gleich.“  
Die Lübecker Märtyrer Eduard Müller, Johannes Prassek, Hermann Lange und Friedrich Stellbrink auf dem Domherren-Friedhof neben dem Mariendom in Hamburg-St. Georg. Geschaffen hat sie der Bildhauer Karlheinz Oswald. Fotos: Krause*





*Bischof Wilhelm Berning 1949 in Hohenwestedt bei Rendsburg. 1933 hatte er kein Problem damit, beim Jubiläum der Kopingfamilie Hamburg in den Sagebielschen Festsälen unter einem überdimensionierten Hakenkreuzler zu präsidieren. Foto: Krause*

aus Deutschland und Österreich überlebten 94 Dachau nicht. Während die, die nicht stumm sein konnten, den Weg in Gefängnisse und Konzentrationslager antraten, berichtete 1936 die gleichgeschaltete Presse über eine Rede des Staatsrats und Bischofs Wilhelm Berning vor dem Bewachungspersonal des Emslandlagers Aschendorfermoor. „Lange lag das Emsland im Dornröschenschlaf“, so schwärmte der Bischof, „bis ein Prinz kam und es weckte; dieser Prinz ist unser Führer Adolf Hitler!“ Der Bischof hat die Rede nie dementiert – genauso wie er seine Rolle in der Nazizeit nie angesprochen hat. Schwamm drüber – das war die Politik nicht nur leitender Kirchenmänner.

#### Märtyrer der Dummheit

Pfarrer Richard Schneider, der fünf Jahre unter anderem auch in Dachau in Haft war, schrieb am 22. April 1969 an seinen früheren Mithäftling Heinz Römer: „Das ominöse Wort ‚Märtyrer der Dummheit‘ hat der Nuntius Orsengio vor Priestern im Exerziten Haus Himmelpforten in Würzburg ausgesprochen. Er hat es von Staatsrat Berning übernommen, diesem nazistischen Bischof. Es ist aber Gedankengut unserer Bischöfe einst und jetzt geworden.“ Dass nicht alle Bischöfe die zu Hunderten inhaftierten und ermordeten Geistlichen für Opfer ihrer eigenen Dummheit hielten und in unterschiedlicher Weise aktiv Widerstand leisteten, ist verbürgt. Zu ihnen zählten zum Beispiel Graf Galen wie auch der Bischof von Berlin, Konrad Graf Preysing, mit seinem Dompropst Bernhard Lichtenberg.

#### Ein Bischof sagt: Leck mich

Ganz direkt traf die Wut der NS-Machthaber Johannes Baptist Sproll, den Bischof der kleinen Diözese Rottenburg bei Stuttgart. Der Sohn eines Straßenwärters hatte schon ein Jahr vor Clemens August Graf Galen, dem „Löwen“ von Münster,

öffentlich gegen die Euthanasie protestiert. Wegen seiner Unbotmäßigkeit musste er 1938 sein Bistum verlassen, leistete aber auch aus der Ferne Widerstand. Vor dem Hintergrund des fast flächendeckenden Versagens der Kirchen in der Nazizeit ist folgende Anekdote tröstlich: Ein Vertreter des Naziregimes fragte Sproll am Telefon, wer am Hörer sei. Darauf verlangte er, dass er den Namen Sproll buchstabiere. Der schwäbische Bischof diktierte der Nazigröße ins Telefon: „S – wie Sau, P – wie Preuße, R – wie Rindvieh, O – wie Ochs und L – wie Leck mich...“ und das zweimal.

F.J. Krause © SeMa

Möbelhaus Deibelius

Qualität seit 1919 • Möbervollsortiment

## Seniorengerechte Polstergarnituren

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



Hausbesuche möglich

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

## Die Blätter fallen, die Preise steigen!

Kostenlose Immobilienbewertung für alle  
Eigentümer ab 50 Jahre!



Tel. 040 / 521 540 84

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



## DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51

Fax 040 69 79 13 23 • info@1a-umzug.net • [www.1a-umzug.net](http://www.1a-umzug.net)

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

#### Transporte von:

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

#### Abrechnung mit:

Arge, Sozialamt,  
Arbeitgeber, Behörden,  
Krankenkasse



**Michael  
Bewernick  
Geschäftsführer**

Vorstandsmitglied  
der FAMÖ  
Hamburg\*

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

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

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

## Fitness für Senioren: Kraft- und Balance-übungen vermindern Sturzgefahr

(pi) Ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab, sodass mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Senioren können dem entgegenwirken: mit gezieltem Training von Kraft und Balance.

Dennoch werden derzeit in Deutschland jährlich mehr als 400.000 ältere Menschen nach einem Sturz im Krankenhaus behandelt, häufig wegen einer Hüftfraktur. Wie die medizinische Versorgung in diesem Fall aussieht, erläutern Experten der Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) auf einer Pressekonferenz in Berlin.

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar fast jeder Zweite (1). Laut Robert Koch-Institut passieren mehr als die Hälfte der Sturzunfälle bei Personen ab 60 Jahre zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel im Garten oder in der Garage. „Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance. Aber auch Seh- und Höreinschränkungen oder Medikamente, die die Reaktionsfähigkeit einschränken, tragen dazu bei“, sagt DGU-Präsident Prof. Dr. Joachim Windolf, Direktor der Klinik für Unfall- und Handchirurgie der Universitätsklinik Düsseldorf. Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten. „Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden“, erklärt Prof. Dr. Clemens Becker, Leiter der Bundesinitiative Sturzprävention. Der Chefarzt der Abteilung für Geriatrie und Klinik für Geriatrie Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart ergänzt: „Häufige Stürze

verursachen auch hohe Kosten für Operationen und anschließende Rehabilitation. Maßnahmen zur Prävention wirken sich also nicht nur positiv auf die individuelle Lebensqualität aus, sondern entlasten auch das Gesundheitssystem.“

Generell ist jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt. „Entscheidend ist es, aktiv zu bleiben“, betont Prof. Dr. Ulrich Liener, Leiter der DGU-Arbeitsgemeinschaft Alterstraumatologie und Leiter der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Marienhospital Stuttgart. Er ergänzt: „Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.“ Orthopäden und Unfall-



### Doppelter Schutz für die Harnwege



# LACTO Lady®



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

- ✓ 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.

Die empfohlene Tagesdosis von 2 x 1 Tbl. enthält: Cranberry-Extrakt 800 mg (entspricht 36 mg Proanthocyanidine), Aktive Milchsäurebakterien 1 Mrd. (1 x 10<sup>9</sup>) KBE\*. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*. \* Koloniebildende Einheiten zum Zeitpunkt der Herstellung

Für ein Leben in Balance

**Vitalbans**  
www.vitalbans.de



chirurgen sowie Altersmediziner (Geriatler) geben Tipps für Übungen, die Senioren in ihren Alltag einbauen können, um Balance und Kraft zu trainieren und so Stürze zu verhindern.

- **Regelmäßige Bewegung im Alltag:**
  - Spaziergehen und wandern
  - Treppensteigen
  - Tanzen gehen
  - Täglich Balanceübungen durchführen, zum Beispiel auf einem Bein stehen und Zähne putzen.
  - Täglich Kraftübungen durchführen, zum Beispiel wiederholt gegen eine Wand drücken (Wandliegestütz).
- **Neues ausprobieren:**
  - Tai-Chi (chinesische Bewegungsübungen)
  - Kegeln
  - Boule spielen
- **Aktiv werden:**
  - Regelmäßiges Kraft- und Balance-Training mindestens zwei- oder dreimal pro Woche allein oder in der Gruppe, auch im Herbst und Winter – gut ist, wenn regelmäßiges Muskeltraining bei älteren

Menschen zum Alltag

gehört wie Essen und Trinken. Ein ausführliches Übungsprogramm inklusive Übungstagebuch finden Interessierte in der Broschüre „Das Übungsprogramm – Fit und beweglich im Alter“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- Bewegungsprogramme für Gruppen werden auch von Krankenkassen angeboten:  
[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

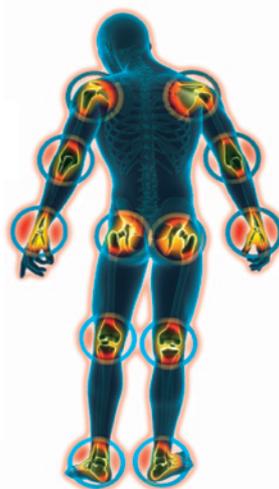
- **Weitere Tipps und Hilfen aus der Broschüre „Einführung in die Sturzprävention“ von der BZgA:**

- **Unfallquellen im Heim beseitigen:** zu Hause für gute Beleuchtung sorgen und auf dicke Teppiche und andere Stolperfallen, wie herumliegende Gegenstände, verzichten.
- **Warnzeichen ernst nehmen:** Beeinträchtigen Seh- und Hörprobleme sowie Schwindel den Alltag, sollte der Arzt aufgesucht werden.
- **Gute Ernährung:** Auf einen ausgeglichenen Vitamin-D- und Kalziumhaushalt achten. Das stärkt die Knochengesundheit.

Die Broschüre „Gleichgewicht und Kraft – Einführung in die Sturzprävention“ sowie die Broschüre „Gleichgewicht und Kraft – Das Übungsprogramm“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können auf der Website „[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)“ heruntergeladen bzw. werden oder per Post an BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln bestellt werden.

## Arthrose?

### Akut-Pulver gegen den Verschleiß



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

Gelenkverschleiß kann man heute schon mit natürlichen Mitteln, ohne chemische Bestandteile, erfolgreich behandeln.

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

Erhältlich bei:

Reformhaus

**ENGELHARDT**  
Reformhaus Engelhardt

**ELIXIA**  
einfach . besser . fühlen

**JETZT NEU!**

**REHA-Sport im ELIXIA**

Seit September erwartet Sie bei uns in Kooperation mit dem Rehabilital 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](http://www.elixia-hamburg.de).

# Wunderbares Prag

Nach dem Arbeitsleben haben viele Senioren genügend Zeit zum Reisen. Dabei stehen Städtereisen hoch im Kurs. Kurz, interessant, recht günstig und auch für die ältere Generation geeignet sollen sie sein. Das Senioren-Magazin testet in einer Serie, welche europäischen Städte diese Anforderungen erfüllen – oder auch nicht. In der ersten Folge geht es um Prag in der Weihnachtszeit.

### Zwischen Kunst und Knödel

Hauptsache gutes Schuhwerk. Wer Prag wirklich kennenlernen will, der sollte sich auch in fortgeschrittenem Alter zu Fuß auf den Weg machen. Aber ob Karlsbrücke, Altstädter Ring, Wenzelsplatz oder Petrin: Das Kopfsteinpflaster ist so anstrengend zum Laufen, wie die historischen Bauten und Kunstwerke beeindruckend sind. Es mag sein, dass es modernere Städte gibt oder dass die großen Superlative in der Stadt an der Moldau fehlen. Die Atmosphäre, die Behaglichkeit und die Historie auf der Linie zwischen Ost und West, die an jeder Ecke zu spüren ist, entschädigen dafür.

Mit großen aufgerissenen Augen steht zum Beispiel die Hamburgerin Monika Philippsen (76) an ihrem ersten Prag-Abend zwischen den Weihnachtsbuden auf dem Altstädter Ring. „Diese Stadt fasziniert sofort mit einer unvergleichbaren Atmosphäre“, sagt die Seniorin aus Hamburg-Niendorf. Sie hatte sich mit einigen gleichaltrigen Senioren aus der Hansestadt die Prag-Reise zur Weihnachtszeit gegönnt und weiß schon nach einigen Stunden – sie hat nichts falsch gemacht. Langsam wandern sie durch die engen Gassen – natürlich voll von Weihnachtstouristen – Richtung Moldau. Gleich am ersten Abend soll es dann auch noch zur Karlsbrücke gehen, der Senioren-Tross zieht staunend weiter.

Wer in Prag – insbesondere zur Weihnachtszeit – Atmosphäre schnuppert, der ist schnell beim Thema Essen und Genuss.

„Das Angebot an Essen ist hier mal etwas ganz anderes, sehr vielfältig“, urteilt zum Beispiel die Hamburgerin Marianne Grieger (72) beim Gang Richtung Moldauufer. Natürlich: Wer das Überangebot an verschiedenen Würsten oder anderen böhmischen Spezialitäten (zum Beispiel Knödel, Rouladen oder Kartoffelsuppe) in Angriff nimmt, merkt sofort: Die Waage sollte in den kommenden Tagen eher gemieden werden. Unsere Hamburger Seniorengruppe jedenfalls weiß schon am ersten Abend nicht, ob sie nun die alten Gebäude bestaunen, sich den Gaumenfreuden hingeben oder den ebenfalls für Prag typischen Straßenmusikanten lauschen soll.

Für die „Oldies“ aus dem Norden bleibt am Ende nur ein Gemisch aus Ohnmacht und Augen reiben.

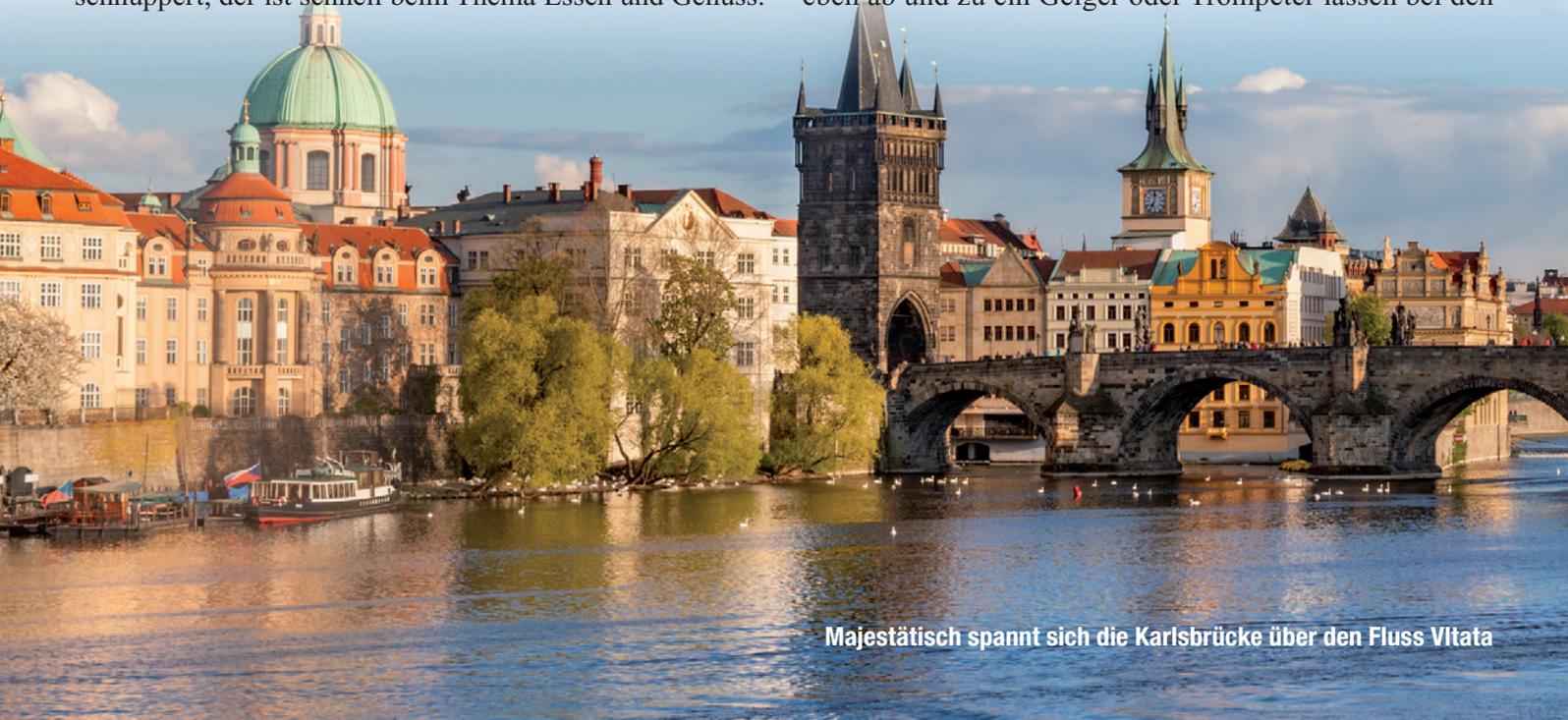
Und das mit den faszinierenden Gebäuden ist kein Zufall: Prag ist ein urbanes Lehrbuch für Architektur. Romanische Kirchen und Souterrains, gotische Dome, barocke Paläste und Gärten, mondäne Jugendstilbauten und einzigartige kubistische Architektur machen aus ihr einen Ort, der seinesgleichen auf der Welt sucht. Niemand

muss ein Kenner der einzelnen Baustile sein, um die architektonische Vielfalt der tschechischen Hauptstadt genießen zu können. Unsere Hamburger Senioren jedenfalls kriegen den Mund vor Staunen gar nicht mehr zu – es sei denn, es gibt wieder eine leckere Spezialität zu essen.

Die tschechische Metropole ist – obwohl längst zu einer der großen Attraktionen in Europa aufgestiegen – in finanzieller Hinsicht durchaus noch in einem bestimmten Rahmen zu genießen. Dazu passt es, dass Menschen im Alter über 70 Jahren die sehr gut ausgebaute Metro (U-Bahn) und Busse kostenlos nutzen können (siehe Beitrag nebenstehend). Und die Metro – besonders deren Bahnhöfe tief unter Prag – sind schon wieder eine Attraktion für sich. Säulen, Kacheln und eben ab und zu ein Geiger oder Trompeter lassen bei den



Das Prager Essen ist extrem lecker, aber sehr gehaltvoll.



Majestätisch spannt sich die Karlsbrücke über den Fluss Vltava



Die Hamburger Seniorengruppe lief sich vier Tage die Füße wund – und das vorwiegend auf Kopfsteinpflaster.

hanseatischen Touristen schon wieder den Atem stocken. So typisch Großstadt ist das eigentlich nicht.

Wer Prag richtig erleben will, sollte also gut zu Fuß sein und auch ein bisschen abenteuerlustig. So manche Gaststätte, in der es dann besonders gemütlich wird, ist versteckt und erschließt sich erst im Inneren. Wenn die böhmischen Spezialitäten dann jedoch auf dem Tisch sind – dazu vielleicht ein leckeres, in Prag besonders günstiges Bier –, ist der Bann gebrochen. Und die Waage hat dann eben auch mal Urlaub.

K. Karkmann © SeMa

### Freie Fahrt in der U-Bahn

Alle Senioren im Alter über 70 Jahre können in Prag kostenlos fahren. Und dies gilt nicht nur für die U-Bahn, sondern auch für Busse, Straßenbahnen, die Moldau-Fähren und für die Seilbahn auf den Petřín-Hügel. Sie brauchen dazu allerdings einen Ausweis der Prager Verkehrsbetriebe – den Průkazka PID (gegebenfalls die Opencard mit der entsprechenden Applikation PID). Dieser wird in jedem Informationszentrum der Prager Verkehrsbetriebe umgehend ausgestellt. Der Fahrgast muss dazu ein Passfoto vorlegen und 20 Kronen (80 Eurocent) zahlen.

- Prag ist mit der Bahn von Hamburg-Hauptbahnhof aus direkt (über Berlin) zu erreichen. Die Fahrtzeit beträgt gut sechs Stunden.
- Auskünfte vor der Prag-Reise erteilt die Tschechische Zentrale für Tourismus, Große Friedberger Straße 6, 60313 Frankfurt, Telefon 069/21 99 85 87 oder Wilhelmstraße 44, 10117 Berlin, Telefon 030/ 2 04 47 70
- Informationen im Internet unter [www.czechtourism.com](http://www.czechtourism.com)



NEUBAUER

## ☆ Kurreisen ☆ Polnische Ostseeküste

### Kolberg – Hotel Pro Vita\*\*\*\*

(Frühjahr 2017 renoviert) :

19.01.-26.01.19	8 Tage	€ 599,-
19.01.-02.02.19	15 Tage	€ 949,-
26.01.-02.02.19	8 Tage	€ 629,-
16.02.-23.02.19	8 Tage	€ 649,-
16.02.-02.03.19	15 Tage	€ 969,-
23.02.-02.03.19	8 Tage	€ 669,-
09.03.-16.03.19	8 Tage	€ 699,-

Halbpension, 2 Kuranwendungen (Mo.-Sa.),  
ärztliches Eingangsgespräch,  
deutschsprachige Betreuung vor Ort

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



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

### Erlebnisreiche Tagesfahrten

23.11.18	<b>Gänsebratenessen in Walsrode</b> inkl. Besuch Weihnachtsbäckerei, Gänsebratenessen und Besuch Zierkerzenschnitzerei	€ 50,-
30.11.18	<b>Lübeck und Travemünde im Winterglanz</b> inkl. Kaffeegedeck im Restaurant „Über den Wolken“	€ 33,-
01.12.18	<b>Pronstorfer Weihnachtsmarkt</b> inkl. Eintritt	€ 29,50
02.12.18	<b>Advent an der Flensburger Förde</b> inkl. Besuch Porzellanbörse und Kaffeegedeck	€ 39,-
04.12.18	<b>Klosterbrennerei Wöltingerode und Weihnachtsmarkt in Goslar</b> inkl. Führung mit Verkostung und Mittagessen	€ 47,-
05.12.18	<b>Gans, Geschenke und mehr in der Lüneburger Heide</b> inkl. Besuch Porzellan-Manufaktur, Mittagessen, Besuch Zierkerzenschnitzerei und 3 Geschenke	€ 49,-
06.12.18	<b>Bremen – Weihnachtsmarkt</b> inkl. Stadtbesichtigung	€ 35,-
07.12.18	<b>Weihnachtsmarkt auf Gut Stockseehof</b> inkl. Eintritt	€ 28,-
08.12.18	<b>Kopenhagen zur Weihnachtszeit</b> inkl. Fähpassagen, Stadtrundfahrt und Eintritt Tivoli	€ 73,-

**Jetzt  
Programm  
anfordern!**

Neubauer Touristik GmbH  
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten  
Harburger Straße 20  
21224 Rosengarten [www.vagabund-reisen.de](http://www.vagabund-reisen.de)



# Hamburgs heimliche Schätze



*Eine Million Kubikmeter Erdgas in drei Wochen. Gut, dass die Neuengammer die Rechnung dafür nicht bezahlen mussten. So wurde die Flamme für sie zu einem schönen, wenn auch nur kurzen weihnachtlichem Geschenk.*

*Foto: Geologisches Landesamt Hamburg*

Der Sommer geht – die Heizkosten kommen. Und zwar deutlich höher als im letzten Jahr. Es gibt viele Ratschläge, den Energiebedarf der eigenen vier Wände so niedrig wie möglich zu halten – ja selbst die Biowollunterhose ist kein Tabuthema. Doch wie man es auch anstellt – es muss geheizt werden. Für eine 50 Quadratmeter große Wohnung liegt der Jahresbedarf an Erdgas zwischen 5.000 bis 7.000 kWh (Kilowattstunde). Das sind umgerechnet 600 bis 920 Kubikmeter Erdgas, die zurzeit je nach Anbieter und Tarif zwischen 300 bis 400 beziehungsweise 400 bis 550 Euro im Jahr kosten. Wer träumt da nicht von einer Erdgasquelle im eigenen Garten – so, wie sie eine Bohrung nach Wasser den Einwohnern Neuengammes am 4. November 1910 bescherte.

Die Bohrung „Th XV“ in der Nähe des Kirchwerder Landwegs 108 in Neuengamme hatte auf der Suche nach einer ergiebigen Wasserader eine Tiefe von 247 Metern – andere Quellen sprechen von 280 Metern – erreicht. Da geschah etwas, womit keiner gerechnet hatte. Um 14.10 Uhr schoss aus dem Bohrloch unter gewaltigem Getöse ein Gas-Wasser-Gemisch. Es bahnte sich den Weg durch das Bohrgestänge und trat mittig sowie rechts und links aus. Wenig später entzündete sich das Gemisch. Erst brannte der hölzerne Bohrturm weg. Dann konnten sich die drei Flammen richtig entfalten: fünf Meter in die Höhe und fünfzehn Meter zu beiden Seiten. Eine touristische Attraktion, das Flammenkreuz von Neuengamme, war geboren.

Das Flammenkreuz bot besonders in der Dunkelheit ein beeindruckendes Schauspiel. Aus dem nahen Hamburg, aber auch aus dem weiteren Umkreis machten sich Hunderttausende auf den Weg. Über 100 Sonderzüge wurden von der Reichsbahn eingesetzt, um die Schaulustigen zu transportieren. Auch die Schiffseigner profitierten. An einem einzigen Tag – dem 12. November 1910 – sollen 25.000 Flammentouristen mit Schiffen zum kleinen Weltwunder gefahren sein. Die Bauern in Neuengamme, so aus ihrer beschaulichen Ruhe gerissen, machten für sich das Beste aus der Situation: Geld. Denn gegessen und getrunken wird immer. Ein unbekannter Zeitzeuge reimte:

Wer zählt die Völker, nennt die Namen,  
Die jetzt nach Neuengamme kamen?  
Auf dem Damme in dem Schlamme  
Pilgern sie zur Erdgasflamme  
Wenn sie nicht zuvor entwurzelt  
Irgendwo hineingepurzelt.  
Steckt der Gummischuh im Lehm  
Geht's sich doppelt angenehm.  
Geld verdienen ist Parole  
In dem Land der Rosenkohle.

Bis die Flamme gelöscht wurde, vergingen fast drei Wochen, in denen über eine Million Kubikmeter Erdgas verbrannten. Mit anderen Worten – damals verbrannte innerhalb kurzer Zeit Erdgas, mit dem man ca. 10.870 bis 16.670 Wohnungen zu je 50 Kubikmetern das ganze Jahr hätte heizen können.



*Nicht spektakulär, aber noch heute in geringem Maß ergiebig. Eine Rohölförderpumpe in der Nähe des Gasausbruchs von 1910. Foto: Krause*

Man baute eine Rohrleitung zum Gaswerk Tiefstack. Mit gut 170 Millionen Kubikmetern Erdgas im Jahr half Neuengamme über 25 Jahre mit, den Energiehunger Hamburgs zu stillen. Nicht zur Freude der Bergedorfer, die sich trotz der Gasquelle vor ihrer Haustür weiter über eine schwankende örtliche Gasversorgung ärgerten. Weitere Bohrungen folgten, aber keine war so erfolgreich wie die Wasserbohrung „Th XV“. Die Vergleiche, die der „Hannoversche Courier“ euphorisch mit Pennsylvania und Baku anstellte, waren und sind leider deutlich überzogen. Allerdings wird auch heute noch in geringem Umfang Gas und Rohöl gefördert. Bei Gas war die Fördermenge in Hamburg 2017 322.658 Kubikmeter; in ganz Deutschland sind es 62.434.000 Kubikmeter. Die Rohölförderung in Hamburg betrug 15.200 Tonnen im Jahr 2017. Das sind ca. 10.600 Barrel. Einige Förderpumpen sind ein sichtbares Zeichen dafür. Die Firma Neptune Energy Deutschland GmbH aus Lingen (Ems) ist als die heutige Konzessionsinhaberin bestrebt, die, gemessen an der Gesamtfördermenge in Deutschland von rund 2,2 Millionen Tonnen Erdöl (2017), bescheidene Hamburger Fördermenge wieder zu steigern.

Aber nicht nur Öl und Gas schlummern in Hamburgs Untergrund. Auf der anderen Elbseite, in Hausbruch, geht vom Ehestorfer Heuweg die kleine Straße „Beim Bergwerk“ ab. Keineswegs ein Fantasienamen! Hier förderte die Gewerkschaft „Robertshall“ (das ist der Name für eine bergrechtliche Gesellschaft, deren Anteilschein Kux hießen) von 1919 bis 1922 fast 50.000 Tonnen Braunkohle. Sie diente zur Befuerung der Kessel der „Vereinigten Gummwaren-Fabriken Harburg-Wien“, der Vorgängerin der Phoenix. Es wurde nur das oberste Vorkommen abgebaut; bei den unteren Schichten lagen und liegen bis heute die Förderkosten zu hoch. Und da Braunkohle keineswegs eine umweltfreundliche Energiequelle ist, wird die Hamburger Braunkohle dort weiterhin liegen bleiben.

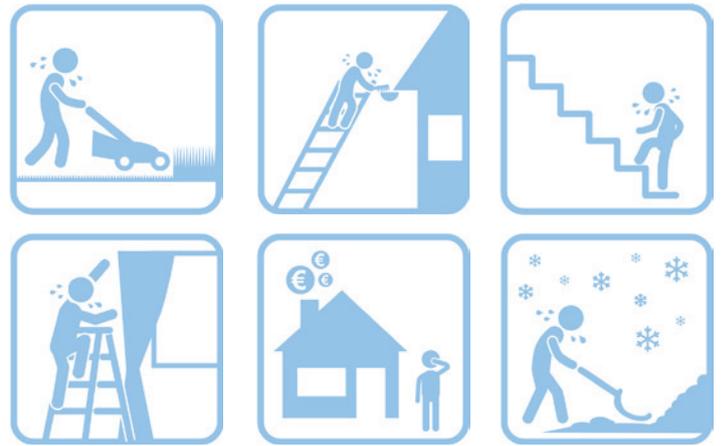
# Immobilientausch

## ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau  
*plus Geld*

### Ihre Lebenssituation:

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



### Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft  
*alles inklusive*

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

Die ACCENTIS bau gruppe  
*Ihr Immobilienpartner*

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

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

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

### *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



**ACCENTIS**  
bau gruppe

info@accentis24.de | [www.accentis24.de](http://www.accentis24.de) | Warburgstr. 18 | 20354 HH

# Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Jetzt geht es wieder los: Die Nase läuft und der Hals kratzt. Die Viren greifen um sich und machen uns krank. Viele Faktoren tragen dazu bei, dass es nun wieder mehr Erkältungs- und Grippekranken gibt. Erkältung kommt zwar nicht unmittelbar von Kälte, aber die Immunabwehr läuft in der Nase bei kalten Temperaturen nicht so gut, sodass sie die Viren nicht nachhaltig bekämpfen kann. Die Krankheitserreger können leichter eindringen und sich vermehren. Zusätzlich macht die Heizungsluft unsere Schleimhäute trocken und damit anfälliger für Erreger.

Ob es sich um eine Erkältung bzw. einen grippalen Infekt oder eine echte Grippe handelt, kann Ihnen am besten Ihr Hausarzt sagen und entsprechende Medikamente verschreiben. Wenn es nicht zu Komplikationen kommt, stimmt bei einer einfachen Erkältung in der Regel der Spruch: Mit Medizin dauert es sieben Tage, ohne eine Woche.

## GRIPPE ODER ERKÄLTUNG

Bei einer Grippe handelt es sich um eine bestimmte Art von Virus, bei einer Erkältung können über 100 verschiedene Erreger Auslöser für eine Erkrankung sein. Einige Krankheitsanzeichen wie beispielsweise Husten können durchaus ähnlich sein. Beim typischen Verlauf unterscheiden sie sich aber anhand einiger Merkmale. So tritt eine Grippe meist innerhalb weniger Stunden auf und wird von hohem Fieber begleitet. Dazu kommen Kopf- und Gliederschmerzen. Eine Erkältung entwickelt sich oft Schritt für Schritt: Erst kratzt der Hals, dann läuft die Nase, und der Husten folgt am Ende der Erkrankung.

## GRIPPESCHUTZIMPFUNG

Die Grippe – von Fachleuten Influenza genannt – ist im Gegensatz zu einer Erkältung eine schwere Erkrankung, an der jedes Jahr viele Menschen sterben, weil es zu Komplikationen wie Lungenentzündung kommen kann. Deswegen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Impfung für sogenannte Risikogruppen. Dazu gehören Menschen, die älter als 60 Jahre sind, Bewohner/innen von Alten- und Pflegeheimen und Schwangere. Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die bestimmte chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Herzleiden haben, gehören ebenso dazu. Auch wer eine angeborene oder erworbene Immunschwäche hat, sollte sich impfen lassen. Wer im Krankenhaus oder im Altersheim arbeitet oder einen Beruf ausübt, bei dem er viel mit anderen Menschen zu tun hat, dem wird ebenfalls eine Immunisierung empfohlen. Wer mit einem Risikopatienten zusammen-

lebt beziehungsweise sich um ihn kümmert gehört auch in die Gruppe derer, die sich impfen lassen sollte.

Für die Impfung gegen die saisonale Influenza 2018/2019 empfiehlt die STIKO den Einsatz von Vierfachimpfstoffen.

In einigen Fällen kann man auch trotz einer Impfung an Grippe erkranken. Das ist der Fall, wenn der Grippeimpfstoff nicht zu den Viren passt, die im Umlauf sind, oder man sich bereits vor der Impfung beziehungsweise innerhalb der 14 Tage bis zum vollen Wirkeintritt der Impfung mit Grippe infiziert hat. Dies sollte aber kein Argument sein, auf eine Impfung zu verzichten.

## WENN ES DOCH PASSIERT

Wenn Sie die Erkältung oder Grippe trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erwischt hat, gibt es ein paar Hausmittel, auf die Sie unterstützend zurückgreifen können. Ein Dampfbad mit Salzwasser hilft bei Schnupfen, den Schleim zu lösen. Gurgeln mit Salzwasser ist angenehm gegen Halsschmerzen. Eine heiße Zitrone mit Honig lindert das Kratzen im Hals. Auch ein Kartoffelwickel kann helfen: Dazu nehmen Sie mehrere gekochte Kartoffeln und drücken diese noch warm auf ein Küchenhandtuch. Schlagen Sie den Brei so ein, dass nichts heraus fallen kann, und wickeln Sie sich das Tuch um den Hals. Der Wickel bleibt so lange am Hals, bis die Kartoffeln vollständig abgekühlt sind.

Selbst hergestellter Zwiebelsaft ist bei Husten eine gute Alternative zu schleimlösenden Medikamenten und Hustenstillern. Der Saft ist keimtötend und soll die Abwehr steigern. Nehmen Sie eine mittelgroße Zwiebel und hacken diese klein. Geben Sie die Würfel in einen Becher und übergießen Sie sie mit einem gehäuften Teelöffel Honig und mischen diesen unter. Den Becher abdecken. Nach ein paar Stunden hat der Honig den Saft aus der Zwiebel gezogen. Nehmen Sie im Laufe des Tages mehrmals einen halben Teelöffel davon ein.

## GESUND ESSEN

Hühnersuppe mit viel Gemüse galt schon zu Großmutterns Zeiten als ideales Mittel bei Erkältungen. Wissenschaftler der University of Nebraska Medical Center in Omaha (USA) zeigten in einem Laborversuch, dass Hühnersuppe entzündungshemmend wirkt und damit die Symptome eines Atemwegsinfektes abmildern kann. Hühnersuppe blockiert im Körper bestimmte weiße Blutkörperchen, die Neutrophilen. Außerdem steckt der Eiweißstoff Cystein in der





Suppe. Dieser wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute. Eine heiße Suppe fördert zudem die Durchblutung, macht ein warmes Gefühl, und der heiße Dampf löst den Schleim aus den oberen Atemwegen.

Während einer Erkältung bilden sich freie Radikale im Rahmen der Immunabwehr. Vitamin C wirkt antioxidativ und fängt sogenannte freie Radikale ab und macht sie unschädlich. Zitrusfrüchte, Kohl und Paprika sind gute Lieferanten des Vitamins. Neben Vitamin C spielen weitere Vitamine für das Abwehrsystem eine Rolle. Dazu gehören die Vitamine A, D und E sowie B-Vitamine. Ebenfalls wichtig für die Abwehrkräfte ist das Spurenelement Zink, da es so wie Vitamin C als Radikalfänger wirkt. Darüber hinaus ist das Spurenelement Bestandteil von mehr als 200 Enzymen und somit an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es findet sich vermehrt in rotem Fleisch und Geflügel. Aber auch Hülsenfrüchte, Schellfisch, Bohnen, Nüsse, grüner Tee, Weizenkeime und Käse sind gute Zinklieferanten.

Wenn Sie kein Fieber haben, ist ein kurzer Spaziergang gut für die Atemwege. Danach sollte es aber wieder aufs Sofa gehen. Der Körper hat genug mit dem Kampf gegen die Viren zu tun. Lassen Sie ihm die Zeit und gönnen Sie sich ein paar Tage Ruhe.

S. Rosbiegal © SeMa

## Hühnersuppe

### Zutaten:

- 1 mittelgroßes Bio-Suppenhuhn
- 1 bis 2 Bund Suppengemüse (je nachdem, wie viel Gemüse in der Brühe gewünscht ist)
- Salz
- 1 Messerspitze Ingwerpulver

### Zubereitung:

Das Huhn in einen großen Topf mit zwei Liter kaltem Wasser legen. Das Wasser zum Kochen bringen, und das Huhn eine Stunde bei geringer Hitze leicht köcheln lassen.

Das Huhn herausnehmen und die entstandene Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Das Suppengemüse waschen, putzen und zerkleinern. Das Gemüse in der Brühe 20 Minuten garen. In der Zeit das Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden. Das Hühnerfleisch zur Suppe hinzugeben. Die Suppe zum Schluss mit Salz und Ingwer abschmecken.

Zum Sattmachen können Nudeln oder Reis zur Suppe gekocht und bei Bedarf portionsweise auf den Tellern verteilt werden.



## 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](http://www.medpassion-hamburg.com) • [info@medpassion-hamburg.com](mailto:info@medpassion-hamburg.com)

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



## Zu Hause gut umsorgt

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



### Beratungsstützpunkt für

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

**Telefon (0 40) 60 60 11 11 • [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)**

**Bekanntschaffen**

**Flotte Witwe**, 70 J./165, Musikliebhaberin, frauliche Figur, mobil, humorvoll, gute Köchin, sucht netten Partner zw. 70 J. und 75 J. für gem. Aktivitäten, **Tel./SMS 0176/63 20 74 59**

**Träume** nicht Dein Leben, lebe Deinen Traum. Bin kein Oma-Typ, flotte 79/163/51, lebensfroh, liebe Natur, Theater und alles schöne. Freue mich auf Antworten. **Chiffre 68918**

**Welche** reifere Dame möchte gern sehr diskrete, sinnliche Momente genießen? Liebenswerter, attraktiver Mann, 62, erwartet Deinen Anruf oder SMS, **Tel.: 0172/495 92 49**

**Sind wir** die beiden, die sich suchen? Es erwartet Dich eine ansprechende, neugierige Frau 64 Jahre/174, schlank und zumind. optisch sportlich. Ich wünsche mir einen Mann, mit dem ich in Harmonie eine liebevolle, dauerhafte Beziehung führen kann. Möchtest Du das auch und ebenso viele gemeinsame Aktivitäten erleben? Dann lass es uns herausfinden. Nur Mut. **Chiffre 68818**

**Liebevoller** ER sucht liebevolle SIE. Bin 70+/179, fit, mobil, tierlieb, treu, aber alleine. Ich mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino, Theater und gute Gespräche. Wünsche mir eine zärtliche, natürliche und schlanke Sie für alles, was zu zweit Spaß macht. Bild wäre schön. **Chiffre 68718**

**Hamburger Deern**, 72 J./165, sucht humorvollen Partner, 70-75/NR, möchte mit Dir noch eine schöne Zeit verbringen, liebe die Natur und Elbspaziergänge, **Chiffre 68618**

**Vertrauen**, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit sind Witwe, 76, schlank, blond, finanziell unabhängig, motorisiert, mit positiver Lebenseinstellung, wichtig. Suche empathischen, seriösen Witwer, der sich u.a. auch noch etwas für Kultur, Kunst, schönes Ambiente, gutes Essen usw. interessiert. Eine ausbaufähige Wohlfühlbeziehung ohne Streß und Enge wäre schön. **Chiffre 68518**

**Sie**, 70+/169/NR, mit guter Laune sucht Mann, NR, für alle vier Jahreszeiten, lustig und freundlich, wer traut sich? **Chiffre 68418**

**Frohnatur**, 70 J., vorzeigbar, mit Herz + Humor, sucht intellig. Partner mit wachem Geist und zärtl. Händen (zw. 68 + 77 J.), der Italien mag u. klassische Musik, **Chiffre 68318**

**Fröhliche** 70erin sucht unternehmungslustigen Golfer für kurze und längere Golfreisen, **WhatsApp: 0179/461 84 20**

**Fitter Turnschuh**, Er, 71/168 sucht Sie ab 60 Jahre für jährlichen Griechenland-Urlaub, 4/6-Monate, bei näherem kennenlernen u. passender Wellenlänge wird vl. mehr, **Chiffre 68218**

**Das Leben** zu zweit genießen, jung geb. Sie, schlank, lebensfroh, sportlich, 70+/168/NR, verw., wünscht sich einen Partner für gemeinsame Unternehmungen, Spaziergänge, Ost- und Nordsee u. sonstige schöne Dinge, **Chiffre 68118**

**Aktiver Mann**, 60 J., sucht aufgeschlossene, reifere Frau für gefühlvolle Momente, tagsüber mit Diskretion, mache Dich glücklich, auch Ausländerin, melde Dich, **Tel./SMS: 0151/23 12 59 68**

**Welche Dame** mit Sinn für Erotik möchte gern gelegentlich ein paar diskrete Stunden mit Mann, 60 J., mit Niveau genießen? Mache Dich sehr, sehr glücklich! **Tel./SMS: 0152/37 93 50 32**

**Hallo!** Toni, 58, Single, natur- und tierlieb, offen, gebildet, sucht eine liebe Freundin! Ruf mich einfach mal an, okay? **Tel.: 0151/28 32 38 97**

**Ich**, 66, möchte keinen Frosch küssen, um einen „Prinzen“ zu finden. Melde Dich, wenn Du keine Couchpotato, humorvoll, herzlich und unkompliziert bist, Bild wäre nett danke, **Chiffre 68018**

**Gemeinsam** ins neue Jahr? Löwe (71/176/NR/schlank) mag Reisen, Bewegung in der Natur, Seeluft, offene Gespräche und sucht eine Partnerin für ein lebendiges und liebevolles Miteinander. **Chiffre 67818**

**Sie**, Mitte 60/1,70 m, schlank, NR, naturverb., weltoffen, mit viel Empathie, sucht sympath. Mann für ein liebevolles Mit- und Füreinander. Raum HH + Umland, **Tel.: 0176/63 16 25 78 oder SMS**

**Mann**, kurz vor 72, sucht Dich, weiblich, bis 70, für Nordsee, Radf., Wandern usw., bei getrennter Wohnung den weiteren Weg zu gehen, gute Gespräche gehören dazu. Bitte m. Foto an **Chiffre 67618**

**Sie**, 70/172/63, sucht sympathischen Freund für Reisen, Wandern, Radfahren, Kultur/Natur. Gemeinsam kochen, reden und zuhören, Vertrauen und Achtsamkeit sind mir wichtig. **Chiffre 67518**

**Leben** – Lieben – Lachen, ist das mit 72 Jahren noch möglich? Wo ist der freundliche, höfliche Witwer, etwa gleichen Alters, der dies noch einmal mit mir wagen möchte? **Chiffre 67418**

**Ich habe** den Mut, nach Dir zu suchen. Habe ich Glück? Jung geb., humorv. Sie, 68erin/163 cm/NR, sucht für eine harmon. Beziehung einen liebev. Partner. **Chiffre 67318**

**Möchtest** Du dem Leben einen neuen Sinn geben? Wo ist der Mann, der mich, w/70+/162, findet, für ein fröhliches und buntes Leben zusammen. **Chiffre 67218**

**Sie haben** doch sicher nur auf meine Suchanzeige gewartet? Jetzt sind Sie am Zug. Sie sind ca. 65 bis 73 Jahre alt und suchen mich. Ich bin fröhlich, mollig und mobil, liebe das Meer, Camping, gemütl. Std. m. Essen/Trinken, Offenheit und Ehrlichkeit. Ich bin nicht für das Alleinsein geschaffen – Sie auch nicht? Dann mal los. **Tel.: 0176/43 27 06 43**

**Nette Sie**, 79/162, weibliche Figur, sucht einen lebensfrohen Partner für gemeinsame Zeit + Unternehmungen. Bin naturverbunden + unternehmungsfreudig, freue mich über Telefongespräche. **Tel.: 040/61 98 35**

**Sie**, 81 J., möchte für die letzte Zeit des Lebens einen seriösen, ehrlichen und vertrauenswürdigen Partner kennenlernen! **Chiffre 67918**

**Häuslicher** Er, 70+, leicht behindert (Stimme, Sonde), sucht älteren Alphaherrn, gern korpulent, für alles was zu zweit Spaß macht, wegen Stimme nur Briefkontakt, **Chiffre 67118**

**Jung gebliebene Sie**, 64/170/NR, hellblonde, lange Haare, gut aussehend, schlank, naturlieb, sportl./fit, liebe Tiere, Meer, Gartenarbeit, suche Ihn, gern jünger, für noch mehr Freude am Leben, wohne im Westen. **Chiffre 66818**

**Topf sucht Deckel!** Er, 175 cm, 51 Jahre jung und fit, sucht Sie für eine nette, liebevolle Freundschaft und vielleicht auch mehr. Denn das Leben macht zu zweit viel mehr Spaß und Freude! Ich mag Rad-, Autofahren, Schwimmen, Camping im WW oder WM, Kochen, Tiere, Reisen, Sonne, Strand und Meer. Bitte möglichst mit Bild! **Chiffre 66918**

**Freizeit**

**An alle**, die vergessen haben, anzurufen, noch mal: Skatspieler/-in für gemütlichen Hausskat verzweifelt gesucht, **Tel.: 04106/697 35**

**Wo kann** jung gebliebene 80-Jährige mitsingen? Am liebsten Volkslieder, und zwar im Raum Barmbek/Eilbek. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 69018**

**Sie**, 69, sucht Frauen, 65-73 J., für Spaziergänge, Stadtbummel, nette Gespräche etc., **Handy/SMS 0157/74 26 44 06**

**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@seniorenmagazin-hamburg.de  
**www.**  
seniorenmagazin-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@seniorenmagazin-hamburg.de

**Layout und Grafik**  
Sandra Holst  
Michael Kordt

**Korrektorat**  
Ute Arndt

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

**Verlagsvertretung**  
Claudia Trebs  
c.trebs@seniorenmagazin-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 Dez./Jan. 2018/2019  
am 16.11.2018

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.





Heilig Abend in Frieden:

# Neue Sonderausstellung

## „Zwischen Trümmern und Träumen. Weihnachten in der jungen Bundesrepublik“

17. November 2018  
bis 17. Februar 2019



Weihnachten  
in Notzeiten –  
Nissenhütte im  
Freilichtmuseum  
am Kiekeberg.  
- Bild FLMK



Weihnachten 1957,  
Großmutter mit Kind.  
Archiv FLMK



kreative Wege, die Enge festlich zu gestalten, und suchen Trost in den bekannten Liedern. Handwerklich begabte Verwandte schenken liebevoll aus Kriegstrümmern gefertigte Spielzeuge oder reparierte Puppen. „Historischer Weihnachtsschmuck, alte Wunschzettel oder Briefe aus der Region erzählen den Besuchern berührende Geschichten. Manch einer fühlt sich erinnert an persönliche Schicksale aus der eigenen Familie“, ist sich Verena Pohl, Kuratorin am Kiekeberg, sicher.

(pi) Das Freilichtmuseum am Kiekeberg erinnert mit seiner neuen Sonderausstellung „Zwischen Trümmern und Träumen. Weihnachten in der jungen Bundesrepublik“ daran, wie Menschen in der Zeit des Elends und der Flucht zusammenrücken. Durch einen Blick in die Wohnzimmer am Heiligabend in der Nachkriegszeit erfahren Besucher, wie sich die Lebensumstände langsam wandeln: vom reinen Überleben, dem Wiederaufbau bis zur Konsumfreude der Wirtschaftswunderjahre. Die Sonderausstellung ist vom 17. November 2018 bis 17. Februar 2019 im Freilichtmuseum zu sehen. Der Eintritt kostet 9 Euro, für Besucher unter 18 Jahren ist er frei.

Die Sonderausstellung „Zwischen Trümmern und Träumen. Weihnachten in der jungen Bundesrepublik“ vermittelt Besuchern in drei Zeitabschnitten, wie in der Not bis hin zum wirtschaftlichen Aufschwung Weihnachten gefeiert wird: Die erste Friedensweihnacht 1945 – es fallen zwar keine Bomben mehr, aber die Menschen kämpfen weiter gegen Hunger, Kälte und Wohnungsnot. Sie warten auf die Rückkehr ihrer Männer, Väter und Söhne. In Notunterkünften finden Flüchtlinge zwischen Feldbett und kleinem Eisenofen

Nach der Währungsreform folgen die Jahre des Wiederaufbaus: Lebens- und Heizmittel sind wieder verfügbar. Die Menschen kaufen sich erste neue Möbel. Familien finden zusammen, die Männer kehren aus der Kriegsgefangenschaft zurück, viele versehrt. Zu dieser Phase zeigt die Sonderausstellung einen typischen Wohn-Schlafrum mit schmächtigem Nadelbaum und wenigen Kerzen als Ort der Hoffnung auf Normalität und bessere Zeiten.

Um das Jahr 1959, mitten im Wirtschaftswunder, erlebt die Bevölkerung den Weihnachtsabend schon mit deutlich gewachsenem Wohlstand: Die Ausstellung präsentiert ein Wohnzimmer, das mittlerweile Platz für den üppigen Weihnachtsbaum mit elektrischer Lichterkette bietet. Das Weihnachtessen wandelt sich von der kalorienarmen Notration zum Festmahl mit süßen Leckereien für die ganze Familie. Kinderaugen leuchten beim Anblick der neu gekauften Geschenke. Bunte Prospek-

te und Schaufenster beeinflussen die Wunschzettel. Die Nachkriegssorgen sind vergessen.

Viele Flüchtlinge haben zu dieser Zeit im Landkreis Harburg eine neue Heimat gefunden und sich aus Trümmern eine Zukunft aufgebaut. Wohnten hier 1939 noch 62.602 Menschen, waren es zehn Jahre später bereits 124.397. Die damaligen Herausforderungen der Menschen, sich in das alltägliche Dorfleben einzufinden, sind nach der aktuellen Flüchtlingswelle wieder nachvollziehbar. So widmet das Freilichtmuseum der Nachkriegszeit mit dem großen Projekt „Königsberger Straße“ einem eigenen Themenbereich: „Ergänzend zu unseren 40 Häusern und Gärten aus drei Jahrhunderten wollen wir an die jüngere Geschichte anknüpfen“, erklärt Museumsdirektor Stefan Zimmermann. „In den nächsten Jahren entsteht hier ein Straßenzug mit Gebäuden, der die Mühen der Menschen in den Jahren von 1945 bis in die 70er Jahre deutlich macht. Neubürger brachten neues Fachwissen und einen starken Aufbauwillen mit, sie veränderten mit anderen Bräuchen das bestehende Dorfleben.“ Die Bauarbeiten für das Museumsprojekt haben begonnen.

**Biedermeiersofa**, gut erhalten, VB € 170,-, **Tel.: 040/608 29 53**

**Lexikon**, 20-tlg., Kleinformat, DIN A5, rot, Leder, mit vielen Illustrationen von Bertelsmann, € 90,-; Schallplatten, Single, 60er J., 40 Stck., ohne Hülle im Album € 40,-, **Tel.: 040/647 31 21**

**Fahrrad** mit tiefem Einstieg, fast neu, 26er Rahmen, stabil, Alu, schwarz, Markenrad, NP mit 7-Gang-Schaltung, € 599,-, Verkauf für € 220,- (Vhb.), **Tel.: 0176/83 46 46 57**

**Videorekorder** und Kassetten „Mitsubishi-VHS“ zu verkaufen, € 200,- VB, **Tel.: 040/57 57 87**

**Verkaufe:** Triumph Gabriele (€ 110,-) DS-Speicher-Typenrad-schreibmaschine + Anleitung, Festpreis € 60,-, **Tel.: 040/551 96 09**

**Briefmarken:** 300 Deutschland ☉ € 5,-; 300 Westeuropa \*\*; 200 Liechtenst. \*\*; 200 Schweiz ☉; 200 Japan ☉; 200 Deutschl. bis 1949. Alles € 10,- portofrei, **Tel.: 040/558 30 09**

**Persianer-Klauen-Jacke**, schwarz, 42/44 und Nutriamantel mit Kappe, braun, 42/44, beide nur 1x getragen, gegen Gebot abzugeben. **Tel.: 040/81 79 13**

**Dreirad** für Erwachsene, sehr gut erhalten, mit sehr großem Korb, NW € 420,-, für € 100,-; 4 Designer-Esstühle, sehr hohe Lehne, dunkellila; Designer-Lampe, Pilzform, Ständer messingfarben, **Tel.: 040/551 08 79**

### Reisen

**Karlsbad/Marienbad**, Bäder-Reisen, wer hat schon Erfahrungen und könnte Hinweise geben? Evtl. auch gemeinsame Reisen, speziell wg. der Badekuren (Vorsorge). Danke für Anruf. **Tel.: 040/870 05 38**

### Ferienwohnungen

**Ostseebad Boltenhagen**, FeWo bis 6 Personen, 3 Zi., ca. 63 m<sup>2</sup>, Terrasse, ca. 400 m zum Strand, Pkw-Stellpl., Nichtraucherwohnung, keine Haustiere, noch Termine frei, von privat, **Tel.: 0174/695 58 46**

### Sonstiges

**Ihren Papierkram** erledige ich, w, 52, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. U. a. sortiere, ordne und hefte ich Ihre Papiere, Unterlagen und Dokumente ab. Ich stelle auch Anträge, z. B. bei Behörden/KK etc. und helfe Ihnen bei sämtlichem Schriftverkehr. Rufen Sie mich gerne an unter **Tel.: 0176/55 52 37 08**

**Mobile Perückenberatung** und-verkauf (ohne Anfahrtkosten) mit Kassenzulassung seit 1983, Privatkauf oder auf ärztliche Verordnung mit Rezept, **Tel. 04103/12 15 55** (ggf. auf AB sprechen)

**Rechtsanwalt** berät: Testament, Vorsorge, Hausbes., **Tel.: 0177/380 13 70**

**Hilfe gern**, Norderstedter Rentner, im Haus, Wohnung, Garten, Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt, **Tel.: 040/53 03 49 24**, auch per E-Mail: **htlmm820@wt.net.de**

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

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

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

**KI. Verlag** bietet Mitarbeit und/oder Anteil/ „Wilroses Garden“ für Wissenschaft/Kunst/Schönes/Seriös/Jury/Gut, **Chiffre 67718**

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

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

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



## Der Ghetto Swinger

Aus dem Leben des Jazzmusikers **Coco Schumann**

Im Januar 2018 ist Coco Schumann im Alter von 93 Jahren verstorben. Ihm zu Ehren und in Erinnerung an einen großen Musiker und Holocaust-Überlebenden haben die Hamburger Kammerspiele den Abend letztmalig ins Programm genommen.

Die Geschichte um Coco Schumann nimmt uns mit auf eine Reise in das Berlin der 30er Jahre. In den Kneipen wird Swing und Jazz gespielt und der junge Coco, Sohn einer jüdischen Mutter, ist fasziniert von der Musik. Schon früh gerät er in die Szene der verbotenen „Swing-Kids“, Jugendliche, die den Jazz als anarchische Ausdrucksform gegen die Unkultur der Nazis stellten. Und plötzlich findet Coco sich in Theresienstadt wieder. Dort wird er Mitglied der „Ghetto-Swingers“. In Auschwitz spielt er zur Unterhaltung der Lagerältesten und SS um sein Leben, in Dachau begleitet er mit letzter Kraft den Abgang auf das Regime. Ein perfides Spiel, denn auf einmal wird die Musik für ihn die Möglichkeit, das Konzentrationslager zu überleben.

Als er zum Kriegsende wieder in Berlin landet, steht er plötzlich in einem improvisierten Lokal im Kreis der alten Kollegen, die längst wieder spielen, und er nimmt ein Instrument und beginnt ebenfalls zu spielen.

Vorstellungen: 21.11. bis 01.12.2018, Karten unter **www.hamburger-kammerspiele.de** oder **Tel. 040 41 33 44 0**



## Hamburger Möbeltransporte



Wir, die Hamburger Möbeltransporte, stehen seit 1994 für Qualität im Umzugsmanagement. Europaweit zertifiziert, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Umzüge und Möbeltransporte aller Art fachgerecht durchzuführen.

»Umzüge mit Qualität zum Festpreis«  
**Tel.: (040) 28 51 51 91**



Wir sind Mitglied im Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.



- Umzüge ▪ Transporte ▪ Haushaltsauflösungen
- Einlagerungen ▪ Möbelmontagen vom Fachmann
- Privat, Büro, Gewerbe ▪ Umzugskartons und Zubehör
- Seniorengerechte Umzüge ▪ Handwerkerleistungen durch zertifizierte Fachkräfte: De- u. Remontage von Küchen, einfache Klempner- und Elektroarbeiten (Waschmaschinen-/Geschirrspüleranschluss, Lampen-/Herdanschluss)

Besichtigung & Beratung bei Ihnen vor Ort • Erstellung eines schriftlichen Angebots • Abrechnung auch über Arbeitgeber, Behörden und Ämter

Hamburger Möbeltransporte | Neumann-Reichardt-Str. 27-33  
22041 Hamburg | **info@hamburger-moebeltransporte.de**

Premiere:  
10.11.18  
Vorstellungen  
bis 14.12.18,  
Karten unter  
Tel (040)  
39 90 58 70  
oder unter  
www.  
altonaer-  
theater.de



## Premiere im Altonaer Theater „BASKERVILLE“

(pi) Der weltberühmte Detektiv Sherlock Holmes ist gemeinsam mit seinem treuen Gefährten Dr. Watson dem „Hund von Baskerville“ auf der Spur. Aber ist es wirklich ein Höllenhund, der im Devonshire-Moor seine grausamen Verbrechen verübt, oder stecken doch eher menschliche Intrigen hinter den Todesfällen? Und warum benehmen sich alle so überaus verdächtig? Zu allem Überfluss treibt sich auch noch der entflozene Dartmoor-Schlitzer in der Gegend herum, der Holmes blutige Rache geschworen hat. Der weltbekannte Krimi wird in der Theaterversion von Autor Ken Ludwig („Othello darf nicht platzen“) zu einer Komödie! Das liegt nicht zuletzt an den 36 liebevoll verschrobenen Rollen, die von nur fünf Darstellern gespielt werden. In Baskerville darf gelacht und mit Hochspannung gerätselt werden, bis der Vorhang fällt.

Mit den Enkeln ins St. Pauli Theater

## Dschungelbuch



Ein jedes Kind kennt das unvergängliche Abenteuer vom Findelkind Mowgli, das unter den Tieren des indischen Dschungels aufwächst, in einem Wolfsrudel seine neue Familie findet und dort ein sorgenfreies Leben lebt. Mit dem Panther Bagheera stromert er vergnügt durch den Urwald, und Baloo der Bär bringt ihm wie ein liebevoller Ziehvater und Lehrer die Gesetze des Dschungels und des Großwerdens bei.

In dieser Wildnis lauern jedoch auch Gefahren wie der Tiger Shere Khan, der Jagd auf Mowgli macht, oder die frechen Affen, die ihn eines Tages entführen, um hinter das Geheimnis der „roten Blume“ zu kommen. Aber Mowgli hat kluge und mutige Freunde, die ihn finden und befreien können.

Als Mowgli schließlich in das Dorf zurückkehren soll, um bei seinesgleichen zu leben, erkennt er, dass die Menschen komische Angewohnheiten haben. Wird er zu seinen Freunden in den Dschungel zurückkehren? Was wird aus dem Tiger Shere Khan? Und was hat es mit der „roten Blume“ auf sich?

Nach den großen Erfolgen der letzten Weihnachtsmärchen zaubert das Ensemble in diesem Jahr den Dschungel auf die Bühne. Ein fröhliches und lehrreiches Abenteuer mit dem berühmten Findelkind und über „die Herausforderungen, die jedes heranwachsende Geschöpf, ob Mensch oder Tier, meistern muss.“ Mit viel Musik!

Die Premiere ist am 17. November 2018 um 16 Uhr, die Vorstellungen laufen bis zum 22. Dezember 2018, Karten gibt es unter der Tel. 040 / 4711 0 666, auf der Homepage [www.st-pauli-theater.de](http://www.st-pauli-theater.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

## Das SeMa verlost 2 x 3 Karten

für die Vorstellung am 08.12.18, 11 Uhr

Wie können Sie die Karten gewinnen?

Sie schreiben mit dem Stichwort „Dschungelbuch“ bis zum 15.11.18 eine Karte an SeMa Senioren Magazin Hamburg, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt oder eine E-Mail an [kontakt@semahh.de](mailto:kontakt@semahh.de), und schon sind Sie in der Verlosung.

Der Gewinn ist nur für den 08.12.18 gültig. Eine Barauszahlung und der Rechtsweg sind ausgeschlossen. Die Gewinnernamen und -daten werden zum Zweck der Gewinnspielerfüllung an das St. Pauli Theater weitergeleitet, alle anderen Daten werden nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht.



## Kulturangebot in der Parkresidenz Alstertal im November 2018

*Als eine der führenden Residenzen in Hamburg verfügt die Parkresidenz Alstertal über ein hauseigenes Theater mit einem erstklassigen Kulturprogramm in gemütlicher Atmosphäre*

**Dienstag, 6. November 2018, 19 Uhr**

### EINE HOMMAGE AN EDITH PIAF

Schon zu Lebzeiten war sie eine Legende: Edith Piaf. In ihrer Hommage wollen Anna Haentjens (Gesang/Rezitation) und Sven Selle (Klavier) mit einer Auswahl an Chansons aus dem umfangreichen Repertoire der Sängerin an diese außergewöhnliche Künstlerpersönlichkeit erinnern, über die Jean Cocteau einst sagte: „Jedes Mal, wenn sie singt, meint man, sie risse sich endgültig die Seele aus dem Leib.“ Zu hören sein werden u.a. folgende Chansons: „La vie en rose“, „Sous le ciel de Paris“ und „Non, je ne regrette rien“. Eintritt: € 12,-.

**Dienstag, 13. November 2018, 19 Uhr**

### GROSSE KOMPONISTEN – Vortrag mit Prof. Hermann Rauhe

Hört man den Namen Smetana, kommt einem schnell die Oper „Die verkaufte Braut“ in den Sinn. Dabei ist diese heitere Oper gar nicht sehr bezeichnend für den tschechischen Komponisten, der in seinem ernsten Wesen ganz auf die großen und erhabenen Klänge eingestellt war. Das Schicksal seiner Tinnitus-Erkrankung und späteren Taubheit, die ihn 1874 ereilte, drückte er in seinem Streichquartett aus, dem er den Titel „Aus meinem Leben“ gegeben hat. Eintritt: € 6,-.

**Dienstag, 20. November 2018, 19 Uhr**



### JOYS OF JAZZ

Was für eine Band! Die fünf Musiker sind allesamt gefragte Instrumentalisten der Hamburger Jazz-Szene. Eine Band, die spielt, was Ihnen Spaß macht, und das ohne selbstverordnete Stilgrenzen. Die schönsten Titel der Jazzgeschichte werden zu hören sein wie u.a. „Summertime“, „Fly me to the moon“, „Kansas City Blues“ und „On the sunnyside of the street“. Versuchen Sie gar nicht erst, die Füße ruhig zu halten – es wird Ihnen nicht gelingen! Eintritt: € 15,-.

**Dienstag, 27. November 2018, 19 Uhr**



### ROSTOW DON KOSAKEN

Die Sänger beeindrucken mit einer großen Stimmgewalt und Authentizität. Im ersten Teil des Programms werden die Zuhörer in die archaische Welt der kirchlichen Atmosphäre des 17. Jahrhunderts versetzt. Zu den unbeschreiblich schönen dargebotenen sakralen Liturgien der Kosaken gehören zum Beispiel: „Herr, erbarme Dich“. Im weltlichen Teil werden dann viele populäre russische Volksweisen gesungen wie „Die Legende von den zwölf Räubern“, „Marusia“ und natürlich: „Kalinka“. Eintritt: € 15,-.

Karten-Vorverkauf täglich von 10-20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse der Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1. Auskunft unter Tel.: 040/60 60 80. Telefonische Vorbestellung der Karten ist leider nicht möglich.



## Leben mit Ambiente & Komfort

Verschiedene  
Appartementtypen  
und Pflegezimmer

**Überzeugen Sie sich selbst  
von unserer familiären Atmosphäre  
und den einzigartigen Dienstleistungen**

Besichtigung nach  
Terminabsprache  
möglich

Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Krittenburg und Grotenbleken, in begehrter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal-Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbstbestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht:

hohen Wohnkomfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein.

Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können.

Die Direktorin Dr. Marion Hartfiel freut sich auf Ihren Besuch.

  
**PARKRESIDENZ**  
**ALSTERTAL**

*mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...*

**Parkresidenz Greve & Co Alstertal**  
Karl-Lippert-Stieg 1  
22391 Hamburg-Poppenbüttel  
Telefon 040/60 60 8-0  
[www.parkresidenz-alstertal.de](http://www.parkresidenz-alstertal.de)



## Otto, der Künstler

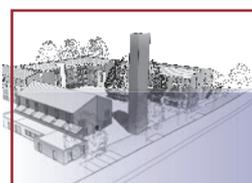
Sehenswerte Ausstellung  
im Museum für Kunst  
und Gewerbe

Ein Besuch im Museum für Kunst und Gewerbe in Hamburg wird noch bis zum 17. Februar 2019 zum besonderen Ereignis. OTTO DIE AUSSTELLUNG ist für die ganze Familie eine Freude. Die Großeltern amüsierten sich schon in den 70er Jahren über die Sketsche von dem im Juli 1948 geborenen Ostfriesen. Die Eltern gingen gern ins Kino, um sich in den Achtzigern Filme mit Otto Waalkes, z.B. „Otto – der Film“ oder „Otto – der Außerfriesische“ anzusehen, oder besuchten Konzerte, in denen Otto mit seinen Friesenjungs auftrat. Die Enkel lieben Otto heutzutage besonders als Synchronsprecher, u.a. in der Rolle von Sid in mittlerweile fünf „Ice Age“ Filmen. Er mag Menschen und die Menschen



ihn. Sein Humor ist zeitlos und funktioniert auch heute noch. „Uns Otto“ ist ein Allroundtalent – ein ungezügelter Unterhaltungsmensch, der auch noch als 70-Jähriger das Kind in sich bewahrt hat. Ein vielseitiger Künstler, der die Klaviatur der Unterhaltung beherrscht wie kaum ein anderer. Vor einigen Wochen bekam er in Berlin mit dem Bundesverdienstkreuz die höchste Auszeichnung, die der Staat zu vergeben hat. Damit wurde er für seinen

Einsatz rund um den deutschen Humor geehrt. Dass der Ehrenbürger von Emden sein ganzes Leben gemalt und gezeichnet hat, ist die bisher unbekannteste Seite seines künstlerischen Schaffens. Im Museum für Kunst und Gewerbe erfüllt sich nun für ihn ein lang gehegter Traum. Der mit unzähligen Auszeichnungen geehrte Komiker, Regisseur, Produzent und Musiker zeigt hier eine ganz neue Facette seines Schaffens. Er bekam eine eigene Ausstellung, die nicht nur 200 seiner gemalten Werke zeigt, sondern auch seinen persönlichen Lebensweg auf der Leinwand und auf vielen Monitoren präsentiert. Von ihm gezeichnete Plattencover, einige Original-Klei-



## „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 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

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

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

## Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische),  
ca. 35 m<sup>2</sup>, € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische),  
ca. 39 m<sup>2</sup>, € 376,- + Nk./Kt.

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

**040 35 91 51 48**  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**meravis**  
Immobilien Gruppe



OTTO – DIE AUSSTELLUNG ist  
jeweils Di bis So. von 10 bis 18 Uhr,  
Donnerstag bis 21 Uhr zu besuchen,  
Eintrittspreis 12 Euro



dungsstücke, die er in seinen Filmen trug, sind neben vielen anderen Dingen zu bestaunen. Und immer wieder Ottifanten. „Der Ottifant ist eigentlich das Ergebnis einer misslungenen Porträt-Zeichnung“, sagt Otto. „Ich wollte damals für die Schülerzeitung ein Selbstporträt von mir auf Papier bringen. Allerdings wurden dann die Ohren zu groß und die Nase zu lang. Ich beschloss dann, die Ohren noch größer zu malen und vier Beine anstatt zwei zu zeichnen. So schuf ich den kleinen Ottifanten.“ Sein misslungenes Selbst-

porträt begleitet ihn schon viele Jahre und steht als Symbol für alles, was ihn ausmacht und ihn berühmt gemacht hat. Eigentlich wollte das ostfriesische Gesamtkunstwerk Musiker werden, doch dann entschied er sich für eine Grafikausbildung. Er studierte acht Semester an der Hamburger Kunsthochschule. Dass Ernsthaftigkeit nicht unbedingt seine größte Stärke ist, merkte er schon früh. Seine eigentliche Berufung fand er, als er neben dem Studium in Hamburger Clubs spielte und sang. Seit einigen Jahren setzt Otto Waalkes

das um, was er an der Kunsthochschule lernte. Dabei orientiert er sich an berühmten Vorlagen und interpretiert sie auf seine ganz eigene Art und Weise. Und immer ist ein Ottifant mit auf dem Gemälde. „Dies ist dann eine Parodie und keine Kopie“, sagt Otto. „Eine Parodie ist die höchste Form der Verehrung. Mit meinem Ottifanten hauche ich dem Motiv dann ein neues Leben ein. Sie schleichen sich auf die schon bekannten Motive großer Meister.“

Text: Marion Schröder © SeMa  
Fotos: Marion Schröder und Otto privat

## 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

struktur  
pur  
JESSICA DANKER



Tel 040 / 555 9 888 0 • Mobil 01522 / 8 33 44 22 • [www.strukturpur.de](http://www.strukturpur.de) • [info@strukturpur.de](mailto:info@strukturpur.de)



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

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

**Sudoku-Regeln**

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

**Verlosung im November 2018!****1. bis 3. Preis: je 2 Karten für das Hansa Theater am 16.12.18 um 15 Uhr**

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

**Vorstellungen bis 10.03.19. Karten unter [www.st-pauli-theater.de](http://www.st-pauli-theater.de) oder unter 040/47 11 06 66.**

**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.11.2018 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**4. bis 6. Preis: jeweils 2 Karten für „Weihnachtsbengel“ im Alma Hoppes Lustspielhaus am 04.12.18 um 20 Uhr**

Sie freuen sich auf Weihnachten? Gut. Aber Sie haben auch einen Horror vor bunt beleuchtetem Kitsch, weihrauchüberzogener Verlogenheit, hektischem Kaufrausch und schlecht gelaunten Verwandten? Dann sind Sie in diesem Programm genau richtig! Jan-Peter Petersen und Nils Loenicker präsentieren die ungeschminkte Wahrheit über Weihnachten in Deutschland: schamlos, gnadenlos, unerbittlich feierlich.

Premiere am 27.11.18, Vorstellungen bis 07.12.18  
Karten unter: Tel. 555 6 555 6 oder [www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de)



# WEIHNACHTSMÄRKTE

## Alle Jahre wieder ... und immer ein Erlebnis



Dass Hamburg mehr Brücken hat als Venedig, ist inzwischen bekannt, aber besetzt Hamburg auch in Sachen Weihnachtsmärkte diese Spitzenposition im Vergleich mit anderen europäischen Metropolen? Die große Anzahl der diesjährigen Märkte lässt es vermuten. Wenn Sie, liebe SeMa-Leser, versuchen sollten, jeden von ihnen zu besuchen, dann wird es ein strammes, aber auch ein lohnendes Programm, denn die Märkte zeichnen sich zunehmend durch ein unterschiedliches und vielfältiges Angebot aus. Es gibt also vieles zu entdecken und vor allem Spaß zu haben. Ob alleine, zu zweit oder in einer Gruppe aus den eigenen vier Wänden mal raus zu kommen lohnt sich auf jeden Fall. Nachfolgend bieten wir Ihnen ein, mit Sicherheit nicht vollständige Übersicht der Hamburger Märkte an:

### MARKK(T) für Kulturen und Künste der Welt

Vom 14. bis 18.11.2018 präsentieren über 70 Aussteller im Museum am Rothenbaum (ehemals Museums für Völkerkunde) auf einem bunten Basar Kreatives, Handgefertigtes und Nützliches aus allen Kontinenten.

### Skandinavische Weihnachtsmärkte der Seemannskirchen

Vom 16. bis 18.11. 2018 und 23. bis 25.11.2018 finden gleich vier skandinavische Weihnachtsmärkte in der Ditmar-Koel-Straße statt. Dort befinden sich die dänische, finnische, schwedische und norwegische Seemannskirche.

### Santa Pauli – Weihnachten auf dem Kiez

Vom 19.11. bis 23.12.2018 verschwimmen auf dem Spielbudenplatz die Grenzen zwischen konventioneller Weihnachtstradition und frivolem Kiezleben.

### Christgrindelmarkt

Vom 20.11. bis 23.12.2018 erwartet den Besucher auf dem Allendeplatz im Grindelviertel ein stimmungsvolles, weihnachtliches Ambiente.

### Nordischer Weihnachtsmarkt

Vom 22.11. bis 24.12.2018 werden auf dem Tibarg in Hamburg-Niendorf vor allem Familien mit Kindern ganz besondere Highlights geboten. Es ist

Hamburgs einziger Weihnachtsmarkt mit einer „lebenden“ Tanne. Rund um diesen beleuchteten Weihnachtsbaum reihen sich die rustikalen Holzhütten auf.

### Adventsmarkt im Museum Elbinsel Wilhelmsburg

Am 25.11.2018 von 11 bis 17 Uhr öffnet das Museum Elbinsel Wilhelmsburg in der Kirchdorfer Straße 163 seine Türen für den 20. Adventsmarkt mit vielen Kunsthandwerkern.

### Winterwald Hamburg

Vom 26.11. bis 29.12.2018 bieten auf dem Gerhard-Hauptmann-Platz rund 150 große und kleine Weihnachtsbuden zahlreiche Attraktionen.

### Weihnachtsmarkt an der St. Petri Kirche

Vom 26.11. bis 29.12.2018 verzaubert Sie der Markt an Hamburgs ältester noch existierender Kirche.

### Weißer Zauber auf dem Jungfernstieg

vom 26.11. bis 30.12.2018 glänzt dieser Markt mit seiner weihnachtlichen Lichtinszenierung.

### Weihnachtsmarkt Spitalerstraße

vom 26.11. bis 29.12.2018 bieten hier zahlreiche Kunsthandwerker, Künstler und Designer ihre Produkte in Ständen an, die in Backsteinoptik gehalten sind.

### Fleetweihnachtsmarkt

Vom 26.11. bis 23.12.2018 erlebt der Besucher auf der Fleetinsel (Michaelisbrücke 1) eine Adventszeit in idyllischer Kulisse.

### Winter Pride in St. Georg

Vom 26.11. bis 30.12.2018 öffnet auch dieses Jahr in der Langen Reihe der größte schwul-lesbische Weihnachtsmarkt seine rosa-roten Pforten.

### Weihnachtsmarkt Osterstraße

Vom 26.11. bis 30.12.2018 wird auf dem Fanny-Mendelssohn-Platz ein Weihnachtsdorf aus skandinavisch anmutenden Verkaufshäuschen aufgebaut. Am Heiligabend und an den Weihnachtsfeiertagen bleibt der Markt geschlossen.



### Weihnachtsmarkt Hamburg-Ottensen

Vom 26.11. bis 23.12.2018 erzeugen in der Ottenser Hauptstraße mehr als 40 rot-weiße skandinavische Hütten und die liebevoll gestaltete Dekoration aus vielen Tannen und übergroßen Märchenbildern ein ganz eigenes Ambiente.

### Weihnachtsbummel Eppendorf

Vom 26.11. bis 30.12.2018 findet dieser kleine, aber feine Weihnachtsmarkt mit sieben Verkaufshütten, zwei Punschhütten und einem großen Kinderkarussell auf dem Marie-Jonas-Platz statt.

### Adventszeit St. Markus

Vom 29.11. bis 22.12.2018 bietet der Kirchplatz St. Markus in der Heider Straße 1 im Stadtteil Hoheluft eine gemütliche Alternative zu den großen touristischen Weihnachtsmärkten. Hier findet der Besucher vor allem regionale Produkte, fair produzierte Waren und viele Aktionen mit und für Kinder.



### Weihnachtsmarkt am Michel

Vom 30.11. bis 02.12.2018 präsentieren sich rund 100 Aussteller an der größten Kirche Hamburgs.

### Wintervergnügen Norderstedt

Vom 30. 11 bis 23. 12.2018 findet in der Norderstedter Rathausallee 33 ein kleiner gemütlicher Markt mit regionalen Produkten, fair produzierten Waren und viele Aktionen für groß und klein erstmalig statt.

### Weihnachtsmarkt Hafencity

Vom 30.11. bis 30.12.18 bietet der Weihnachtsmarkt auf dem Überseeboulevard viele Attraktionen für Erwachsene und Kinder. So zum Beispiel Schlittschuhlaufen, gutes Essen, einen großen Adventskalender und ein Kinderprogramm.

### Ökologischer Weihnachtsmarkt

Vom 30.11. bis 02.12.2018 verbinden sich im Museum der Arbeit (Wiesendamm 3) auch in diesem Jahr Umweltschutz und Nachhaltigkeit zu einem deutschlandweit einzigartigen ökologischen Weihnachtsmarkt für die ganze Familie.

### Alsterdorfer Advent

Am 01. und 02.12.2018 lädt der Adventsmarkt der Evangelischen Stiftung Alsterdorf zum Bummeln, Schnuppern und Verweilen ein. Rund um den Alsterdorfer Markt stehen Kunsthandwerkerbuden, und es öffnen Werkstätten und Ateliers ihre Türen.

S. Wiederhold © SeMa



**STUNDE  
DER  
KIRCHEN  
MUSIK**

45 MINUTEN AUSZEIT VOM ALLTAG  
JEDEN MITTWOCH, 17:15 UHR  
HAUPTKIRCHE ST. PETRI  
EINTRITT FREI

[www.kirchenmusik-in-hamburg.de](http://www.kirchenmusik-in-hamburg.de)

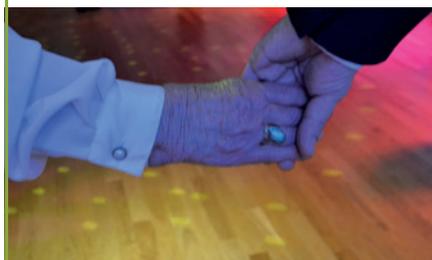
HAUPTKIRCHE  
ST. PETRI

EVANGELISCH  
LUTHERISCHER  
KIRCHENKREIS  
VERBAND  
HAMBURG

AMT  
FÜR  
KIRCHEN  
MUSIK

## DER BALL: WIR TANZEN WIEDER!

Das Demenzdock der HAMBURGISCHEN BRÜCKE lädt ein:



**Kosten: 5 Euro  
Für  
Begleitperson  
frei**

Werfen Sie sich in Schale, putzen Sie die Tanzschuhe und erleben Sie einen wunderbar beschwingten Tanzball in besonderer Atmosphäre, wo ein Ball und Tanzen auch hingehören: In eine Tanzschule. Menschen mit und ohne Demenz, Linksfüßler, Profis und Angehörige, alle sind herzlich eingeladen.

**WANN:** Dienstag, den 20. November 2018  
von 14.30 bis 16.00 Uhr

**WO:** ADTV Tanzschule Heiko Stender,  
Tibarg 40, 22459 Hamburg

Für Fragen und Ihre Anmeldung: 040-460 21 58  
oder [demenzdock@hamburgische-bruecke.de](mailto:demenzdock@hamburgische-bruecke.de)  
Kommen Sie an Bord – wir freuen uns auf Sie!

Das Demenzdock  
HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.



Yvonne Koch – ein Hausboot, viele Schulden und eine Band

## Die Tochter von Gunter Gabriel nimmt ihr Erbe an

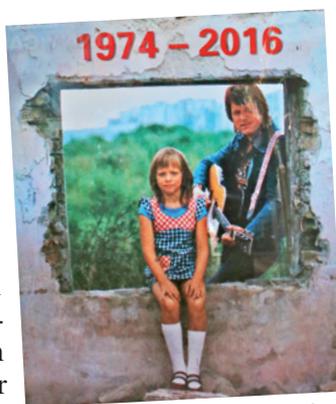
Yvonne Koch hat nicht nur das Hausboot im Hamburger Hafen und die 450.000 Euro Schulden ihres berühmten Vaters Gunter Gabriel geerbt, sondern auch seine Band. Und, wie sie selbst sagt, hat sie auch das GG-Gen – das Gunter-Gabriel-Gen – geerbt. Er war ein Kämpfer und hat das auch seinen Kindern mit auf den Weg gegeben.

Wir trafen Yvonne und die Gunter Gabriel Band: den Schlagzeuger Alex, Gitarrist und Akkordeonspieler Petr und Marius, der das Geigen und E-Gitarrenspiel exzellent beherrscht, in Bückeberg. Alle Musiker begleiteten Gunter Gabriel auf vielen seiner Konzerte. Jetzt tritt Yvonne das musikalische Erbe ihres Vaters an. Sie singt die Hits wie „Hey Boss ich brauch‘ mehr Geld“ und „Wenn du denkst, dann denkst du nur du denkst“ auf ihre eigene Art. Sie will keine Kopie ihres Vaters sein, aber mit ihren Auftritten die Erinnerung an den Ausnahmekünstler, der unendlich viele Lieder schrieb, aufrechterhalten. Es sind meist Texte in den Songs, die den Menschen aus der Seele sprechen und ihre Lebenssituationen widerspiegeln.

In Bückeberg hatten Norbert Voigt und seine Frau Kudret 2016 einen Auftritt zum Stadtfest gebucht, welches durch den Tod des Countrysängers nicht mehr stattfinden konnte. Als Günters älteste Tochter dann bei ihnen anrief und erklär-

te, dass sie das Konzert mit Gunters Band gern singen und spielen würde, war das Ehepaar begeistert. Spontan verabredeten sie sich für den Auftritt in der Seniorenresidenz Herminehof in Bückeberg, denn dort lebt die Schwiegermutter von Norbert Voigt. Ihr, den Bewohnern des Seniorenhauses und dem Personal sollte damit eine Freude bereitet werden. Bei strahlendem Sonnenschein begrüßte Yvonne Koch die Gäste und erklärte ihnen, wie dieser musikalische Nachmittag zustande kam. Die Bewohner und das Personal dieser Seniorenresidenz waren begeistert, sangen kräftig mit und ließen sich auch überreden zu tanzen. Als dann auch noch Leander, der 15-jährige Sohn von Yvonne, auf die Bühne kam, um seine Mutter gesangsmäßig bei einem Lied zu unterstützen, wollte der Beifall nicht enden. Mit Leander wird bald auch die dritte Generation der musikalischen Familie ihr Publikum begeistern, und Gunter sieht von Wolke 7 zu. „Ich freue mich, heute hier sein zu dürfen“, begrüßte Yvonne die Gäste. „Mein Vater, Gunter Gabriel, war ursprüng-

lich gebucht für dieses Konzert. Wie viele vielleicht wissen, ist er im vergangenen Jahr ganz plötzlich nach einem Sturz gestorben. Ich gebe mich damit nicht zufrieden und möchte gern, dass er weiterlebt in seinen Liedern. Ich bin sicher, dass wir heute einen schönen Nachmittag haben im



Das alte Plakat von Vater und Tochter hängt noch auf Gunter Gabriels Hausboot



TRAUERZENTRUM  
UND KOLUBARIUM  
ST. THOMAS MORUS

### Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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

Sinne von Gunter und im Sinne von dem Ehepaar Voigt, die sie heute zu diesem Konzert und Essen und Trinken einladen. Ich freue mich, dass so viele Bewohner dieses Hauses dabei sind. Musik verbindet, lässt kurzfristig die Sorgen vergessen und weckt Erinnerungen. Wir werden zusammen zwei Stunden Freude haben, das wäre auch im Sinne meines Vaters.“ Nach dem zweistündigen Konzert trafen wir die Frontfrau zum Interview.

**SeMa:** War dies jetzt Ihr erster Auftritt als Sängerin auf einer Bühne?

**Yvonne Koch:** Nein, Ich hatte schon als Kind zusammen mit meinem Vater gesungen. Nicht nur im Duett bei dem Lied „Hey Yvonne“. Wir hatten auch eine Platte aufgenommen mit dem Titel „Tina weine nicht“. Ich war damals 13. Es war ein schönes Lied. Wenn ich ihn bei seinen Konzerten besuchte, holte er mich oft spontan zu sich ans Mikrofon. Ich hatte dann auch eine eigene Band mit dem Namen Red Lake. Erst war das eine Schülerband, und später hatten wir dann auch Auftritte und nahmen Titel auf Platten auf. Wir waren damals sehr erfolgreich. Mein Vater unterstützte meinen Gesang und wollte immer, dass ich auf die Bühne gehe. Ich habe dann nach der Ausbildung gearbeitet, bekam meine drei Söhne, und somit trat die Musikkarriere erst einmal in den Hintergrund.

**SeMa:** Was ist die Motivation, dass Sie jetzt mit seiner Band auf der Bühne stehen?

**Yvonne Koch:** Der eigentliche Grund dafür ist, dass wir jetzt erst einmal die Konzerte spielen, die Gunter noch abgeschlossen hatte. Die Gagen waren im Voraus bezahlt, und durch seinen plötzlichen Tod konnte er nicht mehr auftreten. Ich dachte mir, dass dies eine gute Lösung ist, seine Fans und die Veranstalter nicht zu enttäuschen. Da ich kein Geld habe, welches ich zurückgeben kann, sprach ich mit seinen Musikern über die Idee, und sie haben gleich zugesagt, auch ohne Gage bei diesen Konzerten aufzutreten, worüber ich sehr froh bin. Man kann doch die Menschen, die vielleicht

lange für so einen Auftritt gespart haben, nicht einfach so stehen lassen. Ich biete jetzt an, seine Lieder, begleitet von seiner Originalband, zu singen.

**SeMa:** Wenn diese Auftrittsschulden abbezahlt sind, wollen Sie und die Band dann weiter auftreten?

**Yvonne Koch:** Das ist alles noch viel zu neu. Wir haben uns darüber noch keine Gedanken gemacht. Wie ich heute nach unserem Konzert erfuh, sind die Menschen begeistert und wollen uns auch für weitere Veranstaltungen buchen. Das ist doch dann auch eine gute Möglichkeit, weitere Schulden abzubauen. Und die Jungs von der Band und ich haben Freude daran, die Lieder von Gunter dem Publikum nahezubringen. Gern würden wir auch in anderen Senioreneinrichtungen, viel-

leicht zu Sommerfesten, auftreten. Die Begeisterung der Menschen, die uns heute zuhörten, gibt auch uns Kraft und Motivation, weiterzumachen.

**SeMa:** Sie haben einen Beruf und eine Familie, hätten Sie die Zeit für weitere Auftritte?

**Yvonne Koch:** Das war ja so eigentlich nicht geplant. Wir wollten die vorab bezahlten Konzerte spielen, die Gunter gebucht hatte, falls die Menschen es wünschen. Wir können diese Auftritte jetzt nur an

den Wochenenden annehmen. Ich habe einen Vollzeitjob in der Modeindustrie, den ich auch liebe, und außerdem eine optimale Unterstützung meiner Familie. Meine drei Söhne (21, 20 und 15), die übrigens alle drei auch musikalisch sind, rieten mir, das Erbe, auch das musikalische Erbe, anzunehmen. Auch aus dem Grund, dass dies doch ein Familienvermächtnis ist und wir stolz sind, dass er so ein großer Künstler war.

**SeMa:** Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?

**Yvonne Koch:** Bunt! Ich weiß nicht, wie es weiter wird. Ich mach einfach weiter. Wenn ich das Glänzen in den Augen der Zuschauer sehe, motiviert mich das noch mehr. Und Musik hält doch auch jung und berührt die Seele. Gunter ist sowieso bei jedem Auftritt dabei, nicht nur als Foto. Er sieht alles von oben, wird sich freuen und bestimmt auch lachen über mich und seine Musiker.

Yvonne und die Band sind für ein zweistündiges Konzert zu buchen unter [guntergabrielgermany@t-online.de](mailto:guntergabrielgermany@t-online.de).

Text+Fotos: Marion Schröder © SeMa



Beim Auftritt der Gabriel-Band in der Seniorenresidenz Herminenhof wurde sogar getanzt

**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/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen **Plambeck** **Ochsenzoller Straße 147 22848 Norderstedt www.plambeck.com**

**Leibrente**

*Die Leibrente ist eine besondere Form der privaten Altersvorsorge. Die Verkäufer genießen durch die Leibrente ein lebenslanges und sicheres Zusatzeinkommen. Sie können weiterhin in Ihrer Immobilie wohnen, müssen sich aber nicht mehr um die Instandhaltung der Immobilie kümmern. Eine grundbuchliche Eintragung des Wohnrechts schützt den Verkäufer lebenslang.*

**- Ihr Vorteil beim Immobilienverkauf**

Information und Beratung:

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



# Aus dem Meer

Muscheln haben in der kalten Jahreszeit Saison, und das Angebot ist besonders gut und vielfältig. Sie sind dann auch außerhalb der Laichzeit und besonders schmackhaft. Die Regel, dass man Muscheln nur in Monaten mit einem „R“ verspeisen sollte, ist nicht mehr so aktuell wie früher. Zum einen sind die Kühlmöglichkeiten in Restaurants, im Supermarkt und zu Hause heute so gut, dass die Gefahr, dass Muscheln verderben, sehr gering ist. Zum anderen werden Muscheln nach dem Fang für einen gewissen Zeitraum in sauberem Wasser gelagert, sodass eventuell vorhandene Algengifte von den Muscheln garantiert ausgeschieden werden. Das „Wasserbad“ ist notwendig, weil Muscheln sich u.a. von

Algen, die geringe Mengen Gift im Muschelfleisch hinterlassen, ernähren. Nach einer Algenblüte in den Sommermonaten filtern Muscheln besonders viele Algen, sodass die Giftmenge in den Meeresfrüchten eine bedenkliche Konzentration erreichen kann. Diese Muscheln zu essen wäre gesundheitsschädlich. Muscheln, deren Schalen bereits vor der Zubereitung geöffnet sind, sollten nicht verzehrt werden. Als Test hält man die Muschel unter fließendes kaltes Wasser und klopft auf die Schale. Sollte sie sich schließen, gilt sie als genießbar. Tut sie es nicht, sollte sie entsorgt werden. Auch nach dem Kochen sollte man verschlossene Muscheln aussortieren.

S. Rosbiegal © SeMa

## Miesmuscheln in Weissweinsud

**Zutaten:** 1 kg Miesmuscheln | 1/8 L Weißwein | 3/4 L Gemüsebrühe | 1 Suppengemüse | 1 rote Zwiebel | 1/2 TL Salz

**Zubereitung:** Gemüse putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen und würfeln. Muscheln waschen und den Bart entfernen. Gemüsebrühe und Weißwein in einen Topf gießen. Salz, Zwiebeln und Gemüse hinzugeben. Alles zusammen aufkochen lassen. Nun die Muscheln hineingeben. Deckel auf den Topf und 10 Minuten köcheln lassen. Sind die Muschel nach dieser Zeit geöffnet, sind sie gar. Ansonsten ein paar Minuten weiter kochen.

Muscheln mit einer Schöpfkelle aus dem Sud heben und die Muscheln auf Teller verteilen. Etwas Sud über die Muscheln gießen. Wer mag, kann auch etwas von dem Gemüse dazugeben.

Zu dem Essen passt Baguette.

## Jakobsmuscheln mit Süßkartoffelpüree

**Zutaten:** 6 Jakobsmuscheln (vom Fischhändler auslösen lassen) | 2 Süßkartoffeln | 1 Becher Sahne | 2 TL Butter | 2 TL Rapsöl | 1/8 L Wasser | Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Süßkartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Stücke in Wasser und Salz für 20 Minuten weichkochen. Flüssigkeit abgießen. Butter und Sahne hinzu und die Süßkartoffeln stampfen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Muscheln pro Seite drei Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

## Venusmuscheln mit Spaghetti

**Zutaten:** 500 g Venusmuscheln | 250 g Spaghetti | 2 Fleischtomaten | 1 rote Zwiebel | Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Muscheln waschen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1/2 L Wasser mit Salz und Zwiebelwürfeln aufkochen.

Muscheln dazu und für 10 Minuten kochen, bis die Muscheln geöffnet sind. Muscheln mit einem Schöpflöffel aus dem Sud holen. Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Tomaten kurz in heißes Wasser legen, bis die Schale platzt. Die Haut abziehen.

Das innere Weiche aus den Tomaten entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und zum Muschelfleisch geben. Leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. Die Nudeln mit den Muscheln und Tomatenstücken vermischen.

*Rezepte*

(jeweils für 2 Personen)

## Omelett mit Krabben

**Zutaten:** 300 g gepulste Krabben | 2 große Eier | Schnittlauch | Pfeffer und Salz | 10 Halme Schnittlauch | 2 EL Rapsöl | 1 EL Speisestärke | Pfeffer und Salz

**Zubereitung:** Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen. Speisestärke, Pfeffer und Salz zu den Eiern geben und glatt rühren. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Unter die Eiermasse heben. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben. Von beiden Seiten stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen. Die Hälfte der Krabben auf das Omelett geben und dieses dann zuklappen. So auch das zweite Omelett herstellen.

## Das Internet als großer Schatz

### Buchvorstellung „Mein Mann, der Rentner, und dieses Internet“

Erzählerin Rosa Schmidt hat einen Mann namens Günther. Dieser ist seit einiger Zeit Rentner und weiß nicht so recht etwas anzufangen mit seiner neu erworbenen Freiheit. Da kommt Tochter Julia auf die Idee, ihren Eltern ein Tablet zu schenken. Günther ist Feuer und Flamme und stürzt sich auf alles rund ums „Digitale“. Rosa sieht das mit einiger Skepsis und versteht die Welt nicht mehr, weil Günther nun von Google bis Facebook das Internet für sich entdeckt und sogar einem Computerclub beiträgt. Ob Rosa auch noch auf den Geschmack kommt?



*SeMa: Frau Hansen, Sie schreiben die Erlebnisse und Gedanken von Rosa Schmidt auf. Wie viel Ihrer eigenen Erfahrung mit der Generation Ihrer Eltern fließt mit hinein?*

Hansen: Sehr viel! Ich habe meinen Eltern vor ein paar Jahren zu Weihnachten einen Tablet-Computer geschenkt. Und am Anfang waren sie sehr skeptisch. „Wir sind schon so lange ohne dieses Internet ausgekommen, das brauchen wir nicht“, konnte ich mir die ganze Zeit anhören. Aber inzwischen ist das Tablett, so heißt es bei ihnen, volles Familienmitglied geworden (*lacht*). Und es ist so lustig, was meine Eltern damit alles erleben, dass ich irgendwann dachte: Das muss man doch aufschreiben! So ist das Buch „Mein Mann, der Rentner, und dieses Internet“ entstanden. Es ist aus der Sicht der Ehefrau geschrieben, und sagen wir mal so: Meine Mutter kann sich mit der Hauptperson sehr gut identifizieren!

*SeMa: Möchten Sie so älter werden wie Rosa Schmidt bzw. freuen Sie sich*



Das Tagebuch von Rosa lässt einen beim Lesen oft laut auflachen, weil die Situationen aus dem Alltag gegriffen sind oder gekonnt überspitzt werden. Dabei bleibt der Blick auf die Akteure immer liebevoll.

Rosa Schmidt gibt es wirklich, auch wenn sie anders heißt. Sie ist seit 42 Jahren mit Günther Schmidt verheiratet und lebt in einer Kleinstadt. Aufgezeichnet wurde Rosas geheimes Tagebuch von Anne Hansen. Die Journalistin und Schriftstellerin absolvierte die Kölner Journalistenschule und studierte Politik und VWL in Köln und Potsdam. Heute lebt sie in Berlin und schreibt unter anderem für den „stern“, „DIE ZEIT“, „Brigitte Woman“ und die „Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung“.

Rosa Schmidt, „Mein Mann, der Rentner, und dieses Internet. Das geheime Tagebuch einer Ehefrau“, Verlag: Penguin € 10,-, ISBN 978-3-328-10239-7. Wer mehr von Rosa und Günther lesen möchte, kann dies tun, denn 2014 ist das erste Tagebuch erschienen: „Mein Mann, der Rentner“, Bastei Lübbe € 10,-, ISBN 978-3-404-60754-9.

S. Rosbiegel © SeMa, Foto © Dominik Butzmann

*auf das Rentnerinnendasein, wenn Sie hören, was Rosa Schmidt erlebt?*

Hansen: Das Rentnerinnendasein ist zwar noch eine Weile entfernt, aber wenn es so humorvoll wird wie bei Rosa und Günther, kann ich mich sehr gut damit anfreunden! Man muss ja auch mal sehen, dass sich das Seniorenleben stark geändert hat. Früher hatten viele Angst vor dem Ruhestand oder fielen in ein Loch. Die heutigen Rentner sind wahnsinnig fit und viel unterwegs – sei es digital oder ganz real. Die Rente? Für mich etwas, auf das man sich nur freuen kann!

*SeMa: Inwieweit empfinden Sie das Internet als eine Bereicherung für Senioren?*

Hansen: Ich bin überzeugt, dass das Internet ein großer Schatz ist – auch und gerade für Senioren. Man findet auf einen Klick nicht nur viele Informationen, die einen interessieren, sondern man kann sich viel leichter mit Gleichgesinnten und den Kindern austauschen, als es früher möglich war. Und auch wenn man vielleicht nicht mehr so mobil ist: Durch das Internet kann man trotzdem am Leben teilhaben und ganz neue Welten erschließen. Für das Buch habe ich auch in einem Senioren-

Computer-Club in Berlin recherchiert, und ich war echt baff, wie selbstverständlich die Senioren mit der Technik umgingen. Ich konnte sogar noch von ihnen lernen!

*SeMa: Rosa fragt sich häufiger mal „WARUM?“. In welchen Situationen tun Sie das?*

Hansen: Rosas „Warum“ bezieht sich ja auf Günther, denn sie ist ja – zumindest am Anfang des Buches – fassungslos, dass ihn dieses Internet sofort gepackt hat. Ohne zu viel zu verraten: Im Laufe der Zeit hat sie ja auch noch ihr Erweckungserlebnis ...

Ich frage mich auch manchmal: „Warum?“ Ich verstehe zum Beispiel nicht, dass mein Mann jeden Tag Sport macht, bei Wind und Wetter (*lacht*).

*SeMa: Um welche Themen kümmern Sie sich gern in Ihren journalistischen Texten?*

Hansen: Mich interessieren vor allem Menschen und ihre ganz persönlichen Geschichten. Ob Reportage oder Interview: Sobald es darum geht, zu ergründen, was jemanden bewegt, packt es mich!

*SeMa: Danke für das Gespräch.*

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

# Mit Yoga

## aus der Trauer

Nach Krankheit oder unerwartet – der Verlust eines Menschen scheint uns zu lähmen. Alles ist aussichtslos. In dieser Zeit kann Yoga helfen. Mit Übungen und Meditationen.

Freunde, die aus dem Leben gehen. Eltern, von denen wir uns verabschieden müssen. Oder sogar das eigene Kind. Keiner von uns möchte Trauer erleben, aber fast jeder hat sie schon erfahren. Trauern gehört zum Leben dazu wie Geboren werden, Heranwachsen, Gesunden – und trotzdem fällt uns zu trauern schwerer als jeder andere Prozess. Ein Weg, den Verlust zu verarbeiten, kann Yoga sein.

### Mit Yoga wieder ins Gleichgewicht

Statt in der Tatsache, dass eine Person von uns gegangen ist, zu versinken, ist es für unser Leben wichtiger, die Trauer

zuzulassen. Auf diese Art setzen wir uns mit der Vergänglichkeit in unserem Leben auseinander und lernen es, dem verlorenen Menschen einen Platz in unseren Gedanken zu geben.

Yoga und die darin enthaltenen Meditationsübungen können bei diesem klärenden Prozess des Zu-sich-selbst-Findens und Mit-sich-eins-werdens‘ helfen. Dabei besteht das Ziel darin, unseren Geist aus der Trauer wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### Mit Yoga wieder ins aktive Leben

Für welchen Yogastil wir uns entscheiden, ist nicht so maß-



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-Bestattungsvorsorge-Modell

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

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

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

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

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

**Noch eine Empfehlung:** Bis Ende 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



geblich. Zuerst stehen die Achtsamkeit und die Fähigkeit, etwas Trauriges selbstständig zu heilen, im Vordergrund. Der Trauernde sollte daher die Yogaeinheiten regelmäßig ausführen, am besten jeden Tag für eine bestimmte Dauer, um wieder Halt im Alltag zu bekommen und Ordnung in sein Leben zu bringen. Genauso geben Yoga und Meditation dem Trauernden die Chance, in seinen Körper hineinzuspüren. Wie das Herz schlägt, wie der Atem fließt oder wie das Blut in den Adern kreist – in der meditativen Ruhe wird dem Trauernden klar, dass er selbst nicht mit dem Verstorbenen weggegangen ist, sondern sich aktiv im Leben befindet und die Fähigkeit hat, dieses bewusst wahrzunehmen. Yoga regeneriert also unsere Lebensenergie, die mit der Trauer abhandengekommen ist.

### Mit Yoga Körper und Geist wecken

Generell raten viele Ärzte und Therapeuten bei depressiver Stimmung zu Bewegung, idealerweise an der frischen Luft. Aber gerade am Anfang der Trauer wollen wir uns zurückziehen und nicht das Haus verlassen. Ein Tipp für diese Momente: Wer sich aufraffen kann, eine Yogamatte auszurollen, um ein paar Übungen zu Hause durchzuführen, hat einen guten Anfang gemacht.

Diese Übungen und Techniken aus dem Asana-Yoga eignen sich besonders in der Zeit der Trauer:

- **Schulterbrücke:** Als Brustöffnende Übung hilft sie, dem Herzen wieder Raum zu geben, und sorgt für einen freien



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

*Der Weg ist das Ziel.  
Wir beraten Sie gerne!*

**Wünsche äußern und Sicherheit schaffen!**

*Bestattungsvorsorge:*

*Eine Entlastung für die ganze Familie.*

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

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

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



Atem. Generell dienen alle sogenannten Umkehrhaltungen dazu, dass wieder Lebensenergie in den Kopf fließen kann und der Geist wach wird. Zusätzliche sanfte Twists bewirken zudem, dass die Bauchorgane aktiviert werden und der Darm angeregt.

Herabschauender Hund: eine der Grundhaltungen im Yoga. Sie kräftigt und streckt den gesamten Körper und hat dazu noch eine beruhigende Wirkung auf den Geist.

 *Entspannungstechniken: Sie bringen die kreisenden Gedanken um das Thema Trauer wieder zur Ruhe. Zuerst für wenige Augenblicke, dann immer häufiger.*

 *Atemübungen: Sie helfen, wieder einmal tief durchatmen zu können, sodass das in der Trauer manchmal vorhandene Gefühl des Erstickens allmählich abklingt.*

 *Geführte Meditationen: Sie schaffen einen anderen Kontakt mit dem, was wir gerade durchleben, und öffnen neue Blickwinkel auf die Tatsache, dass eine Person von uns gegangen ist.*

### Trauer-Yoga in der Hamburg

In Hamburg wird Yoga zur Trauerarbeit zum Beispiel bei „Openmindyoga“ angeboten. In Gruppen mit anderen trauernden Menschen ist es jedem selbst überlassen, ob er sich austauschen oder sich auf die Verarbeitung seiner Trauer konzentrieren möchte. Unter [www.openmindyoga.de](http://www.openmindyoga.de) gibt es mehr Infos zu den Kursen und Terminen.

A. Petersen © SeMa



Sven Havemeister

## Abschied in Würde

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

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

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



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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
 Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44**

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



Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

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

**Sozial- und Diakoniestation Langenhorn**

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



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](http://www.krankenpflege-greizer.de)



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

**BESTATTUNGEN  
 VORSORGE  
 TRAUERKULTUR**

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



Bestattungsinstitut  
 Bade



*Im Wald  
 findet jeder  
 Entspannung – ob  
 bei einem  
 Spazier-  
 gang oder  
 einer  
 erholsamen  
 Rast.*

Ungestört im Wald wandern  
 und Frischluft tanken

**In PEFC-Erholungswäldern  
 finden Senioren Sicherheit,  
 Ruhe und Orientierung**

(djd). Wandern gilt seit je her als Volkssport. Aktive aus allen Generationen schnüren regelmäßig in der Freizeit die Wanderschuhe. Gerade für die Generation 60plus ist das Wandern aus gesundheitlichen Gründen besonders empfehlenswert, denn es trainiert die Muskeln und Gelenke sowie das Herz-Kreislauf-System, wodurch das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall gemindert wird. Senioren suchen bei der Bewegung im Wald vor allem Sicherheit und Trittsicherheit, Ruhe, Orientierung und Erholung. All dies finden sie in Wäldern, die mit dem PEFC-Erholungswald-zertifikat ausgezeichnet sind.

Das Zertifikat erhalten Wälder, die nachhaltig nach den strengen Standards der Waldschutzorganisation PEFC bewirtschaftet werden. Darüber hinaus besitzen sie ein Konzept zur Erholungsnutzung auf der Grundlage eines gut ausgebauten, kontrollierten Wegenetzes. Es stellt sicher, dass verschiedene Besuchergruppen wie Spaziergänger, Mountainbiker oder Reiter den Wald nutzen können, ohne sich dabei gegenseitig zu stören.

### Ausgezeichnete Stadtwälder in Heidelberg und Augsburg

Heidelberg etwa erhielt als erste deutsche Kommune das Zertifikat „Erholungswald“ für die Naherholungsqualität seines gesamten Waldes. Mit der Zertifizierung verpflichtet sich die Stadt, die bei Gästen aus dem In- und Ausland hoch im Kurs steht, den Erholungswert

des Waldes zu erhalten und zu fördern. Der Stadtwald punktet unter anderem durch vitale Waldökosysteme, sein dichtes Wegenetz, Lehr-, Naturerlebnis- und Sportpfade sowie Grill-, Rast- und Spielplätze. Für Sportbegeisterte und Naturliebhaber ist er gleichermaßen ein attraktives Ausflugsziel. Auch dem Augsburger Stadtwald wurde das Zertifikat zugesprochen. Die Forstwirte der bayerischen Stadt pflegen den Wald so, dass er der ganzheitlichen Erholung dient. Jogger, Radfahrer, Reiter, Spaziergänger mit und ohne Kinderwagen, Hundebesitzer, aber auch Angler, Nordic Walker und Naturforscher sollen dort ihre Bereiche finden. Das Wegenetz ist 200 Kilometer lang und gut beschildert, dadurch ist eine gezielte Lenkung von Besucher- und Nutzergruppen möglich. Ein Beispiel für die

Zertifizierung eines Privatwaldes wiederum sind die Wälder rund um die Burg Hohenzollern am Rand der Schwäbischen Alb, durch die jährlich 300.000 Besucher wandern. Weitere PEFC-Erholungswälder gibt es in Butzbach, Ilsenburg im Harz, Paderborn, Rastatt, Weissenburg und Wernigerode.

### Waldschutzorganisation stellt Regeln für die Nutzung des Waldes auf

(djd). Die Waldschutzorganisation PEFC formuliert Regeln für den Umgang des Menschen mit dem Wald: Das entsprechende Siegel setzt ökologische, ökonomische und soziale Standards für eine nachhaltige Bewirtschaftung unserer Wälder. Überprüft werden sie durch unabhängige Zertifizierungsstellen, etwa vom TÜV. Das schließt die Nachverfolgung des Holzes von der Produktion bis hin zum Verkauf ein. Somit kann der Verbraucher sicher sein, dass entsprechend ausgewiesene Holzprodukte aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammen. Weitere Informationen dazu oder zu Anbietern, die Ware mit dem Siegel führen, gibt es unter [www.pefc.de](http://www.pefc.de).



## THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



### Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

Gültig bis 31.10.18  
im Wert von  
**Massage-  
GUTSCHEIN 15 €**



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

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Freizeit

#### Mittwoch 07. November 2018, 19-22 Uhr Vernissage „Sieh mich an“

Die 45. Ausstellung von Nissis Kunstkanne widmet sich als Gruppenausstellung den Werken von Stefanie Grau, Marlies Ziegler, Doris Mierke, Peter Coleman, Sarika Kapur und Andrea Leibrock. Die Künstler arbeiten im Atelier Freistil, einer Kooperation des Vereins „Leben mit Behinderung Hamburg“ und der „Elbe-Werkstätten“. Gezeigt werden Porträts, Landschaften, Stadtansichten, Farbfeldmalerei und Abstraktes als Aquarelle und in Acryl. Die Ausstellung läuft bis noch 04.12.18.

Atelier Freistil, Am Dalmannkai 6, 20457 HH

#### Samstag 10. November 2018, 13-17 Uhr Martinsmarkt in der Altenheimstiftung Flottbek-Nienstedten

An kleinen Basarständen sowie auf dem Kleiderflohmarkt können schöne, handgefertigte Dinge entdeckt und erworben werden. Kulinarisch sind deftiger Grünkohl sowie Kaffee und Kuchen im Angebot. Folkmusik wird das Markttreiben musikalisch in Schwingung versetzen.

Altenheim Haus Flottbek-Nienstedten,  
Vogt-Groth-Weg 27, 22609 Hamburg

#### Samstag 10. November 2018, 14-17 Uhr Basar auf dem Kirchberg

Von Marmeladen, warmen Socken,  
Sammeltassen bis zu spannender  
Lektüre – ein Besuch lohnt sich.

Kirchengemeinde Wohldorf-Ohlstedt,  
Bredenbekstraße 59, 22397 Hamburg

#### Samstag 10. November 2018, 19-23 Uhr Faltenrock-Ü60-Party

Der beliebte Tanzabend. Wie immer gilt: U60  
kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!  
TANGOMatrix, Beim Schlump 13A,  
20144 Hamburg

#### Samstag 10. November 2018, 14-18 Uhr

#### Sonntag 11. November 2018, 11-16 Uhr Martinsmarkt

Rund um das Gemeindezentrum der  
Martin-Luther-Kirche Iserbrook.  
Schenefelder Landstraße 202, 22589 HH

#### Sonntag 11. November 2018, 14 Uhr Bücherreigen beim LAB

Frau Birgit Langkam gibt Lesetipps zur  
Buchmesse und liest Gedichte vor.  
LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,  
22335 Hamburg

#### Montag 12. November 2018, 15 Uhr Lesung: Erinnerungswerkstatt Norderstedt stellt sich und ihre Werke vor

Die Erinnerungswerkstatt Norderstedt versteht sich als eine freie und offene Arbeitsgemeinschaft von Menschen ab 60 Jahren, die Erlebnisse erinnern, aufschreiben und diskutieren wollen. „Mitbegründer Hartmut Kennhöfer wird mit anderen Autoren an diesem Tag eine bunte Mischung der vielfältigen, teils plattdütschen Texte und Geschichten vorlesen. Eintritt frei, Anmeldung erbeten, Tel. 040/69 70 62-0. Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg

#### Mittwoch 14. November 2018, 15 Uhr Dom-Bummel mit dem LAB

Anmeldung bis 12. November erforderlich.  
Info unter Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.  
LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH

#### Donnerstag 15. November 2018, 10 Uhr Wandern mit dem LAB

Treffen: 10 Uhr, U-Bahnhof Fuhlsbüttel,  
Info unter Tel. 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.  
LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,  
22335 HH

#### Donnerstag 15. November 2018, 17-20 Uhr Eppendorfer Masche

Immer am dritten Donnerstag des Monats:  
Einfach Strickzeug bzw. eigene Handarbeit  
mitbringen und dazukommen – für absolute  
Anfänger/-innen sind Nadeln und Wolle zum  
Ausprobieren da. Fachfrauen in Sachen  
Handarbeit helfen Ihnen bei Bedarf gern mit  
Tipps und Tricks. Teilnahme gratis.

Kulturhaus Eppendorf (Bistro),  
Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

#### Samstag 17. November 2018, 14-17 Uhr Repair Café, Reparieren statt Wegwerfen!

Sachkundige Ehrenamtliche bieten Hilfestellung bei der Reparatur von Gegenständen u.a. in den Bereichen Textil, Fahrrad und Elektro; Werkzeug ist vorhanden. Daneben gibt es ein Café mit selbstgebackenem Kuchen.

Eintritt frei, Spende erbeten.  
Käkenflur 30 (hinter der Kirche/  
im ella-Kulturhaus), 22419 Hamburg



## 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



## 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

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Samstag 17. November 2018, 11-11.45 Uhr**  
**Führung durch die Ausstellung**  
**Haus der Wilden Weiden**  
 Ein kurzer Rundgang informiert über Hintergründe und Konzept der Ausstellung im Haus der Wilden Weiden, die sich seit Juni 2017 nach zweijähriger Planungs- und Umbauzeit in neuem Outfit präsentiert.  
**Haus der Wilden Weiden, Eichberg 63, 22143 Hamburg**

**Sonntag 18. November 2018, 11-17 Uhr**  
**Tag der alten Handwerke**  
 Das Museumsdorf Volksdorf präsentiert von 11 bis 17 Uhr allen interessierten Besuchern eine große Bandbreite von Handwerken, die alle eine jahrhundertalte Tradition haben und die es heute noch oder gar nicht mehr gibt. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der alten Handwerke und staunen Sie, mit welchem Wissen, Können und Geschick früher gearbeitet wurde.  
**Museumsdorf Volksdorf, Im Alten Dorfe 46-48, 22359 Hamburg**

**Sonntag 18. November 2018, 15 Uhr**  
**Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. lädt ein zu einer Dichterlesung: „Worauf man mit Andacht stehen und gehen kann“**  
 Ein literarischer Friedhofsbesuch, Cordes-Halle im Forum Ohlsdorf. Eintritt frei.  
**Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg**

**Montag 18. November 2018, 15 Uhr**  
**Offener Seniorennachmittag mit Pastor Kühn**  
 Die HVV-Mobilitätsberatung zu Besuch.  
**Dreifaltigkeitskirche Hamm, Horner Weg 2, 20535 Hamburg**

**Sonntag 18. November 2018, 11-17 Uhr**  
**Tag der alten Handwerke**  
 Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der alten Handwerke und staunen Sie, mit welchem Wissen, Können und Geschick früher gearbeitet wurde.  
**Museumsdorf Volksdorf, Im Alten Dorfe 46-48, 22359 Hamburg**

**Sonntag 18. November 2018, 11-12 Uhr**  
**Offene Führung im Wasser-Forum**  
 Führung € 2,50 zzgl. Museumseintritt.  
**Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg**

**Dienstag 20. November 2018, 19 Uhr**  
**Erbrechtstag 2018:**  
 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erben, Vererben, Erbschaft und Steuern, Eintritt frei, Anmeldungen:  
 info@buergerstiftung-region-ahrensburg.de  
**Stormarnschule, Waldstr. 14, Ahrensburg**

**Mittwoch 21. November 2018, ab 19 Uhr**  
**Skat und Doppelkopf**  
 Eine Veranstaltung des Gabriel e.V. und des Bürgervereins Rahlstedt e.V., Eintritt frei.  
**Allegro Kultur Raum Rahlstedt, Hagenower Str. (Eingang gegenüber Haus Nr. 5)**

**Mittwoch 21. November 2018, 17 Uhr**  
**Wer nicht redet, wird nicht gehört**  
 Es lesen Autoren/-innen der Biografiewerkstatt Farmsen-Berne über das bewegte Leben der älteren Generation. Eintritt frei, Sitzplätze begrenzt, um rechtzeitiges Erscheinen wird gebeten!  
**Bücherhalle Volksdorf, Eulenkrußstraße 55-57, 22359 Hamburg**

**Mittwoch 21. November 2018, 10-12 Uhr**  
**Sonderveranstaltung im Rahmen von Silber & Smart**  
 „Reiseplanung leicht gemacht?“, „Wo ist das beste Hotel?“ und „Was kann ich am Urlaubsort unternehmen?“  
 In diesem Workshop planen Sie eine fiktive Reise auf dem Tablet und nutzen dabei Apps und Co. Dieses Angebot richtet sich an Senioren ab 65 Jahren, Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich: per E-Mail unter [medienboten@buecherhallen.de](mailto:medienboten@buecherhallen.de) oder telefonisch unter 040/43 26 37 83.  
**Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg**

**Freitag 23. November 2018, ab 18 Uhr**  
**Tanzpalast – Tanzen für alle**  
**Kulturküche Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

**Sonntag 25. November 2018, 17 Uhr**  
**Faltenrock-Ü60-Party**  
 Der beliebte Tanzabend. Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!  
**Gängeviertel, Valentinskamp 34a, 20355 Hamburg**

**Montag 26. November 2018, 12-21 Uhr**  
**Pinneberger Weihnachtsdorf**  
 Stimmungsvolles Weihnachtsdorf mit Glühwein, Punsch und deftigen Speisen, einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm, Kunsthandwerk und Attraktionen für Kinder wie dem Besuch des Weihnachtsmannes.  
**Drosteiplatz, 25421 Pinneberg**

**Freitag 30. November 2018 bis Sonntag 02. Dezember 2018, Fr. 18-19 Uhr, Samstag + Sonntag 11-18 Uhr**  
**Nikolausmarkt**  
 Auch in diesem Jahr lädt der Nikolausmarkt zu einem gemütlichen Adventswochenende ein. Aussteller präsentieren Nostalgisches und Innovatives: feines Kunsthandwerk, skandinavisches Design, Schmuck, Pralinen und Schokolade und vieles mehr. Eintritt € 2,- zugunsten der Kulturarbeit der Drostei.  
**Die Droste Dingstätte 23, 25421 Pinneberg**

**Sonntag 2. Dezember 2018, 18-22 Uhr**  
**Faltenrock-Ü60-Party**  
 Der beliebte Tanzabend. Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!  
**Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a, 20359 Hamburg**

**Freitag 07. Dezember 2018, 15 Uhr**  
**Plattdeutsches Bajan**  
 Ein Nachmittag mit plattdeutschen Geschichten von Silke Frakstein, dazu schöne Musik auf dem Bajan mit Waldemar Keil.  
**Hamburg Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

### SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren  
 Gutschein gerne  
 bis zum 30.11.  
 bei mir ein!“

**Juliane Zucker**  
 040.55 00 55-7645



**SPARDA**  **IMMOBILIEN**

### SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren  
 Gutschein gerne  
 bis zum 30.11.  
 bei mir ein!“

**Markus Jünke**  
 040.55 00 55-6045



**SPARDA**  **IMMOBILIEN**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Konzerte

**Sonntag 11. November 2018, 16 Uhr**  
**Das Ensemble Mezzocello präsentiert:**

Programm mit Musik  
 ausschließlich von einem der größten  
 Komponisten des Barocks:  
 Antonio Vivaldi. Karten € 15,- unter  
 www.alsterschloessen.reservix.de oder  
 unter folgender Telefon 0180/60 50 40  
 (gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr).

**Alsterschlösschen**

**Burg Henneberg-Rittersaal,  
 Marienhof 8,  
 22399 Hamburg**

**Freitag 16. November 2018, 19 Uhr**  
**„The autumn leaves“**

der Hamburger Frauenchor  
 Chorifeen präsentiert sein vielseitiges  
 Programm aus Folk-, Jazz- und Popmusik.

Unter der Leitung von  
 Andreas Preuß sind u. a.  
 schwedische, irische, französische und  
 deutsche Volkslieder als auch Hits aus  
 Musicals und der Popmusik der  
 vergangenen Jahrzehnte zu hören.

Eintritt frei. Spenden erbeten.

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

**Freitag 16. November 2018, 20 Uhr**  
**Die „Flying Soul Toasters“ spielen in  
 unserer Serie Jazz im Foyer**

Die Disco-, Funk- und Soulband aus Bremen.  
 Klassischer Soul der Sechziger, Disco und  
 Funk der Siebziger und aktuelle Songs im  
 Bruno- Mars- und Adele-Style.  
 Einlass 19 Uhr.

Karten gibt es für € 16,- im Vorverkauf  
 im Bücherwurm und im Hallenbad. An der  
 Abendkasse werden € 18,- fällig.

**Rathaus Pinneberg (Sitzungstrakt),  
 Bismarckstr. 8,  
 25421 Pinneberg**

**Samstag 17. November 2018, 18 Uhr**  
**Gospelkonzert mit Sing!**

**Inspiration**

Gospeltime ist gesungene Lebensfreude,  
 Begeisterung, Emotion.  
 Hierfür steht das Gospelensemble Sing!  
 Inspiration und verbreitet mit  
 seinem Gesang gute Laune.

**St. Gabriel Kirche, Hartzlohplatz 17,  
 22307 Hamburg**

**Samstag 17. November 2018, 16 Uhr**  
**Konzert mit dem Duo Trovero:**

**Bandonéon und Klavier**

In selten anzutreffender Besetzung  
 spannen die Musiker Martin  
 Torres Godoy und  
 Hendrik Leßmann mit Bandonéon  
 und Klavier einen kurzweiligen  
 Bogen über Genre Grenzen hinweg.

So erklingen konzertante

Tangos von Piazzolla,

aber auch Folklore von

Mercedes Sosa sowie Filmmusik

unter anderem von Charlie Chaplin oder  
 Leonard Bernstein. Eintritt: € 8,-.

**Im Restaurant der Residenz  
 am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16,  
 22359 Hamburg**

**Samstag 17. November 2018, 20.30 Uhr**  
**Jazzclub-Atmosphäre im Wohnzimmer!**

**New Organ Unit**

Songs aus der Jazzgeschichte oder aus eigener  
 Feder. Immer mit Groove, starken Melodien,  
 der legendären Hammond-Orgel und einer  
 ordentlichen Portion Blues. Karten  
 (€ 22,-/€ 15,- + VVK) können über www.  
 KUNSTSALON.DE oder telefonisch unter  
 Tel. 0221/93 67 97 05 erworben werden.

**Familien Fröhlich & Quack,  
 Am Husarenendenkmal 52, 22043 HH**

**Sonntag 25. November 2018, 18 Uhr**  
**Konzert am Ewigkeitssonntag**

Antonio Vivaldi, Dixit Dominus RV 595  
 Gloria in D-Dur RV 589, Francesco Durante,  
 Missa in C-moll in einer Bearbeitung von J. S.  
 Bach, Preise € 28,- (23), € 22,- (17),  
 € 15,- (10), Karten an allen VV-Stellen, über  
 Kulturkirche Altona und an der Abendkasse.

**Kulturkirche St. Johannis Altona,  
 Bei der Johanniskirche 22,  
 22767 Hamburg**

### Vortrag

**Mittwoch 07. November 2018, 19.30 Uhr**  
**„Müll im Meer – wie Plastik  
 unsere Meere gefährdet“**

Immer größere Mengen von Plastikmüll  
 verschmutzen zunehmend die Weltmeere  
 und gelangen Jahr für Jahr vom Land aus ins  
 Meer. Plastikmüll verrottet nicht, er zerfällt  
 nur über Jahrzehnte und Jahrhunderte in  
 immer winzigere Teile und bedroht das Leben  
 in den Ozeanen. Eintritt frei, Referent: Lothar  
 Hennemann (Greenpeace Hamburg).

**Greenpeace Hamburg, Hongkongstraße 10  
 Eingang über die Elbarkaden, 20457 HH**

### Bühne

**Samstag 10. November 2018, 19 Uhr**  
**Berliner Luft – eine schwungvolle Revue**  
 mit Liedern von Walter Kollo, Paul Lincke  
 und anderen, Karten von € 17,- bis € 22,-  
 unter 040/67 99 92 30.

**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,  
 22045 Hamburg**

**Samstag 10. November 2018, 20 Uhr und  
 Sonntag 11. November 2018, 18 Uhr**  
**Zwei wie Bonnie und Clyde**

Gaunerkomödie von Sabine Misiorny & Tom  
 Müller, Manni und Chantal alias Bonnie und  
 Clyde träumen vom großen Geld. Dafür muss  
 aber erst mal eine Bank geknackt werden.

Ein Kinderspiel! Tel 040/24 86 39 72,  
 Eintritt: € 16,-/ € 14,-.

**echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15,  
 22299 Hamburg (Winterhude)**

**Samstag 17. November 2018, 19 Uhr**  
**Nostalgierevue**

Schlager aus den 20er und 30er Jahren.  
 Karten von € 17,- bis € 22,- unter  
 Tel. 040/67 999 230.

**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,  
 22045 Hamburg**

**Samstag 01. Dezember 2018, 16 Uhr**  
**Wiehnachten op Platt**

Eine plattdeutsche Lesung mit bekannten  
 Weihnachtsliedern zum Mitsingen.

Karten € 12,- unter Tel. 040/67 99 92 30.  
**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,  
 22045 Hamburg**

### Demenz

**Samstag 17. November 2018,  
 15-17.30 Uhr**

**Das beliebte Café Alberti  
 öffnet wieder seine Türen**

Menschen mit Demenz, ihre Familien und  
 Freunde sind herzlich eingeladen, bei Kaffee  
 und Kuchen und flotter Livemusik von Enter-  
 tainer Rolf zu klönen und zu tanzen. Kosten-  
 beteiligung € 5,- pro Person. Anmeldung bis  
 Donnerstag vor dem angegebenen

Veranstaltungstermin. Tel. (040) 55 81-1850.  
**Albertinen-Haus – Zentrum für Geriatrie  
 und Gerontologie, Sellhopsweg 18-22,  
 22459 Hamburg**

**Mittwoch 21. November 2018, 14.30-16 Uhr**  
**Wir tanzen wieder!**

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

**ADTV Tanzschule – Heiko Stender,  
 Tibarg 40, 22459 Hamburg**

### Ausstellungen

**Sonntag 14. Nov. bis Sonntag 02. Dez. 2018**  
**Ausstellung Romy Schneider**

In diesem Jahr hätte sie ihren  
 80. Geburtstag gefeiert. Gezeigt werden unter  
 anderem mehr als 50 Titelbilder internationa-  
 ler und nationaler Magazine mit der Schau-  
 spielerin. Neben diesen Ausstellungsstücken  
 werden außerdem Kinowerbeabschnitte  
 gezeigt, die ihre Berühmtheit in Mexiko deut-  
 lich machen. Eintritt € 5,-.

**Fabrik der Künste, Kreuzbrook 10-12,  
 20537 Hamburg**

**Samstag 17. November 2018**

**„Elbspaziergang“ – Bilder von Wilma  
 Pawlitz**

Seit 20 Jahren geht Wilma Pawlitz mit ihren  
 Malsachen an der Elbe spazieren und hält ihre  
 Beobachtungen fest. Einen Teil ihrer Bilder  
 zeigt sie nun in der Bücherhalle Altona.

**Ottenser Hauptstraße 10,  
 22765 Hamburg**

### Messe

**Sonntag 11. November 2018, 11-17 Uhr**  
**Die „happy END info-messe“**

Aussteller aus dem gesamten  
 Bundesgebiet und dem angrenzenden  
 Ausland präsentieren dem Besucher folgende  
 Themen: Bestattungen/Bestattungsformen,  
 Hospiz- und Palliativversorgung,  
 Sterbe- und Trauerbegleitung,  
 Vorsorge, Pflege im Alter, Hilfe bei  
 Demenz und Weiteres.

**Forum Ohlsdorf, Fuhlsbüttler Str. 758,  
 22337 Hamburg**

**Samstag 01. Dezember 2018, 12-20 Uhr**  
**Sonntag 02. Dezember 2018, 12-19 Uhr**  
**VICAMPO WEIN**

Verliebt öffnet erneut die  
 Türen in Hamburg. Sie haben die  
 Gelegenheit, nach Herzenslust über 200 Wei-  
 ne von 30 Weingütern zu kosten!  
 Eintritt Tageskasse € 15,-.

**Messehalle Hamburg-Schnelsen,  
 Modering 1a, 22457 Hamburg**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Märkte

**Freitag 09. November 2018, 19-22 Uhr**  
Frauenflohmarkt Bergedorf  
Marktkauf Center Parkhaus,  
Alte Holstenstraße 30,  
21031 Hamburg

**Samstag 10. November 2018, 13-17 Uhr**  
Christophorus-Basar 2018  
Christopheruskirche, Himmelsbüttel,  
Poppenbüttler Stieg 25,  
22339 Hamburg

**Samstag 10. November 2018, ab 9 Uhr**  
Eidelstedter Bürgerhaus e.V.  
Alte Elbgastr. 12,  
22523 Hamburg

**Samstag 10. November 2018, 14-19 Uhr**  
Langschläfer-Flohmarkt Pinneberg  
Auf dem 3.000 m<sup>2</sup> großen  
Gelände Lieberbunt-Lagerverkauf  
direkt neben dem TÜV/famila findet der  
Langschläfer-Flohmarkt statt.  
Flensburger Str. 5,  
25421 Pinneberg

**Samstag 10. November 2018, 7-15 Uhr**  
**Mittwoch 14. November, 9-15 Uhr**  
Jeden Sonnabend und jeden Mittwoch  
findet der Flohdom auf der  
Bahrenfelder Trabrennbahn statt  
Luruper Chaussee 30,  
22761 Hamburg

**Sonntag 11. November 2018, 12 Uhr**  
Frauenflohmarkt, Bramfeld  
Brakula Bramfelder Kulturladen,  
Bramfelder Chaussee 265,  
22177 Hamburg

**Sonntag 11. November 2018, 11-16 Uhr**  
Kunsthandwerkermarkt Niendorf  
Grundschule Sachsenweg (Aula),  
Sachsenweg 74, 22455 Hamburg

**Sonntag 11. November 2018, 13.30-16.30 Uhr**  
Frauenflohmarkt von 17 bis 70 Jahren  
Kulturzentrum Riechoff,  
Riechoffstr. 12, 21073 Hamburg

**Sonntag 11. November 2018, 8.30-16 Uhr**  
Flohmarkt Famila Reinbek  
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

**Sonntag 11. November 2018, 10-17 Uhr**  
Antikmarkt Pöseldorf  
Pöseldorf Center, Mittelweg 130,  
20148 Hamburg

**Samstag 17. November 2018 und Sonntag  
18. November 2018, 10-17 Uhr**  
VINTAGE MARKET Kampnagel  
Antiquitäten, Designware & Selbstgemachtes  
sowie allerlei Kuriositäten.  
Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 HH

**Sonntag 18. November 2018, 11-16 Uhr**  
Stoffmarkt Holland Alsterdorf  
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

**Sonntag 18. November 2018, 8 Uhr**  
Flohmarkt  
Wohnmeile Halstenbek

**Freitag 23. November 2018, 14-18 Uhr**  
Herbstbasar Bergedorf  
Haus im Park lädt zum Stöbern, Staunen,  
Anschauen und Kaufen ein.  
Haus im Park, Gräpelweg 8,  
21029 Hamburg

**Samstag 24. November 2018, 10-17 Uhr**  
Kamerabörse  
Treffpunkt für Kameraliebhaber  
und Anwender. Kameraschnäppchen von  
historisch antik bis digital modern.  
Die Amateur- und Profianwender finden alles,  
was ihr Herz begehrt. Eintritt € 5,-.  
Bürgerhaus Wilhelmsburg,  
Mengestraße 20, 21107 Hamburg

**Sonntag 25. November 2018, 13 Uhr**  
Frauenflohmarkt Lohbrügge  
LOLA Kulturzentrum e.V.,  
Lohbrügger Landstraße 8,  
21031 Hamburg

**Sonntag 25. November 2018, 9-15 Uhr**  
Flohmarkt Fabrik über zwei Ebenen  
Barnerstr. 36, 22765 Hamburg

**Sonntag 02. Dezember 2018, 8-16 Uhr**  
Flohmarkt, Fegro Norderstedt,  
Gutenbergring 2-12,  
22848 Norderstedt



## Die erste Adresse für gutes Hören.

### Kompetente, unverbindliche Beratung

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

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

### Testen Sie unverbindlich bei uns:

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



**JETZT NEUE  
HÖRGERÄTE TESTEN**



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

# SeMa

## Freuen Sie sich auf die Dezember-Ausgabe!

Erscheinungstag 1. Dezember 2018



### Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

### Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

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

