



# SeMa

## Senioren Magazin Hamburg

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 50.000

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



# NENA 40 Jahre Popkultur



### Irrtümer

über unsere Gesundheit



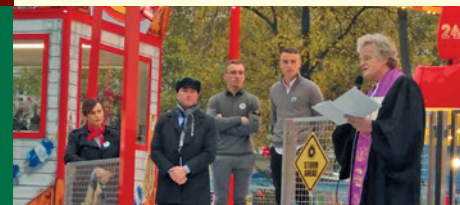
### Fast-Treck Surgery

Schnelle Erholung nach OPs



### Fitness à la Carmenzita

Abschalten und Koordination stärken



### Seelsorger vom Zirkus ...

... bis zum Dom



### Rolf Zuckowski

Ein talentierter „Hamburger Jung“ ...

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

...wünscht Ihnen fröhliche Weihnachten  
und viel Glück, Gesundheit und Erfolg  
im neuen Jahr!

  
**Tausendfüßler**  
STIFTUNG

  
Kinder-Hospiz  
**Sternenbrücke**

Auch in diesem Jahr tun wir wieder  
Gutes und unterstützen mit Freude  
diese Institutionen

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

## Inhalt

**Herzlich willkommen** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Nena** 4  
Ein großes Stück der Popkultur

**Altersarmut im Fokus** 8  
Seniorenbeirat führte Gespräche über die Rentenpolitik

**Leser schreiben** 11

**Herzliche Grüße mit Beigeschmack** 12  
Mehr als 195 Millionen Postkarten transportiert

**Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg** 13  
Gelebte Seniorenmitwirkung, Zwischenbilanz

**Irrtümer über unsere Gesundheit** 14

**Blick zurück auf den Weihnachtsbaum** 16  
Die Zeiten der selbst geschmückten Tannen sind gezählt

**Fast-Track Surgery** 18  
Schnelle Erholung nach einer Operation

**Pferdeschaulaufen, Festumzug und saure Kutteln** 20  
Der traditionsreiche Kalte Markt in Ellwangen

**Kurt-Weill-Fest in Dessau** 22

**Fitness à la Carmenzita** 24  
Abschalten und Koordination stärken

**Rätsel** 26

**Seelsorger vom Zirkus ...** 28  
... bis zum Dom

**Ausweg aus der Traurigkeit** 29  
Hilfe für Hamburger Senioren!

**Festliche Rezepte** 30

**Kleinanzeigen** 32

**So lange wie möglich zu Hause ...** 35  
... mit kompetenter Wohnberatung

**Rolf Zuckowski** 36  
Ein „Hamburger Jung“ mit vielen Talenten

**Christ sein ohne Kirchensteuer** 38  
Durch die Taufe zum Zahlen verurteilt?

**Es muss was Wunderbares sein ...** 40  
Das „Weiße Rössl“ bezaubert Deutschlands Norden

**Asklepios** 42  
Mit Weihnachtskarten zurück in den Alltag

**Veranstaltung** 44



## Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei Künstler vor, die Ende der 1970er Jahre ihre Karrieren starteten und noch heute ein fester Bestandteil der deutschen Musikszene sind. Nena und Rolf Zukowski zählen mit jeweils über 20 Millionen verkauften Tonträgern zu den erfolgreichsten deutschen Musikern. Beide sind eng mit Hamburg verbunden, und beide sind mehrfache Großmutter beziehungsweise Großvater. Die Lieder von Nena und Rolf Zukowski darf man getrost schon als Evergreens bezeichnen.

Apropos Evergreens – sicherlich kennen Sie noch „Die Moritat von Mackie Messer“ aus der Dreigroschenoper. Wer diese live erleben möchte, der hat beim Kurt-Weill-Fest in Dessau die Möglichkeit. Übrigens: Wir verlosen für eine Veranstaltung des Kurt-Weill-Fests Eintrittskarten und eine Hotelübernachtung.



Nun, liebe SeMa-LeserInnen, wünsche ich Ihnen besinnliche Weihnachtsfeiertage, einen guten Rutsch und einen gesunden Start in das Jahr 2019.

Wir legen im Januar eine kleine Winterpause ein und starten wieder mit der Februar Ausgabe, die ab dem 2. Februar 2019 verteilt wird.

**Ihre Silke Wiederhold**

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...




[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

**Urlaubs- und 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 

## Frohe Weihnachten!

Wir wünschen allen Lesern  
des Seniorenmagazins  
frohe Weihnachten.  
Für Ihre Gesundheit  
alles Gute im Neuen Jahr!



PATIENTENVORTRAG

### Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

**Mittwoch, 12. Dezember**  
**17:30 – 18:30 Uhr**

Referent: Dr. med. Christian Ansoerge,  
Oberarzt Gelenkchirurgie

**Helios ENDO-Klinik Hamburg**

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225

 **Helios**

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

## a Hören begeistert!

### Gut hören mit auric!

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



Hörakustikmeister  
Dipl.-Ing. (FH) Hörakustik  
Tobias Pötzl und Martina  
Vogt freuen sich auf  
Ihren Besuch.

#### Wir bieten Ihnen:

- Kostenloser Hörtest
- Hörgeräte aller Hersteller
- Unverbindliche Beratung
- Gehörschutzberatung und -produkte

#### auric Hörcenter in Norderstedt

Ohechausee 19  
22848 Norderstedt  
Telefon (040) 31 10 89 50  
[norderstedt@auric-hoercenter.de](mailto: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)

# NENA

ist ein großes Stück der Popkultur Deutschlands. Ihren größten Durchbruch erreichte sie in den 80er Jahren

Ihre Fans sind sich einig, dass Nena eine tolle Frau ist und Musik macht, die unter die Haut geht, die Seele berührt und Emotionen hervorruft. Die inzwischen vierfache Oma ist noch immer eine Powerfrau, die authentisch ist. 2018 feierte sie ihr 40-jähriges Bühnenjubiläum auf ihrer „Nichts versäumt“-TOUR. Das atemberaubende Konzert in der ausverkauften Dortmunder Westfalenhalle ist jetzt auf einer DVD erschienen

und bestimmt ein ideales Weihnachtsgeschenk für ihre Fans. Ein Teil ihrer größten Hits wie zum Beispiel „Wunder gescheh'n“, „Liebe ist“ und natürlich ihr Welterfolg „99 Luftballons“, der sie 1983 an die Spitze der Charts katapultierte, sind auf dieser DVD.



## Unsere Redaktion bekam ein Exklusiv-Interview mit der Künstlerin.

*SeMa: Sie feiern in diesem Jahr Ihr 40-jähriges Bühnenjubiläum – können Sie sich noch an Ihren ersten Auftritt erinnern? Wann war das und wo, und wissen Sie noch, was Sie damals als Gage bekamen?*

Ich erinnere mich an alles. Den Tag, den Ort, die Leute, die da waren ... Und auch daran, dass ich zunächst eigentlich gar nicht auf die Bühne wollte. Mir hatte es völlig gereicht, mit meiner Band im Proberaum Musik zu machen, zu singen und ein bisschen Gitarre zu spielen. Als die Jungs meiner Band dann eines Tages meinten: So, wir spielen jetzt mal ein Konzert, ..., war meine Reaktion: Warum denn?! Es geht uns

doch gut! (lacht) Aber ich hab mich zum Glück überzeugen lassen. Und ich weiß noch: Ich hatte einen Mega-Respekt vor dieser Herausforderung. Bis ich schließlich hinter der Bühne des Hasper-Jugendheims stand, mir mein Vater noch den Puls fühlte, ich dieses kleine Treppchen zur Bühne hinaufging, drei Stufen, und mir, als ich oben war, das Mikrofon schnappte. In dem Moment war alles klar: Das ist mein Ding! Und, Gage ... na ja, bei dem Konzert waren 28 Menschen, 24 davon Family und Friends, drei oder vier Leute hatten sich ein Ticket gekauft.



100 Tabletten 23 g  
**VITA B12**  
1 mg  
Für das Gedächtnis  
**B12**  
Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12  
Lutschtablette mit Spearmint-Geschmack  
Mit Süßholzwurzel  
vitabalans oy

 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?\**

\*Lopio

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

www.vitalabans.de

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



*SeMa: Haben Sie einen Lieblingssong aus Ihrem großen Repertoire?*

Das wechselt ständig. Im Moment sind es "Lass mich dein Pirat sein" und „Genau jetzt“.

*SeMa: Das aktuelle Album heißt: Nena - nichts versäumt - ein Livemitschnitt Ihres Konzerts in der Dortmunder Westfalenhalle. Was ist das für ein Gefühl, wenn bei so einem Konzert das gesamte Publikum die Texte kennt, mitsingt und auch Tausende Handy-Lampen leuchten?*

Das ist Gänsehaut pur! Ich nenne es gerne auch Austausch von Herzenergie. Ein gutes Konzert bedeutet Anschluss. Sich auf eine Art mit den Menschen zu verbinden, denen man dort begegnet. Und es ist herrlich, mit den Leuten, die in die Konzerte kommen, im direkten Austausch zu sein und zu spüren, wie sehr die Lieder sie berühren.

*SeMa: Gibt es ein Ritual vor den Auftritten? Wenn ja, welches?*

Kurz vor Showbeginn spreche ich meistens noch ein kurzes Gebet und konzentriere mich einen Moment lang auf meinen Atem. Und in der Sekunde, bevor es dann tatsächlich auf die Bühne geht, bilden wir als Band einen Kreis, führen unsere Hände in der Mitte zusammen und stoßen gemeinsam einen lauten Schrei aus und lassen unsere Arme dabei nach oben fliegen. Das tut uns allen sehr gut, weil wir uns darüber nochmal kurz und knackig miteinander für den Auftritt verbinden.



*SeMa: Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass Musik Ihre Profession ist?*

Jedes Kind hat einen natürlichen Zugang zur Musik, und bei uns zu Hause wurde viel gesungen. Dank meiner Mutter kann ich heute noch viele traditionelle Lieder auswendig und singe sie jetzt mit meinen vier Enkeln. Allerdings ist für mich Musik eher Lebensgefühl als Profession. Als ich mit 17 meine erste Band hatte, wusste ich zum Beispiel überhaupt nicht, dass es so was wie goldene Schallplatten gibt. Wir waren zu viert: ein Drummer, ein Bassist, ein Gitarrist und eine Nena. Das war romantisch und auch ein bisschen wild: im Proberaum zu sein, Songs von unseren Lieblingsbands nachzuspielen und von der großen weiten Welt zu träumen. Es ging um dieses ganz bestimmte Lebensgefühl und damit den eigenen Lebensraum zu erweitern. Und aus diesem Gefühl bin ich nie mehr wirklich ausgestiegen, das trägt mich durch mein Leben.

*SeMa: Ihre aktuelle Tour heißt „Nichts versäumt“. Haben Sie im Leben privat etwas versäumt, was Sie unbedingt noch nachholen möchten - wenn ja, was?*

## Phonak Virto™ B-Titanium

Das Im-Ohr Hörgerät aus Titan.

Es ist

so klein,

dass es fast

unsichtbar ist.

**Jetzt bei Franz HörSysteme testen!**

### Super diskret

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

### Maßgefertigt aus Titan

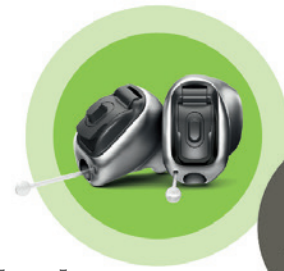
Virto B-Titanium ist maßgefertigt für den perfekten Sitz in Ihrem Ohr. Da es aus medizinischem Titan besteht, ist es unglaublich fest, leicht und widerstandsfähig.

### Automatik-Betriebssystem

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

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

**PHONAK**  
life is on



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

Vom 17.12.18 bis 01.01.19 sind wir im Betriebsurlaub

Wir hören Ihnen zu!

**franz**  
HörSysteme

Rathausallee 3B  
22846 Norderstedt  
Tel. 040-5253773

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



## Schulte Haus-Rollator

Made in Germany

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

Jetzt Prospekt anfordern!

☎ 0800 200 6004

gebührenfrei anrufen

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



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

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren in Hamburg:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.01.  
bei mir ein!“

Stephan Füllmich  
040.55 00 55-5945



**SPARDA**  **IMMOBILIEN**



**Initiative**

# Pflege-Auszeit



Tanken Sie neue Kraft und sichern Sie sich mit uns den Anspruch bei der Pflegekasse!

**Jetzt informiere n**

**Hamburg Nord-Ost**  
Tel. 040-67 58 50 43  
hamburg-nord-ost@homeinstead.de

**Hamburg Eimsbüttel**  
Tel. 040-469 927 66  
hamburg-eimsbuettel@homeinstead.de

**Hamburg Altona**  
Tel. 040- 696 39 11 30  
hamburg-altona@homeinstead.de

**Kreis Segeberg**  
Tel. 04193-752 40 36  
segeberg@homeinstead.de

Als pflegende Angehörige verdienen auch Sie einfach mal eine Auszeit.

Nutzen Sie Ihren Anspruch auf Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege\* zuhause mit Kostenübernahme durch die Pflegekasse – z.B. für eine stundenweise Entlastung oder einen Urlaub.

\* Ab Pflegegrad 2.

**Home Instead®**  
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2018 Home Instead GmbH & Co. KG

Ich hatte tatsächlich noch nie das Gefühl, in meinem Leben etwas versäumt zu haben. Außer in meiner Teenagerzeit, so zwischen 15 und 16, da hatte ich echt Sorge, etwas zu verpassen. Deshalb war ich auch jeden Abend unterwegs, und das hat mir als Erfahrung auf der Ebene gereicht.

*SeMa: Sie haben in Filmen mitgespielt, als Synchronsprecherin gearbeitet, Ihre Biografie geschrieben, sehr viele Auszeichnungen erhalten – was steht beruflich auf Ihrer To-do-Liste für die Zukunft?*

Ich freue mich auf die nächsten Konzerte. Gefühlsmäßig ist die „Nichts-Versäumt-Tour“ für mich noch nicht abgeschlossen. 2019 spielen wir den Sommer über Festivals und Open-Airs. Eine To-do-Liste für die Zukunft habe ich allerdings nicht. Ich sehe mich nicht als jemand, der ständig darauf aus ist, etwas für sich abzuhaken oder zu erreichen oder irgendwo anzukommen. Leben ist ein beweglicher Prozess, und meine Herausforderung besteht darin, beweglich zu bleiben und den Moment bewusst wahrzunehmen. Mich inspiriert die Freude an dem, was tue.

*SeMa: Ihre Kinder haben die Musikalität geerbt, waren auch mit Ihnen auf Bühnen. Machen Sie auch Hausmusik? Eventuell auch zu Weihnachten?*

Bei uns wird immer Musik gemacht und an Weihnachten natürlich auch, das gehört dazu. Dieses Fest hat ja immer eine ganz besondere Stimmung, die man durch das gemeinsame Singen zum Ausdruck bringt. Eine ganz besondere Zeit.

*SeMa: Wie sieht die Adventszeit und ein Weihnachtsfest in Ihrer Familie aus? Werden da auch Rituale aus Ihrer Kindheit fortgeführt? Wenn ja – welche?*

Ich bastel Adventskalender, schmücke das Haus und genieße einfach jedes Jahr aufs Neue die Weihnachtsstimmung. Und ja, ich habe schon das Gefühl, dass sich da vieles aus meiner Kindheit fortsetzt.

*SeMa: Können Sie sich an die Weihnachtstage Ihrer Kindheit erinnern und an was? Was war damals das schönste Geschenk?*

Als ich sechs war, schenkten mir meine Eltern ein Akkordeon. Das habe ich immer noch und spiele es bei meinen Konzerten auch auf der Bühne. Zwei Jahre später lag dann eine Akustikgitarre unterm Tannenbaum. Weihnachten war für mich immer etwas Besonderes und das ist bis heute so.

*SeMa: Können Sie sich Zeit für die dritte Generation, die Ihrer Enkel, abknapsen, und was unternehmen Sie mit dem Nachwuchs?*

Ich genieße meine vier Enkel in vollen Zügen und verbringe gerne Zeit mit ihnen.

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**





Ich bin dankbar, dass ich miterleben darf, wie die Kinder meiner Kinder aufwachsen. Die Rolle als Großmutter ist sehr speziell und einfach schön. Und genauso schön ist auch die Gewissheit, dass man sie immer wieder in die Hände ihrer Eltern gibt, weil man ja eben „nur“ die Omi ist.

*SeMa: Welche Werte übermitteln Sie Ihren Kindern?*

Kinder haben ein Recht auf freie Entfaltung, und in diesem Sinne haben wir unser Zusammenleben mit unseren Kindern immer gestaltet.

*SeMa: Wenn Sie einen Wunsch an die Gesellschaft hätten, welcher wäre das?*

Zu dieser Frage fällt mir spontan dieser Satz ein: Ich kann die Welt nur verändern, wenn ich bei mir selber anfangе.

*SeMa: Ein Leben als Pop-Star bringt doch auch viele Entbehrungen mit sich – welches ist die größte?*

Ich lebe nicht im Mangelbewusstsein oder in dem Gefühl der Entbehrung. Das Leben ist für uns alle in alle Richtungen intensiv, und ich empfinde das eher als Bereicherung.

*SeMa: Wem sind Sie besonders dankbar und warum?*

Ich bin Menschen dankbar, die gerne lachen, kreativ sind und offen durchs Leben gehen. Das ist wohltuend und immer eine Inspiration für mich. Und ich bin meinen Eltern dankbar, dass sie mich in diese schöne Welt geboren haben.

*SeMa: Sie sind die Vitalität in Person. Haben Sie dafür ein Geheimrezept, welches Sie uns verraten würden?*

Lachen macht schön, hält jung und gesund. Es stärkt das Immunsystem und beschleunigt Heilungsprozesse, eines von meinen hunderttausend „Geheimrezepten“ ...

*SeMa: Man sagt, dass jeder Mensch einen oder mehrere Schutzengel hat, glauben Sie an die geflügelten Beschützer? Können Sie zu diesem Thema auch etwas sagen? Wenn ja, gab es einen gefährlichen Moment, den Sie gut überstanden haben und bei dem Sie sich sicher waren, dass da einer dieser Aufpasser geholfen hat?*

Ich bin mir sicher, dass wir unsichtbare Begleiter haben, die auf uns achten. Das kann ich fühlen.

*SeMa: Leben Sie nur im Heute oder machen Sie sich auch Gedanken, wie Ihr Leben in 20 Jahren aussehen könnte?*

Die Zukunft gestalten wir aus Hoffnungen, Wünschen und Projektion, und Vergangenheit findet in unserer Erinnerung statt. Ich reise immer wieder gerne in beide Zustände, in das, was war, und in das, was vielleicht noch kommen wird. Aber am liebsten lebe ich „genau jetzt“.

*SeMa: Möchten Sie gern noch etwas loswerden, was wir Sie nicht gefragt haben?*

Ich wünsche uns allen eine schöne und friedliche Weihnachtszeit.

Marion Schröder © SeMa

Fotos: © Kristian Schuller /  
Laugh + Peas GmbH (2),  
Heiko Laschitzki photography



**DSG** | Deutsche  
Seniorenstift  
Gesellschaft

**Wir wünschen allen  
Bewohnern, deren  
Angehörigen und  
unseren Mitarbeitern  
frohe Weihnachten  
und ein gutes  
Jahr 2019.**

**Pflegewohnstift  
Alsterkrugchaussee**

Alsterkrugchaussee 614  
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel  
Telefon 0 40 / 51 20 88-0  
info.alsterkrugchaussee@dessg.de  
.....  
[www.deutsche-seniorenstift.de](http://www.deutsche-seniorenstift.de)



## Bad Bramstedt "Wohnquartier Eichenblick"

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

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



**ab € 188.500,-**

**Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!**

Bedarfsausweis: 21 kWh (m<sup>2</sup>a),  
Wärmepumpe, Bj. 2017, A+

**Bezugsfertig: Herbst 2019**



**MR immobilien GmbH**

...wir machen das!

Tel.: 04191/87 37 30  
[mrimmobilien@radtkebau.de](http://mrimmobilien@radtkebau.de)



## BETREUUNG UND PFLEGE FÜR SENIoren AUS EINER HAND

Wir wünschen all unseren Bewohnern, Tagesgästen, Klienten, Ehrenamtlichen, Partnern, Freunden und Förderern besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

[diakonie-alten-eichen.de](http://diakonie-alten-eichen.de)



# Altersarmut im Fokus

## Seniorenbeirat führte Gespräch mit Bundestagsabgeordneten zur künftigen Rentenpolitik

(pi) Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg (LSB) begrüßte im November fünf Hamburger Bundestagsabgeordnete in seiner Geschäftsstelle. Armut trotz Rente, von der ein wachsender Anteil der Älteren betroffen ist, bildet ein Schwerpunktthema der Seniorenvertretung. Wie sehen die Konzepte der Parteien aus, um das Rentensystem gerechter zu machen und zukunftsfähig zu entwickeln? Das wollte der Seniorenbeirat von den handelnden Politikern im Bundestag in Erfahrung bringen.

Der Einladung zum Gedankenaustausch waren Johannes Kahrs (SPD), Rüdiger Kruse (CDU), Christoph de Vries (CDU), Dr. Wieland Schinnenburg (FDP) und Zaklin Nastic (Die Linke) gefolgt. Der Vorstand des LSB mit seinem Vorsitzenden Helmut Riedel, erweiterte um die Sprecher der LSB-Projektgruppe Altersarmut, erläuterte eingangs den Anlass des heutigen Treffens. Am 4. April hatte der LSB die zunehmende Altersarmut mit einer großen, stark besuchten Veranstaltung in die Öffentlichkeit gerückt. Alle Bürgerschaftsabgeordneten und die Hamburger Bundestagsabgeordneten wurden angeschrieben und auf das drängende Problem angesprochen. Bundesweit beziehen ca. 3,2 Prozent der über 65-Jährigen Grundsicherung im Alter. In Hamburg liegt der Anteil mit ca. 26.000 Personen jedoch doppelt so hoch.

Die Abgeordneten von SPD und CDU wiesen darauf hin, dass die Große Koalition beschlossen habe, dass das Rentenniveau bis 2025 nicht unter 48 Prozent absinken werde. Ohne Gegensteuern würde es auf 43 Prozent absinken. Zu weiteren denkbaren Maßnahmen, wie etwa der Einführung einer Grundrente, soll zunächst der Bericht der eingesetzten Rentenkommission abgewartet werden. Die Vertreterin der Linken betonte, dass das Einfrieren bei 48 Prozent die grundsätzlichen Probleme des Rentensystems nicht löse. Kontroverse Positionen wurden intensiv diskutiert. Von der FDP kam der Hinweis, dass man das Renteneintrittsalter flexibler handhaben müsse.

Der LSB fordert, dass alle Einkommen zur Rentenfinanzierung herangezogen und versicherungsfremde Leistungen der Rentenkasse aus Steuern bezahlt werden müssen. Staatliche Förderung von privater Vorsorge bringt Geringverdienern nichts. Angesprochen wurde der Mindestlohn, um später Aussicht auf eine auskömmliche Rente zu haben. Die von der Koalition just beschlossene Erhöhung reicht nicht. Im Gespräch wurden von einigen Abgeordneten 12 Euro bzw. 12,63 Euro genannt. Einigkeit bestand in der Runde, dass Länder und Kommunen, auch Hamburg, verstärkt dazu beitragen können, Folgen von akuter Altersarmut abzumildern und die Teilhabe von Bedürftigen am gesellschaftlichen Leben zu verbessern. Die differenzierte Wahrnehmung der Lebenslagen der älteren Generation hat das heutige Gespräch befördert. Abschließend wurde vereinbart, den gemeinsamen Gedankenaustausch im Frühjahr 2019 fortzusetzen.

## Blauer Kreis GmbH Krankenbeförderung



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

Tel. 040 40 66 33

Fax 040 40 19 72 93

[leitstelle@blauer-kreis.de](mailto:leitstelle@blauer-kreis.de) | [www.blauer-kreis.de](http://www.blauer-kreis.de)

## 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



# Mehr Sicherheit mit dem Hausnotruf der Malteser

## Bereitschaft rund um die Uhr

Senioren, die auch im Alter selbstständig und unabhängig in ihren eigenen vier Wänden leben möchten, sind mit einem Hausnotrufgerät der Malteser gut beraten. Ein kleiner Knopf am Handgelenk sorgt dafür, dass im Notfall, zum Beispiel bei einem Sturz, umgehend selbst Hilfe gerufen werden kann. Ein Knopfdruck genügt. Wer wird alarmiert, wenn ich in einer Notsituation bin? Kann ich auch einen Schlüssel zu meiner Wohnung hinterlegen lassen? Wie lange braucht der Vor-Ort-Bereitschaftsdienst, bis er bei mir eintrifft? Diese und alle anderen Fragen können Interessierte im persönlichen Gespräch oder telefonisch



unter der Nummer 0221 12606-2049 sowie im Internet unter [www.malteser-hausnotruf.de](http://www.malteser-hausnotruf.de) klären.

Da der Hausnotruf ein anerkanntes Pflegemittel ist, können die Kosten von der Pflegekasse übernommen werden. Die Malteser beraten und sind beim Antragstellen behilflich. Mehr als 4.000 Menschen in Hamburg nehmen den Hausnotruf bereits in

Anspruch. In der monatlichen Miete für die Teilnehmerstation in Höhe von 45 Euro sind alle Einsätze enthalten. Auch für die Angehörigen bedeutet der Hausnotruf eine Entlastung, denn sie wissen ihre Eltern/Großeltern gut versorgt und im Notfall stets rundum abgesichert.

## Was wir machen?

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

**Hamburg Waste Management GmbH**



**vor HWM**



**nach HWM**

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



# Gewappnet für die Zukunft mit dem Panasonic Senioren-Telefon KX-TGE520



Das deutsche Festnetz wird von analoger auf digitale Technik umgestellt. Auf den gewohnten Komfort und die hervorragende Verständlichkeit eines Seniorentelefonen können Anwender auch im neuen Netz vertrauen. Die neuste Generation der Seniorentelefone von Panasonic unterstützt die IP-Technik und bietet so Sicherheit für die Zukunft. Doch welche Funktionen sind bei einem Telefon für ältere Menschen wichtig?

Für eine einfache Handhabung des Seniorentelefonen KX-TGE520 mit Anrufbeantworter sorgt zum Beispiel die gut hörbare Lautstärke, die bis zu viermal lauter ist als bei herkömmlichen Panasonic-Telefonen. Die beleuchtete Tastatur des Mobilteils verfügt über gut erkennbare große Zeichen und leicht zu drückende große Tasten. Zur Bestätigung liest das Telefon die gewählte Nummer laut vor. Im Ernstfall können Nutzer mit der SOS-Funktion Verwandte, Nachbarn oder den Hausarzt verständigen. Ein Tastendruck genügt, um bis zu vier eingespeicherte Rufnummern anzuwählen. Ist eine gewählte Nummer besetzt, wählt das Seniorentelefon die nächste Rufnummer. Wird eine Verbindung hergestellt, gibt das Telefon eine aufgezeichnete Nachricht wieder, und der Angerufene kann auf den Hilferufen reagieren. Sollte das Mobilteil versehentlich aus der Hand rutschen, kein Problem! Das Seniorentelefon ist besonders stoßfest. Eine weitere sehr praktische Funktion: Das KX-TGE520 passt sich an laute Umgebungsgeräusche an. Wenn der Staubsauger läuft, klingelt das Panasonic KY-TGE520 lauter. Weitere Informationen finden Sie unter [www.panasonic.de](http://www.panasonic.de).



Anzeige



## Home Instead leistet Betreuung.

## Was machen die denn eigentlich genau?

*Geschulte Betreuer unterstützen in der häuslichen Umgebung.*

Seit 2016 gibt es den Betreuungsdienst Home Instead im Großraum Hamburg. Wir haben genauer nachgefragt. Home Instead bedeutet „Daheim statt Heim“ oder umgangssprachlich „Zuhause umsorgt“ – was verbirgt sich dahinter? Home Instead kommt aus dem amerikanischen und heißt wörtlich übersetzt „Zuhause umsorgt“. Was nichts anders bedeutet, als dass wir zu unseren Kunden nach Hause kommen, diese also in ihrer häuslichen Umgebung „umsorgen“. Und das ist auch schon so gemeint. Unsere Betreuungskräfte unterstützen Senioren, aber auch Familien, stundenweise/stundenintensiv in ihrem Zuhause, so dass sie in ihrer

gewohnten Umgebung bleiben können. Gleichzeitig entlasten wir damit auch ihre pflegenden Angehörigen.

**Wie ist eine Betreuungskraft ausgebildet?**

Wir bieten eine Weiterbildung in einem mehrstufigen Schulungsprogramm an, die es nur bei Home Instead gibt. Dazu gehören auch spezielle Themen wie der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Die Schulungen erfolgen regelmäßig. Begleitet werden die Betreuungskräfte durch unsere examinierten Pflegefachkräfte, die im Übrigen ebenfalls regelmäßige Fortbildungen besuchen.

**Worin besteht denn die Unterstützung?**

In einer umfassenden Alltagsbegleitung, weil wir z. B. einkaufen, Arztbesuche begleiten, kochen, im Haushalt unterstützen oder vorlesen. Bei der körperlichen Grundpflege unterstützen wir ebenfalls, oft mit ambulanten Pflegediensten zusammen. Was sonst noch alles, dazu beraten wir gerne kostenlos.

**Wie ist das alles bezahlbar?**

Da Home Instead eine Pflegekassenzulassung hat, können entsprechende Leistungen über die Pflegekassen abgerechnet werden. Wir bieten sogar Kurzzeit- und Verhinderungspflege in den eigenen vier Wänden an. Wenn pflegende Angehörige sich selbst eine Auszeit nehmen wollen, dann springen wir ein. Der zeitliche Rahmen ist dabei völlig flexibel – bis hin zur 24-Stunden-Betreuung.

**Was leisten Sie noch?**

Außer dem großen Bereich der Seniorenbetreuung sind wir noch sehr aktiv in der Familienbetreuung sowie der Unterstützung nach Unfall oder einer OP. Dies läuft dann in der Regel über ärztliche Verordnungen. Und noch etwas: Wir achten sehr darauf, dass unsere Kunden und unsere Betreuungskräfte auch gut zusammenpassen.





Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte

## Nu is se hin ...

de letzte Tass ut Kulmbach ut dat Johr 1946.

Ik weer wat lichtfardig in de Letzte Tiet un heff ehr in'n de Spöölmaschien stellt.

Peng, jüst in de Mitt dörch. Dat is mi direkt an't Hart gohn.

Schietbüdel hett ehr wedder heile mookt un nu steiht se op de Finsterbank mit'n lütte Bloom dor binnen.

Wat is so wichtig an de Tass? Dat Erinnern.

Mien Mudder weer mit mienen Broder un mi in Burgkumstadt evakuiert. Se hett mit mi Plattdütsch snackt un weer mit veele annere Froonslüüd ut Hamborg tosomen. Heimweh harr se, so as de Flüchtlinge hüüt ok.

Ik heff dor nich veel vun mitkreegen, weer noch keene 3 Johr oolt.

Ik snack Bayerisch, Plattdütsch un Hochdütsch un bi de Russen und Polen in de Loger weer ik de Star. Wittblond de Hoor, enen blauen Mantel ut'n ole Woldeck, enen Hoot mit witt Kaninkenfell un – een Handtasch.

Mi hett dat an nix fehlt.

Irgendwann weer Oprengung bi de Froonslüüd. Woorscheinlich 1945 as de Krieg to Enn weer.

Mien Mudder weer blots noch inne Köök to Gängen un hett inkookt wat se ünner de Finger kreeg.

Koppkissen weern full mit Mehl, Ries un Zucker. Un Zuckerröben brutzeln in'n Putt un dat geev ganz feine Lollis. De ik jümmers „glatt“ leckt heff.

Un denn, weer se mit'nmol twee Doog weg.

As se wedder trüch keem harr se swoor to sleppen.

Porzellan ut Kulmbach ( 26.8 km mit de Bohn orrer to Foot) mit kleinen Fehlern für die Ausgebombten aus Hamburg. De Kaffeekann in blau mit gülden Punkten verschnörkelt. Dorto Melkputt, Zuckerdoos un verscheden Tassen. Een Vermögen. To de Tiet harr mien Mudder noch keen Ahnung, dat ehr 4-Zimmerwohnung blots noch 'n Hupen Steen weer.

Irgendwann gung dat los, no Hamborg. Allens in Kisten in'n Güterzug. Wi harrn Glück, de Polen hebbt de Waggons knackt un allens wat vörn stunn, weer – zack – weg. Blots uns Neihtüch hett dat droppen. De annern Soken stunn achtern.

No veer Doog un veer Nachten weern wi wedder in Hamborg, as Flüchtlinge. Mit

enen Schatz in'n Güterwogen.

Toerst hebbt wi mit fieff!! Lüüd in 12 m<sup>2</sup> „leevt“. Mien groten Broder mit Hungerödem ut Russland dormang.

Denno kregen wi twee Stuben un de Waggon wurr utpackt. Mit dorbi dat Porzellan ut Kulmbach.

Un nu steiht de letzte Tass, mit'n Riss, op de Finsterbank.

Von unserer Leserin Silke Frakstein



## "Am Gertrudenhof" und "Birkenallee" in Quickborn Zentrum

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

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



z.B.: 3 Zi.,  
ca. 72 m<sup>2</sup>  
Wohnfl.,  
€ 275.500,-

Musterwohnungsbesichtigung nach Absprache

**Schaffarzyk & Co.**  
Stefan u. Axel

Tel.: 04106/63 60 26  
[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.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.





## Herzliche Grüße mit Beigeschmack

Es muss ja nicht immer anstrengend sein. Wer anno 2018 aus dem Urlaub oder zu Geburtstagen Grüße sendet, braucht sich im Zeiten von Handys und Smartphones nicht mehr zu stressen, Kollege Computer macht das schon. Gerade aber in der älteren Generation (auch wenn sie sich zum Großteil mit der Technik auskennt) ist die Freude über eine bunte Postkarte oder einen lustigen Gruß auf Papier bei vielen immer noch größer. Der Verwandte oder Freund bemüht sich einfach noch, es kommt mehr rüber. Oder aber: Darf sich auch der Senior auf die Technik verlassen, ohne herzlos zu wirken?

Das Smartphone piepst, der Briefkasten hat außer Rechnungen nichts zu bieten. Wer heutzutage Urlaubsgrüße oder Glückwünsche empfängt, spürt meist das Zeitalter von Bits und Bytes besonders: Neben Smileys oder Sonnen haben die Smartphones alle Möglichkeiten von lustigen Grüßen, auch können Fotos live übermittelt werden – von der Geburtstagstorte bis zum Strand von Gran Canaria. Und trotzdem: Irgendetwas fehlt, gerade die ältere Generation will sie haben: die gute alte Postkarte mit handschriftlichen Grüßen und der zackigen Marke obendrauf. „Ich schreibe noch aus dem Urlaub, für mich kommt gar nichts anderes infrage“, sagt zum Beispiel Erika Pogarny (85) aus Hamburg-Uhlenhorst. Andere sammeln sogar noch die Relikte aus guten alten Zeiten – samt den schönen Postwertzeichen. Und jetzt: Smileys können und wollen sie nicht sammeln.

„Warum auch noch“, meinen fortschrittliche Oldies. „Man sollte doch so ehrlich sein und zugeben, dass heutzutage eine WhatsApp oder SMS reicht“, meint zum Beispiel Edith Wendler (77, Hamburg-Niendorf). In der Tat sind viele Senioren geradezu stolz darauf, mit der neuen Technik umgehen zu können. Sie simsens und mailen, was das Zeug hält, die Postkarte wird da eher belächelt. Nach einer Studie halten sogar 14 Prozent aller Deutschen Postkarten für gänzlich überholt. Allerdings: Immer mehr wird die Technik dazu benutzt, Postkarten selbst zu gestalten. So lässt sich das Ganze also verbinden.

Die Technik ist nicht aufzuhalten, aber eingefahrene Gewohnheiten lassen sich auch nicht aufheben. „Ich habe gerade wieder drei Postkarten aus Paris geschrieben und bin sicher, dass sich meine Freunde gerade darüber richtig freuen“,

schildert Sigrig Bieleck (67) ihren Hang zu dem „Grußmittel der Vergangenheit“. Dazu passt auch der Eindruck eines Kioskbesitzers in Hamburg-Wandsbek: „Ob jung oder alt, zumindest die vielfältigen Grußkarten, die ich im Angebot habe, gehen nach wie vor gut weg. Ich kann nicht bestätigen, dass die Möglichkeiten, die es jetzt technisch gibt, zu einem Rückgang der Kartenverkäufe geführt haben.“ Die Motive auf den Karten seien vielfältiger und auch humoristischer geworden, aber dadurch behält halt auch die Karte ihre Berechtigung – und bleibe zudem modern.

So faul scheint der seine Freunde und Bekannten grüßende Mensch dann doch nicht geworden zu sein. Wer Karten schreibt, sie frankiert und dann einwirft, bemüht sich eben doch noch gern – vom die Post dann auf dem Fahrrad schlepplenden Briefträger ganz zu schweigen.



### Schon damals ging es um den Datenschutz

Von der einfachen Nachricht bis zum Liebesgeständnis: Die Postkarte erlebte in der Zeit um 1900 einen regelrechten Boom. Siebenmal täglich wurde sie zugestellt, nur zwei Stunden war sie im Schnitt unterwegs, sie wurde zum schnellen Kommunikationsmittel. Das Geräusch beim Schreiben einer Postkarte ist fast schon so historisch wie das Drehen der Wählscheibe auf alten Telefonen. Mitte des 19. Jahrhunderts begann die Geschichte der Postkarte, zeitgleich in Deutschland und in Österreich. Fachleute schlugen eine rasche, offene Kommunikationsmöglichkeit vor. In Deutschland allerdings stieß man damit erst einmal auf Widerstände. Ein Schriftverkehr, den jedermann mitlesen konnte, eine offene Karte anstelle eines Briefbogens im verschlossenen Kuvert, galt als unsittlich. Schon damals gab es also Datenschutzbedenken.

**Mehr als 195 Millionen Postkarten transportiert**

Mag sie auch besonders in der älteren Generation noch beliebt sein, die Postkarte verliert rein zahlenmäßig an Bedeutung. Die Deutsche Post hat nach eigenen Angaben im Jahr 2017 rund 195 Millionen Postkarten transportiert, das sind rund fünf Millionen weniger als im Jahr zuvor. Im Jahr 2014 waren es sogar noch 210 Millionen Karten gewesen. Der Vormarsch von SMS und WhatsApp wird in den kommenden Jahren weitergehen.



Die ehrenamtliche Hamburger Interessenvertretung der über 60-Jährigen blickt auf 18 Monate zurück, die seit der Neuwahl für die vierjährige Amtszeit vergangen sind. Ihre 15 Mitglieder haben unter dem Vorsitz von Helmut Riedel viele Anliegen der älteren Generation aufgegriffen, in die Öffentlichkeit gebracht und die Behörden beraten. Grundlage ihrer Arbeit ist das Hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz. Das Gesetz von 2012 wurde 2017 im Auftrag der Stadt evaluiert und danach fortgeschrieben. An der Evaluation hat der Landes-Seniorenbeirat (LSB) mitgewirkt und dem Gesundheitsausschuss der Bürgerschaft über seine Bewertung berichtet.

Seniorinnen und Senioren sind in den vergangenen Monaten verstärkt ins Blickfeld der Politiker im Bund und in Hamburg gerückt. Auslöser ist primär die spürbare Zunahme von Altersarmut. Ein wachsender Anteil Älterer ist bei kleiner Rente auf Grundsicherung angewiesen. Die Prognosen sind ungünstig und besagen, dass in Zukunft die Armut im Alter weiter deutlich zunehmen wird. Der LSB hat das Problem 2018 zu einem Schwerpunkt gemacht. Seine Projektgruppe Altersarmut und demografischer Wandel organisierte am 4. April eine Veranstaltung, auf der Experten von der Diakonie und dem Paritätischen Verband informierten. Gut 350 Gäste kamen ins Hamburg-Haus, und die Medien, darunter drei Fernsehsender, berichteten. Anschließend hat der LSB alle Bürgerschafts-abgeordneten und die Hamburger Bundestagsabgeordneten angeschrieben und zu tatkräftigem Handeln aufgerufen. Am 2. November führte der LSB mit fünf der Bundesabgeordneten ein intensives Gespräch und formulierte seine Forderungen und Erwartungen mit Nachdruck.

Der LSB hat den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ am 1. Oktober auch 2017 und 2018 gemeinsam mit den DGB-Senioren zum Anlass für eine Festveranstaltung genommen. Bei jeweils großem Gästezuspruch hielt im Vorjahr der frühere Bremer Bürgermeister Dr. Henning Scherf den Festvortrag. In diesem Jahr besuchte erstmals Hamburgs Erster Bürgermeister die Feier. Dr. Peter Tschentscher trug aktuelle seniorenpolitische Entscheidungen des Senats und seine Zukunfts-



## Gelebte Seniorenmitwirkung

### Zwischenbilanz des Landes-Seniorenbeirats

vorstellungen vor. Er hatte bereits bei Amtsantritt im März verkündet, die Stadt wolle mehr für Senioren tun. Zu einem Vorgespräch lud er den LSB-Vorstand und die Vorsitzenden der Bezirks-Seniorenbeiräte (BSB) ins Rathaus ein und nahm sich Zeit für einen gründlichen Gedankenaustausch. Auf der Feier im Michel-Gemeindehaus wurden zudem Themen wie Pflege, Einsamkeit, Ernährung und Schutz vor Kriminalität angesprochen.

Zwei langjährige Forderungen der Seniorenvertretung konnten in 2018 weitgehend erfüllt werden. Die Wohn-Pflege-Aufsicht (WPA), die seitens der Stadt Pflegeeinrichtungen und -dienste kontrolliert, wird weiterhin in den Bezirken durchgeführt, personell verstärkt, von einer Koordinierungsstelle gesteuert und durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen unterstützt. Die hierzu erforderlichen Ausführungsbestimmungen entsprechen allerdings nur sehr begrenzt den Vorstellungen des LSB. Die Förderung der Angebote der offenen Seniorenarbeit soll ab 2019/20 deutlich erhöht werden.

Die Vertretung der Interessen der älteren Generation berührt viele Themen und ist sehr vielschichtig. Die Aktivitäten laufen in der LSB-Geschäftsstelle zusammen. Sie ist im März 2018 in die Brandstwierte 1 in der City umgezogen. Hier arbeiten auch Mitglieder des LSB und der sieben BSB gemeinsam in Fach- und Projektgruppen zu verschiedenen Arbeitsfeldern und stoßen Projekte an. Aktuell ist zum Beispiel eine Kultur-Broschüre für ältere Menschen in Vorbereitung. Im Interesse der notwendigen Mobilität der älteren Generation setzt sich der LSB dafür ein, die Einschränkung der HVV-Seniorenkarte, bislang erst nach 9 Uhr gültig, abzuschaffen. Mit Pressearbeit und in einem TV-Beitrag des NDR-Hamburg-Journals hat der LSB für diese Position geworben. Eine wichtige Rolle spielen in der laufenden Arbeit Vernetzung und Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, die sich für Ältere einsetzen, so zum Beispiel DGB Senioren, SoVD und VdK, AGFW, LAG für behinderte Menschen oder die Polizei.

„Wir freuen uns auf die Herausforderungen in den nächsten gut zwei Jahren der Amtszeit“, unterstreicht Helmut Riedel, „und werden in unserem Engagement nicht nachlassen.“

Fotos ©: LSB / Jörn Meve



**Landes-Seniorenbeirat Hamburg**  
Brandstwierte 1, 20457 Hamburg  
E-Mail: [lsb@lsb-hamburg.de](mailto:lsb@lsb-hamburg.de)  
Telefon 040/42837-1934  
Helmut Riedel (LSB-Vorsitzender)

Schummrige Licht schadet unseren Augen. Mundgeruch entsteht im Magen. Solche und ähnliche Behauptungen über unser Wohlbefinden halten sich hartnäckig, obwohl oft nichts dran ist.

# Irrtümer über unsere Gesund- heit

Selbst wenn bereits mehrere wissenschaftliche Studien vorliegen, die belegen, dass es sich bei einer These aus dem gesundheitlichen Bereich um eine Fehl-

einschätzung handelt, gibt es mittlerweile viele standhafte Legenden über unsere Gesundheit. Da diese Behauptungen sogar in Kreisen renommierter Ärzte und Wissenschaftler Bestand haben, sind US-Mediziner dazu übergegangen, eine umfangreiche Liste von Irrtümern im „British Medical

Journal“ zusammenzustellen. „Es stimmt nicht, dass Lesen bei schummrigen Licht schädlich für die Augen ist“, schreiben zum Beispiel Rachel C. Vreeman von der Indiana University School of Medicine und Professor Aaron E. Carroll, Kinderarzt am Regenstrief Institute aus Indianapolis.

## Helles Licht mögen Augen nicht

Es sei aus der Sicht der Wissenschaftler sogar so, dass schummrige Licht die Augen deutlich weniger anstrengt als eine helle Lichtquelle. Der Grund liegt auf der Hand: Das Fokussieren einer Sache oder das Lesen eines Textes im helleren Licht führt dazu, dass wir häufiger blinzeln müssen. Bei einer sehr hellen Lichtquelle setzt auf die Dauer sogar ein starkes Müdigkeitsempfinden ein.

## Rasieren ändert Haare nicht

Eine weitere Legende, die vor allem das männliche Wohlbefinden betrifft: Wer sich öfter als andere rasiert, dessen Haare wachsen schneller nach und werden mit der Zeit dicker als vorher. „Stimmt gar nicht“, so die US-amerikanischen Mediziner. „Bereits 1982 hat eine klinische Studie gezeigt, dass Rasieren keinen Einfluss auf das Haarwachstum hat.“ Das würde unter anderem daran liegen, dass beim Rasieren nur der abgestorbene Teil des Barthaars angetastet werde. Die Haarwurzelzellen seien von der Rasur hingegen nicht betroffen. „Der Eindruck, dass die neuen Haare stoppeliger sind, kommt daher, dass sie kein feines, spitz zulaufendes Ende haben, da sie ja vom Rasiermesser abgeschnitten wurden“, so die Wissenschaftler, die sich mit dieser Behauptung beschäftigen. „Außerdem sehen die nachwachsenden Haare dunkler aus, weil sie noch nicht von der Sonne oder von chemischen Produkten gebleicht wurden.“

## Mal mehr und mal weniger trinken

Mindestens zweieinhalb Liter Wasser am Tag trinken, und es geht uns bestens – wer das glaubt, der wird wahrscheinlich den Tag auf dem stillen Örtchen verbringen. Aus wissenschaftlicher Sicht ist an dieser festsitzenden These längst nichts mehr dran. „Vermutlich beruht sie auf einer Aussage, die 1945 in Umlauf gebracht wurde. Darin heißt es unter anderem: Für jede Kalorie, die Sie zu sich nehmen, sollten sie einen Milliliter Flüssigkeit trinken.“ Dass solche Angaben nicht der Realität entsprechen können, habe unter anderem auch eine große Studie im „American Journal of Physiology“ gezeigt. Diese komme zu einem ganz trivialen Ergebnis, das da lautet: Je nach körperlicher Leistung müsse mal mehr, mal weniger getrunken werden. Norma-

lerweise sei aber in Säften, Milch, Kaffee, Tee und Obst und Gemüse genügend Flüssigkeit enthalten.

## Den Magen entschlacken oder nicht

Mehrere seit Jahren bestehende Behauptungen gibt es auch rund um den menschlichen Organismus, vor allem in Bezug auf den Magen-Darm-Bereich. These eins sagt zum Beispiel, dass der Darm von Zeit zu Zeit entschlackt und entgiftet werden müsse. Extra dafür bietet die erfinderische Industrie für Gesundheitsprodukte eine große Auswahl an Spezialtees, hochwirksamen Einläufen und Schroth- oder Heilfastenkuren an. Einmal zum Einsatz gekommen, ist der Darm entgiftet und „entschlackt“, als wäre er wie neu geboren. Großer Blödsinn, behaupten dagegen immer mehr Mediziner. Da im Magen und im Darm weder „Schlacken“ noch Gifte als Rückstände der Verdauung bekannt sind, kann es mit so einer inneren Reinigung gar nicht funktionieren. Außerdem ist es wissenschaftlich belegt, dass bereits der normale Verdauungsvorgang reicht, um den Darm rückstandslos zu entleeren.

## Mundgeruch kommt aus dem Mund

Diese zwei aus dem Bereich der gesundheitlichen Ammenmärchen: Mundgeruch kommt immer aus dem Magen und zeigt, dass im Magentrakt eine krankhafte Störung vorliegt. Auch hier haben mehrere Wissenschaftler längst den Gegenbeweis angetreten und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass etwa 90 Prozent der Fälle von Mundgeruch wirklich aus dem Mund stammen. Meist hervorgerufen durch einen Bakterienpelz auf dem Zungenrücken oder Erkrankungen der Zähne. Um also einem lästigen Mundgeruch entgegenzuwirken, sollte der Betroffene für eine gute und regelmäßige Mundpflege sorgen und die Bakterien in die Zange nehmen.

## Fünf Märchen übers Trinken

Um noch einmal auf das Thema Trinken zurückzukommen, das die Gemüter ja in vieler Hinsicht zu hitzigen Diskussionen antreibt. Auch hier bestehen gleich mehrere alltagsmedizinische Irrtümer, die sich schon länger halten, für die es aber bis dato keine Beweise gibt:

- Wer Durst hat, trinkt zu spät: Manche Menschen nippen alle fünf Minuten an ihrer Wasserflasche, auch wenn sie gar keinen Durst haben. Andere lassen sich sogar ganz modern via Handy-App an ihren nächsten Schluck aus der Pulle erinnern. Trinken, bevor sich ein Durstgefühl einstellt, das ist geradezu zu einer Modeerscheinung geworden. „Unsinn“, sagt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. „Durst ist ein Signal des Körpers. Damit will er sagen: Ich brauche jetzt Wasser, nicht früher und nicht später.“ Eine Ausnahme gelte aber, wie Uwe Knop erklärt, vor allem für ältere Frauen und Männer: Da mit der Zeit das Durstempfinden bei ihnen nachlassen würde, sollten sie zum Trinken ermuntert werden.

- Zu viel trinken gibt es nicht: Dem ist leider nicht so, wie es häufig behauptet wird. Das jüngste und sehr tragische Beispiel passierte erst vor Kurzem bei einem Ironman-Wettbewerb in Frankfurt, wo ein Teilnehmer verstorben ist, weil er letztendlich zu viel getrunken hatte. Hyponatriämie heißt dann diese Erscheinung in der Fachsprache, Wasservergiftung in der Umgangssprache. „Das Phänomen tritt zum Glück nur selten auf“, sagt Knop und fügt hinzu: „Die Ursache ist ein zu niedriger Natriumgehalt im Körper. Wenn man viel schwitzt, verliert der





Körper Salz. Trinkt man zu viel natriumarmes Wasser, beispielsweise Leitungswasser, sinkt der Salzgehalt im Blut und im Gewebe immer weiter – und diese ‚zu viel Wasser, zu wenig Salz‘-Kombination kann zu Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und im schlimmsten Fall zum Tod führen.“ Betroffen seien vor allem Menschen, die sich einer sehr großen Belastung oder einem sportlichen Ausdauerstest unterziehen, wie etwa beim Ironman-Wettbewerb oder bei einem Marathon. Ein Tipp von Uwe Knop: Sie sollten darauf achten, natriumreiche Getränke zu sich zu nehmen beziehungsweise den Salzverlust über die Nahrung auszugleichen.

- Bei Hitze mindestens drei Liter Wasser trinken: Auch bei höheren Temperaturen, wie sie bei uns im Sommer wohl immer häufiger an der Tagesordnung zu sein scheinen, kann man die Frage nach der Trinkmenge auch hier nicht pauschal beantworten. Als Grundlage empfiehlt die Deutsche

Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen, mindestens 1,5 Liter pro Tag zu trinken.

Bei sommerliche Wärme oder sogar Hitze dürfen es gerne auch drei Liter und mehr sein. Pauschal hat das aber keine Gültigkeit, wie Uwe Knop bestätigt: „Wie viel Wasser ein Körper benötigt, ist individuell verschieden.“ Dagegen sind für den Flüssigkeitsbedarf bei jeder Person das Alter, sein Körpergewicht, Temperatur, Kondition und die individuelle Anstrengung maßgeblich.

Das bedeutet im Detail auch Folgendes: Wer etwa in einem voll klimatisierten Büro arbeitet, benötigt weniger Wasser als ein Arbeiter auf einer Baustelle in der prallen Sonne. Wer am See liegt und chillt, der muss weniger trinken als ein Sportler, der auch in der Sommerzeit aktiv ist. Und noch eines ist für Knop maßgeblich: „Auch über Nahrung und mit Kaffee wird bereits viel Flüssigkeit aufgenommen.“ Wichtiger als sich an Zahlen und empfohlenen Mengen zu orientieren, sei es aus seiner Sicht deshalb, auf seinen Körper und sein Durstgefühl zu hören.

- Weder kaltes noch sprudelndes Wasser trinken: Uwe Knop empfiehlt zu trinken, worauf man Lust hat. Die Begründung dafür sei aus seiner Sicht ganz einfach: „Sich zu etwas zu zwingen, was man nicht möchte, macht langfristig nur unglücklich“, sagt der Ernährungswissenschaftler. Außerdem gebe es keine wissenschaftlichen Beweise für die These, dass lauwarmes Wasser tatsächlich besser sei als kaltes oder sogar sehr kaltes Wasser.

Das gleiche Phänomen bestehe seit vielen Jahren rund um stilles oder sprudelndes Wasser, wie Knop es darstellt. Angeblich sei stilles Wasser deutlich gesünder als kohlenstoffhaltiges – auch wieder so ein hartnäckiger Irrtum. „Es ist eine Frage des Geschmacks“, so die Ansicht, die der Ernährungsfachmann dazu vertritt. „Manche trinken ihr Wasser lieber still, manche lieber mit Sprudel.“ Nur während des Sports halte er es grundsätz-

lich für besser, stilles Wasser zu trinken, denn Kohlensäure übt schnell mal einen leichten Dehnungsreiz auf den Magen aus, was manche Sportler als unangenehm empfinden. Bei dem Genuss von stillem Wasser vermeidet man dagegen Schluckauf.

- Lieber in kleinen Schlucken trinken: Die Flasche ansetzen und in einem Schluck ausleeren – was für eine wunderbare Vorstellung, wenn es draußen so warm ist, dass einem gedanklich die Zunge bis zu den Knien hängt. Wem danach ist, der sollte es auch machen, denn ob man nun in einem Schluck trinkt oder in kleinen Schlückchen, das ist für den Erfrischungseffekt letztendlich völlig egal. So sei es aus medizinischer Sicht viel wichtiger, dass ab einem Trainingsumfang von 90 Minuten der sportlich betätigte Körper mit Kohlehydraten versorgt wird. Am besten geeignet sind dafür Apfelschorle oder andere gemischte Getränke, die man in mehreren kleinen Portionen zu sich nehmen sollte. Ratsam sind alle 15 Minuten, damit die Flüssigkeit rasch den Magen passieren kann. Für die Phase nach der körperlichen Belastung komme es auf die Regeneration an, um den Flüssigkeitshaushalt wieder auszugleichen. Den besten Hinweis, ob man genug oder nicht genug getrunken habe, erhält man tatsächlich beim Wasserlassen: Heller Urin bedeutet dann, dass man ausreichend getrunken hat. Dunkler Urin signalisiert Flüssigkeitsmangel.

### Eiskalt duschen oder baden

Ähnlich wie mit der Temperatur von Getränken sieht es auch mit dem Zustand des Dusch- oder Badewassers aus: Eiskalt sollte die Reinigung des Körpers nicht erfolgen, obwohl es schon lange das Vorurteil gibt, dass einen sehr kaltes Wasser abhärten kann. Das würde aber dazu führen, dass sich die Gefäße im ersten Schritt zusammenziehen, um die Wärme im Körperinneren zu halten. Im zweiten Schritt steigert sich die Durchblutung der Haut, die dadurch noch mehr schwitzt. Auch beim Duschen ist lauwarmes Wasser besser als kaltes, damit der Körper sich leicht abkühlt, aber keine Gegenreaktion entwickeln kann. Was auch hilft, ist ein absteigendes Bad. Das funktioniert so: Zunächst legt man sich in die Badewanne und lässt lauwarmes Wasser einlaufen. Dabei sollte einem weder warm noch kalt werden. Dann lässt man so lange kaltes Wasser nachlaufen, bis es anfängt, dass es unangenehm kühl wird – der Zeitpunkt, zu dem man sofort raus aus der Wanne steigt. Auf diese Weise kann man dem Körper langsam Wärme entziehen, ohne dass er gegenreguliert und die Produktion von lästigem Schweiß anregt.

### Tipps für sehr heiße Tage

Darüber hinaus geben Fachleute für so heiße Sommertage, wie wir sie in diesem Jahr hatten, ein paar helfende Tipps. So sollte man sich am besten verhalten: Vor allem ist es empfehlenswert, sich so oft wie möglich in Räumen aufzuhalten, die gut gekühlt sind, und sich wenig zu bewegen. Trockene Hitze dagegen ist für einen gesunden Menschen gut auszuhalten, wenn er im Laufe des Tages regelmäßig und reichlich trinkt und zusätzlich noch Elektrolyte zu sich nimmt. Dass salzige Suppen oder Salzstangen unserem Organismus vor allem bei hohen Temperaturen sehr gut tun, das ist nämlich ausnahmsweise mal kein Märchen aus dem Bereich der Gesundheitslegenden. A. Petersen © SeMa



## WIR BEZAHLEN IHREN UMZUG!!!

**Aktion bis 31.12.2018** - Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen? Dann rufen Sie uns an und wir übernehmen bei Abschluss eines Maklervertrages für Sie die Umzugskosten sowie die Entsorgung der Altgegenstände in Ihrer Immobilie! \*max. 2.500,- EUR inkl. MwSt.

**Infos unter: 040 - 521 540 84**



# Blick zurück auf den Weihnachtsbaum

Die Zeiten der selbst geschmückten Tannen sind gezählt



Am Weihnachtsbaume, die Lichter brennen. Dieses alte Lied zum Fest ist wortwörtlich genommen eigentlich überholt. Am Christbaum brennt nichts mehr, zumindest sind keine offenen Flammen mehr zu sehen. Vorbei ist die Zeit, in der zur Sicherheit ein Wassereimer neben der Tanne stand und der Hausherr in mehr oder weniger großem Maße mit Feuer spielen durfte. Der Baum sieht heutzutage anders aus: anders geschmückt, anders gestellt – wenn er denn überhaupt noch da ist. Ist das einfach nur eine Modeerscheinung oder der Geist anno 2018? Das Senioren-Magazin (Sema) hat sich umgehört und doch etliche Menschen getroffen, die sich nach den guten alten Baumzeiten zurücksehnen.

Man gönnt sich ja sonst nichts. Für schlappe 1198 Euro ist Christbaum „Vintage“, 180 Zentimeter hoch und fertig geschmückt, im Internetangebot. Oder darf es doch lieber Weihnachtsbaum pastell sein – noch ein bisschen üppiger geschmückt, dafür aber müssen auch 1290 Euro auf den kaufmännischen Gabentisch gelegt werden? Nichts ist es mehr mit Bücken, Baum in den Fuß, Spitze rauf, Selbstbasteln und dann schmücken. Die Weihnachtsstimmung gibt es in unseren Neuzeiten aus dem Netz fertig in die gute Stube. Das ist nicht nur teuer, das ist vor allen Dingen keine Weihnacht mehr, meint eine große Mehrheit der Senioren, die wir befragt haben.

Vorbei sind damit nämlich auch die Zeiten der guten alten Geschichten, der Vorfreude und der festlichen Gemeinsamkeit. „Meine Mutter hatte damals noch frisch gekaufte kleine rote Äpfel an den Baum gehängt, dazu kamen bunte Vögel an den Baum und auch kleine Hexenhäuschen in buntem Papier. Das sah alles doch viel liebevoller als heute aus“, sagt Hertha Beckmann aus Hamburg-Niendorf (82) mit etwas traurigen Augen. Schon allein dass wegen der „echten“ Wachskerzen alle hätten immer im Raum bleiben müssen, sei einfach schön gewesen. Auch auf Blockflötenspiel am Baum, nette Gedichte der Kinder oder das Glockenläuten zur Bescherung wird im Zuge der „Modernisierung“ heutzutage gern verzichtet. Maren Bünsing (73) lässt die guten alten Zeiten fast trotziger weiterleben. „Die Kugeln heutzutage wirken künstlich, oft wie

Kitsch. Aber das sieht man wohl nur als älterer Mensch so“, sagt sie. Die Dame aus Hamburg-Norden pflegte immer ihr Ritual. „Ich genieße das Schmücken richtig, habe teilweise mehr als 100 Jahre alte Christbaumkugeln“ sagt sie stolz. Das scheint aber die Ausnahme, die modernen Zeiten kommen eben gerade in der Advents- und Weihnachtszeit spürbar zum Tragen. Das sind neben modernen Trends zum Fest auch Sicherheitsgesichtspunkte. Offenes Feuer (Wachskerzen) spielt wegen der modernsten LED-Technik zu Recht keine Rolle mehr, das früher so heiß geliebte – aber giftige – Lametta hat auch ausgedient. Senioren wissen dabei aus den guten alten Lametta-Zeiten aber auch tragische Geschichten zu erzählen. „Unser Wellensittich hat damals immer Lametta vom Baum gegessen und ist irgendwann vergiftet runtergefallen“, blickt Heidi Müller (66, Norderstedt) auf vergangene Heiligabende zurück. Heute gibt es wieder Lametta, aber aus anderem Material. Aber ob das dem Wellensittich schmecken würde?

Wer sich heutzutage einen mehr oder weniger geschmackvollen fertig geschmückten Tannenbaum Modell Vintage (siehe oben) für weit mehr als 1000 Euro leisten kann, sei an gute alte Zeiten erinnert, an denen Bäume noch ganz anders beschafft wurden. In dieser Beziehung gibt Rentner Heino Lobsien (75, Hamburg-Niendorf) eine fast „kriminelle Karriere“ als Jugendlicher zu. „Wir mussten damals sowohl den Baum als auch die Äpfel, die wir dann daran hingen, klauen“, gesteht er seine weihnachtlichen Jugendsünden. Das hatte noch etwas, so oder so. In der heutigen Zeit sind Christbaumkugeln aus Glas ein Standard-Dekorationsmittel für den Weihnachtsbaum – oft alle schlicht in einer Farbe. Dabei wurden die klassischen Kugeln erst sehr spät und aus der Not heraus entwickelt. Immer ruhig, Senior Heino: Die Äpfel bleiben heute am Baum, die Eier in der Schachtel – aber eben auch oft die Weihnachtsstimmung auf der Strecke. Ob die jüngere Generation, die heute weniger emotional vor Modell Vintage oder ihrem Weihnachtsbaum pastell sitzt, dabei glücklicher ist, als die „Oldies“ mit ihren selbst geschmückten Objekten es damals waren, weiß niemand. Aber wie die (Gummi-)Tanne zum Fest aussieht, das bestimmt jeder dann doch noch selbst.



# 6 Probleme von Immobilieneigentümern im Rentenalter und wie sie diese lösen!

## Wie man finanziell flüssiger wird durch seine Immobilie – ohne umziehen zu müssen! Egal ob Villa, kleine Wohnung oder Grundstück: es funktioniert!

Kennen Sie das auch? Immobilienbesitzer im Ruhestand möchten gerne in ihrem vertrauten Heim wohnen bleiben, andererseits aber mehr Geld zur Verfügung haben, um den Lebensabend so genüsslich wie erhofft zu verbringen: Mit Reisen, Kultur, gepflegt Essen gehen oder einfach nur, ohne sich sorgen zu müssen.

### Seine Angelegenheiten geregelt haben

- 1 Rentner mit Immobilienbesitz möchten ihre Angelegenheiten geregelt haben: Man weiß schließlich nie, wie lange die gute physische und geistige Gesundheit anhält.
- 2 Viele Rentner möchten ihre nahen Verwandten zu Lebzeiten beschenken, um ihnen eine Freude zu machen.
- 3 Im gleichen Zuge möchten sie nicht schuld an möglichen Erbstreitigkeiten sein. Immerhin kommt es in 5 von 10 Erbengemeinschaften zum Streit! Ab einem Erbvermögen von € 500.000,- sogar in jedem dritten Fall – vor allem, wenn Immobilieneigentum vererbt wird.
- 4 Im eigenen Interesse möchten ältere Immobilieneigentümer finanziell in der Lage sein, sich im Fall der Fälle gute häusliche Pflege und ...
- 5 ... wenn nötig Umbaumaßnahmen leisten zu können.
- 6 Thema Instandhaltung: Dach, Fenster, Heizung etc. werden gerade im Alter zunehmend zu einer unliebsamen Belastung, die die Hausbesitzer gerne loswerden möchten.



## Hier kennt man die Sorgen – und eine Lösung!

Martin Ullrich und sein Team wissen durch viele Gespräche und genaues Zuhören, worauf es Immobilieneigentümern im Rentenalter ankommt. Sie setzen ihr speziell für diese Belange entwickeltes Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ seit vielen Jahren sehr erfolgreich um.

Es bedeutet, dass die Immobilie an einen Kapitalanleger verkauft und gleichzeitig an die Verkäufer vermietet wird. Die Verkäufer haben ihr Vermögen auf dem Konto und legen es gewinnbringend an – so erfreuen sie sich ohne Sorgen an ihrer neu gewonnenen Flexibilität! Ansonsten ändert sich gar nichts.

Dieses Prinzip funktioniert bei allen Immobilienarten: Egal ob Villa, Wohnung oder nahezu abrischwürdiges Haus!

Lassen Sie sich von Herrn Ullrich (Immobilien-Sachverständiger für Immobilienwertermittlungen) beraten und **Ihre Immobilie kostenfrei bewerten**. Nachher sind Sie schlauer und haben eine Entscheidungsgrundlage.

**Gratis vorab:** Einen groben Anhaltswert zum Preis Ihrer Immobilie erhalten Sie im Internet beim 3-Min.-Kurzcheck auf [www.immobiliengewertungonline.eu](http://www.immobiliengewertungonline.eu).

Jetzt beraten lassen! Vereinbaren Sie am besten gleich einen unverbindlichen Gesprächstermin.



PERSÖNLICHER  
GUTSCHEIN



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



**LEBENSABEND-IMMOBILIE**  
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

- ▶ Tel. 040/27 14 14 80
- ▶ [freiheit@lebensabend-immobilie.de](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)



# Fast-Track Surgery: Schnelle Erholung nach einer Operation

Damit Patienten schnell wieder in ihr gewohntes Umfeld zurückkehren können, kommt in Krankenhäusern zunehmend das Konzept „Fast Track Surgery“ zum Einsatz.

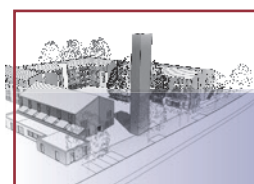
Morgens lag Patientin Karin B. noch auf dem Operationstisch und erhielt ein künstliches Hüftgelenk. Am Nachmittag durfte die 65-Jährige bereits aufstehen und ihre ersten Schritte gehen. „Normalerweise stehen Patienten erst ein bis zwei Tage nach einer solchen

Operation auf“, erklärt Prof. Dr. Thorsten Gehrke, Ärztlicher Direktor der Helios ENDO-Klinik Hamburg, einer Spezialklinik für künstlichen Gelenkersatz und Wirbelsäulenchirurgie.

Dass sich Karin B. schon so früh bewegen darf, ist Teil eines neuen Verfahrens, das auch an der ENDO-Klinik umgesetzt wird. Es nennt sich „Fast-Track“, zu Deutsch etwa „schneller Weg“. Fast Recovery, Enhanced Recovery, Fast Track Surgery – diese Be-



Prof. Dr. Thorsten Gehrke



## „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**  
Immobiliengruppe





treten, entlassen wir unsere Patienten ab dem vierten Tag nach der Operation nach Hause oder in die Rehabilitation statt üblicherweise erst nach etwa acht Tagen“, so Prof. Thorsten Gehrke.

Um das „Fast-Track“-Verfahren zu ermöglichen, werden Patienten von Anfang an aktiv in den Heilungsprozess mit einbezogen. Dabei sind in der ENDO-Klinik sogenannte Patientenschulungen ein Konzeptbestandteil: „Wir schicken unseren Patienten etwa drei Wochen vor der Operation unser Patientenbegleit- und Schulungsheft „Hüfte“ oder „Knie“ und laden sie zu unserer Patientenschulung ein. So erfahren sie schon vor dem Klinikaufenthalt genau, wie ihre Behandlung aussehen wird, und zwar anhand eines Patientenfahrsplans und physiotherapeutischer Übungen“, erklärt Prof. Thorsten Gehrke.

In den einstündigen Gruppenschulungen einen Tag vor der Operation erklären Pflegende die nächsten Schritte in der Klinik und beantworten Fragen zur OP-Vorbereitung, zur Patientensicherheit, zum Alltagsmanagement und zum Schmerz- und Wundmanagement. Physiotherapeuten erläutern die Erstmobilisation nach der Operation, zeigen Hilfsmittel und unterstützende krankengymnastische Übungen. So lernen Patienten bereits vor der Operation das Laufen mit den Gehstützen. „Der Patient kann nach der Operation selber aus dem Bett steigen und sich anziehen, und sowohl der Toilettengang als auch das Treppensteigen sind für ihn schneller möglich. Er ist also heute deutlich früher in der Lage, seine alltäglichen Aktivitäten wieder aufzunehmen“, erläutert Prof. Gehrke die Vorteile des Verfahrens. Trotzdem

gilt: Wenn ein Patient noch nicht fit genug ist oder seine Wunde noch nässt, darf er nicht nach Hause.

Auch moderne, schonendere OP-Methoden spielen bei „Fast-Track“ eine wichtige Rolle. Ärzte benötigen nur kleinere Schnitte zum Einsetzen des Gelenks und müssen kaum noch Muskeln durchtrennen. Sehr wichtig ist zudem ein effektives Schmerzmanagement, denn je weniger Schmerz ein Patient spürt, umso leichter fällt es ihm, das Bewegungsprogramm nach der Operation zu absolvieren. „Dank einer effektiven Schmerztherapie haben unsere Patienten während und nach der Operation kaum Schmerzen“, so der erfahrene Mediziner. Unter anderem werden den Patienten während des Eingriffs antientzündliche und Schmerzmittel direkt ins Gelenk verabreicht.

Ganz wichtig ist außerdem, dass die nach dem OP-Tag gefürchteten postoperativen Komplikationen wie Thrombose oder Lungenembolie stark verringert werden können. Auf die Verwendung von Kathedern wird weitgehend verzichtet, störende Blasenkatheeder oder Drainageschläuche werden möglichst nicht verwendet. Die Gefahr einer Infektion mit Krankenhauskeimen nimmt als Folge ab.

Ist die Methode denn für jeden Patienten geeignet? „Nein, wir müssen schon genau schauen, für welche Patienten dieses Konzept passt. Es hängt immer vom Einzelfall ab: Wie alt ist ein Patient, und hat er beispielsweise Begleiterkrankungen“, so Prof. Dr. Thorsten Gehrke. Der Mediziner schätzt, dass rund 80 Prozent der Patienten davon profitieren können.

griffe bezeichnen ähnliche Konzepte, mit denen der Genesungsprozess von Patienten verbessert und beschleunigt werden soll.

Das Konzept gibt es schon seit mehr als 25 Jahren in vielen Ländern. Nach ihrem Hüft- oder Knie-Ersatz sind die Patienten nicht nur schneller mobil, sondern haben auch weniger Schmerzen und können die Klinik früher wieder verlassen. „Wenn die Heilung gut verläuft und keine Komplikationen auf-



### Doppelter Schutz für die Harnwege





**LACTO  
Lady®**

Produkt aus  
Finnland

- ✓ **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.

*Für ein Leben in Balance*

**Vitalbans**

www.vitalbans.de

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



## Pferdeschaulaufen, Festumzug und saure Kutteln

### Im Januar 2019 findet wieder der traditionsreiche Kalte Markt in Ellwangen statt

(djd). Seinen Namen erhielt er wegen der kalten Temperaturen im Winter, er hat seine eigenen Heiligen und ist seit über 1.000 Jahren das Pferdespektakel schlechthin: Der Kalte Markt in Ellwangen ist der älteste Pferdemarkt Süddeutschlands und für die Ellwanger das Fest der Feste. Mit seinem bunten Veranstaltungsprogramm lockt der Markt jedes Jahr Tausende von Pferdeliebhabern, Züchtern, Reitern, Bauern und Schaulustige in die schwäbische Stadt. Traditionell beginnt er am Montag nach dem Dreikönigstag. Alle Informationen zum Programm gibt es unter [www.ellwangen.de](http://www.ellwangen.de).

#### Pferdeschaulaufen und Kuttellessen

Zum Auftakt des Spektakels gibt es allerdings bereits am Sonntag, den 6. Januar, in der Basilika Sankt Vitus eine Messe, in der die drei Pferdeheiligen Speusippus, Eleusippus und Meleusippus geehrt werden – musikalisch umrahmt wird der Gottesdienst von den Ellwanger Jagdhornbläsern. Handel und Gewerbe laden zudem zum ersten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres ein. Ein großes Erlebnis auch für Nicht-Pferdekenner ist das Pferdeschaulaufen auf dem Schießwasen am Montagmorgen. Ab 8 Uhr präsentieren sich Araber und Holsteiner, Schwarzwälder Fuchse, Württemberger Warmblut, Isländer, Shetlandponys und andere Rassen den fachkundigen Juroren, welche die schönsten Pferde und Gespanne prämiieren. Anschließend kann es zum Aufwärmen und traditionellen Frühschoppen mit Kuttellessen in die Ellwanger Lokale gehen, bevor um 14 Uhr das nächste Highlight lockt.



Foto: djd/Stadt Ellwangen

Zu den Publikumslieblingen beim Festumzug zählen alljährlich die kleinen Shettys.

#### Großer Festumzug mit Pferdeprämierung

Hunderte Reiter und Kutscher aus der ganzen Region ziehen mit ihren schmuck herausgeputzten Pferden und imposanten Gespannen beim großen Festumzug durch die Ellwanger Innenstadt, traditionell angeführt von der Bürgergarde in historischen Kostümen und begleitet von Musikkapellen und Trachtengruppen. Bei der anschließenden Preisverleihung auf dem Marktplatz erhalten die prämierten Stuten ihre Siegerschleifen.

#### Umfangreiches Rahmenprogramm

Zum abwechslungsreichen Rahmenprogramm des Kalten Marktes gehören auch Ausstellungen und Messen, die bis einschließlich Mittwoch dauern. So startet etwa am Sonntag die Ellwanger Technikmesse auf dem Schießwasen sowie die Ausstellung „Haus, Garten, Landwirtschaft“. Ab Dienstag laden der Gesundheits- und Seniorentag und eine landwirtschaftliche Verkaufsbörse Interessierte zu einem Besuch ein. Mit der Bauernkundgebung und dem Krämermarkt, dessen Stände sich über die gesamte Innenstadt verteilen, findet der Kalte Markt am Mittwoch traditionell sein Ende.



Musikkapellen und die Bürgergarde in historischen Kostümen begleiten den großen Festumzug in Ellwangen.

Foto: djd/Stadt Ellwangen



## Globetrotter Reisen – gemeinsam die Welt entdecken

„Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch auf Reisen“, schrieb Goethe in „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ 1795/1796. Mit seiner Reise nach Italien vom September 1786 bis Mai 1788 hatte sich Johann Wolfgang von Goethe rund zehn Jahre zuvor selbst einen lang gehegten Traum erfüllt. Sein Reisetagebuch „Die Italienische Reise“ ist auch heute noch ein faszinierender Führer durch „das Land, wo die Zitronen blühen“. War Reisen lange Zeit ein Privileg der Wohlhabenden, so erfasste die Reiselust mit beginnendem Wirtschaftswunder immer breitere Bevölkerungsschichten. Möglich wurde die zunehmende Mobilität durch Reiseanbieter, die schon sehr früh grenzüberschreitende Fahrten anboten – Pioniere wie das 1950 gegründete Busunternehmen Globetrotter Reisen. Busreisen nach Katalog, das war in den 50er Jahren, als nur wenige Menschen ein eigenes Auto hatten, eine der wenigen Möglichkeiten, reisend neue Horizonte zu entdecken. Aber heute – sind Busreisen noch zeitgemäß? „Eindeutig ja“, davon ist Annika Maaß, Kundenberaterin von Globetrotter Reisen & Touristik GmbH, überzeugt „besonders ältere Menschen schätzen nicht nur den besonderen Komfort unserer Fünf-Sterne-Reisebusse mit kostenlosen Getränken, den ebenfalls kostenlosen Taxiabholservice ab drei Übernachtungen, sondern ganz besonders unsere kompetenten Reiseleiter. Wir können so Reisen anbieten, die ihresgleichen suchen und Individualreisen in vieler Hinsicht überlegen sind!“ Selbstverständlich für einen innova-



Mit Globetrotter  
gemeinsam in  
Venedig neue  
Perspektiven  
entdecken!

Foto: Krause

tiven Reiseanbieter ist, dass inzwischen neben Bus- auch Schiffs- und Flugreisen im Programm sind. So vielfältig die Interessen, so breit gefächert sind auch die Reisen und Reiseziele, die Globetrotter Reisen anbietet. Um das ganze Spektrum zu präsentieren, lädt das Unternehmen nun schon zu einer dritten Hausmesse ins Atrium der HanseMerkur ein. In den historischen Räumen werden die Globetrotter-Reiseleiter „ihre“ Reisen vorstellen, Reisen, bei denen der Weg zwar nicht das Ziel, aber für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch den zwanglosen Austausch untereinander während der Fahrt ein wichtiger Bestandteil der Reise ist. An den Messetagen bieten die Hamburg-Spezialisten kurzweilige Stadtrundfahrten durch die Hafencity an – der Pianist Adam Boeker macht mit seiner Kunst deutlich, wie wichtig Musikreiseangebote für Globetrotter Reisen sind.

### Globetrotter Reisen Hausmesse

Die Messe findet am 26. und 27.01.2019 von 10 bis 17 Uhr im Atrium der Hanse Merkur am Siegfried-Wedells-Platz 1 in Hamburg statt. Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: u.a. S-Bahnen S1, S21 und S31 sowie Busse der Linie 4, 5, 34 und 109 zum Dammtor-Bahnhof, welcher gegenüber der HanseMerkur liegt. Oder U-Bahn Linie U1 bis Haltestelle Stephansplatz – ca. 450 Meter Fußweg zur Messe. Anfahrt mit dem PKW: öffentlicher Parkplatz direkt vor dem HanseMerkur-Gebäude auf dem Siegfried-Wedells-Platz, Zufahrt über Alsterglaci / Ecke Mittelweg.



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

### Erlebnisreiche Tagesfahrten

- |          |  |         |
|----------|--|---------|
| 19.01.19 | Grünkohlessen mit Unterhaltungsprogramm                        |         |
|          | inkl. Grünkohlessen SATT und Didibel-Show                      | € 46,50 |
| 26.01.19 | Eiswelt in Rövershagen   |         |
|          | inkl. Mittagessen und Eintritt 16. Eiszeit                     | € 56,-  |
| 02.02.19 | Karpfenschmaus und Orgelmusik in Walsrode                      |         |
|          | inkl. Mittagessen, geführte Rundfahrt und Orgenspiel           | € 49,50 |
| 09.02.19 | Eiergrog-Seminar in Dithmarschen                               |         |
|          | inkl. Mittagessen und Eiergrog-Seminar                         | € 59,-  |
| 10.02.19 | Grünkohl auf Platt   |         |
|          | inkl. Grünkohlbüfett, Eintritt Wingst-Theater und Kaffeegedeck | € 56,-  |
| 27.02.19 | Meyer Werft Papenburg  |         |
|          | inkl. Mittagessen und Führung                                  | € 63,-  |
| 02.03.19 | Stintessen in Walsrode   |         |
|          | inkl. Stint- und Fischbüfett und geführte Rundtour             | € 45,-  |

**Jetzt  
Programm  
anfordern!**

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



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 0461 16 09 84 07

### Kuraufenthalt in Kolberg im 4 Sterne Hotel Ikar Plaza

09.03. – 16.03.19	8 Tage	ab 539,- €
09.03. – 23.03.19	15 Tage	ab 929,- €
16.03. – 23.03.19	8 Tage	ab 539,- €
16.03. – 30.03.19	15 Tage	ab 929,- €
23.03. – 30.03.19	8 Tage	ab 569,- €
20.04. – 27.04.19	8 Tage	ab 639,- €
04.05. – 18.05.19	15 Tage	ab 1.069,- €

### Leistungen

Abholservice ab/bis Haustür, Vollpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch und deutschsprachige Betreuung vor Ort

**Jetzt  
Programm  
anfordern!**

Neubauer Touristik GmbH  
- Vagabund -  
Maie-Curie-Ring 39  
24937 Flensburg [www.vagabund-reisen.de](http://www.vagabund-reisen.de)







© Kurt Weill Foundation for Music

Kurt Weill, am 2. März 1900 in Dessau geboren und am 3. April 1950 in New York gestorben, ist einer der bedeutendsten Repräsentanten einer durch Aufbruch wie durch schreckliche Ereignisse geprägten Zeit. Von der Nazi-diktatur verfolgt, floh er von Berlin über Paris nach New York – und wurde von einem der erfolgreichsten Komponisten Deutschlands zu einem der erfolgreichsten Komponisten am legendären Broadway. Seine Lieder und Songs bewegten und bewegen bis in die Gegenwart eine Vielzahl von Künstlern aller Musikrichtungen. Größen wie Frank Sinatra, Louis Armstrong, Marianne Faithfull, Robbie Williams, Nick Cave oder Marilyn Manson haben sich Weills

Kompositionen gewidmet. Stücke wie „Die Moritat von Mackie Messer“, den „Alabama Song“ oder den „September Song“ wurden auf diese Weise neu interpretiert und halten das Erbe Kurt Weills lebendig. Er war dabei ein Grenzgänger zwischen den Stilen und Genres und fand dabei eine wunderbare Balance zwischen ernsthaften und unterhaltenen Elementen. Im Spätsommer 1991 reisten Vertreter der Kurt Weill Foundation for Music in New York, die das Erbe des Komponisten verwalten, für erste Gespräche nach Dessau. Ziel war es, die Pflege des Kurt-Weill-Erbes in der Geburtsstadt des Komponisten voranzutreiben und gemeinsam ein Festival zu gründen.

# KURT WEILL FEST Dessau

01.03. – 17.03.2019



Andrej Hermlin &amp; Swing Dance Orchestra © Uwe Hautth



Katja Riemann © Mathias Bothor

Die Kurt-Weill-Gesellschaft e.V. wurde daraufhin am 11. September 1993 in Dessau gegründet und hat sich laut Satzung zur Aufgabe gestellt, „das Andenken Weills in seiner Geburtsstadt auf jede geeignete Weise zu erhalten“. Der Verein veranstaltet seit 1994 jährlich das Kurt-Weill-Fest, das sich inzwischen zum überregional beachteten Festival der klassischen Moderne entwickelt hat. Vor 26 Jahren begann das Festival mit elf Veranstaltungen an vier Tagen und 1.400 Besuchern. Über die Jahre hat es sich zu einer beständigen Größe im Festivalkalender Deutschlands entwickeln können und zählte bei seiner letzten Auflage 20.500 Besucher an 17 Tagen bei knapp 50 Veranstaltungen. Das Festival präsentiert sich dem regionalen

und überregionalen Publikum in einem facettenreichen Panorama aus Sinfonik, Oper, Musical, Kammerkonzert und Literarisch-Musikalischem Programmen zu Kurt Weill und seinen Zeitgenossen. Vom 1. bis zum 17. März 2019 wirft das Kurt-Weill-Fest mit dem Motto „Mut zu Erneuerung“ im Bauhaus-Jahr 2019 ein Schlaglicht auf 100 Jahre „Die Welt neu denken“. Gleichzeitig wird nicht vergessen, dass Kurt Weill hauptsächlich für die Bühne gearbeitet hat: Die Wiederaufnahme der gefeierten „Dreigroschenoper“ im Anhaltischen Theater Dessau zollt dem Tribut. Das vor 90 Jahren uraufgeführte Erfolgsstück zeigt, wie Weill im musikalischen Theater die Avantgarde bildete, die auf dem Feld von Formgestaltung, Architektur und

Malerei die Bauhaus-Meister prägten. Dabei gilt auch heute, dass Erneuerung und kreatives Denken die Garanten einer dynamischen Entwicklung des gesellschaftlichen Lebens sind, das sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen muss. In den weiteren Konzerthighlights sind große Namen wie Ute Lemper, Katja Riemann, Frank London, Katharina Thalbach, Nils Landgren, internationale Klangkörper wie das Swing Dance Orchestra mit Andrej Hermlin sowie viel beachtete Instrumental- und Vokalensembles zu hören. Erleben auch Sie das klingende Denkmal für Kurt Weill in Sachsen-Anhalt. Weiterführende Informationen & Kartenservice: 0341-14 990 900 oder unter [www.kurt-weill-fest.de](http://www.kurt-weill-fest.de)

**Seien Sie beim  
Kurt-Weill-Fest  
2019 dabei!**

Ganz besonders möchten wir Ihnen den Besuch von „Bei mir bist du schön – Jews and Jazz“ mit dem wunderbaren Andrej Hermlin und seinem gefeierten Swing Dance Orchestra am Donnerstag, 14. März 2019 im Anhaltischen Theater Dessau empfehlen. Freuen Sie sich auf Originalarrangements amerikanischer, deutscher und sowjetischer Orchester der 1930er und 1940er Jahre. Für diese Highlightveranstaltung verlosen wir auf der Rätsel-seite 2 Eintrittskarten inklusive einer Übernachtung (vom 14.03. bis 15.03.19) mit Frühstück im Doppelzimmer des „Radisson Blu Fürst Leopold Hotels“ (4 Sterne) in Dessau, welches sich direkt im Zentrum der Bauhaus-Stadt, gegenüber vom Anhaltischen Theater befindet.

# 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



# *Fitness à la Carmenzita*

Tanzen und sportliche Betätigung – das ergänzt sich gut. Ein Trend, der auch Deutschland erobert hat, heißt Olefit, eine Mischung aus Flamenco und Fitness-Elementen.

Spaß haben und gemeinsam zum erfolgreichen Ergebnis kommen, das steht bei sportlicher Betätigung im Vordergrund. Denn wer legt schon gern allein los, wenn es darum geht, etwas für Beweglichkeit und Kondition zu tun. Fachlich wird der Trend, mit anderen sportlich aktiv zu sein, als Group Fitness bezeichnet, ein Bereich, der auch auf der Fibo 2018 interessante Neuerungen gebracht hat. Allen voran zum Beispiel eine neue Mixtur aus Flamenco und Fitness.

## **Spaß und Fitness verbinden**

Tanzschritte und Fitness-Elemente – diese beiden Bereiche kommen sehr gut miteinander aus, was verschiedene Gründe hat. Der tragende Grund ist die Tatsache, dass Bewegung zu Musik immer motiviert, dem Körper Gutes zu

**Besuchen Sie unsere  
neue Homepage**

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



**Anzeigenberatung  
und -annahme**

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wtnet.de](mailto:hwwa@wtnet.de)



tun. Auch deshalb wird Flamenco in erster Linie nicht als Workout wahrgenommen. Es ist der Spaß am Tanzen und an den körperlichen Bewegungen, die die Faszination des Flamencos ausmachen. Diese Elemente vermittelt Olefit.

### Abschalten und Koordination stärken

Fitness trifft auf Flamenco – das ist die Basis bei Olefit. Der neue Trend ist ein Workout, das aus den traditionellen Rhythmen des Flamencos kommt, also insbesondere Rumba und Bulería. Diese werden mit dem Ziel, sich durch Fitness zu ertüchtigen, verbunden, was nebenbei zu den folgenden Effekten führt: Mit Olefit kann man abschalten und ganz nebenbei die Muskulatur stärken. Auch sogenannte kardiopulmonale Fähigkeiten und die Kunst der Koordination verbessern sich mit der Zeit.

### Von Flamenco-Tänzern entwickelt

Seinen Ursprung findet Olefit an der renommierten Flamenco-Schule in Chicago, die von der international anerkannten spanischen Tänzerin Paloma Gómez und ihrem Ehemann Luis Lorente betrieben wird. Ebenso fließen auch Elemente von ehemaligen Flamenco-Tänzern und -Tänzerinnen des spanischen Nationalballetts mit ein. Dabei sehen die „Erfinder“ dieser neuen Fitnessform auch über den sportlichen Aspekt hinweg, denn wer an Olefit teilnimmt, der soll sich nicht nur sportlich betätigen. Es geht auch darum, positive Emotionen freizusetzen und dabei Spaß zu empfinden.

### Grundhaltung beim Olefit-Training

Die Basis von Olefit ist der Flamenco, der schon seit Jahren sowohl als Kunst wie auch als Sport gesehen wird. Kaum ein anderer Tanzstil verbindet beide Elemente so intensiv und so gut wie der Flamenco, was ihn für Interessierte zu einer besonderen Herausforderung macht. Wichtig ist dabei immer wieder das Folgende: Flamenco schafft wie kaum ein anderer Tanz eine bessere Beherrschung des eigenen Körpers und schafft dadurch eine bewusstere Körperwahrnehmung. Ausschlaggebend ist dabei auch die Grundhaltung beim Tanzen: Eine Flamenco-Tänzerin hebt zuerst ihr Kinn und strafft dann ihre Schultern. Daraus ergibt sich die aufrechte Grundposition, die auch bei Olefit immer wieder praktiziert wird: linken Arm seitlich im Oberkörper anwinkeln, die Hand auf der Hüfte abstützen, der rechte Arm zeigt zum Boden. Gleichzeitig den Oberkörper gerade aufrichten und den rechten Arm vor den Körper über den Kopf führen. Gleichzeitig wird dann der rechte Fuß auf den Ballen diagonal vor den Körper gestellt und der Kopf leicht nach rechts drehen. Aus der Position den Ellbogen nach links bewegen, sodass der Kopf vorübergehend wie in einem offenen Rahmen zu sehen ist. Dann langsam nach unten in die Ausgangsposition zurückführen und die Bewegungsfolge mit links wiederholen.

### Positive Effekte von Olefit

Wichtig ist es sowohl beim klassischen Flamenco Tanz als auch beim Olefit, dass alle Bewegungen in sich fließend ausgeführt und die Schultern nicht hochgezogen werden. Wer das richtig und regelmäßig ausführt, der tut sehr gut etwas für seine Koordination, Körperspannung, für seine Haltung, die Kraft in den Ober- und Unterarmen. Außerdem ist Olefit sehr gut für Schnelligkeit, Kraft in den Beinen und die Steigerung der Flexibilität der Fußmuskulatur. Wer sich dafür interessiert, der braucht anfänglich nicht viel. Für Olefit reicht normale Sportkleidung, und kann es losgehen.

A. Petersen © SeMa

Schmerzfrier • Beweglicher • Entspannter

## Faszien-Mobilisation



Senmotic Faszien-Mobilisation ist eine manuelle und schmerzfreie Methode und kann hartnäckige Verspannungen in Ihrer Muskulatur lösen. Sie setzt an der Ursache für Fehlhaltungen und Verspannungen an und kann verklebte Faszien mobilisieren. Senmotic wirkt über die Faszien sehr tief auf das Nervensystem und kann Ihr Denken positiv verändern.



„Mit bis zu 10 sinnvoll aufeinander aufbauenden Behandlungen kann der Körper wiederaufgerichtet werden, man fühlt sich schmerzfreier, beweglicher und entspannter.“

**Thorsten Zellmer**

CERTIFIED PRACTITIONER OF SENMOTIC THERAPY



In der **Physiotherapie Harvestehude**  
Harvestehuder Weg 88 • 20149 Hamburg  
und bei **INDAO im Ärztehaus Evershagen**  
Ehm-Welk-Straße 22 • 18106 Rostock

0176/55 21 85 80 | [termine@therapie-zellmer.de](mailto:termine@therapie-zellmer.de)  
[www.faszien-senmotic.de](http://www.faszien-senmotic.de) | [www.therapie-zellmer.de](http://www.therapie-zellmer.de)

- Faszien-Mobilisation
- Triggerpunktbehandlungen
- Medical Flossing
- Massagen
- Taping
- Hausbesuche



## 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](mailto:info@hamburger-moebeltransporte.de)



# Rätsel Spaß

in diese hinein	Gründe	Hörbar-machung		ein-stellige Zahl	höchster Fieber-stand	Drei-finger-faultiere	ein Ver-kehrs-zeichen	See-lachs-art	be-ständig	tier-sches Fett	Stich-waffe am Ge-wehr	Gründer der Sow-jet-union
	6			nieder-schmet-ternd								
Vorname von Ten-nisprofi Agassi		Fremd-wortteil: drei		ehem. span. Exklave (Afrika)	Million (Abk.)		nieder-ländisch: eins		10	stangen-ähnlicher Griff	pro Einheit	
				Scharf-sinn					Um-stands-wort			
				ital. Ddra-matiker (Nobel-Preis)				berline-risch: ich			US-Künstler † (Andy)	
kaufm.: heute		Ver-schlei-erung		ital. Regis-seur (Pier P.)	kurz für: darein			Spreiz-schritt beim Ballett	kleiner Holz-pfahl	Frage-wort (4. Fall)		
tumb, dumm												Gut-achten
Haupt-stadt Jemens					Helden-gedichte						9	
								Angebot		römi-sche Überge-wänder	bügeln	
Gebirgs-ge-wässer	sauber und nett			Kose-wort für Groß-vater				Meeres-fisch	Segel-mast-spitze			
mit Wasser reinigen				modern	dt. Erfinder des Com-puters	englisch: ist	franzö-sisch: Schrei	weibl. Titel des Hoch-adels	Mittags-kreis	Teil des Motors	Initialen des Malers Renoir	
				klima-tisch trocken	Schlan-gen-laut					veralte-ter Ab-schieds-gruß		
bibli-scher König (A.T.)		Urein-wohner Japans			süd-amerika-nischer Kuckuck	Teil von akadem. Titel (Abk.)			eng-lisch: ja		spani-sche Airline	
Berg-stock der Albul-alpen				Infantin von Spanien	Autor von Spott-schriften					dt. Reise-veran-stalter (Abk.)		
						wider-stands-fähig	deutsche TV-Anstalt (Abk.)		7	Erfinder d. altröm. Kurz-schrift	englisch: Biene	
er-schaffen	moderne Musik-richtung	altröm. Göttin der Feldfur		4	engl. Kose-wort für Vater	Insel vor Dal-matien (Ital.)	Frau Adams		schmel-zen (Schnee)		8	schweiz. Währung (Abk.)
				früherer Name Tokios		Teil des griech. Mittel-meers				Initialen Feucht-wangers	kurz für: bevor	
Staat in Europa (Abk.)				chem. Zeichen für Natrium		Vorname von US-Filmstar Costner			Ober-flächen-form			
Truppen-schau						türkische Her-berge		Ahnherr				

**Ein Leben lang aktiv!**

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

**LAB** LAB-Treffpunkt  
Fuhrsbüttel

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

## Die Gewinner vom November

1. bis 3. Preis: je 2 Karten für das Hansa Theater am 16.12.18 um 15 Uhr

1. Tobias Klatte, 22149 Hamburg
2. Elke Malik, 22529 Hamburg
3. Thomas Lewerenz, 22559 Hamburg

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

4. Johanna Henneberg, 22399 Hamburg
5. Annemarie Theiß, 22589 Hamburg
6. Peter Bürvenich, 22335 Hamburg



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

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

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

ACHTERBAHN



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

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

#### Sudoku-Regeln

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

## Verlosung im Dez. 2018/Jan. 2019!

### 1. Preis: 2 Tickets + Hotelübernachtung für das Kurt-Weill-Fest Dessau zur Veranstaltung „Bei mir bist du schön – Jews and Jazz“ am Donnerstag, 14.03.19, 20 Uhr im Anhaltischen Theater Dessau

mit Andrej Hermlin & Swing Dance Orchestra, inklusive einer Hotelübernachtung im Doppelzimmer + Frühstück im 4-Sterne Radisson Blu Fürst Leopold Hotel vom 14.03. bis 15.03.19.



Andrej Hermlin & Swing Dance Orchestra © Uwe Hauth

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 11.01.19 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 2. bis 4. Preis: je 2 Karten für das Stück „Große Freiheit Nr. 7“ am 02.02.19 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater

Es ist das St.-Pauli-Märchen schlecht-hin. Der Film von 1944, der die Romantik St. Paulis ausgerechnet in dem Moment festzuhalten versucht, als es durch alliierte Bomber fast vollständig zerstört wurde.



Am St. Pauli Theater wird in der Inszenierung von Ulrich Waller die Geschichte wieder etwas näher an die Entstehungszeit des Films herangerückt. Und mit Stefan Gwildis übernimmt ein Hamburger Urgestein aus Barmbek die Hans-Albers-Rolle des Johnny Kröger.

Premiere der Neufassung: 01.02.2019, Vorstellungen bis 13.02.2019, Kartenvorverkauf unter 040/4711 0 666 oder unter [www.st-pauli-theater.de](http://www.st-pauli-theater.de).



# Seelsorger vom Zirkus bis zum Dom



Dr. Friedrich Brandi

Dr. Friedrich Brandi hat als Pastor eine ganz besondere Aufgabe: Er ist Circus- und Schaustellerseelsorger der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD).

Der Theologe wurde 1952 in Bottrop im Ruhrgebiet geboren. Er studierte Theologie, Musikwissenschaft und Sozialpädagogik in Tübingen und Hamburg. Seine erste Pfarrstelle bekam er in Kollmar an der Unterelbe und wurde später Referent der Bischöfin Maria Jepsen. Seine Aufgaben führten ihn von der Leitung des Laienzentrums St. Nikolai über die Friedenskirche Altona bis hin zur Gemeinde Altona-Ost, in der er von 1998 bis 2012 tätig war. Dr. Friedrich Brandi war bis 2017 Regionalmentor in der Vikarsausbildung und ist derzeit Chefredakteur der „Evangelischen Stimmen“.

Dr. Brandi: Meine damalige Gemeinde, die Friedenskirche Altona, liegt nahe am Hamburger Dom, und die Kinder der Schausteller sind während der Domzeit in die KiTa unserer Gemeinde gegangen. So bekam ich Kontakt, und als die hauptamtliche Stelle der Circus- und Schausteller-Seelsorgerin der EKD für den Norden gestrichen wurde, bin ich ehrenamtlich eingesprungen. Das war 2010. Inzwischen hat sich meine Tätigkeit so herumgesprochen, dass ich fast überall im Norden angefragt werde. Zum Glück ist in Bremen noch eine weitere Kollegin, sodass ich mich auf Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern, also das Gebiet der Nordkirche, konzentrieren kann.

**SeMa:** *Wie sind Sie zum Circus- und Schaustellerseelsorger der EKD geworden?*

Dr. Brandi: Meine damalige Gemeinde, die Friedenskirche Altona, liegt nahe am Hamburger Dom, und die Kinder der Schausteller sind während der Domzeit in die KiTa unserer Gemeinde gegangen. So bekam ich Kontakt, und als die hauptamtliche Stelle der Circus- und Schausteller-Seelsorgerin der EKD für den Norden gestrichen wurde, bin ich ehrenamtlich eingesprungen. Das war 2010. Inzwischen hat sich meine Tätigkeit so herumgesprochen, dass ich fast überall im Norden angefragt werde. Zum Glück ist in Bremen noch eine weitere Kollegin, sodass ich mich auf Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern, also das Gebiet der Nordkirche, konzentrieren kann.

**SeMa:** *Warum ist es Ihnen wichtig, gerade für Schausteller und Menschen vom Zirkus von Gott zu sprechen?*

Dr. Brandi: Meiner Meinung nach kann es für jeden Menschen hilfreich sein (muss aber nicht), das eigene Leben im Licht der biblischen Tradition neu zu erkennen. Die Schausteller und Zirkusleute haben einen sehr festen Glauben, für den sie oft aber keine richtige Sprache haben. Mir liegt



Foto: S. und M. Görres

Dr. Friedrich Brandi bei der Einweihung eines Fahrgeschäfts.

daran, der, wie ich gerne sage, „diffusen Religiosität“ eine Sprache zu geben und sie einzubetten in unsere christliche Tradition. Außerdem haben es die Schausteller und noch mehr die Zirkusleute schwer in unserer Gesellschaft. Als herumfahrendes Volk ernten sie oft Spott und Ablehnung oder sogar Aggression und Verachtung, obwohl alle Menschen gern das Vergnügen bei ihnen suchen. Deswegen ist es mir wichtig, zu vermitteln, dass sie wertvolle Menschen sind und geliebt werden von Gott.

**SeMa:** *Was sind die Hauptthemen, mit denen Menschen, die von Ort zu Ort ziehen (müssen), zu Ihnen kommen?*

Dr. Brandi: In der Regel sind es die Amtshandlungen, wie wir Theologen sagen, also Taufen, Trauungen und Beerdigungen. Da man sich die Schausteller und Zirkusmenschen wie eine große, übers ganze Land verstreute Dorfgemeinschaft vorstellen muss, kommen zu solchen Anlässen auch äußerst viele Verwandte, Freunde und Kollegen.

Wenn ich über den Dom gehe und mit Zeit im Gepäck ins Gespräch mit den Schaustellern komme, dann höre ich auch diese und jene Sorgen. Weil sich alle kennen, weiß eben auch jeder vom anderen Bescheid. Wie im „richtigen Leben auch“ gibt es Zwist und Streit, auseinandergefallene Ehen, Kinder, die Unfug machen etc. Aber gerade auf dem Dom kann man sich dann schlecht aus dem Weg gehen – im Gegenteil: Häufig ist man sogar Konkurrent, weil jeder natürlich einen guten Standplatz haben möchte. Da hat man sich nicht nur lieb, da geht es schon mal zur Sache. Und in solchen Situationen kann man gut jemanden gebrauchen, der sich die Sorgen der Schausteller anhört und versteht, aber dennoch nicht direkt dazugehört.

Jeden ersten Sonntag nach der Domöffnung lade ich zu einem Gottesdienst auf dem Platz im Bierzelt ein, und in der Regel kommen 40 bis 60 Schausteller, lauschen der Predigt, singen Lieder und beten das sehr berührende Schaustellergebet.



## 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.



**SeMa:** *Brauchen Menschen, die im Zirkus oder als Schausteller unterwegs sind, eine besondere Ansprache?*

Dr. Brandi: Wie man's nimmt. Sie haben schon ein bestimmtes Kommunikationsverhalten, aber das gibt es in anderen Berufsgruppen auch. Da diese Menschen immer am Wochenende arbeiten, haben sie kaum soziale Kontakte außerhalb der Jahrmärkte. In die Kirche können sie deswegen auch nicht gehen. Sie selbst verstehen sich eher als außerhalb der normalen Gesellschaft stehend, und sie sind sehr dankbar, dass wenigstens die Kirche sie wahrnimmt und ihre Besonderheiten achtet. Die Taufen oder Konfirmationen werden nicht von langer Hand geplant. Wenn sie einen Pastor haben, der das respektiert, sind sie äußerst dankbar. Wenn ein Pastor am Karfreitag (während des Frühjahrsdoms der einzig freie Tag) tauft oder konfirmiert, dann haben sie schon das Gefühl, da kann sich jemand auf sie einstellen. Wenn ich als Vertreter der Kirche nicht zu ihnen käme, hätten sie keinen Kontakt zur Kirche, und die christ-

liche Tradition würde in diesem Milieu aussterben.

**SeMa:** *Gehen Sie selbst gern in den Zirkus oder auf den Dom?*

Dr. Brandi: Ach, es geht so. Auf dem Dom ist es mir eigentlich zu laut, und die Musik ist auch nicht so unbedingt meine. Mit meinen Kindern bin ich früher gerne zum kleinen Stadtteilzirkus gegangen und habe mich gefreut, wie liebevoll sie ihre Nummern darbieten. Und jetzt gehe ich gerne ins Kasperle- oder Puppentheater. Vor allem aus Respekt vor den Artisten. Mit welchen bescheidenen Mitteln sie arbeiten, wie früh die Kinder mit viel Freude an die Artistik herangeführt werden und welche hohe Identifikation sie mit ihrem Beruf haben – das ist regelrecht rührend.

**SeMa:** *Danke für das Gespräch.*

S. Rosbiegel © SeMa

Ausweg aus der Traurigkeit:

## Hilfe für Hamburger Senioren!

Die Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf bietet älteren Hilfesuchenden kostenlose Therapieangebote.

Viele Menschen kennen das: draußen wird es aktuell wieder düster, kalt und ungemütlich, was Gefühle von Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit verstärken kann. Dieses Phänomen wird im Volksmund Winterdepression genannt. Aber was tun, wenn diese Symptome länger anhalten und anfangen, die Lebensqualität einzuschränken? Vor allem kann es Senioren, die schon Herausforderungen wie zunehmende Einsamkeit und medizinische Einschränkungen bewältigen müssen, schwerfallen, noch diese Symptome zu bekämpfen. Wissenschaftler aus dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf bieten Menschen ab 60 Jahren plus in Hamburg eine kostenlose Möglichkeit, psychotherapeutisch gegen diese Symptome anzugehen!

„Ältere Menschen nehmen Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit oft als Teil des Älterwerdens hin oder sehen es als ein medizinisches Problem, welches sich nicht beeinflussen lässt“, sagt Dr. Brooke Schneider, Wissenschaftlerin und psychologische Psychotherapeutin, die das „Metakognitive Training für Depression - Silber“ entwickelt hat. „Studien zeigen jedoch, dass diese Symptome mit psychotherapeutischen Methoden gut behandelbar sind. Viele Senioren bekommen aber keine Hilfe. Daher war es uns wichtig, eine kostenlose Trainingsgruppe spezifisch für ältere Menschen anzubieten.“ Gründe für die Versorgungslücke sind zum einen, dass es nicht genug ausgebildete Ärzte und Psychotherapeuten gibt, die bereit mit älteren Menschen zu arbeiten sind. Zum anderen scheuen sich viele Senioren bei psychischen Problemen Hilfe zu suchen.

### Wie können Sie mitmachen?

Das Metakognitive Training- Silber (MKT-Silber) ist ein Gruppentraining, welches mithilfe abwechslungsreicher

Übungen Teilnehmern Strategien zur Verbesserung ihres psychischen Befindens vermittelt. Dabei werden insbesondere altersspezifische Probleme wie der Umgang mit körperlichen Einschränkungen oder der Verlust von nahestehenden Personen aufgegriffen.

Dr. Schneider und ihre Kollegen suchen Menschen, die im Alter von 60 Jahren plus sind und unter depressiven Symptomen wie Energielosigkeit, Antriebslosigkeit und Interessenverlust leiden und ferner bereit sind, ab Januar 2019 am MKT-Silber im Rahmen einer Studie teilzunehmen. Teilnehmer werden entweder dem MKT-Silber oder einem „Gehirn-Jogging“ am Computer randomisiert zugeteilt (Computervorkenntnisse sind nicht erforderlich!).

Die Anmeldung zu einem Erstgespräch ist unter der Telefonnummer 040/7410 57549 oder per E-mail (b.schneider@uke.de) möglich. Das Telefon ist während der Weihnachtszeit (vom 21.12. bis zum 07.01.2019) nicht besetzt. Weitere Details über die Angebote sind auch hier zu erfahren: [www.clinical-neuropsychology.de/depressionshilfe](http://www.clinical-neuropsychology.de/depressionshilfe).

Kontakte: Dr. Brooke Schneider, Tel.: 040/741 05 75 49,  
E-Mail: [b.schneider@uke.de](mailto:b.schneider@uke.de),  
[www.clinical-neuropsychology.de/depressionshilfe](http://www.clinical-neuropsychology.de/depressionshilfe)





**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

*Alleine sein ist ein Gefühl  
von Dunkelheit und Kälte...*

**Erinnerungen  
sind ein wärmendes Licht.**

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)



## Hähnchenbrust mit Cranberryfüllung

(für 2 Personen)

### Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets, 150 g getrocknete Cranberrys, 1 Becher Sahne, 2 EL Rapsöl, Pfeffer und Salz, 2 Zahnstocher

### Zubereitung:

Filets mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Tasche in jedes Filet schneiden und mit Cranberrys füllen. Die Öffnungen mit je einem Zahnstocher verschließen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets von jeder Seite fünf Minuten braten.

Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen, würzen und warm stellen.

Die Sahne in dieselbe Pfanne geben und einkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Dazu passen grüner Salat und Kroketten.

# Festliche Rezepte

Der Winter kann kommen, und wir freuen uns alle auf gemütliche und festliche Stunden. Und es beginnt auch die kalte Zeit, in der Deftiges und Kräftiges gut schmeckt. Dabei sollte das Essen aber nicht den Magen belasten. Also lautet die Devise: Alles ist erlaubt, aber alles in Maßen.

## Erbsensuppe mit Forelle (für 2 Personen)

### Zutaten:

300 g Tiefkühlerbsen,  
2 geräucherte Forellenfilets,  
300 ml Gemüsebrühe,  
1 kleine Schalotte,  
1 EL Rapsöl,  
10 Stiele Schnittlauch,  
100 ml Sahne,  
Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf in dem Öl glasig dünsten. Die Gemüsebrühe angie-

ßen und die Erbsen hinzugeben. Die Erbsen für 10 Minuten darin köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend die Erbsen pürieren. Die Forellenfilets grob zerkleinern. Die Sahne halb steif schlagen. Den Schnittlauch abspülen, trocknen und in kleine Ringe schneiden. Die Suppe auf zwei Teller verteilen. Forellenfiletsstücke hineinstecken und die Sahne in die Mitte geben. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

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

# Frische • Qualität

**Geflügelhof Hellfritz**



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

Ab sofort nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen, z.B. für:

**Gänse und Enten,  
Kaninchen,  
Puten und Wild.**

Abholung in Langenhorn  
und in Fuhlsbüttel am 24.12.  
möglich.



**Obsthof Palm**  
Frisches Obst aus dem Alten Land  
direkt auf dem Wochenmarkt  
– eigene Ernte aus kontrolliertem,  
integriertem Anbau.

**Die neue Apfelernte**  
alle Sorten – knackig frisch!

**Frischer, selbstgepresster Apfelsaft, aus der Ernte 2018, in der 5-Liter-BIG-BOX!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

**2-kg-Beutel  
versch. Sorten  
€ 2,-**



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

**Grünkohlzeit**

- Kasslernacken 100 g € 0,99
- Kassler Karbonade 100 g ab € 1,19
- Magere Kohlwurst 100 g € 1,69
- Kernige Schweinebacke 100 g € 1,19

**Alle Produkte sind mild gesalzen und schmackhaft geräuchert!**

**GEBRÜDER  
TIMM**

**Gesundgeflügel**  
Wochenmärkte  
Ahrensburg · Langenhorn  
Berne · Volksdorf · Hamm  
Hofverkauf  
freitags von 9-17 Uhr  
Tel. (0 45 32) 2 22 08

**Gänse, Flugenten, Puten, Kaninchen.**  
Gerne nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen!

**Bestellausgabe und Verkauf:**  
Sa. 22.12., 7.30-13 Uhr und Mo. 24.12., 7.30-12 Uhr  
auf dem Langenhorner Wochenmarkt



## Roastbeef mit Bratkartoffeln und Remoulade (für 2 Personen)

### Zutaten:

6 Scheiben Roastbeef, 5 mittelgroße gekochte Pellkartoffeln, 1 Zwiebel, 1 gekochtes Ei, 1 Gewürzgurke, einige Stiele Petersilie und Schnittlauch, 3 EL Mayonnaise, 2 EL Vollmilchjoghurt, 2 EL Rapsöl, Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Mayonnaise und Joghurt miteinander verrühren. Gewürzgurke fein würfeln und das Ei hacken. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocknen und kleinschneiden. Alles zu der Mayonnaise und dem Joghurt geben und vermischen.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und würfeln. Die Würfel in Öl andünsten und aus der Pfanne nehmen. Die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und so lange braten, bis sie eine leichte Bräune erhalten. Die Zwiebeln wieder dazugeben und noch einmal kurz gemeinsam braten.

Die Roastbeefscheiben auf zwei Teller verteilen, die Bratkartoffeln hinzu und die Remoulade entweder extra dazureichen oder neben das Roastbeef auf die Teller geben.



## Obstsalat mit Käse

(für 2 Personen)

### Zutaten:

1 Apfel, 2 Mandarinen, 125 g kernlose Weintrauben, 1 Zitrone, 150 g mittelalter Gouda, 150 g Haselnüsse, 1 TL brauner Zucker, 150 ml Sahne

### Zubereitung:

Apfel und Weintrauben waschen und zerkleinern. Mandarinen schälen und klein schneiden. Alles zusammen in einer Schale vermischen. Zitrone auspressen und den Saft mit dem Zucker verrühren und über das Obst gießen. Käse in Würfel schneiden und unter das Obst mischen. Haselnüsse hacken und über den Salat streuen.

Sahne leicht anschlagen und zu dem Obstsalat reichen.



## • Vielfalt

## Jeden Dienstag und Sonnabend

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

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

Krabbe an Krabbe:		
Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 7,00
Räucherlachs	200 g	€ 7,00
Frisch geräuchert:		
Aale	100 g	€ 5,95

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



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

Lebende Karpfen sowie weitere Fischspezialitäten zu günstigen Tagespreisen.

Gern nehmen wir Ihre  Weihnachtsbestellung entgegen 

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhsbüttel  
Die Familie Diedrichs + Team wünscht Ihnen frohe Festtage




Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg

Ihr Spezialist für  
**Raclette**





**Bekanntschaffen**

**Auf ins neue Jahr** – wer geht mit? Frau, 163/71, fit und vorzeigbar, sucht einen Partner für aktive Freizeit, Natur, Nord- und Ostsee, lebendiges Miteinander auf Augenhöhe, **Chiffre 71618**

**Wenn nicht** jetzt – wann dann? Blonde Sie sucht jung gebliebenen Ihn für Unternehmungen. Im Sommer Beach-Clubs, Alster- und Elbspaziergänge. Im Winter Dombesuch und Weihnachtsmärkte. Ich freu mich auch auf Deine Vorschläge. **Tel.: 040/18 07 24 86 oder 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

**Eigentlich** bin ich im Leben ganz zufrieden – aber vielleicht wäre es doch wieder schöner und inhaltsvoller, mit einem seriösen, kultivierten, zuverlässigen Witwer durchs Leben zu gehen. Welcher empathische Mann denkt und fühlt ähnlich? Witwe, 76 J., lebensbejahend, schlank, finanz. unabhängig, motorisiert, würde sich über eine Zuschrift freuen. **E-Mail: 251101H@gmx.de oder Chiffre 71318**

**Getrennt** wohnen, aber trotzdem das Leben zu zweit genießen! Sie, 70, sucht Partner für vielseitige, gemeinsame Unternehmungen. Humor kein Hindernis! **Chiffre 71218**

**Sie**, 63/168/NR, schlank, sucht liebevollen, weltoffenen, naturverbundenen Mann für eine harmonische Beziehung, **Tel.: 040/527 64 07**

**Naturverbundene** Sie, 70 J., fröhlich, wachsamer Geist, mit Interesse für Politik und Umwelt, Wandern an der Alster oder am Kanal, Fastfood-Gegner! **Tel.: 0151/51 81 18 88**

**Nette Sie**, 70 J./NR, mollig und mobil, vielseitig interessiert, unternehmungslustig, sucht ebensolchen Mann. **Tel.: 0176/43 27 06 43**

**ErSuSie** 50-65natürl NR Bildg, tiefgr sportl locker unkonve öko veg selbstVollk ab30kmL- Radpicknick Gesellsch grunds veränd sich riechenkönnen Bett beziehen HarmonDauerbez 6xKommunikat ehrlFairGerecht Kno blauchallerg 50:50 DeinFoto? espasst/nicht ichstrengegimich für-DICHan Textgemeinsambespr, **Chiffre 71518**

**Weihnachtswunsch!** M., 57 J., verw., 1,89 m – ich wünsche mir die Chance, mit einer lieben, natürlichen u. häuslichen Partnerin eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen und freue mich auf eine Nachricht an **E-Mail: habehh@gmx.de oder Chiffre 70818**

**Habe allen** Mut zusammengekommen, diese Anzeige aufzugeben. jung gebliebener, humorvoller, unternehmungslustiger, mobiler Er, 71/194, sucht Dich, schlank, weiblich, lebensfroh und tierlieb, für eine harmonische, liebevolle, dauerhafte Beziehung, **Chiffre 69918**

**Sie**, 56 J./1,68 m, attraktiv, schlank, sucht jung gebliebenen Herrn mit Herz und Niveau für eine feste Beziehung, **E-Mail: akupeki@web.de**

**Netter Er**, 69/178/88, vorzeigbar, Top-Zustand, hat alles, was der Mensch braucht, sucht das zweite Herz, eine vorzeigbare, kleine, schlanke, nette, sympathische, dunkelhaarige Dame passenden Alters, zwecks Freizeitgestaltung. Vielleicht ergibt sich mehr. Bitte mit Foto. Zuschriften an **Chiffre 70618**

**Meine Kräuter** suchen einen Garten und ich, w. 60 J., einen Mann für die nächsten 40 Jahre. Über E-Mails oder Zuschriften freue ich mich! **E-Mail: Picattio@aol.com**. Vielleicht bis bald!

**Gepflegter Mann**, 57 J./188 cm, schlank + sportlich, sucht attr. Dame zw. 60-72 J. für alles, was zu zweit Spaß macht. Gemeinsam lachen, lieben und jede Minute auf Augenhöhe genießen, **Chiffre 70418**

**Wenn nicht** jetzt, wann dann? Sie, 70+/168/NR, gut gelaunt, kein Omatyp, zwar älter, aber nicht zu alt, sucht Partner/Mann mit Herz + Verstand, nur Mut, freue mich auf Antwort, **Chiffre 70318**

**Flotte Sie**, 71/156, mit Herz und Niveau, sucht offenen, humorvollen, bodenständigen und verlässlichen Partner bis 70 +/- Jahre, BmB, **Chiffre 69718**

**Lebensfr.**, jungg. Sie, 75/NR, sucht netten, humorvollen Freund (NR), wenn Du Dich genau wie ich jünger fühlst, ist es doch viel schöner, zu zweit durchs Leben zu gehen, **Tel.: 0176/68 72 35 17**

**Wenn Sie** auch alleine einsam sind, dann melden Sie sich bitte bei mir, 70 J./165, mobil, humorvoll, gute Köchin, suche netten Partner zw. 70 und 72 J., **Tel.: 0176/63 20 74 59**

**Welcher fröhliche** und lebenswerte „Engel“ (-/+ 60, schlank, spontan, bummelt mit mir – herrlich aufregend – netten „Teufel“ (65 +/-180/80) jung, sportlich, ein bisschen schlau und mit den „kleinen, frechen Momenten“ – über den Weihnachtsmarkt – vielleicht auch in eine tolle und romantische Beziehung? **Chiffre 69318**

**Netter dt. Mann**, 53/170/NR, schlank, zzt. solo. Bin natur- und tierlieb, weltoffen, mobil und suche liebe Freundin, für alles, was zu zweit Spaß macht! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

**Sie**, 67/168/NR, verw., schlank, sportl., vorzeigbar, viele Interessen, Kultur, Natur, einfühlsam, weltoffen, wünscht sich liebensw. Partner, Alter bis 75, um vieles zu entdecken und zu genießen. Liebe gute Gespräche, gemütl. Zuhause und ein harmonisches Miteinander, **Chiffre 70118**

**Durchstarten** in 2019? Neues entdecken, Kultur/Natur genießen, reisen, wandern, reden und zuhören, viel lachen, sich (ver)trauen. Mann (74/175/NR, schlank) ist bereit! **Chiffre 70018**

**Sie**, 62/175/NR, schlank, vorzeigbar, vielseitig interessiert, sucht einen Partner mit Herz, für ein lebendiges und liebevolles Miteinander. Bild wäre nett. **Chiffre 69818**

**Lachen**, verrückte Sachen machen und noch viele Träume haben, das möchte ich, eine kleine Frau, Anfang 70, mit einem liebevollen Partner erleben, **Chiffre 69618**

**Wanderfreundlicher** Hamburger, Nichttänzer, 78 ist wieder daheim und sucht normale Freundin oder Hamburger Deern! **Chiffre 69518**

**Junggebl.** 71 J./NR/72/168, sucht liebev. Ihn zum Reden, Lachen, Reisen, Theater, mit Niveau, Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit, ist Voraussetzung, ohne Tiere – nur ernst gemeinte Zuschriften, **Chiffre 70218**

**Ich 63/165/NR**, schlank, möchte auch gern einen netten Mann kennenlernen. Ich wohne in Langenhorn-Nord. Mir machen Freude – die kleinen Sachen, die das Leben ausmachen. Freue mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 040/527 64 07**

**Ich, weiblich**, Anfang 70, wohnhaft in einem Hamburger Elbvorort (Blankenese), finanziell unabhängig, suche für eine nette, liebevolle und seriöse Freundschaft in gleicher Augenhöhe, gut situierten Herrn (70-80 Jahre) Interessen: Konzerte, Opern, Theater und Unternehmungen, **Chiffre 69418**

**Freizeit**

**Witwe**, 76 J., aufgeschlossen, motorisiert, würde gern zuverlässige, niveauvolle, alleinlebende Menschen (weibl./männl.), möglichst motorisiert, zum Aufbau einer ehrlichen, dauerhaften Freundschaft im Alter kennenlernen. HH-West/Pinneberg, **Chiffre 71418**

**Impressum**

**Herausgeber**  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH  
**Adresse**  
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt  
**Telefon**  
040/41 45 59 97  
**Fax**  
040/524 39 72  
**E-Mail**  
kontakt@senioren-  
magazin-hamburg.de  
**www.**  
senioren-magazin-hamburg.de

**Handelsregister**  
HRB 19693

**Amtsgericht**  
Kiel

**Geschäftsführerin**  
Silke Wiederhold

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

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

**Layout und Grafik**  
Sandra Holst  
Michael Kordt

**Korrektorat**  
Ute Arndt

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

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

**Druck**  
Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

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

**Anzeigenschluss**  
Ausgabe Februar 2019  
am 18.01.2019

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.





**Original Biedermeier-Sofa**, wie neu, Breite 1,60 Meter, Bezug beige/geblümt (zart), VB € 670,-, **Tel.: 040/608 29 53**

**Tena for men** Level 2-Älter-46 Karton à 10 Stück, günstig abzugeben, Selbstabholer, **Tel.: 0174/180 62 32**

**Original Erzgebirge**, Spitzbogenpyramide, Krippe mit Hirten + Königen, 1-stöckig, 4 Naturkerzen, 12 Wärme Flügel, helles Holz, H 40 x ø 32 cm, € 55,-, **Tel.: 040/525 53 80**

**Falt-Rollstuhl** Caneo\_S (Dietz), Anpassrücken; Griffe höhenverstellbar; Sitzbreite 42 cm; Alu-Rahmen; nur 16 Kg; wenig benutzt; NP € 1.100,-; für nur € 390,-; Lieferung in Hamburg, **Tel.: 040/724 97 77**

**Diverse** Designer-Puppen zu verkaufen, Langenhorn, **Tel.: 040/531 86 49**

**Universal Appetito Grill**; Fondueset mit Geschirr; Schlittschuhe Gr. 44; DIA-Rahmen m. Kästen; Bügelbrett m. E-Anschluss; Filmausleuchte; bährer Massagegerät MG190; günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

**Bambusstangen** aus deko-goldgefärbt in verschiedenen Längen + Breiten (1,40 ø 11 cm, 1,35 ø 11 cm, 1,30 ø 9,5 cm, 1,00 ø 5 cm, 1,50 ø 5 cm, 2,30 ø 2 cm, günstig, **Tel.: 0174/175 80 29**

#### Suche

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht: Kinderlernspiele, Metallbaukästen und alte Kinderbücher als Sachspende, bitte schreiben Sie uns unter **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

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

**Junggebliebene** Erzieherin sucht eine neue Herausforderung in der Kinderbetreuung oder in der Alltagsbegleitung bei älteren oder kranken Personen. **Tel.: 040/18 07 24 86 oder 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

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

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht: alle Geräte + Objekte aus der ehemaligen DDR, bitte melden Sie sich unter **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

**Privatsammler** sucht Orden + Ehrenzeichen, Fotoalben, Blankwaffen, Mützen, Uniformen bis 1945 – komme ins Haus, faire Abwicklung, **Tel.: 0176/57 20 12 54**, Th. Voss Hamburg

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht: alle BRAUN und AEG Haushaltsgeräte als Sachspende oder Schenkung, bitte um Ihre Nachricht, der Vorstand, **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

#### 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**

**Wer hat Lust und Zeit**, kleinere Reparaturen evtl. Renovierungsarbeiten auf gegenseitiger Hilfe oder gegen kleines Taschengeld zu übernehmen? **Tel.: 040/18 07 24 86 o. 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

**Lebensberatung** u. Unterhaltung über Themen, die sie bewegen. Bin ausgebildet mit langjähriger Berufserfahrung. Hausbesuche möglich! **Tel.: 040/41 26 67 33, 0159/01 41 93 75**

**Ihre** Lebenserinnerungen liegen als Text vor, und nun soll daraus ein Buch werden? Lektor & Autor bietet Unterstützung: Korrektur, Texten, Verlagssuche. **Tel.: 0179/228 48 07**

**Rentnerin**, geistig auf Draht, bietet Hilfe u. Betreuung an für Einzelpersonen oder Ehepaare. Kl. Wohnung sollte vorh. sein, vorteilhaft im Einzelhaus. **Tel.: 0162/176 95 65**

**Ich, m, 52**, in der Altenpflege tätig, betreue ehrenamtlich Ihre Angehörige im Heim oder zu Hause, Raum Wedel Hamburg, **Tel.: 0176/76 62 18 07**

**Tierliebe** Rentner / Rentnerin gesucht, die gerne einen lieben gut erzogenen, mittelgroßen Mischlingshund (8 Jahre alt), 2-3 x in der Woche betreuen möchte und gerne spazieren gehet (unentgeltlich). Bitte melden unter **Tel.: 0172 283 45 07, Nähe EEZ**

**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**

**Hamburger-Design-Museumsverein** sucht: neue Vereinsmitglieder und wünscht allen Sachspendern frohe Festtage im Dez. 2018, der Vorstand, **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

**Wer übersetzt** Briefe aus dem Tschechischen ins Deutsche und umgekehrt, **Tel.: 040/522 33 98**

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

## Zu Weihnachten **allein** – das muss nicht sein!

Die ehrenamtlich geführte Senioren-Freizeitgruppe „Ausflüge und Besichtigungen für die Generation 60+“ bietet ein buntes Programm über die Weihnachtsfeiertage an. Es steht ganz unter dem Motto „Weihnachten gemeinsam verbringen“, sagt Heiko Lüdke der Gründer und Organisator der -Freizeitgruppe.

■ **Mo., 24.12.18 (Heiligabend), 10 bis 13 Uhr:**  
**Gemütliches gemeinsames Frühstück für die Generation 60+ im LAB**

Entdecken Sie die einzigartige tropische Erlebniswelt mitten in Hamburg. Hinterher gibt es noch eine kleine Einkehr in der Makalali-Lodge. Treffpunkt: 9.30 Uhr Giraffe, Hagenbecks Tierpark, Ende 13 Uhr. Preis p. P.: € 14,- + Einkehr (zahlt jeder selber). Treffpunkt St. Pauli, nur eine Minute Fußweg von der Buslinie M3 entfernt. Preis pro Person: € 6,-, LAB Treffpunkt St. Pauli, Beim Grünen Jäger 10a, 20359 HH.

■ **Di., 25.12.18 (1. Weihnachtsfeiertag), 9.30 Uhr:**  
**Besuch des Miniatur-Wunderlands Hamburg, der größten Modelleisenbahnanlage der Welt**

Sie befindet sich in der historischen Speicherstadt. Dauer ca. 3 Std., zwischendurch ist eine Einkehr im Bistro geplant. Preis p. P. € 13,- für Senioren ab 65 Jahre, sonst € 15,-, Treffpunkt: 9.30 Uhr, U-Bahn Baumwall, Ausgang Kehrwinderspitze (Speicherstadt).

■ **Mi., 26.12.18 (2. Weihnachtsfeiertag), 10 Uhr:**  
**Besuch der Hamburger Kunsthalle**

Dauer ca. 3. Std., hinterher ist eine gemeinsame Einkehr geplant. Preis p.P.: € 14,-, Treffpunkt: 10 Uhr, Hamburger Hauptbahnhof HVV, Kundencenter gegenüber vom DB-Reisezentrum. Anmeldungen oder weitere Informationen bei Heiko Lüdke, Tel.: (040) 20 22 78 04 oder per E-Mail: [info@besichtigungen-hamburg.de](mailto:info@besichtigungen-hamburg.de).

Weitere Infos: Heiko Lüdke, Telefon: (040) 20 22 78 0, E-Mail: [info@besichtigungen-hamburg.de](mailto:info@besichtigungen-hamburg.de)





## So lange wie möglich zu Hause mit kompetenter Wohnberatung

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen, stellt sich die Frage: Wie wollen wir im Alter wohnen? Und noch entscheidender die Frage: Wie können wir im Alter noch so lange wie möglich im eigenen häuslichen Umfeld wohnen?

Jessica Danker ist zertifizierte Wohnberaterin und hilft Senioren, diese Fragen mit ihren Kundinnen und Kunden gemeinsam zu klären und Lösungen zu finden. „Da 80 Prozent der älteren Personen zu Hause bleiben wollen, anstelle in Pflege-Einrichtungen umzuziehen, ist mein Ziel, dass das Zuhause

ohne Stolperfallen genutzt werden kann“, sagt Jessica Danker.

Die Wohnberaterin möchte die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit möglichst lange erhalten. Dazu gehören auch die Eigenständigkeit und Mobilität, sofern evtl. Rollator und Rollstuhl vorhanden sind. Gerade die Stolperfallen zu erkennen und zu beseitigen, die manchmal gar nicht auf den ersten Blick zu finden sind, ist schon ein wichtiger Schritt. Dazu beobachtet Jessica Danker, wie sich die Betroffenen in den Zimmern oder Gängen bewegen. Wo sind Haltepunkte, die genutzt werden?

Wo bleibt der Rollator „hängen“? Wo bestehen Engpässe mit dem Rollstuhl? Hat der Betroffene Gleichgewichtstörungen oder ist der Gang unsicher? Gerade Parkinsonerkrankte oder Menschen mit Demenz bewegen sich oft mit Trippelschritten vorwärts. Allein das Beobachten reicht schon, um die ersten Stolperfallen zu entdecken.

Wichtig ist auch zu gucken, ob Angehörige oder Pflegedienst innerhalb der Wohnung unterstützen. Hier sind besonders die Bereiche Bad, Küche und Schlafzimmer im Fokus. Wichtig ist, dass die „Unterstützer“ ebenfalls körperlich gut in diesen Räumen zurechtkommen. „Ich möchte die Mobilität von Körper und Geist erhalten, denn es ist wichtig, dass die Wohnung nach wie vor fördert und fordert“, sagt Jessica Danker. „Es geht darum, den Alltag leichter zu gestalten, nicht aber den Kopf zu entlasten.“

Wichtig ist natürlich, dass die Wohnung auch das persönliche Umfeld bleibt. Je mehr die alten Wege erhalten werden können, umso besser. Gemeinsam wird geschaut, wie innerhalb des Wohlfühlens Platz ist für Veränderungen, um die Sicherheit zu erhöhen und selbstständig und mobil zu bleiben. Auch die Entlastung von materiellen Dingen gehört dazu. Das heißt aber nicht, dass es dann nicht mehr wohnlich aussieht.

Wer sich über das umfangreiche Angebot von Jessica Danker weiter informieren möchte, findet hier die passenden Angaben: [www.strukturpur.de](http://www.strukturpur.de), Tel.: 040/555 9 888 0, [info@strukturpur.de](mailto:info@strukturpur.de).

S. Rosbiegel © SeMa

## SELBSTBESTIMMT UND SICHER WOHNEN

### Barrierefreie Wohnberatung für Senioren und Menschen mit besonderen Bedürfnissen

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

strukturpur  
JESSICA DANKER





# Rolf Zuckowski ein „Hamburger Jung“ mit vielen Talenten

Rolf Zuckowski gehört zu Hamburg wie die Elbe, der Michel, die Alster und inzwischen auch die Elbphilharmonie. 98 Prozent aller Hamburger kennen ihn. Oma, Opa, Mama, Papa und natürlich die Kinder haben schon Lieder von Rolf Zuckowski gesungen. Besonders beliebt an Geburtstagen ist „wie schön, dass du geboren bist, wir hätten dich sonst sehr vermisst“ und natürlich das inzwischen zum Volkslied gewordene „In der Weihnachtsbäckerei“, welches zu der Adventszeit aus allen Radios erschallt.

1981 wurden „Rolf und seine Freunde“ mit dem Lied „Du da im Radio“ bekannt. Und als dann 1982 in der ZDF-Sendung „Wetten, dass...?“ der junge blonde Julian durch seine runde Brille schaut und ganz keck „und ganz doll mich“ in die Kamera schmetterte, hatten Rolf und seine singenden kleinen Freunde die Herzen alle Fernsehzuschauer erobert.

Die Vielseitigkeit dieses Ausnahmekünstlers ist nicht in wenigen Worten auszudrücken. Er entwarf 1983 zusammen mit Peter Maffay das Konzept-Album „Tabaluga und die Reise zur Vernunft“. Damit wurde der kleine grüne Drachen zu Leben erweckt, der die Vernunft suchte und bis heute viele Herzen eroberte. Das Musical namens „Tabaluga“ sahen inzwischen unzählige „grüne Drachenfans“, und auch im Hamburger Planetarium hat die Geschichte um diesen kleinen Kerl Einzug gehalten. Unendlich viele Kompositionen, CDs und Live-Auftritte folgten.

Im Dezember 2017 stand der Komponist, Sänger und Produzent mit seiner Band und 16 Elbkinderchören auf der Bühne der Elbphilharmonie – sie erfreuten und berührten ihr Publikum mit ihren Interpretationen der weihnachtlichen Lieder aus dem Repertoire des gebürtigen Hamburgers.

Auch in diesem Dezember werden seine Hamburger Fans von ihm und seinen Liedern begeistert sein. Es ist ein „Rolf-Zuckowski-Monat“.

Am 2. Dezember ist die Uraufführung des Musicals „Die Weihnachtsbäcke-



rei“ im Schmidts Tivoli auf der Reeperbahn. Bis zum 6. Januar 2019 werden die drei Geschwister Jonas, Paul und Emily auf der Bühne Abenteuer erleben und Antworten auf viele Fragen geben wie auf die, die immer wieder in dem Erfolgslied von Rolf Zuckowski gestellt wird: „Wo ist das Rezept geblieben von den Plätzchen, die wir lieben?“ Es ist eine turbulente Geschichte zur Vorweihnachtszeit mit 20 der schönsten Winter- und Weihnachtslieder des Erfolgskomponisten, der inzwischen über 20 Millionen Tonträger verkauft hat und zu den erfolgreichsten Künstlern Deutschlands zählt.

Am 6. Dezember wird der kleine grüne Drache Tabaluga in unsere Kinos kommen und im gleichnamigen Zeichentrickfilm die gesamte Familie verzücken und ihre Herzen öffnen. Und Anfang Dezember können die Besucher an drei Abenden unter den Sternen des Planetariums eine festliche und unvergessene Aufführung erleben. Mit dem Titel des Programms und eines

seiner Lieder „Wär uns der Himmel immer so nah“ verbindet Rolf Zuckowski den Wunsch, dass besonders Erwachsene bei der Suche nach weihnachtlicher Vorfreude erfolgreich sind und der Wärme des Festes näherkommen. Passend zu diesem Liveprogramm ist auch die CD gleichen Titels erschienen. Auf dieser CD singt der Vollblutmusiker auch mit seiner Tochter Anuschka und seinen „großen Freunden“. Auf diesem Album „Wär uns der Himmel immer so nah“ befinden sich viele bekannte Weihnachtslieder, denen der schwedische Pianist und Songschreiber Martin Tingvall mit seinem Klavierspiel verträumte und sehr gefühlvolle Akzente hinzufügt. Es sind zauberhafte, von Rolf Zuckowski komponierte Lieder für gemütliche, besinnungsvolle Abende im Advent. Diese 17 Titel sind ein wunderbarer Weihnachtsschatz für die ganze Familie. Rolf Zuckowski sagt dazu: „Ich bin sehr glücklich über diese Zusammenarbeit mit Martin Tingvall, der mit seinen gefühlvollen





Variationen meiner schönsten Kinderweihnachtslieder Erinnerungen weckt und dadurch erwachsene Herzen noch einmal höher schlagen lässt.“

Auf unsere Frage, wie das Weihnachtsfest im Hause Zuckowski gefeiert wird, antwortet er: „In diesem Jahr haben meine Frau Monika und ich die Freude, mit unseren drei Kindern, unserem Schwiegersohn und den vier Enkeln den Heiligen Abend und die beiden Feiertage zu verbringen. Wie schon in meiner eigenen Kindheit bleibt die Weihnachtsstube geschlossen, bis am Baum die Lichter brennen. Wir singen dann Hand in Hand ‚O du fröhliche‘ und ‚O Tannenbaum‘, bevor es an das Auspacken der Geschenke geht. Mit den kleineren Enkelkindern danach unterm Tannenbaum zu spielen gehört zum Fest wie das Fondue-Essen am Heiligen Abend.“

Das SeMa bedankt sich für das Gespräch und die schönen Lieder, die Rolf Zuckowski allen kleinen und großen Menschen in seiner über 40-jährigen Karriere geschenkt hat, und wünscht ihm und seiner Familie eine besinnliche und friedvolle Advents- und Weihnachtszeit.

Text: Marion Schröder, Fotos: Tine Acke, Marion Schröder



## Das eigene Zuhause verkaufen – kein leichter Schritt



Mit fortschreitendem Alter beginnen wir mehr und mehr zu verstehen, dass unser Leben nicht stillsteht, sondern Wandel und Veränderung dazu gehören. Dazu gehört auch der persönliche Wohnbereich.

Die Gartenarbeit wird zu beschwerlich, Räume stehen leer und das Treppensteigen bereitet einem Mühe. Eine Wohnraumveränderung ist eigentlich erforderlich, aber es ist ein schwieriger Schritt, wenn es darum geht, sich nach vielen Jahrzehnten vom geliebten Zuhause zu trennen – dem Ort, an dem die meisten unserer Erinnerungen hängen. Hier sind Kinder groß geworden, wurden Zukunftspläne geschmiedet und das Leben mit geliebten Menschen geteilt.

Wir verstehen, wie schwer Ihnen der Schritt zum Verkauf fällt, und möchten Ihnen diesen daher etwas leichter machen – mit Lösungen und Entscheidungen, die Sie selbst bestimmen können:

### Unsere Rundumsorglos-Lösung für Ihren Hausverkauf.

- Kostenfreie, professionelle Werteinschätzung Ihrer Immobilie
- Verkauf Ihrer Immobilie mittels reichweitenstarker Vermarktung
- Sicherstellung der Käufer-Finanzierung

- Falls gewünscht, Kauf oder Miete einer kleineren (barrierearmen) Immobilie oder Kontaktvermittlung zu altersgerechten Wohneinrichtungen
- Netzwerk an Umzugsunternehmen und Unternehmen für Haushaltsauflösungen
- Unterstützung bei den erforderlichen Behördengängen

**Unsere Immobilienberater sind mit Erfahrung und Feingefühl für Sie da.**

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein GmbH & Co. KG • Tel. 04531 50 87 27 13 • E-Mail: [vertrieb@sig-holstein.de](mailto:vertrieb@sig-holstein.de) • [www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)



# Christ sein ohne Kirchensteuer

## Durch die Taufe zum Zahlen verurteilt?

„Eine Kirche, die nicht dient, dient zu nichts!“ so der 1995 vom Papst seines Amtes enthobene Bischof von Évreux, Jacques Jean Edmond Georges. Viele Kirchensteuer zahlende Bundesbürger beschleicht immer häufiger das Gefühl, dass die beiden großen Kirchen weniger dienen, sondern sich selbst bedienen.

### Mehr als nur Peanuts

Im Jahr 2017 haben die beiden großen Kirchen zusammen rund 12 Milliarden Euro an Kirchensteuer eingenommen. Obwohl sie in 2017 ca. 660.000 Mitglieder verloren, nahmen die Kirchen gegenüber dem Vorjahr fünf Prozent mehr Kirchensteuer ein. Das Inkasso erledigt – gegen günstige Gebühren – der Staat. Und weil es die Verträge der Kirchen mit den Bundesländern so vorsehen, erhalten die Kirchen einen weiteren Geldsegen, den, ohne gefragt worden zu sein, Atheisten und Muslime sowie alle anderen Steuerzahler mitzahlen.

### Napoleon ist an allem schuld

Die Rede ist von den sogenannten Staatsleistungen. Seit 1949, so rechnet die Humanistische Union, haben die Kirchen aus allgemeinen Steuermitteln fast 18 Milliarden Euro erhalten. Im Jahr 2017 allein 538 Millionen Euro. Davon zahlte das Land Schleswig-Holstein an die Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland 13.300.600,20 Euro und an die Römisch-katholische Kirche 236.646,59 Euro. Grundlagen der Zahlungen sind der Staatskirchenvertrag mit der Nordkirche, geschlossen am 23.04.1957, und der Staatskirchenvertrag vom 12.01.2009 mit der Römisch-katholischen Kirche. Bis auf Hamburg und Bremen zahlen alle Bundesländer. Die Staatsleistungen sollen einen Ausgleich für Enteignungen als Folge des Reichsdeputationshauptschlusses 1803 sein. Damals wurde festgesetzt, dass die weltlichen Fürsten für ihre linksrheinischen Gebietsverluste an Frankreich abgefunden werden sollten. Dies geschah unter anderem durch Säkularisation kirchlicher Besitzungen. Staatsleistungen haben mit Zahlungen, die die Kirchen als zweitgrößter Arbeitgeber Deutschlands für den Betrieb von Kitas, Alten- und Pflegeheimen und Krankenhäuser vom Staat erhalten, nichts zu tun.

### Weniger Kirche – gleiche Kosten

Obwohl die Kirchen dem Steueraufkommen nach im Geld schwimmen müssten, klagen sie und schauen sorgenvoll in die Zukunft. Denn waren 2005 noch 62 Prozent der Deutschen Mitglieder einer Kirche, waren es 2017 lediglich noch 54 Prozent. Der Tag rückt schnell näher, an dem die 50-Prozent-Marke unterschritten sein wird. Auf diese Entwicklung



Bei der Taufe im Jordan war von der Kirchensteuer noch nicht die Rede.

Foto: Krause

reagieren die Kirchen mit Sparprogrammen. Während in Hamburg die Katholiken ungefragt in „Pastoralen Räumen“ mit gern einmal 25.000 Menschen zusammengepfert und „seelsorglich“ betreut werden, versucht die Nordkirche mit der Formel „2.500 ein Pastor – 5.000 ein Kirchturm“ kirchliche Spargebote umzusetzen. Grundsätzlich leben beide Kirchen nach dem Prinzip der Fitness-Clubs, das lautet „viele zahlen – wenige nutzen“. Der Hamburger Erzbischof forderte bei einem Besuch in einem „Pastoralen Raum“ die Gläubigen auf „sich vom Sofa zu erheben, um von der ‚bedienten‘ Kirche zu einer ‚dienenden‘ Kirche zu werden“.

### Warum eigentlich Kirchensteuer

Dass es sie überhaupt gibt, hat der ehemalige FC-Bayern-Star Luca Toni erst in Deutschland schmerzlich erfahren. Knapp 1,7 Millionen Euro wollte die Kirche von ihm haben. Immerhin gelang es ihm, davon 1,25 Millionen auf seine Steuerberater abzuwälzen. „Die Religionsgesellschaften, welche Körperschaften des öffentlichen Rechtes sind, sind berechtigt,

aufgrund der bürgerlichen Steuerlisten nach Maßgabe der landesrechtlichen Bestimmungen Steuern zu erheben.“ So ist es im Grundgesetz Artikel 140 festgeschrieben. Und was sagt eigentlich die Bibel? Das SeMa hat bei den Kirchen nachgefragt. Sowohl Pastor Dr. Martin Rößler vom evangelischen Kirchenkreis Hamburg-Ost als auch Manfred Nielen vom katholischen Erzbistum Hamburg zitieren den Apostel Paulus, der die Gläubigen dazu aufruft, die Kirche auch materiell in die Lage zu versetzen, ihre Aufgaben zu erfüllen. Paulus – der, wie man heute sagen würde, als Arbeiterpriester, als Zeltmacher, seinen Unterhalt selbst verdiente – und Manfred Nielen führen Moses mit dem bekannten Satz „Du sollst dem dreschenden Ochsen nicht das Maul verbinden“ ins Feld, wenn es darum geht, der Kirchensteuer biblischen Hintergrund zu geben.

### Viele Ochsen – mehr Streu als Korn?

Mitarbeiter der Kirchen verrichten heute neben pastoralen Aufgaben Tätigkeiten wie in jedem Wirtschaftsbetrieb. Der systematische Rückzug aus den Gemeinden lässt aktuell die Frage aufkommen, was kirchliche Kernkompetenz ist und was weiterhin finanziert werden muss. Unstrittig für viele, dass die Kirchen in Deutschland personalgesättigte Behördenstrukturen aufgebaut haben, die sich Paulus vermutlich nicht hätte vorstellen können. Kirchenmitglieder fragen sich, welche Hilfe diese Strukturen für ihren Glauben sind und ob sie weiterhin dafür zahlen sollten. Um bei Moses zu



bleiben – ob die Ochsen inzwischen nicht viel zu viel Korn benötigen. Kirchenmitglieder denken darüber nach, aus den Kirchen auszutreten.

### Mit Milde oder der Keule des Gesetzes

„Kann man sich wirklich per Austritt aus der Organisation Kirche von Christus trennen, wenn man ansonsten zum christlichen Glauben steht“, fragte das SeMa nach. Die katholische Kirche sieht das so: „Durch die Taufe als positives Zeichen wird der Mensch in die Kirche Christi aufgenommen. Das ist ein unumkehrbarer Schritt. Mit einem Austritt aus der Kirche als Körperschaft des öffentlichen Rechts geht die Taufe nicht wieder verloren. Wohl aber kann eine Solidarpflichtverletzung (Verweigerung der gesetzlich geordneten Finanzierung kirchlicher Aufgaben) der Gemeinschaft der Glaubenden, die ihren Beitrag leisten, nicht gleichgültig sein. Die Solidarpflichtverletzung nicht zu ahnden würde die Steuermaxime ‚Gleichmäßigkeit‘ verletzen und damit das Steuersystem aushebeln.“ Vor diesem Hintergrund gilt für den deutschen Katholiken die „Exkommunikation light“ – das heißt der Ausschluss von den Sakramenten. In der Weltkirche gibt es vergleichbare Repressalien nicht. Erzbischof Georg Gänswein, den Päpsten Benedikt und Franziskus eng verbunden, sinniert sogar laut über den Sinn dieser Praxis „... Man kann Dogmen infrage stellen, das tut keinem weh, da fliegt keiner raus. Ist denn das Nichtzahlen von Kirchensteuer ein größeres Vergehen gegen den Glauben, als Verstöße gegen Glaubenswahrheiten?“ Milder als die katholische Kirche ist gemäß Pastor Dr. Martin Rößler die Haltung der Nordkirche – Taufe der Kinder, Trauung, Abendmahl oder christliche Bestattung wird Ausgetretenen grundsätzlich nicht verweigert. Hier liegt die Verantwortung bei den Betroffenen selbst und den zuständigen Seelsorgern.

### Kirchenaustritt, Gründe, Reaktionen

Das SeMa hat mit Menschen gesprochen, die aus den Kirchen ausgetreten sind. „Es war in der Zeit, in der wir unsere Familie aufbauten“, räumten viele ein, eine „finanzielle Überlegung, aus der Kirche auszutreten. Damals zählte jeder Pfennig.“ Grundsätzlich waren diese Gesprächspartner nicht gegen die Kirche; sie waren sogar als Jugendliche dort häufig aktiv. Sie fühlen sich weiter als Christen. Andere haben durch Mitarbeiter der Kirchen Verletzungen erfahren, die zum Bruch führten. Oft genannt die Selbstverständlichkeit, mit der von hauptamtlichen Kirchenmitarbeitern ohne Dank ehrenamtlicher Einsatz gefordert wurde. „Das war's dann mit der Kirchenzugehörigkeit“, so das Resümee. „Auch als mein Mann starb, vermissten wir den Beistand der Kirche nicht!“ Menschen mit diesen Erfahrungen grenzen sich bewusst zur Kirche ab. Generell gilt, dass die Entscheidung, Kirche als Körperschaft des öffentlichen Rechts zu verlassen, in der beruflich aktiven Lebensphase getroffen wird. Allerdings fand sich auch ein älterer katholischer Gesprächspartner, den der Missbrauch und seine Aufarbeitung zum Austritt bewegten. „Mein Eindruck ist, dass die Aufarbeitung nicht in angemessenem Umfang geschieht. Worte habe ich genug gehört, aber keine Taten gesehen. Ich möchte keine Institution mitfinanzieren, die mauert, ohne grundlegende Veränderungen vorzunehmen.“ Einige halten es gar für sündhaft, Kirche vor diesem Hintergrund zu finanzieren. Das bekommen – noch unbelastet – in ökumenischer Verbundenheit auch die Lutheraner zu spüren. „Immer wenn bei den Katholiken etwas hochkocht“, so klagte einmal ein hochrangiger Repräsentant der evangelischen Kirche, „treten die Leute auch bei uns aus.“

F.J. Krause © SeMa



## 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



**SeMa**

**Auch im  
Postversand!**

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

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

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Tel.:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

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

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

Es muss was Wunderbares sein ...

## Das „Weiße Rössl“ bezaubert Deutschlands Norden

Wenn sich die Menschen ehrfurchtsvoll von ihren Plätzen erheben, um dem Kaiser zu huldigen und Ihre Majestät seinerseits allergnädigst einer Gastronomin Partnerschaftsratschläge gibt, wenn das Alphorn klingt und gejedelt wird – dann befindet man sich nicht zu Beginn des 20. Jahrhunderts im Reich der K.-u.-K.-Monarchie, sondern mittendrin im zeitlosen „Weißen Rössl“ am Wolfgangsee. Es gibt wenige Operetten, deren Name so bekannt ist wie der dieses Singspiels. Mit dafür gesorgt haben fünf deutschsprachige Verfilmungen, von denen besonders die Version mit Peter Alexander von 1960 und der Film mit Peter Weck von 1967 bekannt sind. Filmgrößen wie Theo Lingen, Willi Forst, Johanna Matz, Johannes Heesters, Gunter Philipp, Waltraud Haas, Karl Lieffen, Fritz Karl, Armin Rohde und viele mehr kehrten im „Weißen Rössl“ ein und sorgten dafür, dass es dort nie langweilig wurde.

### Viele Köche – köstlicher Brei

Auch die Entstehungsgeschichte des als „Revueoperette“ konzipierten Werks ist keineswegs langweilig. Das Libretto basiert auf einem Lustspiel, das die zu ihrer Zeit äußerst populären Oskar Blumenthal und Gustav Kadelburg 1896 gemeinsam schrieben. Ralph Benatzky, Hans Müller-Einigen und Erik Charell, der auch die Regie führte, erarbeiteten die Texte. Schon das missfiel Benatzky, der es gewohnt war, allein für Text und Musik verantwortlich zu sein. Als dann Charell noch kurz vor der Uraufführung Robert Gilbert beauftragte, die Liedtexte neu zu fassen, empfand das der 1884 geborene Komponist als Affront. Doch damit nicht genug. Um den Publikumserfolg zu garantieren, wurden weitere Komponisten beauftragt, Lieder beizusteuern. Ohrwürmer wie „Was kann der Sigismund dafür, dass er so schön ist“



Die „Rössl“ Wirtin mit dem in sie verliebten Zahlkellner Leopold (Christa Ratzenböck und Erwin Belakowitsch).  
Alles wird gut. Foto: © Silke Winkler

stammen von Robert Gilbert, „Mein Liebeslied muss ein Walzer sein“ und „Die ganze Welt ist himmelblau“ von Robert Stolz und das zu Herzen gehende „Zuschau’n kann i net“ von Bruno Granichstaedten. Dass aus Zeitmangel Eduard Künneke beauftragt wurde, die Instrumentation zu übernehmen und die Chöre zu schreiben, machte die Sache aus Benatzkys Sicht nicht besser.

### Ein Siegeszug um die Welt

Obwohl Ralph Benatzky in seinem Tagebuch notierte: „Lassen Sie mich in Ruhe mit der exotischen Alpenrevue!“, machte ihn das „Weiße Rössl“, das Werk, mit dem er sich

## Drei Fragen an die „Rössl“ Wirtin

**SeMa:** Frau Ratzenböck, Sie spielen alternierend mit Karen Leiber die „Rössl“ Wirtin. Wenn auch nicht im Salzkammergut, sondern in Sankt Aegidi unweit von Passau geboren, sind sie als Österreicherin geradezu prädestiniert, diese Rolle zu singen und zu spielen. Wo überall haben Sie schon die Josepha Vogelhuber verkörpert?

Das „Weiße Rössl“ spiele ich nun hier in Schwerin zum vierten Mal. Meine erste Produktion war im Stadttheater in Klagenfurt, wo ich meinen Lieblings-Leopold, Erwin Belakowitsch, kennengelernt habe, und es freut mich, dass er nun hier in Schwerin wieder mit dabei ist. Dann gab es eine Produktion im Theater an der Rot in Bayern, und das dritte Mal war’s dann im neuen Musiktheater in Linz, wo ich zu Hause bin. Ich denke nicht, dass ich als Österreicherin per se für diese Rolle geeignet bin. Für diese Rolle braucht man einen großen Spaß am Schau-



spielen. Ich sehe mich selber als singende Schauspielerin. Das Spielen auf der Bühne ist mir sehr wichtig, egal, ob in der Oper, in der Operette oder im Liederabend.

Die österreichische Sprachfarbe ist sicher wichtig im Stück und gibt dem Paar Leopold und Josepha den Gegenpol zum deutschen Team aus Berlin oder wie hier aus Schwerin. Schwerin habe ich vom ersten Tag an in mein Herz geschlossen, weil es mich an das Salzkammergut erinnert, diese vielen schönen großen Seen inmitten der Stadt. Wirklich toll, nur die Berge fehlen.

**SeMa:** In der Schweriner „Rössl“-Version beherbergen Sie einen Gast, der Mecklenburger Platt spricht. Würden sie den auch verstehen, wenn er Sie mit anderen Worten als in der Inszenierung vorgesehen anspricht, und könnten Sie ihrerseits mit einem Dialekt aufwarten, bei dem der Mecklenburger Gast „platt“ wäre?

Gott sei Dank kenne ich das Stück und die Dialoge der anderen sehr gut. Bei der ersten Leseprobe hatte ich nichts ver-



am wenigsten identifizierte, unsterblich und durchaus vermögend. Für ihn, der vom Musikkabarett kam, war es wichtig, in Personalunion als Autor und Komponist wahrgenommen zu werden. Über 2.000 Chansons textete und komponierte er für seine Frau Josma Selin. Selbst in Norddeutschland hat der sonst eher in Wien und Berlin verortete Künstler Spuren hinterlassen und mit „In Büsum gibt's einen Keuschheitsverein“ der kleinen Küstenstadt ein ironisches Denkmal gesetzt. Ob im Sinne von Benatzky oder nicht – alle anderen Erfolge überstrahlt das „Weiße Rössel“, sodass die Ehrenbürgerschaft und das Ehrengrab in St. Wolfgang, unweit des tatsächlich existierenden Hotels „Weißes Rössel“ am Wolfgangsee, fast eine Ironie des Schicksals ist.

### Das „Rössel“ in Schwerin

Die Uraufführung fand 1930 im Großen Schauspielhaus Berlin vor 5.000 Zuschauern statt. In Paris, London und New York und vielen anderen Metropolen strömte das Publikum in die Theater, um ungetrübten Spaß an Musik, Ausstattung und Text zu haben. Nun also in Schwerin. Auch wenn das historische Theater dort nur 500 Plätze bietet, ist gute Unterhaltung garantiert. „Es hat mich sehr gefreut!“ wäre das Mindeste, was Kaiser Franz-Joseph I. zu der dortigen Inszenierung gesagt hätte!

F.J. Krause © SeMa

#### Aufführungen:

**Dezember** So. 09. um 18.00 Uhr, Fr. 14. um 19.30 Uhr, Mo. 31. um 15.00 Uhr und um 19.30 Uhr

**Januar 2019** Sa. 12. um 19.30 Uhr,

**Februar** So. 17. um 18.00 Uhr, Sa. 23. um 19.30 Uhr,

**März** Fr. 08. um 19.30 Uhr

**Mai** Sa. 25. um 19.30 Uhr, Do 30. um 18.00 Uhr

**Juni** Sa. 15. um 19.30 Uhr

Infos unter [www.mecklenburgisches-staatstheater.de](http://www.mecklenburgisches-staatstheater.de)  
Telefon: 0385 53 00-123

standen. Ich habe sehr genau die Anschlusswörter gelernt. Während der Proben hört man den Text nun sehr oft, und ich erkenne manche Wörter wieder, viele Redewendungen habe ich jedoch noch nie zuvor gehört. Ich plappere manchmal die Wörter nach, aber es ist wirklich eine Fremdsprache. Ich dachte immer, Platt ist nur ein Dialekt, aber dem ist nicht so.

Ich komme aus dem Innviertel, vor 250 Jahren gehörte das Stück Land noch zu Bayern, es würde mich niemand verstehen. Wir kommen da fast ohne Konsonanten aus. Zum Beispiel „I di a“ heißt ich dich auch! Oder „Bai da moi af mi“ heißt: Warte doch auf mich. Da gibt es sehr lustige Sätze, und irgendwie ist es auch eine Fremdsprache.

**SeMa:** *Auf den Rat des Kaisers und, weil der erhoffte Traumpartner sich einer anderen Dame zugewandt hat, ist die „Rössel“ Wirtin bereit, ihren Zahlkellner Leopold zu heiraten, obwohl er ja eigentlich „zweite Wahl“ ist. Welche Chancen geben Sie dem Paar?*

Da gibt es sicher öfter mal ein Donnerwetter, ich meine Streit, aber beide haben Humor und ein großes Herz, und wenn die „Rössel“ Wirtin sich für was entschieden hat, dann zieht sie das durch. Fazit: keine Scheidung, vielleicht getrennte Schlafzimmer.

*Möbelhaus Deubelius*

## Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß  
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
- Seniorengerechte Umzüge

**Hausbesuche möglich**

**fitFORM**  
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchausee 19 · Tel. 420 27 12 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 · Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr · [www.moebelhaus-deubelius.de](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

## Leibrente

- Ihr Vorteil beim Immobilienverkauf

Information und Beratung:

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

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**.

**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](mailto:info@pflegedienst-claussen.de)





Es läuft im Leben nicht alles rund. Besonders ältere Menschen müssen diese Erfahrung machen, wenn plötzlich etwas stockt – wenn die eigene Konstitution nachlässt und Unfälle oder Krankheiten bisher nie gekannte Hürden in den Weg stellen. Die moderne Altersmedizin hilft in dieser Situation.

### Den Weg in den Alltag ebenen

„Für viele betagte Menschen stellen akute Erkrankungen oder Unfälle, die einen Krankenhausaufenthalt notwendig machen, einen echten Wendepunkt im Leben dar. Kam man vorher noch gut im Alltag zurecht, drohen durch längere Bettlägerigkeit plötzlich dauerhafte Einschränkungen der Mobilität und der Selbstständigkeit“, so Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt Geriatrie vom Zentrum für Altersgesundheit der Asklepios Klinik Nord. „Eine rechtzeitige geriatrische Komplexbehandlung kann das verhindern. Im Anschluss an die Akutbehandlung unterstützen wir geriatrische Patienten dabei, Schritt für Schritt wieder auf die Beine zu kommen. Eine geriatrische Frührehabilitation oder Komplexbehandlung dauert in der Regel zwei bis drei Wochen. Gemeinsam entwickeln Mitarbeiter verschiedener Berufsgruppen für jeden Patienten einen individuellen Behandlungsplan. Dabei legen wir großen Wert darauf, nicht nur die Einschränkungen, sondern auch die vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen zu erfassen. Alle Maßnahmen zielen darauf ab, eine drohende Pflegebedürftigkeit abzuwenden, die Selbstständigkeit

Gemeinsam Weihnachtskarten gestalten stärkt die Feinmotorik, regt zum Austausch an, macht Freude und hilft, erfolgreich bald wieder den Alltag zu meistern.



## Mit Weihnachtskarten zurück in den Alltag

der Patienten zu erhalten und sie gestärkt wieder in die vertraute häusliche Umgebung zu entlassen.“

### Ziel Selbstständigkeit

Zurück in den normalen Alltag – was liegt vor Weihnachten näher, als sich für das Fest zu rüsten, ein Anlass, bei dem von der älteren Generation weder E-Mails, SMS noch Tweets verschickt werden. „Wir haben uns gedacht“, berichten Johanna Willers und Janina Philipps vom Therapie-Team, „dass wir unsere Patienten dazu einladen, einige Weihnachtskarten selbst zu gestalten.“ Gesagt, getan. Auch wenn der einzige Mann in der „Bastelrunde“ zu Protokoll gab: „Das habe ich noch nie gemacht“, ließ er sich letztlich von den Damen anstecken. So entstanden sehr persönlich geprägte Unikate, die bei den Empfängern sicher viel Freude auslösen werden.

Weitere Aktionen sind geplant. Es sollen Kekse gebacken werden, und auch eine Kita hat sich angemeldet, um gemeinsam mit den Patienten und Patientinnen Weihnachtslieder zu singen.

### Alle ziehen an einem Strang

In der geriatrischen Tagesklinik wie auch in der stationären Rehabilitation arbeiten die verschiedensten Spezialisten gemeinsam mit den Patienten daran, schnellstmöglich wieder den Alltag zu meistern. Physiotherapeuten kümmern sich um Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Ergotherapeuten fördern das Denk-, Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. Sprach-, Stimm- und Schluckstörungen sind das Spezialgebiet der Logopäden. Weitere Fachdisziplinen sorgen sich um die Patienten. Salopp gesagt – ihr gemeinsames Ziel ist es, sich überflüssig zu machen.

### Der Austausch mit anderen

Ein Baustein zur Frührehabilitation ist der Austausch mit anderen Menschen. Das sind einerseits die Mitpatienten und andererseits das Fachpersonal. Dessen Mithilfe ist naturgemäß begrenzt. „Wir freuen uns über ehrenamtliche Unterstützung“ berichtet Joachim Skroblin (Tel.: 040/18 18 87-99 08) „Menschen, die unseren Patienten Zeit schenken, werden in der Begegnung mit ihnen selbst zu Beschenkten. Es gibt unterschiedliche Aufgabenfelder. Selbstverständlich bieten wir unseren Ehrenamtlichen als Rüstzeug thematische Begleitung an.“ Von ehrenamtlichen Mitarbeitern in der geriatrischen Frührehabilitation wird kein Aktionismus erwartet – zuhören sollten sie können.

F.J. Krause © SeMa

Eine selbst gestaltete Weihnachtskarte – Johanna Streithofen (90) freut sich über ihre gelungene Arbeit.

Foto: Krause



Foto: Krause



## GESUND IM ALTER

Ancoris – Ihr Partner in der Altersmedizin.

Kennen Sie das? Im Alter tauchen häufig gesundheitliche Einschränkungen und Krankheiten auf, die das Leben nicht einfacher machen. Doch wussten Sie, dass es Krankenhausabteilungen speziell für ältere Patienten gibt, in denen sich Spezialisten darum kümmern, Sie auf Ihrem gesundheitlichen Weg zu begleiten? Ancoris ist ein solcher Partner, ganz in Ihrer Nähe. Als Spezialisten für Altersmedizin der Asklepios Kliniken in Hamburg sorgen wir dafür, dass Sie im Alter bestens versorgt sind.

**Tauschen Sie sich mit uns aus.**

**0800 188870**

Mo.–Do. 09:00–15:00 Uhr und Fr. 09:00–13:00 Uhr





## Nobelpreisträger Prof. Dr. Muhammad Yunus spielt mit MemoreBox

**Videospiele für Senioren des Start-ups RetroBrain erobern den Pflegemarkt – Hospital zum Heiligen Geist war Praxispartner der ersten Stunde.**

(pi) Im Rahmen seines Deutschlandaufenthalts besuchte Prof. Dr. Muhammad Yunus, der als Gründer der Mikro-Kredite vergebenden Grameen Bank 2006 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde, am Sonntag, den 11.11.2018, das Social Business StartUp RetroBrain R&D in Hamburg, um sich über dessen Entwicklung der MemoreBox zu informieren. „Professor Yunus Konzept des Social Business war eine der entscheidenden Inspirationen für die Gründung von RetroBrain“, so Manouchehr Shamsrizi, Firmengründer des preisgekrönten Digital Health StartUps, der zu eben diesem Thema unter anderem bereits an der Yale University geforscht hatte und sich sehr über den prominenten Besuch freute.

Zu dem Treffen mit dem Nobelpreisträger waren ebenfalls die wichtigsten Partner und Unterstützer von RetroBrain eingeladen. Dazu zählt auch das Hospital zum Heiligen Geist, Hamburgs älteste Stiftung und einer der größten Senioren-Einrichtungen der Hansestadt, die das Projekt MemoreBox von Anfang an als Praxis-Partner begleitet hat. „In unserer Einrichtung verbinden wir immer wieder Tradition mit Innovation. Deswegen waren wir von der Stunde Null an gern bereit, uns für das zukunftsorientierte Projekt zu engagieren und das Konzept aus der Theorie-Phase in die Praxis zu begleiten“, erläutert Dr. Hartmut Clausen, Vorstand des Hospitals zum Heiligen Geist.

Hinter dem Namen MemoreBox verbergen sich therapeutisch eingesetzte Videospiele für Senioren, die den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten und der Mobilität zur Sturzprävention fördern. Die MemoreBox erkennt die Bewegung des Spielers und überträgt diese auf einen Fernschirmschirm. So wird es möglich, auch wenn man auf Rollator oder Rollstuhl angewiesen ist, ein virtuelles Motorrad über die Straßen zu steuern, zu kegeln oder Tischtennis zu spielen. Mit Hilfe einer Großspende der Deutschen Fernsehlotterie konnten zehn MemoreBoxen im Hospital zum Heiligen Geist installiert werden.

Auch Prof. Dr. Muhammad Yunus hat die MemoreBox bei seinem Besuch ausprobiert. Er lobte deren therapeutische

und präventive Wirkung und bestätigte dem Konzept ein großes Potenzial. Nach den abgeschlossenen Praxis-Tests sind die Videospiele für Senioren nun ein marktreifes Produkt, das den Pflegemarkt in Deutschland erobert.

„Für uns als Praxispartner war es besonders spannend, in dieser außergewöhnlichen Runde ein Feedback zur MemoreBox zu bekommen“, so Dr. Clausen. „Durch die positive Resonanz fühlen wir uns auf unserem Weg bestätigt und stehen weiteren Zukunftsprojekten, die die Lebensqualität und Gesundheit der Bewohner des Hospitals zum Heiligen Geist fördern, offen gegenüber.“

Als weitere Partner von RetroBrain waren bei dem Termin vor Ort: Thomas Lilge, Gründer und akademischer Leiter des „gamelab“ der Humboldt-Universität zu Berlin, Prof. Dr. Frank Steinicke, Leiter der Arbeitsgruppe Human-Computer Interaction der Universität Hamburg, Oliver Redels, Projektleiter „gamecity:Hamburg“, der Initiative der Freien und Hansestadt Hamburg. Außerdem Daniel Kroll, Pressesprecher der Deutschen Fernsehlotterie und der ihr angeschlossenen Stiftung Deutsches Hilfswerk.

Fotos © hzhg.de, honorarfrei





## BGH-Urteil:

# Pflegebedürftige müssen bei Pflegeheimwechsel nicht doppelt zahlen

(pi) Bonn. Der Bundesgerichtshof hat die Rechte von Menschen in Alten- und Pflegeheimen gestärkt. Wenn ein Pflegeheimwechsel erfolgt, muss der alte Heimplatz nicht länger bis zum Wirksamwerden der Kündigung bezahlt werden. Der BGH entschied, dass stattdessen tagenau bis zum Tag des Auszugs abgerechnet werden muss. Betroffenen bleibt so eine Doppelbelastung von bis zu zwei Monaten erspart. „Bei einem Eigenanteil von durchschnittlich mehr als € 1.700,- geht es im Einzelfall leicht um erhebliche Summen“, erklärt Markus Sutorius, Jurist beim BIVA-Pflegeschutzbund.

Alle Bewohner, die Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung beziehen, profitieren von dem Urteil. Begründet wurde die Entscheidung mit dem Schutz des Bewohners vor doppelter Inanspruchnahme. Denn die durch Leerstände verursachten Kosten werden in die Pflegesätze eingerechnet und damit anteilig auf die Heimbewohner umgelegt. Müsste der Bewohner auch nach seinem Auszug noch bezahlen, würde er den Leerstand nach Auszug daher doppelt bezahlen.

Das verbraucherfreundliche Urteil der obersten Zivilrichter ist von großer Tragweite für die Betroffenen. „Niemand wechselt ein Pflegeheim ohne guten Grund“, sagt Sutorius. „In der Regel ist ein Pflegeheim der letzte Lebensmittelpunkt, den ein Pflegebedürftiger sich sucht.“ Ein Heimwechsel setze fast immer eine belastende Situation voraus. Etwa, wenn die Versorgung nicht mehr gewährleistet werden kann, ein Umzug der Angehörigen den Schritt notwendig macht oder es unlösbare Konflikte gibt. „Der BGH setzt ein wichtiges Zeichen, indem er Pflegebedürftige gerade in dieser schwierigen Phase stärkt und finanziell entlastet“, so Sutorius.

Praktische Auswirkungen hatte das Urteil vom 04.10.2018 bereits wenige Tage nach der Verkündung: Im Beratungsdienst des BIVAPflegeschutzbunds haben sich bereits erste Ratsuchende gemeldet, denen noch im Sinne der alten Regelung der gesamte Auszugsmonat berechnet wurde. Auf ein Anschreiben durch die Juristen wurden die zu viel berechneten Entgelte anstandslos erstattet. Betroffene erreichen den BIVA-Beratungsdienst unter 0228 90 90 48 44 oder [beratung@biva.de](mailto:beratung@biva.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](mailto:info@thz-sieminski.de), [www.thz-sieminski.de](http://www.thz-sieminski.de)

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Freitag 07.12.18, 19.30 Uhr**

### Shantychor Moorbekschipper

Der Norderstedter Shantychor begeistert mit bekanntesten Seemannsliedern und musikalischen Raritäten von Fernweh, Abschied und Heimkehr. Anmeldung & Vorverkauf erbeten. Eintritt: € 13,-/erm. € 9,-, Tel. 040/533 271 50, E-Mail: ella-kulturhaus@mookwat.de.

**Ella Kulturhaus, Käkenflur 30,  
22419 Hamburg**

**Freitag 07.12.18, 16.30 bis 18.10 Uhr**

### „Entdeckertour St. Georg im Advent“

Stadttealführung mit Möglichkeit, vor oder nach der Tour die Adventsmesse für Kunst & Design in der „Koppel 66“ zu besuchen.

Eintritt frei. Treffpunkt: 16.30 Uhr,

Eingang Schauspielhaus, Kirchenallee/  
Hauptbahnhof. Teilnahme: € 15,-.

**Anmeldung: 040/28 00 78 66 (Maren Cornils)  
oder über www.st-georg-tour.de**

**Samstag 08.12.18, 18 Uhr**

### Acapella-Hits des 15. + 16. Jahrhunderts

Das Männerensemble Fiat Vox präsentiert Acapella-Hits des 15. + 16. Jahrhunderts.

Das Programm wird Stücke zu Herbst und Winter sowie zum Advent, aber auch

Messteile enthalten, die wie üblich erläutert und in einen geschichtlichen

Kontext gebracht werden.

**Friedenskirche Eilbek,**

**Papenstr. 70, 22089 Hamburg**

**Samstag 08.12.18, 18 Uhr**

### Gospel-Jubiläumskonzert

„Go tell it on the mountain!“

Happy Gospel

Singers feiern ihr 25. Chorjubiläum.

Feiern Sie mit: vor und nach dem Konzert mit Glühwein und Würstchen.

**Kreuzkirche Wandsbek,  
Kedenburgstraße 12,  
22041 Hamburg**

**Samstag 08.12.18, 19 Uhr**

### „La Traviata“

**Oper von G. Verdi**

Wundervolle Melodien aus der bekannten

Oper in einer leicht gekürzten Fassung.

Karten zwischen € 17,- und € 22,- unter

Telefon 040/67 99 92 30.

**Opernfactory,**

**Ahrensburger Straße 138,  
22045 Hamburg**

**Samstag 08.12.18, 19 bis 23 Uhr**

### Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party!

Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein.

Wie immer gilt:

Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!

Eintritt: € 6,-.

**TANGOmatrix,**

**Beim Schlump 13A,  
20144 Hamburg**

**Sonntag 09.12.18, 15 Uhr**

### Konzert der Jungen Musikakademie Hamburg

In diesem Konzert wird das Publikum einen besonderen musikalischen Einblick in die verschiedenen Bereiche der Jungen Musikakademie Hamburg erhalten. Ljuba Markova, wird sich mit eigenen Kompositionen am Flügel präsentieren. Eintritt frei, Spenden erbeten.

**Parkresidenz Alstertal,  
Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 Hamburg**

**Sonntag 09.12.18, 15 Uhr**

### Kaffee, Kuchen & Kultur

Christmas-Tüdel-Special mit den Tüdelboys.

Unter dem Motto „Vorweihnachtlich getüdel – nicht geschüttelt“ erwarten Sie amüsante

Anekdoten nach Noten mit den Tüdelboys.

Eintritt € 12,- inklusive Kaffee & Kuchen,

Tel.: 040/42 10 26 81.

**Bürgertreff Altona-Nord,  
Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Montag 10.12.18, 18 Uhr**

### Vernissage

Vom 10. Dezember bis 15. Januar zeigt Wolfgang Schlueter in der Parkresidenz Alstertal wieder einmal beeindruckende Tierfotos. In dieser Ausstellung geht es im Wesentlichen um Bilder aus der heimischen Vogelwelt. Eintritt frei.

**Parkresidenz Alstertal,  
Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 Hamburg**

## Silber & Smart:

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

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

In folgenden Bücherhallen hat „Silber & Smart“ 2019 freie Plätze zu vergeben:

- **Bücherhalle Barmbek** (Poppenhusenstr. 12) jeweils mittwochs von 10-13 Uhr am 09.01./13.02./13.03./10.04./08.05./12.06.19
- **Bücherhalle Harburg** (Eddelbüttelstr. 47 a) jeweils donnerstags von 10-13 Uhr am 17.01./21.02./21.03./18.04./16.05./20.06.19
- **Bücherhalle Elbvororte** (Sülldorfer Kirchenweg 1b) jeweils donnerstags von 10-13 Uhr am 10.01./14.02./14.03./11.04./09.05./13.06.19
- **Bücherhalle Niendorf** (Tibarg Center) jeweils dienstags von 10-13 Uhr am 08.01./12.02./12.03./09.04./14.05./11.06.19
- **Bücherhalle Wandsbek** (Wandsbeker Allee 64) jeweils donnerstags von 10-13 Uhr am 03.01./07.02./07.03./04.04./02.05./06.06.19
- **Bücherhalle Volksdorf** (Eulenkrukgstraße 55) jeweils mittwochs von 10-13 Uhr am 16.01./20.02./20.03./17.04./22.05./19.06.19



Der gemeinnützige ENDO-Verein e.V. mit Sitz in der Helios ENDO-Klinik Hamburg, sucht ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die den Patienten Zeit schenken und einfach einmal zuhören. Auch kleine Besorgungen würden zu den Aufgaben gehören – sei es, dass die Batterie im Hörgerät leer ist oder ein Nachthemd zu wenig eingepackt wurde.

**Wer hat Zeit zu verschenken?**

**Wenn Sie uns unterstützen möchten, dann rufen Sie bitte unter der Tel. 040/32 86 26 46 an**

## Anzeigenannahme für das SeMa



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



## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Dienstag 11.12.18 + Dienstag 18.12.18**

### Das Konfetti-Café

Das Konfetti-Café öffnet seine Türen für alle Generationen und Spaziergänger, vor allem aber für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

**Bernstorffstraße 145, 22767 Hamburg**

**Mittwoch 12.12.18, 14.30 bis 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 Tel.: 040/460 21 58.

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

**Mittwoch 12.12.18, 10 bis 12 Uhr**

### Frühstückstreff

Offener Treff für Seniorinnen und Senioren: Austausch beim Frühstück.  
**Anstoß e.V., Vizelinstr. 8 b, 22529 Hamburg**

**Donnerstag 14.12.18, 20 Uhr**

### Winterkino: „Die Feuerzangenbowle“

Der Kultfilm mit Feuerzangenbowle und Grillwürstchen, open-air und barrierefrei. Der Film wird mit Audiodeskription, Induktions-Höranlage und Untertiteln für Gehörlose gezeigt. Für die Funkkopfhörer zum Empfang der Audiodeskription bitten wir bis 12 Uhr am Vortag um

Voranmeldung unter E-Mail: [events@alsterdorf.de](mailto:events@alsterdorf.de) oder 040/50 77 20 20. Der Eintritt ist frei.

**Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

**Freitag 14.12.18, 19 Uhr**

### Chorkonzert zum Advent

BankNoten, Leitung: Olaf Generotzky, Kirche St. Nicolaus Alsterdorf  
**Sengelmanstr., Ecke Dorothea-Kasten-Str.**

**Samstag 15.12.18, 20.30 Uhr**

### Winterhuder Tanznacht

Neue Musik der 70er, 80er, 90er, DanceClassics und Charts – dies ist das Motto unserer Ü40-Tanznacht. Eintritt € 8,-.

**Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, 22301 HH**

**Samstag 15.12.18 + Sonntag 16.12.18,**

**14 bis 21 Uhr**

### Weihnachtsmarkt

Lust auf heißen Glühwein oder etwas Leckeres zu essen, aber keine Lust auf den Trubel in der Innenstadt?

Dann besuchen Sie doch den kleinen romantischen Weihnachtsmarkt.

**Kammererufer 25  
(direkt am Osterbekkanal),  
22303 Hamburg**

**Sonntag 16.12.18, 19 Uhr**

### Take Three: Swinging Christmas

Swing-Konzert mit Take Three. Reservierung unter [www.burg-henneberg.de](http://www.burg-henneberg.de).

Telefonische Bestellung (gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr) unter 0180/605 04 00.

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

**Sonntag 16.12.18, 18 Uhr**

### „Gaslicht“ – Krimi von P. Hamilton

Ein spannender Krimi (auch bekannt durch den Film „Das Haus der Lady Alquist“). Des Nachts geschehen merkwürdige Dinge im Haus. Immer wenn der Hausherr ausgeht und seine Frau Bella allein zu Hause bleibt. Bella hört Schritte, und plötzlich wird das Gaslicht schwächer. Karten zwischen € 17,- und € 22,- unter Telefon 040/67 99 92 30.

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

**Samstag 15.12.18, 20 Uhr**

**Sonntag 16.12.18, 18 Uhr**

### Lametta-Rausch

Amüsant-besinnliche Texte zur Weihnachtszeit. Es ist wieder so weit: Traditionell verabschieden die Künstlerischen Leiter des kleinsten Theaters der Hansestadt Hamburg, dem echtzeit studio in Winterhude, höchstpersönlich das auslaufende Jahr mit einer Zusammenstellung an Texten passend zur Jahreszeit. Tel.: 040/24 86 39 72, Eintritt: € 16,-/ € 14,-.

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

**Freitag 21.12.18, 13 Uhr**

### „Wieder auf die Füße kommen – Wandern für Trauernde“

Die Veranstaltung dauert insgesamt etwa 3 Std., die reine Gehzeit beträgt ca. 2 Std. Gewandert wird bei jedem Wetter. Kosten entstehen keine. Proviant ist selbst mitzubringen. Anmeldung unter Tel. 04102/69 11 25.  
**Hospizverein Ahrensburg, TP: U-Bahnhof Ahrens.-West, Waldemar-Bonsels-Weg 170**

**Samstag 22.12.18, 18 Uhr**

### Johann Sebastian Bach

Weihnachtsoratorium Teil I bis IV. Chor St. Johannis Altona, HansePhilharmonie Hamburg, Mike Steurethaler – Dirigent, Karten € 15,- bis € 28,-, an allen bekannten Vorverkaufsstellen, Ermäßigung an der Abendkasse, [www.chor-stjohannisaltona.de](http://www.chor-stjohannisaltona.de).

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

**Mittwoch 26.12.18, 21.30 Uhr**

### Live-Jazz

Jeden Mi. laden wechselnde Künstler, alle keine Unbekannten, zum Lauschen/Feiern ein.  
**Pony Bar, Allende-Platz 1, 20146 Hamburg**

**Donnerstag 27.12.18, 19 Uhr**

### Disco 53 +/-

Tanzvergnügen für die reifere Jugend, Musik aus den 60/70ern. Eintritt € 10,-.  
**Motte, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg**

**Freitag 28.12.18, 21 Uhr**

### Jazz-Abend

Die amerikanische Künstlerin Nancy Tilitz präsentiert jeden Freitag in ihrer Galerie am Dammtorbahnhof Jazzmusiker. Eintritt frei.  
**Nancy Tilitz Galerie im Bahnhof Dammtor,  
Dag-Hammarskjöld-Platz 15, 20354 HH**

**Sonntag 30.12.18, 17 bis 22 Uhr**

### Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: € 6,-.  
**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 28 A,  
20355 Hamburg**

## SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.01.  
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 31.01.  
bei mir ein!“

**Markus Jünke  
040.55 00 55-6045**



**SPARDA**  **IMMOBILIEN**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Sonntag 30.12.18, 15 Uhr**

### Hafenmuseum Sonntagsführung

Für Neugierige und Interessierte bietet das Hafenmuseum an jedem Sonntag um 15 Uhr eine Führung durch die Dauerausstellung des Museums an. Ein Hafensenioren erläutert, wie sich der Hamburger Hafen durch ständige Neuerungen und Modernisierungen von 1860 bis heute verändert hat.

**Hafenmuseum, Australiastraße 50 a,  
20457 Hamburg**

**Sonntag 30.12.18, 15 und 16 Uhr  
Kennen Sie Hamburg?**

Führung zu unterschiedlichen Facetten der Hamburger Stadtgeschichte.

Kosten: Museumseintritt; Preis ab € 6,- bis € 9,50. Anmeldung nicht erforderlich.

**Museum für Hamburgische Geschichte,  
Holstenwall 24, 20355 Hamburg**

**Montag 31.12.18, 22.30 bis 23.30 Uhr  
Silvesterkonzert**

### „1.000 Hände – 1.000 Füße“

Neben Bachs berühmter Toccata und Fuged-moll erklingt unter anderem auch romantische Orgelmusik von Charles-Marie Widor in dem einstündigen Konzert, mit welchem Kantor Gerhard Löffler sein Publikum am Altjahresabend ins neue Jahr geleiten wird. Tickets: € 10,- (erm. € 7,-) zzgl. VVG bei [www.konzertkassegerdes.de](http://www.konzertkassegerdes.de), den bekannten VVK-Stellen sowie an der Abendkasse.

**Hauptkirche St. Jacobi Hamburg,  
Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg**

**Sonntag 06.01.19, 14 bis 16 Uhr**

### Neujahrsempfang beim LAB Fuhlsbüttel

Mit Kaffee, Berliner Pfannkuchen, Musik und Unterhaltung wird das neue Jahr begrüßt. Tel. 040/59 24 55.

**LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,  
22335 Hamburg**

**Noch bis zum 10.01.19**

### Ausstellung „Sex of Rock“!

Wolfgang „Bubi“ Heilemann hatte sie alle vor der Linse – kaum einer kam den Stars der 60er und 70er Jahre näher als er.

Neben den vielen inszenierten Fotos entstanden auch Schnappschüsse, Konzertaufnahmen und private Bilder, die nun erstmals parallel zum Reeperbahn-Festival im Hamburger Erotic Art Museum gezeigt werden.

**Erotik Art Museum,  
Bernhard-Nocht-Straße 79,  
20359 Hamburg**

**Freitag 11.01.19, 19.30 bis 21.30 Uhr**

### Große Neujahrsgala mit den Symphonikern Hamburg

Im Rahmen der Leuchtturmprojekte des Kreises Pinneberg moderiert Stefanie Fricke wieder einen Abend feinsten Musik aus Oper, Operette und symphonischen Highlights.

Karten: € 26,- bis € 34,-.

**Achter de Weiden 30,  
22869 Schenefeld**

**Samstag 12.01.19, 19 bis 23 Uhr**

### Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: € 6,-.

**TANGOmatrix, Beim Schlump 13 A,  
20144 Hamburg**

**Freitag 18.01.18, 19.30 Uhr**

### „Sprich leise, wenn du Liebe sagst“

Die turbulente Liebe von Kurt Weill und Lotte Lenya. Ein musikalisch-literarischer Abend mit Rosemarie Wohlbauer, Frank Roder und Nadja dan Bernhardt (Klavier). Kartentelefon 040/48 06 80 80.

**Komödie Winterthuder Fährhaus,  
Hudtwalckerstraße 13,  
22299 Hamburg**

**Freitag 18.01.19, 19.30 Uhr**

### Wenn Münzen erzählen könnten

Vortrag von Dr. Peter Zimmermann. Immer wieder veränderte Geld den Verlauf der Geschichte. Als unmittelbare Dokumente ihrer Zeit erzählen Münzen und Geldscheine von Umbruchphasen. Parallelwährungen und Ersatzgeld erinnern an leidvolle Zeiten. Der Vortrag beleuchtet anhand ausgewählter Stücke die 2.000-jährige Geschichte des Geldes in Deutschland. Eintritt frei, Spenden für den Erhalt der St. Johanneskirche erbeten.

Eintritt frei, Spenden für den Erhalt der St. Johanneskirche erbeten.

**St. Johanneskirche,  
Rudolf-Kinau-Straße 19,  
22926 Ahrensburg**



## ACHTUNG: Medikamentencocktail!

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

## Vermeiden Sie Medikationsfehler: Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Ausführliche Arzneimittelberatung durch unsere Fachapotheker: 30 Euro

Privilegierte  
**Adler**  
Apotheke  
seit 1773  
Fachapotheker

Wandsbeker Marktstraße 73

22041 Hamburg

Tel. 040 68 94 20-0

mail@adler-apotheke-hh.de

[www.adler-apotheke-hh.de](http://www.adler-apotheke-hh.de)

**365**  
Tage

**8-24**  
Uhr

Wir wissen was wirkt.



## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Sonntag 20.01.19, 17 Uhr**  
**Peter Orloff & Schwarzmeer-Kosaken-Chor**

Mit seinem Schwarzmeer-Kosaken-Chor bereist der legendäre Peter Orloff die Welt und begeistert diverse Nationen mit außergewöhnlichen Darbietungen, die seinesgleichen suchen.  
 Tickets ab € 25,20.

**Christuskirche Schulau,  
 Feldstraße 32, 22880 Wedel**

**Sonntag 27.01.19, 11 bis 16 Uhr**  
**Traditionelles Schlachtfest  
 wie vor 100 Jahren**

Fleischerhandwerk und Spezialitäten vom Bunten Bentheimer Schwein. Fleischer Wolfram Siemann zeigt Besuchern das traditionelle Handwerk und erklärt, wie er das ganze Schwein verarbeitet.  
 Das Erwachsene zahlen € 9,-, unter 18 Jahren ist der Eintritt frei.

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

**Sonntag 27.01.19, 17 bis 22 Uhr**  
**Faltenrock-Ü60-Party**

Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: € 6,-.  
**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 28A,  
 20355 Hamburg**

**Dienstag 29.01.19, 14 Uhr,**  
**Besuch im Polizeimuseum ...**  
 mit der Freizeitgruppe Tüdelband, Eintrittspreis € 8,50. Anmeldung bis 11. Januar 2019 bei Waltraut Franzen, Telefon: 040/83 65 30, mobil: 0176/49 96 98 48, oder Bärbel Reif, Telefon: 040/890 71 09, oder Peter Runck, Telefon: 04149/590 98 71, mobil: 0163/670 05 26, peter.runck@netzwerk-tüdelband.de.  
**Carl-Cohn-Straße 39, 22297 Hamburg**

**Sonntag 24.02.19, 13 Uhr,**  
**Besichtigung und Führung in der  
 Marzipanfabrik Lübeck ...**  
 mit der Freizeitgruppe Tüdelband, inkl. Lunch (saisonales Zwei-Gänge-Menü) bei Niederegger, Preis € 25,-, Anmeldung bis 6. Februar 2019 bei Waltraut Franzen, Telefon: 040/83 65 30, mobil: 0176/49 96 98 48, oder Bärbel Reif, Telefon: 040/890 71 09, oder Peter Runck, Telefon: 04149/590 98 71, mobil: 0163/670 05 26, E-Mail: peter.runck@netzwerk-tüdelband.de.  
**Carl-Cohn-Straße 39, 22297 Hamburg**

### Flohmärkte

**Di. 08.01./Mi. 09.01.18, 15 bis 18 Uhr,  
 Do. 10.01.18, 9.30 bis 12 Uhr, 15 bis 18 Uhr**  
**Flohmarktcafé**  
**Gemeindehaus der Friedenskirche-Osterkirche,  
 Papenstraße 70, 22089 HH-Eilbek**

**Sa. 08./15./22./29.12.18, 7 bis 15 Uhr**  
**Flohdrom**  
**Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96  
 22111 Hamburg**

**Sa. 08./15./22./29.12.18, 8 bis 16 Uhr**  
**Flohchanze**  
**Alter Rinderschlachthof, Neuer Kamp 30  
 20357 Hamburg**

**So. 09.12.18 und So. 13.01.19, 12 bis 15 Uhr**  
**Frauenklamottenflohmarkt**  
**Brakula – Bramfelder Kulturladen**  
**Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg**

**Sonntag 16.12.18, 10 bis 17 Uhr**  
**Antikmarkt Pöseldorf Center**  
**Pöseldorf Center, Mittelweg 130,  
 20148 Hamburg**

**Sonntag 30.12.18, 11 Uhr**  
**2. Barmbeker CD- & Schallplattenbörse**  
**Zinnschmelze, Maurienstr. 19, 22305 HH**

**Sonntag 27.01.19, 14 Uhr**  
**Flohmarkt mit Vinyl-Floor**  
**Hafenklang, Große Elbstr. 84, 22767 HH**

**Donnerstag 31.01.19 bis Sonntag 02.02.19**  
**HANSE SPIRIT**  
**Fischauktionshalle, Große Elbstraße 9,  
 22767 Hamburg**

**Mittwoch 06.02.19 bis Sonntag 10.02.19**  
**Reisen Hamburg**  
 Tauchen Sie mitten in Hamburg in Ihre Urlaubsträume ein und lassen Sie sich bei der Reisen Hamburg von verschiedenen Kulturen für Ihren Urlaub inspirieren.  
**Hamburg Messe und Congress,  
 Messeplatz 1, 20357 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

**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



**Jetzt Termin  
 vereinbaren!  
 040/33989919**

## Ein gutes Gefühl auch für Ihre Angehörigen

*Malteser Hausnotruf*

Neukundenaktion bis zum 31.12.2018:  
**Die ersten 3 Monate zum ½ Preis**







### Malteser Hausnotruf – alle Vorteile im Überblick:

- ✓ Hausnotrufzentrale rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr erreichbar
- ✓ Wir schicken Ihnen im Notfall genau die Hilfe, die Sie benötigen.
- ✓ qualifizierter Bereitschaftsdienst rund um die Uhr für die persönliche Hilfe vor Ort
- ✓ Hilfeknopf bequem am Handgelenk oder als Halskette tragbar
- ✓ einfache Technik mit persönlicher Einweisung
- ✓ jederzeit monatlich kündbar
- ✓ Preistransparenz: nur 45 Euro monatlich und eine einmalige Servicegebühr von 50 Euro, keine versteckten Kosten
- ✓ Mit weiteren Zusatzleistungen kombinierbar, z.B. Rauchwarnmelder, Sturz- und Bewegungssensoren.

Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

 0221 12606-2059 oder unter  [www.malteser-hausnotruf.de](http://www.malteser-hausnotruf.de)

## Freuen Sie sich auf die Februar-Ausgabe!

Erscheinungstag 2. Februar 2019



### 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

