

**Das Magazin für
die Generation 55+**

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

**Gratis
zum
Mitnehmen**



Stefan Gwildis
Soulstimme auf der Reeperbahn



Fit und aktiv
... in den Frühling



Der Mangelernährung
... die Rote Karte zeigen



Entspannter Landurlaub
im Oberpfälzer Wald

WENN DER FALSCHER SCHUTZMANN KLINGELT

Betrug zum Nachteil
der Senioren



*Quickborn:
Birkenallee*

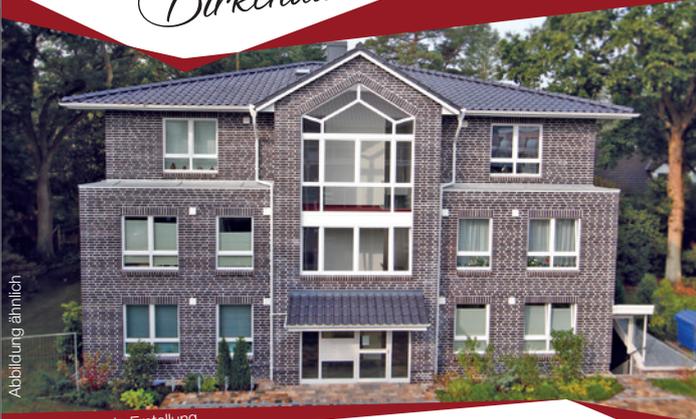


Abbildung ähnlich

Energiepass in Erstellung

Neubau-Eigentumswohnungen

Barrierefrei erreichbare Eigentumswohnungen mit Balkon, Wohnfl. von ca. 72 m². Komplett schlüsselfertig inkl.: Einbauküche, Bodenbeläge, Maler- u. Fliesenarbeiten, Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, Einbauschränk, Keller, Fahrstuhl, Video-Sprechanlg., Lademöglichkeiten für E-Mobilität u.v.m.

Kaufpreise ab € 275.500,-
Courtagefrei direkt vom Bauträger

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

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

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Blauer Kreis GmbH
Krankenbeförderung



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

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

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

Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **Wenn der falsche Schutzmann klingelt**
Betrug zum Nachteil der Senioren

10 **Ich will mich engagieren – bei mir um die Ecke**
BIQ – Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen

11 **Konzert und Ausstellungseröffnung**
„RESPECT – Wegbereiterinnen im Jazz“

11 **Buchpräsentation im Ohnsorg-Studio**
»Die Bücherinsel« von Janne Mommsen

12 **Die Kraft, die aus der Tonne kommt**

14 **Stefan Gwildis**
Soulstimme auf der Reeperbahn

16 **Gelenkbeschwerden**
Schmerzfrei dank richtiger Therapie

16 **Vortrag „Welcher Rollator ist bei Rheumatoider Arthritis am besten geeignet?“**

16 **Spanischkurse für Senioren im „Haus Ottensen“**

18 **Der Doktor mit der roten Nase**
Immer mehr Klinikclowns arbeiten mit Dementen

20 **Fit und aktiv**
... in den Frühling

22 **Buchtipps** | Bed & Bike im Ruhestand

24 **Der Mangelernährung im Alter ...**
... die Rote Karte zeigen

26 **Rätsel**

28 **Schmackhafte März-Rezepte**

30 **Entspannter Landurlaub im Oberpfälzer Wald**
Märchenhaft, romantisch und einfach lecker

32 **Kleinanzeigen**

35 **Die Kempowski-Saga Teil 3 – Uraufführung im Altonaer Theater** | „Ein Kapitel für sich“

35 **Land in Sicht beim Bauprojekt Martini44!**

36 **Dauergrabpflege** | „Ein Vertrag über den Tod hinaus“

37 **„Ich habe ZEIT für dich“**
Wie eine Hamburgerin Sterbende begleitet

38 **Ein Hauch von Exotik** | Mitarbeiter von anderen Kontinenten bringen Farbe in die Pflege

40 **In der Herzsportgruppe**
Zurück ins Leben nach der Herz-Operation

42 **AFRIKA! AFRIKA!**
Die Neuinszenierung geht 2019 erneut auf Tournee

44 **Veranstaltungen**

Liebe Leserinnen und Leser,

Verbrechen sind immer verabscheuungswürdig. Verbrechen gegen ältere, oftmals hilflose Personen insbesondere. Leider gelingt es häufig nicht, die vielfach im Ausland sitzenden Hinterleute dingfest zu machen. Laut der Hamburger Polizei kam es in jüngster Vergangenheit vermehrt zu verschiedenen Formen des Trickdiebstahls zum Nachteil von Senioren. Bisher sind insbesondere Fälle, in denen sich die Täter als falsche Handwerker oder falsche Polizeibeamte ausgaben, bekannt. Ein Grund für die SeMa-Redaktion, dieses Thema etwas ausführlicher zu betrachten, und auch den Hamburger Innensenator um eine Stellungnahme zu bitten.



Am 20. März 2019 ist Frühlingsanfang. Wie Sie fit und aktiv in die wärmere Jahreszeit starten, dazu haben wir einige Tipps in dieser Ausgabe parat. Ob allein oder in der Gruppe, ob an Land oder im Wasser – gönnen Sie sich eine kleine sportliche Auszeit.

Die nächste SeMa-Ausgabe wird ab dem 01. April 2019 verteilt. Bis dahin wünsche ich Ihnen sonnige Frühlingstage.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

Schulter- und Ellenbogen Behandlung und ENDOprothetik

Mittwoch, 13.03. · 17:30 Uhr

Referent: Dr. med. Kai Junghans,
Oberarzt Gelenkchirurgie,
Helios ENDO-Klinik Hamburg



PATIENTENVORTRAG

Fußfehlstellungen und Arthrose – wann und wie sollte operiert werden?

Mittwoch, 27.03. · 17:30 Uhr

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

Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de



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

Ohechaussee 19
22848 Norderstedt
Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:

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

Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere,
pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzelappartements
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

**Bitte fordern Sie unseren
Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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

WENN DER FALSCHER SCHUTZMANN KLINGELT

BETRUG ZUM NACHTEIL DER SENIOREN

Das Risiko, in Hamburg Opfer einer Straftat zu werden, ist geringer als befürchtet. Ebenso die Zahl der Delikte. Hamburg ist sicherer als sein Ruf. Doch die Kriminalstatistiker gießen etwas, allerdings nur etwas Wasser in den Wein: Die Zahl der Betrugsfälle steigt – oft zum Nachteil von Senioren.

„Betrug bei Älteren, das ist ganz niederträchtig, weil dabei oft ganze Lebensgeschichten zu Bruch gehen, wenn das Ersparte geraubt wird.“ Hamburgs Polizeipräsident Ralf Martin Meyer beantwortet eindringlich die SeMa-Anfrage: „Wie stark sind ältere Menschen vom Betrug betroffen? Haben sich auch Straftäter darauf eingestellt, dass die Zahl der Älteren steigt? Etwa jeder vierte Hamburger gehört zur Generation 60+. Das sind über 420.000. Tendenz steigend. Aber steigt ebenfalls die Zahl der Älteren, die zum Opfer einer Straftat werden? Hamburgs Statistik zählt hier nur „strafbare Handlungen gegen höchstpersönliche Rechtsgüter“ auf, wenn es also um „Straftaten gegen das Leben, die sexuelle Selbstbestimmung und Rohheitsdelikte“ geht. Hier waren 2017 knapp 1.800 Menschen über 60 Jahre betroffen.

Im Alter in Gefahr?

Jedes Schicksal zählt, aber das Risiko, brutal angegangen zu werden, ist recht klein. Die Zahl der Menschen über 60, die insgesamt Opfer überhaupt einer Straftat werden, also etwa von Betrug oder Diebstahl, ist naturgemäß höher. Wer denkt, im Alter bin ich in Gefahr, irrt. Im Gegenteil: Am häufigsten werden junge Männer auf offener Straße überfallen. Genau genommen sinkt mit zunehmendem Alter insgesamt das Risiko, Opfer einer Straftat zu werden. Die politische Botschaft lautet: Hamburg ist sicher – und sicherer geworden. Auch für Senioren (Lesen Sie dazu das SeMa-Interview mit Hamburgs Innensenator Andy Grote).

Das sieht Dennis Gladiator, Innenpolitischer Sprecher der CDU-Bürgerschaftsfraktion, ebenso und schiebt das Ritual „Wir sind anderer Meinung“ beiseite. Auch er sagt: „Insgesamt ist die Anzahl der Straftaten in Hamburg erfreulicherweise gesunken, dennoch geraten Senioren immer wieder ins

Visier skrupelloser Täter, die vor allem durch Trickbetrug, aber auch beim Handtaschenraub gezielt die Gutgläubigkeit, Hilfsbereitschaft und eingeschränkte Mobilität älterer Menschen ausnutzen.“ Doch Gladiator sagt auch: „Trotz rückläufiger Kriminalitätszahlen fühlen sich viele Menschen, insbesondere in der Dunkelheit, wenig bis überhaupt nicht sicher. Hier muss der Senat mit geeigneten Maßnahmen wie beispielsweise besserer Straßenbeleuchtung, mehr Polizeipräsenz oder – wie von uns immer wieder gefordert – mehr Videoschutz nachsteuern.“



Dennis Gladiator, Innenpolitischer Sprecher der CDU-Bürgerschaftsfraktion

Mord in den Schlagzeilen

Allerdings sind es Mord und Totschlag, nicht die Handtaschendiebstähle, die zu Schlagzeilen werden und das Gefühl stärken: „Man kann ja abends nicht mehr nach draußen gehen. Früher war alles besser, sicherer.“ Besonders älteren Menschen ist die Statistik egal. Sie fühlen sich unsicher, unabhängig von schlaun Zahlen.

Anders in der Strafsache Betrug. Viele Opfer von Trickdiebstahl und Trickbetrug sind über 60 Jahre alt, die Dunkelziffer ist hoch. Bei Betrug und Trickdiebstahl zeigen immer mehr Betrüger dem Statistiker (und der Polizei) die eiskaltkalte Schulter des Betrügers. Diese sind rücksichtslos auf leichte Beute: Ältere, die nicht mehr so fix auf den Beinen, vielleicht vergesslich oder demont sind: Ältere, die ihr Gespartes oft nicht auf die sichere hohe Kante bringen; Ältere, die ihr Geld gerne in der Nähe wissen, weil sie Banken misstrauen oder nichts von bargeldlosem Zahlungsverkehr halten. Bei ihnen finden sich Geld oder Schmuck allzu leicht – gut versteckt – im Badezimmerschrank zu Hause, im Krankenhaus, in der Seniorenwohnanlage ...

Jubiläum - Wir feiern 20 Jahre Bettenland

Damit auch Sie echt. besser. schlafen. finden wir gemeinsam das für Sie optimal passende **Schlafsystem, Bett, Boxspringbett, Wasserbett, Matratze und mehr...** Garantiert! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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

BETTENLAND
echt. besser. schlafen.

Haustex-Star 2019
Deutschlands **BETTENFACHHÄNDLER DES JAHRES 2019**
Vorbildlicher Umbau Fachmarkt

Jubiläums-Vorteile jetzt nutzen!

Wohnmeile Halstenbek ■ Gärtnerstraße / Ecke Industriestraße 2+4 ■ 25469 Halstenbek ■ www.bettenland-halstenbek.de



Betrug in der Wohnung

Senioren sind das Ziel der Betrüger, die sich mit Lug und Trug in die Gutgläubigkeit und Hilfsbereitschaft einnisten, um sie zu überrumpeln. In der Grauzone zwischen legal und illegal, zwischen Straftat und unlauterem Wettbewerb tummeln sich verschiedene Typen. Da ist der seriös gekleidete Herr an der Tür, der minderwertige Teppiche als Orientware verscherbeln will. Der andere preist Heilmittel an, tolle Konditionen für Zusatzversicherungen oder verspricht Lotteriegewinne, für deren Auszahlung nur eine kleine Vorauszahlung zu leisten sei, um den Überbringer der guten Botschaft auf den Weg zu schicken. Grundsätzlich gilt: Jeder kann in der Widerrufsfrist von meist zwei Wochen ohne Angabe von Gründen einen Kauf rückgängig machen, der an der Haustür, auf der Straße oder bei der Kaffeefahrt so günstig schien. Unabhängig davon sollte jeder auf den Griechen Pythagoras hören, der nicht nur für geometrische, sondern auch für andere schlaue Sätze bekannt ist. Einer davon: „Tue nichts, was du nicht verstehst.“

Vertrackter wird es, wenn die Bauernfänger direkt ins Haus und nicht nur an der Tür etwas verkaufen wollen. Hier rufen etwa dubiose Gauner an, die auf den guten Ruf einer Versicherung oder Bank bauen und die Policen in aller Ruhe am Stubentisch prüfen wollen. Dabei geht's aber nicht um bessere Rente oder mehr. Der Nepper will rein, um an die Schätze zu kommen.

Mitgefühl

Oft wird dabei das Mitleid der Älteren ausgenutzt, wenn eine schwangere Frau vor der Tür um ein Glas Wasser bittet, der Stromableser etwas kontrollieren muss, das Kind auf die Toilette möchte. Aktuell warnt die Polizei vor dem Zettel-Trick. Dabei beobachten – oftmals – Frauen Senioren, wie sie Geld von der Bank abholen. Sie verfolgen sie unbemerkt bis zur Wohnungstür und klingeln: Sie brauchen Zettel und Stift, hätten gern ein Glas Wasser oder müssten auf die Toilette. Andere tun freundlich und sind fies: Sie bieten auf der Straße an, die schwere Einkaufstasche nach Hause zu tragen. Wer hier guten Glaubens dem oder der Fremden die Tür öffnet, muss hellwach sein: Denn nur wenige Momente genügen, um von der eventuell bösen Absicht abzulenken und das Sparkassenbuch einzustecken. Auf Nummer sicher geht der Ältere, der sich genau den Ausweis anschaut oder einfach niemanden in die Wohnung lässt. Mitleid hin, Mitleid her.

Heimtückisch

Wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist, kann bei der Hamburger Verbraucherzentrale um Rat gefragt werden. Oder um Tipps, um gar nicht erst zum Opfer zu werden. Sie hilft allerdings weniger gegen Enkel-Tricks oder ähnliche Betrügereien. Hier ist die Polizei der Freund und Helfer, der vorbeugend berät. Ältere fragen bei der Verbraucherzentrale, wenn sie die flink von wortgewandten „Anzugzutragern“ aus dem Aktenkoffer gezauberten Verträge über billigen Strom, Reisen oder günstiges Kabel-TV eingehend studiert - und die Fallstricke bemerkt haben.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 29.03. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945



SPARDA  IMMOBILIEN

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-trainingsgruppen u.v.m.

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



Mehr als ein Dach über dem Kopf



Tag der offenen Tür
6. April 2019
von 15 bis 18 Uhr

Wohnpark am Wiesenkamp
gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16
Telefon: 0 40 644 16 - 0
info@residenz-wiesenkamp.de
www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Umgebung des Ev. Amalie-Sieveking-Krankenhauses sowie der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg.

Mit Sicherheit,
Komfort und
Pflegetqualität
residieren in
Volksdorf.

Entscheiden Sie
sich jetzt, aktiv
und rechtzeitig,
für einen Einzug
in die Residenz.

Residenz am
Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen



Verbraucherberaterin Julia Rehberg sagt: „Menschen der Generation 60 plus kommen zu uns, wenn sie sich übervorteilt oder betrogen fühlen. Wir können nur raten, sich nicht beschwatzen zu lassen. Und sich nicht einschüchtern zu lassen, wenn Anrufer Angst machen.“ Doch wenn dieser Rat nicht fruchtet, weil das Gegenüber so lange und nett plaudert, dann ist der Weg zur Beratung oder zur Anzeige weit.

Viele Ältere haben wenige Kontakte. Da hat zuweilen die knallharte Urteilskraft dem Wunsch, länger zu plaudern, Platz gemacht. Das nutzen redegewandte Trickser aus. Keiner gibt gerne zu, hereingefallen zu sein. „Die Dunkelziffer ist groß, weil gerade Ältere sich schämen. Die Kinder könnten sagen, du bist tüttelig“. Rehberg rät: „Keine falsche Scham.“ Keiner ist gegen Tricks gefeit, auch nicht die, die bald selbst älter sein werden.

Nepp per Post

Und keine Scham, wenn Post aus dem Briefkasten hervorlugt, die einem Schamesröte ins Gesicht treibt. Dann flattern Hinterbliebenen dubiose Kataloge, Prospekte oder unbezahlte Rechnungen für anrühige Telefondienste ins Haus. Aus Scham wird gezahlt. Dabei wirken selbst Taten wie – der in Hamburg zurückgehende – Handtaschenraub verheerend auf die körperliche und psychische Verfassung älterer Menschen. Wer einem Betrüger in der eigenen Wohnung in die Fänge gerät, der bleibt aus Scham oft für sich. Er traut sich nicht, den Angehörigen davon zu erzählen: „Die glauben mir nicht, sagen, der oder die hat’s falsch mitgekriegt.“

Der unbekannte Enkel

Dabei sind Nepper von heute so clever, dass nicht nur Ältere auf sie hereinfliegen. Der Enkeltrick ist bekannt. Da meldet sich ein vermeintlicher Enkel und zimmert ein Lügengebäude zusammen: Er brauche nach einem Unfall Geld, oder weil er bestohlen worden sei und nach Hause wolle. Immer geht’s um Mitleid. Und davon haben Ältere eine Menge. Das heißt: Wenn jemand anruft und Geld fordert, ist die Devise: Portemonnaie zu. Polizei anrufen.

Gemeiner sind Bauernfänger, wenn sie stärker als bisher auf Technik und den guten Ruf anderer setzen. Es geht um Call-Center-Betrüger: Sie gehen vor wie Servicemitarbeiter einer lauterer Firma. Zuerst ruft jemand an. Eventuell stehen auf der Telefonanzeige Zahlen, die jede beim flüchtigen Hinsehen als 110 oder 112 identifiziert. Dann der Anrufer: Er gibt sich als Schutzmann aus oder als Staatsanwalt – und warnt davor, dass Schurken unterwegs sind. Sparbuch, Bares und Schmuck der Mutter müssten daher schleunigst an einem sicheren Ort verwahrt werden. Bald käme jemand, der die Wertsachen abholt. Dann sei alles in Sicherheit. Alles Lug und Betrug. Der Abholer ist ein Kumpan des Anrufers. Die Betrüger nutzen aus, dass Polizisten und andere Staatsdiener besonders für Ältere Respektspersonen sind. Noch ärger wird es, wenn gar ein falscher Schutzmann vor der Tür um Einlass begehrt. Hier wird der gute Ruf der Polizei ausgenutzt. Und woher wissen die Betrüger, die etwa von der Türkei aus operieren und daher in keiner deutschen Statistik auftauchen, wen sie anrufen können, weil er älter ist? Hier sind es meist Gewinnspiele oder Preisausschreiben, die zum Fundus für Verbrecher werden. Die Adressen werden weiterverkauft, wenn man dies nicht untersagt.

Falscher Polizist am Telefon

Doch ein klares Nein wird nicht verstanden, wenn die Call-Center-Betrüger irgendwo im Ausland sitzen oder die Daten auf digitalem Weg in die Hände von digitalen Betrügern geraten. Nun zeigt sich die fiese Fratze von Digitalisierung und Globalisierung. Hier hakt Dennis Gladiator ein. Der technische Fortschritt und die Globalisierung machten es immer schwerer, Betrugsstraftaten aufzuklären und die Täter, die oft vom Ausland aus agieren, zu fassen. Er fordert daher mehr gesetzliche Befugnisse zur Strafverfolgung und IT-Experten, um Präventionsmaßnahmen auszuweiten und die Bürger zu sensibilisieren. „Die Polizei muss endlich in die Lage versetzt werden, die Bürger in allen Bereichen zu schützen und die Täter zu ermitteln. Die schlechte Aufklärungsquote ist ein Alarmsignal, das im Senat nicht überhört werden darf.“

Im Bereich der Wohnungseinbrüche waren Polizei und Politik erfolgreich, die Zahl der Taten zurückzudrängen. Eine Sonderkommission (Soko) Castle konzentrierte sich auf dieses Delikt: Kritiker wenden ein, durch die Konzentration auf „Wohnungseinbrüche“ sank deren Zahl, dafür fehlte an anderer Stelle Personal und Zeit, etwa um Betrüger dingfest zu machen. Daher hält Gladiator eine Schwerpunktbekämpfung von Delikten durch Sonderkommissionen wie die Soko Castle zwar für gut und richtig. Doch dürfe die Bekämpfung anderer Delikte nicht auf der Strecke bleiben: „Wir fordern, dass die Bekämpfung von Betrugs- und Cyberdelikten Schwerpunkt der Polizeiarbeit wird. Sie muss aber in die Lage versetzt werden, alle Formen der Kriminalität erfolgreich zu bekämpfen.“ Dann sei keine SoKo Oldie erforderlich. Und da ist er wieder einig mit dem Innensenator – in der Sache „Sicherheit für Senioren.“ Dr. H. Riedel © SeMa



Machen Sie sich Gedanken über die Zukunft Ihrer Immobilie? Wir beraten Sie kompetent und diskret.

☎ 040/80 00 70 37
www.shi-immobilien.de

**SCHATZ,
WIR MÜSSEN
REDEN!**

IMMER DIENSTAGS
von 10:00 – 12:00 Uhr
Niendorfer Str. 38a
Norderstedt / Garstedt



„Hamburg wird sicherer – auch für ältere Menschen“

SeMa-Interview mit Andy Grote, SPD, Senator, Präses der Behörde für Inneres und Sport der Freien und Hansestadt Hamburg: „Die objektiv sehr gute Sicherheitslage in Hamburg kommt nicht bei allen auch subjektiv sofort an.“

SeMa: Als die Polizeistatistik 2018 vorgestellt wurde, sprachen Sie von einer guten Nachricht, die alle Hamburger und Hamburgerinnen gut schlafen lassen kann. Die Zahl der Verbrechen ist zum dritten Mal in Folge auf dem Rückzug.

Wie sicher ist Hamburg?

Andy Grote: Sehr sicher. So sank die absolute Zahl der Straftaten auf den tiefsten Stand seit 37 Jahren. Doch nicht nur die Zahl der erfassten Delikte ging zurück. Parallel dazu steigt auch die Aufklärungsquote. Das bedeutet für den Bürger: Die Wahrscheinlichkeit, Opfer einer Straftat zu werden, ist so niedrig wie zuletzt 1980 – und das vor dem Hintergrund der an Einwohnern immer weiter wachsenden Stadt. Das sind Zahlen, die sich sehen lassen können.

SeMa: ... und die die Bürgerinnen und Bürger wieder ruhig schlafen lassen können? Oft klaffen das Gefühl für eine Gefährdung und das zählbare Risiko, zum Opfer zu werden, auseinander. Wie bewerten Sie die gefühlte Sicherheit?

Andy Grote: Es ist so, dass die objektiv ja sehr gute Sicherheitslage in Hamburg nicht bei allen auch subjektiv sofort ankommt. Das ist durchaus verständlich. Denn wer sein

Haus oder seine Wohnung verlässt und den öffentlichen Raum im Stadtviertel betritt, hat ja nicht die Kriminalstatistik im Kopf. In das Gefühl der Sicherheit oder Unsicherheit

Fortsetzung auf Seite 8



Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

Für **altersbedingte Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünen Star** braucht man professionelle Problemlösungen. Für diesen sog. **„Low Vision“**-Bereich besitzt unser Betrieb in Hamburg-Rissen eine spezielle **Zertifizierung**. Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.

In Zusammenarbeit mit ...

SCHWEIZER
 www.schweizer-optik.de

MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott
 Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89807349
 Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-266 67
 www.mott-optik.de

Informationen vom Spezialisten in Hamburgs Westen: Was sind „Vergrößernde Sehhilfen“, was ist „Low Vision“?

Wer eine Brille benötigt, gilt als fahlsichtig. Eine Fahlsichtigkeit ist keine Krankheit, sondern etwas ganz Normales.

Wenn man aber tatsächlich eine Augenkrankheit bekommt, wie z.B. **altersbedingte Makula-Degeneration (AMD)** bzw. einfach nur **„Makula“**), oder **„Grünen Star“**, dann braucht man mehr Unterstützung als nur eine Brille.

So vielfältig wie die Arten der Erkrankungen und deren Stadien sind dabei die Möglichkeiten, das Sehen wieder zu verbessern. Manchmal genügt schon eine Leuchtlupe als vergrößernde Sehhilfe, um die Lebensqualität zu erhöhen.

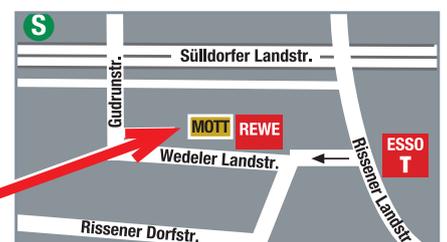
Aber es gibt heute auch sehr anspruchsvolle Problemlösungen, z.B. Lupensysteme, die das Fernsehen wieder ermöglichen und sogar Geräte, die Texte vorlesen können.

Für dieses gesamte Thema, das man heute **„Low-Vision“** nennt, besitzt Mott Optik in Hamburg-Rissen nicht nur eine spezielle Zertifizierung, sondern auch erfahrene Mitarbeiterinnen mit großem Fachwissen und einer unendlichen Geduld.

Betroffene aus den Elbvororten und dem Umland sowie deren Angehörige können sich hier unverbindlich beraten und den individuellen Bedarf ermitteln lassen. Um sich dafür viel Zeit nehmen zu können, wird um Terminabsprache gebeten:

Tel. 040 - 89807349

Mott Optik:
 verkehrsgünstig im
 Zentrum von Rissen



Bednarek Wiebke

Zahnärztin M. Bednarek-Wiebke MSc
Master of Science für Ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin



- Zahnersatz für Senioren
- Vollkeramische Restaurationen
- Prophylaxe
- Implantate
- Computergestützte Keramikfüllungen und Kronen ohne Abdruck in nur einer Sitzung-Cerec
- Bleaching
- Digitales Röntgen
- Eigenes Meisterlabor
- Rollstuhl- und behindertengerechte Praxis
- Heimbefuche-Zahnbehandlung und Zahnreinigung vor Ort

Sprechzeiten Mo. | Mi. | Fr. 8 - 15 Uhr
Di. | Do. 12 - 20 Uhr | und nach Vereinbarung
Alte Elbgaustraße 14 | 22523 Hamburg | Telefon 040 55 00 56 00

SeniorenUmzugsserviceHamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei
in Ihr neues
Zuhause**

Beratung

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

Michael Leppert
Sozialpädagoge



www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

STYLETTO
**MEHR ALS NUR
EIN HÖRGERÄT.**

Hightech trifft Lifestyle.

- Lithium-Ionen-Akkutechnologie mit mobiler Ladebox
- Hochwertiges Design mit gebürsteter Metalloptik
- Ultradünn mit 6 mm Durchmesser
- Innovativste Audiologie mit patentiertem OVP™
- Diskret steuerbar per Smartphone App oder Fernbedienung

*Own Voice Processing (OVP) für natürlichsten Klang der eigenen Stimme.

Hören Sie die Zukunft. Jetzt!

**Termin bei uns vereinbaren
und kostenlos testen**

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



spielen viele Dinge mit hinein: Wie sieht es im Viertel aus? Wie ist der Alltag auf der Straße? Halten sich auch die anderen an die Regeln ...

SeMa: Was macht die Polizei?

Andy Grote: Ob sich jemand sicher fühlt, hat viel damit zu tun, wie er das Viertel sieht, in dem er wohnt. Deswegen verstärken wir die polizeiliche Präsenz, den Kontakt zum Bürger und damit die Sichtbarkeit der Polizei. Wir werden uns aber auch um andere Punkte kümmern, die das gute Gefühl in der Stadt stärken. Das reicht vom schnellen Eingreifen, wenn sich manche nicht an Regeln halten, bis hin zur Beleuchtung.

SeMa: Wer profitiert davon?

Andy Grote: Wir haben – wie jede Stadt – Bevölkerungsgruppen, die besonders verletzlich sind und daher besonders vorsichtig sind. Sie neigen dazu, mit einem Unsicherheitsgefühl in manche Situation hineinzugehen. Das sind oft ältere Menschen. Auch für sie wollen wir die Umfeld-Bedingungen verbessern, dass sie das Gefühl haben: Ich kann auch abends mit der U-Bahn fahren oder nachts in aller Ruhe vor die Tür gehen.

SeMa: Das betrifft den öffentlichen Raum. Wie sicher sind Menschen zu Hause? Wie stark sind sie mit Betrug konfrontiert? Das Betrugsdelikt ist das einzige, das in der Kriminalstatistik nach oben geht.

Andy Grote: Wir haben eine Zunahme an Betrugsfällen. Dabei gibt es bestimmte Vorgehensweisen, von denen besonders ältere Menschen betroffen sind. Das sind zum Beispiel die Call-Center-Szenarien. Dabei werden aus dem Ausland bevorzugt Senioren angerufen, um sie mit Schock- oder Drohgeschichten zu verunsichern. Am Telefon werden unwahre Geschichten erzählt, um die Betroffenen zu täuschen und sie beispielsweise zu veranlassen, Vermögenswerte zu übertragen. Das ist eine besonders perfide Masche, auf die aber zum Glück nur wenige hereinfallen.

SeMa: Wie oft kam es in Hamburg zu Call-Center-Delikten?

Andy Grote: Der Fachdienststelle wurden im vorigen Jahr rund 2700 Anrufe gemeldet. Aber nur knapp 40 davon führten zu vollendeten Betrugstaten. Das heißt: Die Angerufenen sind oft klug genug, aufzulegen. Das hängt auch mit der erfolgreichen Aufklärungsarbeit der Polizei zusammen.

SeMa: Die Statistik weist auch mehr Betrugsfälle via Internet aus. Wie sind Ältere betroffen?

Andy Grote: Betrugsdelikte im Internet nehmen zu, über alle Altersgruppen. Womöglich sind ältere Menschen eher betroffen, weil sie in der digitalen Welt oft noch nicht ganz so erfahren sind. Der Online-Handel wird in den nächsten Jahren weiter wachsen, und damit nehmen perspektivisch auch die Tatgelegenheiten für Betrüger zu. So sollte man der netten Mail, die einen Gewinn ankündigt, besser keinen Glauben schenken. Hier ist grundsätzlich ein gesundes Misstrauen angebracht.

SeMa: Die Wohnungseinbrüche gingen in den vergangenen Jahren zurück, weil sich eine Sonderkommission Castle dazu gründete. Wenn jetzt die Zahl der Betrugsfälle gegenüber Älteren zunimmt: Kommt eine Soko Oldie?

Andy Grote: Wir haben uns vorgenommen, uns in der Betrugsbekämpfung besser aufzustellen. Die Polizei wird ihre Arbeit hier neu strukturieren. Doch Betrug ist ein Massenphänomen. Es betrifft alle Bevölkerungsgruppen. Daher werden wir uns nicht auf einzelne Gruppen spezialisieren.



Bösche Reisen 2019

Seit 60 Jahren Erfahrung

Tagesfahrten 2019

24.03.	Wismarer Heringstage	€ 27,-
07.04.	Bremerhaven Klimahaus	€ 48,-
13.04.	Kühlungsborn	€ 27,-
22.04.	Ostermontag-Spargelbuffet Im Alten Fährhaus Lexfähre	€ 56,-
22.04.	Osterbrunchfahrt auf der Kieler Förde	€ 78,-
28.04.	Kopenhagen	€ 64,-
05.05.	Friedrichstadt	€ 56,-
07.05.	Scholle „satt“ an der Ostsee Kalifornien	€ 45,-
19.05.	Weltvogelpark Walsrode	€ 40,-

Mehrtagesfahrten 2019

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



Fordern Sie jetzt unsere neuen Kataloge an:

 **040 2000 11 29**

* Nur auf Mehrtagesfahrten, gültig bis zum 15. März 2019

Impressum

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

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

„Ich will mich
engagieren – bei
mir um die Ecke“



Foto: Stattbau, Schulungsgruppe Herbst 2018

Seit 2015 gibt es das Projekt Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier, seit 2017 kurz BIQ. Ab sofort können sich Interessierte die Aktivitäten auf der Homepage www.biq.hamburg anschauen und sofort Kontakt aufnehmen.

BIQ zeigt auf der neuen interaktiven Webseite, wo Bürgerinnen und Bürger bereits für die Rechte von BewohnerInnen in Wohneinrichtungen (Pflegeheimen), Wohngemeinschaften und Wohngruppen engagiert sind. Wer bei BIQ mitmachen möchte, kann auf den Hamburg-Karten sehen, welche Einrichtungen dabei sind und wo noch Unterstützung gesucht wird. „Wir wirken, wo Menschen wohnen“: Die ehrenamtlichen „BotschafterInnen“ zeigen auf www.biq.hamburg, wer sie sind und wo sie sich engagieren. Auf den interaktiven Karten finden Interessierte außerdem noch freie Einsatzorte in ihrer Wohnortnähe.

Einrichtungen bzw. Wohn-Formen können schauen, wer sich noch im Projekt BIQ engagiert und welche Menschen noch Aufgaben suchen.

Aufgaben für Menschen mit Lebenserfahrung

Eine Fürsprecherin oder ein Fürsprecher stärkt die Mitwirkung in Senioreneinrichtungen oder bei Trägern der Behindertenhilfe. Sie sammelt Beschwerden und Lob oder vermittelt in Konflikten. WG-BegleiterInnen unterstützen die Angehörigen beim Aufbau und beim Betrieb einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Menschen mit Demenz oder mit einer Behinderung. Sie übernehmen hier die Moderation von Treffen und informieren über Neuerungen. Wohn-PatInnen kümmern sich um alleinstehende pflegebedürftige und behinderte Menschen, die

in einer Pflegeeinrichtung oder einer Wohngemeinschaft leben. Sie begleiten bei Spaziergängen, erledigen kleine Dinge oder ergreifen das Wort, zum Beispiel gegenüber der Pflege-dienstleitung, so wie es sonst die Angehörigen tun würden.

„Unsere Aktivitäten können direkt auf der neuen Website beobachtet werden! Geeignete Einsatzorte oder passende Ehrenamtliche können schnell gefunden werden“, so STATTBAU HAMBURG-Geschäftsführer Dr. Tobias Behrens. Eine Schulung bereitet auf die interessanten Aufgaben vor.

Im April 2019 startet die nächste Schulung für zukünftige Fürsprecherinnen und Fürsprecher. Interessierte Bürgerinnen und Bürger können direkt bei BIQ einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren. Wohn-Formen können sich mit ihrem Bedarf registrieren lassen.

STATTBAU HAMBURG

• Stadtentwicklungsgesellschaft mbH

Projektkoordination „FürsprecherInnen“: Martina Kuhn, Sternstraße 106, 20357 HH, Tel.: 040/43 29 42-36, E-Mail: post@biq.hamburg

• Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Projektkoordination „WG-BegleiterInnen/ Wohn-PatInnen“: Jörn Wieking, Wandsbeker Allee 68, 22041 HH, Tel.: 040/68 91 36 25, E-Mail: post@biq.hamburg

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007
Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die  Elm-Diakonie

Wohnungsunternehmen **Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

Der Pöhlshof
Servicewohnen - geborgen im Alter
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt

Neu im Pöhlshof!
Jetzt mit eigener
CAFÉTERIA
für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: Tel. 040. 523 02 -168
Ochsenzoller Straße 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

Konzert und Ausstellungseröffnung „RESPECT – Wegbereiterinnen im Jazz“ am 08.03.19



Foto: Dominik Schloesser

(pi) „Mit den Farben und Klängen des Jazz möchte ich über das Leben singen“, sagt Beatrice Asare. Die Hamburger Sängerin mit Wurzeln in Ghana und Österreich eröffnet mit einem Konzert die Veranstaltungsreihe „RESPECT – Wegbereiterinnen im Jazz“. Mit ihrer ausdrucksstarken und gleichzeitig sensiblen Stimme geht Asare ihrer großen Leidenschaft, der Jazzmusik, nach. Sie folgt damit den großen Wegbereiterinnen, allen voran Ella Fitzgerald, Billie Holiday und Aretha Franklin, die mit ihrer Kunst die Entwicklung des Jazz stark prägten. Ihnen, genauso wie den Sängerinnen, denen trotz – oder auch gerade wegen – ihres großen Talents Steine in den Weg gelegt wurden, ist „Respect“ gewidmet. Eine wechselnde Ausstellung zu großartigen Jazz-Sängerinnen, weitere Konzerte und der Film „Sing! Inge, sing!“ von Marc Böttcher über das Leben von Inge Brandenburg runden die Reihe ab. Das Konzert mit Beatrice Asare & Band und die Ausstellungseröffnung finden am Freitag, den 8. März, um 19 Uhr im Stadtteilzentrum Barmbek°Basch in der Wohldorfer Straße 30 statt. Der Eintritt ist frei. Veranstaltet vom Kulturpunkt im Barmbek°Basch in Kooperation mit der ev.-luth. Kirchengemeinde Alt-Barmbek.

Buchpräsentation

im Ohnsorg Studio »Die

Bücherinsel«

von Janne Mommsen



Der Hamburger Bestsellerautor Janne Mommsen stellt am 4. April um 19 Uhr im Ohnsorg Studio, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 HH seinen neuen Roman „Die Bücherinsel“ vor.

Darin geht es um die Geschichte von Sandra Malien, 35, die in einem kleinen Haus am Strand lebt. Eines Tages landet sie zufällig im Lesekreis der kleinen Inselbuchhandlung. Hier treffen sich Buchverrückte, aber auch diejenigen unter den Insulanern, die abends nicht allein vor dem Fernseher sitzen wollen. Besonders sympathisch ist Sandra der charmante Schulleiter Björn. Nur hat Sandra ein Problem: Dass die quirlige Frau nicht lesen und schreiben kann, ahnt auf der Insel niemand. Wie soll sie sich die Geschichte für den Lesekreis aneignen, die sich alle als Hausaufgabe gesetzt haben?

Mommsen erzählt mit viel Humor und Einfühlungsvermögen Höhen und Tiefen einer lebenslustigen Frau. Gleichzeitig entführt er seine Leser auf seine Nordseeinsel im Wattenmeer, wo einem immer der Wind um die Nase weht.

Karten unter 040/35 08 03 -21 oder per E-Mail: kasse@ohnsorg.de.

B: 56,1 kWh/m²a, FW, Bj. 2018, B



26 barrierearme und senioren- gerechte Neubau- Mietwohnungen im Zentrum von Ellerau

3-4 Zimmer, ca. 91-105 m² mit Aufzug und Tiefgarage!
Fertigstellung Sommer 2019. Gute Anbindung zur AKN und A7

Manke

PROJEKTENTWICKLUNG
GMBH & Co.KG



Tel.: 04193 - 901 265
cristina.iniguez@manke-bau.de
www.manke-bau.de



Über 120.000 Biotonnen gibt es in Hamburg. Ihr Inhalt ist der Rohstoff für das Biogas- und Kompostwerk Bützberg.
Foto: Stadtreinigung Hamburg



„Wendelin“ bei der Arbeit in der Rottehalle.
Foto: Krause



Plastik unerwünscht! Frau Dr. Anke Boisch begutachtet, was alles aus den Grünen Tonnen stammt.

Die Kraft, die aus der Tonne kommt



Ihre ungenutzten Abgase machen Forscher mit für den Klimawandel verantwortlich.

Foto: Krause

Spätestens seitdem die „Hamburger Morgenpost“ in den 50er-Jahren den amerikanischen Seemann und Spinatliebhaber Popeye als „Kuddl Dutt“ bekannt machte, galt über Jahrzehnte für Kleinkinder: „Mach das Mündchen auf – das ist gaaanz gesund!“ Dabei verdankt das grüne Gemüse seinen angeblich extrem hohen Eisengehalt einer Ungenauigkeit. Gemessen wurde 1890 an getrocknetem Spinat, und später wurde das Ergebnis von 35 Milligramm per 100 Gramm schlicht auf das frische Blatt übertragen. Zutreffend sind hier aber drei bis vier Milligramm Eisen per 100 Gramm Frischgewicht.

Nur organisch ist abbaubar | Nicht um Geschmack geht es Dr. Anke Boisch, Biologin und Bodensachverständige, wenn sie sich über Eisen und einiges mehr beschwert, das ihr aus über 120.000 „Grünen Tonnen“ entgegenquillt. „Ob aus Versehen oder aus Gleichgültigkeit – in der Grünen Tonne landet einiges, was beim besten Willen nicht kompostierbar ist! Garten- und Küchengeräte, Blechdosen und jede Art von Kunststoff gehört nicht in den Bio-Abfall. Besonders problematisch sind die vielfältigen Netze, in die im Supermarkt oft Obst und Gemüse verpackt sind.“

Wo Abfall Rohstoff ist | Broisch ist Leiterin des Biogas- und Kompost-

werks Bützberg vor den Toren Hamburgs und ist damit Chefin einer Anlage, die aus den Grünen Tonnen gleich mehrfachen Mehrwert schöpft:

- durch die Gewinnung von Bio-Gas, das verkauft wird,
- durch die Erzeugung von hochwertigem Kompost,
- durch Reduzierung der Restmüllmenge um die kompostierbaren Anteile.

Was geschieht mit dem Bio-Müll, wenn er in Hamburg abgeholt wird? Das SeMa hat vor Ort nachgefragt. Bis zu 70.000 Tonnen organische Küchen- und Gartenabfälle aus der Hansestadt kommen jährlich nach Bützberg. „In die Grüne Tonne, so Frau Dr. Broisch, „kann alles, was aus dem Garten kommt. Ebenso Küchen und Tischabfälle, Brot- und Käsereste, Eierschalen sowie Kaffeefilter und Teebeutel. Am besten mitsamt der kompostierbaren Biotüte der Stadtreini-

gung!“ Daraus entstehen rund 1,3 Millionen Kubikmeter reines Biomethan und 35.000 Tonnen Qualitätskompost.

Erst gesiebt, dann Gas gegeben | Ausgeklügelte Siebssysteme befreien das organische Material von Fremdstoffen wie Plastikfolien oder Metallen. Gleichzeitig zerkleinert eine Schneckenmühle das Rohmaterial. Mit diesem Ausgangsprodukt werden gasdichte Kammern, die sogenannten Fermenter, befüllt. Sie sind rund 24 Meter lang, fünf Meter breit und 4,50 Meter hoch. In insgesamt 21 Fermentern darf sich ein Milliardenheer von Methan produzierenden Bakterien drei Wochen lang über den Bioabfall hermachen. Bei 38 Grad und unter Luftabschluss arbeiten diese Mikroben am besten. Wie in einem Rindermagen, in dem Grünzeug von Mikroben vorverdaut wird, erzeugen auch in den Fermentern Mikroorganismen unter Luftabschluss Methan, aus dem auch normales Erdgas überwiegend besteht. Doch während Rinder das Biomethan einfach „fliegen lassen“, fängt man in Bützberg das Gas in drei Speichern auf. Es wird gereinigt und danach ins Netz eingespeist.

Bützberger Rezept | Was bleibt, wird in der angeschlossenen Kompostierungsanlage weiter verwertet. Dort be-

Hier müssen sich die Wege trennen – die Schalen in die Biotüte und das Netz in den Restmüll!

Foto: Krause



sind das perfekte Ausgangsmaterial für die Verrottung. Über fünf Förderbänder gelangen die Bioabfälle in die 22 Meter breite und 125 Meter lange, geschlossene Rottehalle und werden zu Kompostmieten aufgehäuft. Auf zehn gut belüfteten Rottefeldern findet der eigentliche Kompostierungsprozess statt.

ginnen Kompostmikroben ihre Arbeit. Damit die ihnen so richtig gelingt, wird ihr Futter nach dem „Bützberger Rezept“ optimal zusammengestellt: Die Gärreste aus der Biogasanlage, vermischt mit etwas rohem Bioabfall aus der Anlieferung als „Kompoststarter“,

Wendelin schichtet um | Das Herz der Kompostierungsanlage ist der „Wendelin“. Diese Maschine mit einem drei Meter hohen Schaufelrad schichtet die Mieten zweimal pro Woche um. Außerdem sorgt „Wendelin“ dafür, dass das Material während des Reifepro-

zesses bedarfsgerecht bewässert wird. Die automatische Belüftung, die die Luft in den Mieten bis zu sechs Mal pro Stunde austauscht, garantiert eine gleichmäßige Sauerstoffversorgung des Rottematerials. Denn im Gegensatz zu ihren Kollegen in den Fermentern benötigen die Kompostmikroben Sauerstoff. Nach vier bis fünf Wochen und Temperaturen von über 60 Grad ist die Kompostierung abgeschlossen, und „Wendelin“ transportiert den fertigen Kompost aus der Halle. Gesiebt und je nach Bedarf in Säcken oder lose steht nun organischer Mehrnährstoffdünger von höchster Qualität (zertifiziert durch das RAL-Gütesiegel) bereit. Zur regelmäßigen Düngung und Humusversorgung der Gartenbeete genügen zwei bis drei Liter pro Quadratmeter. Der Kompost ist auch zur Neuanlage und Pflege von Rasenflächen sowie als Mischkomponente zur Herstellung von Blumenerden geeignet. Die Kraft, die aus der Tonne kommt, gibt es in 30-Liter-Säcken zu 3,50 Euro bei Recyclinghöfen der Stadtreinigung Hamburg. Und so kann es sein, dass die welken Kohlblätter vom vergangenen Jahr mit dazu beitragen, dass es nun bald in Blumenkästen und Garten wieder üppig grünt und blüht! F.J. Krause © SeMa

Was wir machen?

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



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

STEFAN GWILDIS

Soulstimme auf der Reeperbahn



Stefan Gwildis übernahm jetzt die Rolle und das Steuerrad auf der Barkasse, die vor zwei Jahren von Volker Lechtenbrink in dem Erfolgsstück „Große Freiheit Nr. 7“ über die Bühne des St. Pauli Theaters gelenkt wurde.

Damit trat der am 22. Oktober 1958 in Hamburg geborene Soulsänger, Schauspieler und Komponist in die Fußstapfen von Hans Albers, Freddy Quinn und Volker Lechtenbrink, die alle drei die Rolle des singenden Seemanns Johnny Kröger gespielt haben: Hans Albers 1944 im Film an der Seite von Ilse Werner, Freddy Quinn und Volker Lechtenbrink auf Theaterbühnen.

Das charismatische Allroundtalent Stefan Gwildis verdiente in seiner Jugend seinen Lebensunterhalt u.a. als Straßenmusiker, Lager- und Hafenarbeiter, Sonnenbankaufsteller und zu Weihnachten gern auch als Weihnachtsmann. Doch die Musik ließ ihn nie los.

Nach Jahren in verschiedenen Bands beginnt seine überregionale Karriere, als er schon Mitte 40 war. Er findet die Lücke im Showgeschäft und singt mit seiner unverkennbaren Stimme Soul mit deutschen Texten.

Mit seinen musizierenden Freunden Joja Wendt und Rolf Claussen füllen sie Arenen unter dem Namen „Die Söhne Hamburgs“. Der künstlerische Tausendsassa fasziniert auch das Publikum mit seiner Lesung von Theodor Storms „Der Schimmelreiter“. In diesem Jahr stehen viele Termine in seinem Kalender, bei denen er mit seiner Band in ganz Deutschland auftritt. Ganz gleich, wo und in welcher Rolle der „Hamburger Jung“ sein Publikum unterhält, es sind immer Gänsehaut und stehende Ovationen vorprogrammiert. Zu seinem 60. Geburtstag machte er sich selbst ein Geschenk: Er trat in der Elbphilharmonie auf.

Dass Stefan Gwildis jetzt auf der Bühne des St. Pauli Theaters den Johnny Kröger darstellen darf, ist auch für ihn die Erfüllung eines Traums. Auch wenn dies nicht seine erste Rolle als Schauspieler ist, waren die 80 Seiten Text, die er lernen musste, eine echte Herausforderung. Angefangen hat



die Schauspielerei 1979 vor dem Bühneneingang des Thalia Theaters. Er fragte den Pförtner, was man denn tun müsse, wenn man hier mitspielen möchte. Dieser riet ihm, am kommenden Dienstag wiederzukommen, denn da sei das Vorsprechen für „Die drei Musketiere“. Die Chance ließ er sich nicht entgehen. Stefan Gwildis wurde engagiert und durfte in diesem Theater eine schöne Zeit vor und hinter den Kulissen verbringen. Es war seine Theaterlehrzeit, die neben der Schauspielausbildung auch Fecht- und Stuntszenen beinhaltete. Volker Lechtenbrink gab seinem Kollegen bei der Staffelstabübergabe noch den Rat, die Rolle des Johnny Kröger in der ihm eigenen Version zu spielen. Und genau das macht er auch. Stefan Gwildis singt und schauspielert nicht nur die vorgeschriebenen Texte, sondern präsentiert auch seine bekannten Lieder in der ihm eigenen swingenden und lockeren Art. Er lacht und flirtet dabei charmant mit dem Publikum. Das Südseeflair zaubert er mit Ukuleleklängen direkt in die Herzen der Zuschauer. Das Publikum hat er spätestens dann gewonnen, wenn er mit durchsichtigem Schirm, auf dem eine Wasserflasche kopfüber montiert wurde, direkt aufs Publikum zugeht und mit dem Lied „Regennacht in Hamburg“ die größte Freude hat, die Zuschauerinnen und Zuschauer in den vorderen Reihen nass zu spritzen. Das bekannte Stück von der „Großen Freiheit“ ist auf jeden Fall auch mit Humor gewürzt. Man merkt dem gesamten Team die Freude am Spielen an.

Dem in Hamburg lebenden Sänger und Schauspieler mit der unverkennbaren Stimme ist diese Rolle wie auf den Leib geschrieben. Man sieht ihm seine Schauspiellust in dem gesamten Stück an. Der Titel „La Paloma“, der in diesem Theaterstück auch von Stefan Gwildis gesungen wird, wurde ein Welthit und im September 2003 zum Lied des Jahrhunderts gewählt. Freddy Quinn lag mit seiner Version 28 Wochen in den Charts auf Platz eins. Stefan Gwildis, die Musiker und das Team stehen vom 29. Mai bis 9. Juni 2019 wieder in „Große Freiheit Nr. 7“ auf der Bühne des St. Pauli Theaters. Kartenreservierung Mo.-Sa., 10-19 Uhr – sonn- und feiertags, 14 bis 19 Uhr unter: 040/47 11 06 66. Text und Fotos Marion Schröder © SeMa



**Wir kennen jedes Schiff
... und jede Jahreszeit!**

Norwegische Postschiffreisen

HURTIGRUTEN

Tel. 040 - 601 98 98

Mechthild Lena Hanses
Expertin seit 31 Jahren TUI Travel Star Reisebonbon · Frahmredder 14 · 22393 Hamburg

**EVENTS BEI UNS
IM WEINHAUS**

28./29.03.19, jew. 16-20 Uhr
**Weinverkostung
Frühjahr** (Eintritt € 10,-)

12.04.19, 19-21.30 Uhr
Gin-Tasting (€ 89,-)
inkl. 0,2 l. Fl. Hausgin

**Aufgrund der begrenzten Plätze
bitten wir um Anmeldung**



Weinhaus am Stadtrand Marco Lehmitz
Tangstedter Landstr. 22 · 22415 Hamburg · Tel. 040/531 6347

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?
Kostenlose Immobilienwertermittlung!

Sie kennen jemanden der seine Immobilie
verkaufen/vermieten möchte?
Tipgeberprovision bis zu 1500€!

Infos unter 040 / 209 509 64
www.amoreal.de

amoreal
IMMOBILIEN



Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel Bett zu niedrig?
gehobener Qualität! 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

Gelenkbeschwerden: schmerzfrei dank richtiger Therapie



Dr. Christian Clausen, Chefarzt für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg. (Asklepios Klinik Nord, Tina Demetriades)

(pi) Mit zunehmendem Alter zeigen unsere Knochen Verschleißerscheinungen. Besonders belastet: die großen Gelenke an den Hüften, Knien und Schultern. Über Therapiemöglichkeiten informiert Dr. Christian Clausen, Chefarzt für Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg, am Mittwoch, 06.03.19 um 17 Uhr im Torzimmer der Klinik.

„Bei fortgeschrittenem Verschleiß ist die schützende Knorpelschicht an den Gelenken zerstört. Die Knochen reiben somit direkt aufeinander, was starke Schmerzen verursacht“, erklärt Dr. Christian Clausen. Doch nicht nur Verschleiß kann die Gelenke ins Stocken bringen. Auch Verletzungen, Fehlstellungen oder Entzündungen können jede Bewegung zur Qual machen. Mitunter reichen schmerzstillende Medikamen-

te und gezielte Physiotherapie, um die Beschwerden zu lindern. Halten die Schmerzen jedoch an, sollten Betroffene professionellen Rat suchen. „Es gibt viele Möglichkeiten, Gelenkbeschwerden wirksam zu behandeln. Unsere Spezialisten haben jahrelange Erfahrung und bieten jedem Patienten ein individuelles Therapiekonzept“, so Dr. Clausen.

Mehr zu den Ursachen von Gelenkschmerzen sowie Wissenswertes zu Diagnose und Therapie erfahren Interessierte am Mittwoch, 06.03.19 um 17 Uhr in der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg (Torzimmer), Tangstedter Landstraße 400, 22417 Hamburg. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Besucher werden gebeten, sich anzumelden telefonisch unter: (040) 18 18 87 - 32 11 oder per E-Mail an s.scheel@asklepios.com.

Vortrag „Welcher Rollator ist bei Rheumatoider Arthritis am besten geeignet?“

(pi) Am 20.03.19 ab 17 Uhr laden die Selbsthilfegruppe Altona der Deutschen Rheuma-Liga sowie die Helios ENDO-Klinik Hamburg zu einem Vortrag „Welcher Rollator ist bei Rheumatoider Arthritis am besten geeignet?“ ein. Referenten sind der Chefarzt vom Asklepios Westklinikum Dr. Oliver Niggemeyer und Wolfgang Beckmann von der ACTO

Manufaktur Orthopädietechnik. Die Eignung der Rollatoren wird anhand verschiedener Modelle demonstriert. Diese können dann im Anschluss gern getestet werden. Der Vortrag ist kostenfrei, um Anmeldung unter der Tel. 040/31 97 12 25 wird gebeten. Ort: Helios ENDO-Klinik, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, Konferenzraum Hochparterre.



Kursteilnehmerin im Spanischunterricht bei Fritz Ritter

Spanischkurse für Senioren im „Haus Ottensen“

(pi) Für viele Hamburger gehört Spanisch inzwischen zum Alltag. Seit vielen Jahren kommen die Besucher einmal in der Woche in den DRK-Seniorentreff „Haus Ottensen“ (Holstenring 6), um gemeinsam mit anderen Senioren an ihren

Außenhandelsunternehmen tätig war und während seines Ruhestands zahlreiche Lehrerfortbildungen absolvierte.

Worauf es beim Sprachenlernen am meisten ankommt? „Man darf keine Angst haben, sich zu verständigen“, sagt Fritz Ritter. Er legt besonderen Wert auf eine entspannte Atmosphäre.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Der Kurs für Anfänger findet jeden Donnerstag um 10 Uhr statt. Bei großem Bedarf wird ein zusätzlicher Kurs um 11.15 Uhr angeboten. Für Fortgeschrittene bietet die Einrichtung jeden Freitag Kurse um 10 Uhr und um 11.15 Uhr an. Alle Kurse dauern 60 Minuten. Pro Stunde fällt eine Gebühr von 6,- Euro pro Person an. Es kann eine kostenlose, unverbindliche Schnupperstunde absolviert werden. Auf Wunsch steht auch ein Einstufungstest zur Verfügung.

Sprachkenntnissen zu feilen. Dass viele Teilnehmer so lange am Ball geblieben sind, liegt am Kursleiter Fritz Ritter, der eine „Engelsgeduld“ habe, wie die Senioren berichten. Der Lehrer ist ebenfalls Rentner, stammt aus Argentinien und liebt es, seine Muttersprache zu vermitteln. „Mir kommt es darauf an, keinen Druck aufzubauen und viel zu wiederholen“, erklärt der Kursleiter, der lange als Buchhalter in einem

Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. (040) 39 53 46 oder per E-Mail an at-ottensen@drk-altona-mitte.de.

Immobilien-Eigentümer:

WICHTIGE MELDUNG zur Rentenerhöhung!

Was, wenn die Rente nicht reicht? Diese Angst ist berechtigt, wie erschreckende Zahlen zeigen. Eigenheimbesitzer müssen fürchten, ihr Heim aus Geldnot aufgeben zu müssen.

Hamburg: wenn die Rente nicht reicht

Im Alter arm sein – eine berechtigte Angst, wie erschreckende Zahlen zeigen. Beispiel Hamburg: Hier leben rund 340.000 Menschen im Lebensalter ab 65 Jahren. Wie das Hamburger Abendblatt schreibt, lag deren Durchschnittsrente im Jahre 2015 gerade einmal bei rund 740 Euro. Sehr viele beziehen also noch weniger Rente und nur einige wenige haben mehr Geld zum Leben. Rund 46.000 Hamburger im Rentenalter waren 2016 von Altersarmut bedroht. Im Jahre 2017 waren rund 25.500 Senioren tatsächlich arm – und auf Hartz IV angewiesen.

Das Eigenheim als letzte Rettung?

In Hamburg besitzen gemäß Statista.com ca. 100.000 Hamburger, die 65 oder älter sind, ein Eigenheim. Doch was tun, wenn die Rente trotzdem nicht zum Leben reicht? Nicht vorzustellen, wenn nun auch noch Reparaturen anstehen. Spätestens an diesem Punkt fragen sich ältere Immobilienbesitzer: Müssen wir unser geliebtes Eigenheim verkaufen, weil das die letzte Möglichkeit ist, an Geld zu kommen?

Oder Ihnen geht es gar nicht um mehr Geld, aber Sie haben Kinder und Verwandte. Haben Sie schon mal von Erbengemeinschaften gehört, die sich um eine Immobilie streiten? Wollen Sie dieses Risiko eingehen? Wollen Sie mit Ihrem Erbe der Auslöser dafür sein? Oder wollen Sie lieber, dass sich Ihre Familie im Fall der Fälle immer noch verträgt?

Die „Lebensabend-Immobilie“: Das Rentenalter sorgenfrei genießen

Martin Ullrich versteht die Sorgen älterer Eigenheimbesitzer – deshalb hat der zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung & Immobilienkaufmann das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ entwickelt. Es ist ganz einfach: Martin Ullrich verkauft für Sie Ihre Immobilie zum Bestpreis an den wirklich passenden Käufer – ohne, dass Sie etwas bezahlen müssen! Von nun an mieten Sie Ihr Heim auf Lebenszeit – oder solange Sie möchten – zurück. Mieterhöhungen gibt es nicht, denn die Miete wird eingefroren und bleibt konstant. Und stellen Sie sich vor, dass Sie aus Ihrem Verkaufserlös auch noch die Miete bezahlen könnten. Jetzt ist ein hervorragender Zeitpunkt für den Verkauf Ihrer Immobilie, denn wer weiß, wann die Zinsen steigen und wie sich das auf die Immobilienpreise auswirkt!

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung Ihres Eigenheims und das Modell „Lebensabend-Immobilie“ – wir bieten regelmäßig kostenfreie und unverbindliche Infoveranstaltungen bei uns im Büro an. Rufen Sie am besten gleich an und erfahren Sie, wann die nächste Infoberatung ist.



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN

PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN

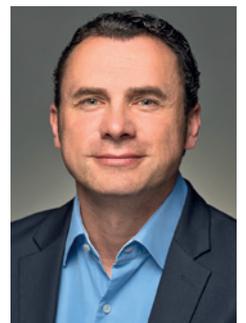


für eine Wertermittlung Ihrer Immobilie
WERT: € 952,- + MwSt. für Sie kostenfrei



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN

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



Der Doktor mit der roten Nase



*Erich Hauptmann alias
Clown Erico*



*Erich Hauptmann im Vorgespräch zu einem
Auftritt auf einer Hamburger Dementen-
Station mit Fachkraft Petra Stegmann.*

Immer mehr Klinikclowns arbeiten mit Dementen

Das Lachen eignet sich gut für Sprichwörter oder Weisheiten. Manche gehen dazu in den Keller, anderen vergeht es ab und zu – und die beste Medizin ist es ja ohnehin. Letzteres allerdings ist mehr als eine Phrase. Ein Lachen als Glücksspieler, als Brückenbauer oder gar als angenehmer Weg in die Vergangenheit: Dieses sind alles Arznei-

en, die Klinikclowns in ihrem kleinen Koffer oder in ihrer weiten Hose versteckt haben. Diese ganz besondere Art von Therapeuten ist nämlich nicht nur in Krankenhäusern oder auf Kinderstationen tätig. Immer öfter führen die bunten Muntermacher demente Patienten über den Humor in die Vergangenheit bis in die Kindheit zurück. Das Senioren-Magazin (SeMa) bietet Einblick in das Leben des Doktors mit der roten Nase, hat ihn und seine Klienten auf dem Weg zurück in bessere Zeiten begleitet. Seine Patienten wissen selten, wann er kommt, und hinter-

her meist auch nicht, dass er überhaupt da war. Für Klinikclown Erico spielt das keine Rolle. „Ich arbeite im Hier und Jetzt. Niemand muss mich unbedingt lustig finden, mein Lohn ist es, die kranken und einsamen Menschen mal wieder zum Reden zu bringen“, sagt der 52-Jährige, der in seinem Job immer öfter auch auf Hamburger Dementen-Stationen anzutreffen ist. Wer Erich Hauptmann, so der bürgerliche Name des professionellen Spaßmachers, in seine ausdrucksvollen Augen schaut, weiß: Sein Job liegt ihm am Herzen – auch wenn er emotional oft



„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 so viel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

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

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

2 Zimmer
ca. 63 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 757,92
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt

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

Wohnen „Generation 55 +“

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

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

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



gewesen. Es folgte Gauklerei, ein bisschen Zauber – und der Weg zur professionellen Clowns-Ausbildung war nicht mehr weit. Seitdem hat er – beruflich gesehen – die große rote Nase mitten im Gesicht.

Damit ist er nicht der Einzige. Den Beruf des Klinikclowns gibt es in Deutschland seit den 90er-Jahren, zunächst waren die besonderen Therapeuten allerdings allein auf Kinderstationen eingesetzt.

Heute gibt es allein in Deutschland mehr als 20 Clowns-Vereine, die ihre Mitglieder steuern und einsetzen. Auftritte auf Dementen-Stationen sind so erwünscht wie sinnvoll. „Wir haben gute Erfahrungen gemacht, setzen Clowns zum

Beispiel regelmäßig bei unseren Sommerfesten ein“, sagt zum Beispiel Petra Stegemann, tätig auf einer Dementen-Station in Hamburg-Schnelsen. Mit dem typischen Nicken eines Clowns – heute mal ohne rote Nase – stimmt ihr Profi Erico zu. Er ist gerade zum obligatorischen Vorgespräch auf der Hamburger Station erschienen – das muss sein. Er sei bei seiner Arbeit immer wieder erstaunt, woran sich seine Patienten auf einmal erinnern, ganze Passagen aus Filmen oder auch anspruchsvollen Gedichten kämen wie aus der Pistole geschossen. Das gehe über Musiktexte, fest eingetragene Zitate bis hin zu Details aus der Kindheit. Den alten Menschen sei das alles dann für einen Moment präsent – genauso wie das lebendige Lächeln im Gesicht. So greifbar ist es, Ericos

Lohn jenseits von Verträgen oder dem schnöden Mammon. Eben das Leben eines Clowns.

Und trotzdem: Ernähren muss auch der sich. Bei bis zu 150 Auftritten im Jahr sei das gerade so möglich, meint Erico. Man müsse sich freilich immer neue Projekte (Zirkus, Musik, Kinder-Geburtstage etc.) überlegen, um über die Runden zu kommen, schildert der Mann mit dem leicht süddeutschen Akzent die Pflicht zur Kreativität. Clown ist eben ein besonderer Job – so oder so.

Über die Zukunft will unser Klinikclown nicht so gern reden, er sei gegenwärtig. Aber hoffen dürfen er und seine vielen Kollegen schon, denn das Lachen verlerne man nicht. „Gerade in Zeiten von Computerspielen und Digitalisierung wird es der Humor nicht einfach haben“, meint der 52-jährige Profi-Gaukler etwas lethargisch. „Aber wir werden Nischen finden, um den Menschen wieder an seine Bedürfnisse zu erinnern“, nun ganz Zweckoptimist. Erico und seine Kollegen wissen: Wer zuletzt lacht, lacht am besten – und das mit der dicken roten Nase mitten im Gesicht.

So erreicht man den Klinikclown

Die Besuche der Clowns im Krankenhaus sind über den Verein Hamburger Klinik-Clowns organisiert. Weitere Anstellungen laufen über die verschiedenen Krankenhäuser und den Akteur selbst. Kontaktaufnahme: Telefon: 040/18 15 14 60, Handy: 01577/1591726. Infos zum Tätigkeitsbereich/Berufsbild eines Clowns auch auf www.clownerico.de.

K. Karkmann © SeMa



Erich Hauptmann alias
Clown Erico

an die Nieren geht. Aber das hat er sich so ausgesucht. In seinen vorherigen Tätigkeiten (Möbelmonteur, Bundesmarine, Fließbandarbeit) hatte er nicht so viel zu lachen, auch war der Mensch als solcher weit weg. „Die Geschichten von beruflichen Clowns sind nicht einfach – auch meine nicht“, Ericos Augen scheinen einen Moment selbst dort zu sein, wo er die Dementen ansonsten hinführt – in der Vergangenheit. Schon in der Kindheit habe er die Musik, Gedichte und Theater geliebt, sein Akkordeon (später auch die Mundharmonika) sei sein ständiger Begleiter

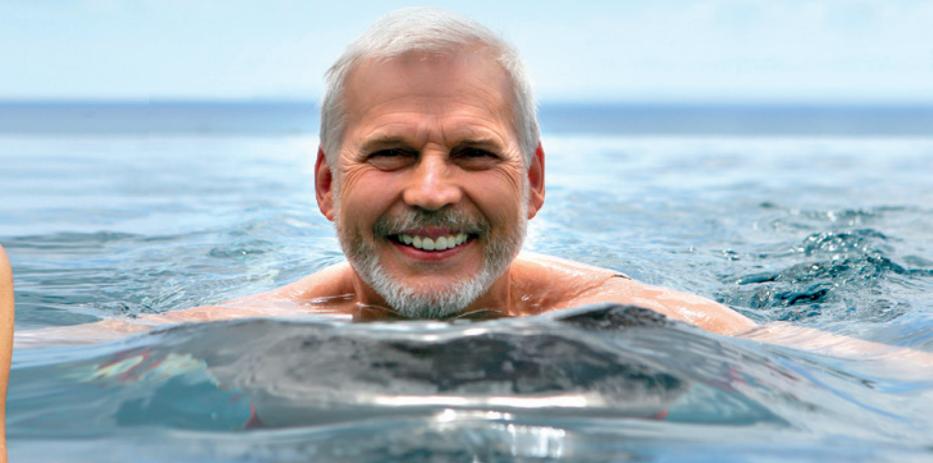
Die Pflegewohnung auf Zeit ist am Start

Hier können Menschen zum Beispiel nach Aufenthalt im Krankenhaus, nach einer Reha oder in anderen besonderen Lebenslagen für **maximal drei Monate** eine **barrierefreie Wohnung** in Anspruch nehmen. Vielseitige Hilfsmittel können erprobt und zum Training genutzt werden.

Ist bereits ein eigener Pflegedienst vorhanden, so ist dieser herzlich willkommen, seine Leistungen auch vor Ort zu erbringen. Wenn nicht, steht die Ambulante Pflege St. Markus der Martha-Stiftung zur Verfügung. Weitere Unterstützungsleistungen, wie zum Beispiel Mittagessen-Lieferung aus eigener Küche, sind möglich.



Terminanfragen bei dem Büro der **Martha-Stiftung** unter Tel. 040 / 41 30 42 90 oder info.sen@martha-stiftung.de



Fit und aktiv in den Frühling

Am 20. März ist es so weit: Frühlingsanfang. Mit dem Erwachen der Natur erwacht auch die Lust auf Bewegung, frische Luft und leichte Kost. Tolle Tipps für den Frühlingskick. Vergessen Sie den inneren Schweinehund. Der kann im Winterschlaf verbleiben. Wer das Gefühl hat, dass er etwas für seine Fitness machen möchte, der sollte jetzt loslegen. Das ist im Grunde genommen sehr leicht, denn für Frühlingsfitness braucht es nicht viel.



Fit im frischen Nass

Badesachen, Jogginganzug, Turnschuhe – solch sportliches Zubehör hat wohl jeder bei sich zu Hause. Von daher ist es für die Fitness im Frühling am einfachsten, mit den Klassikern des Freizeitsports loszulegen, also mit Schwimmen oder Jogging. Für Ersteres sollte man sich

ein- oder zweimal pro Woche ein bis eineinhalb Stunden Zeit nehmen und rund 30 Minuten schwimmen. Nach und nach die Dauer auf 45 bis 60 Minuten steigern und zwi-

Mobil auf drei Rädern

Margarethe M. ist über 80 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen. Zunächst fuhr die über 80-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß.



Das Senioren-Dreirad aus der Fahrradbörse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für eine Beratung und Probefahrt unter der Rufnummer 04121/764 63

www.die-Fahrradbörse.de

Fahrrad-Börse

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
Langeloh 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

schen Rücken- und Brustschwimmen abwechseln. So wird Schwimmen zum tollen Fitnesserlebnis, das die Kondition verbessert und verspannte Muskeln auflockert. Hinterher einen Gang in die Sauna, und man fühlt sich rundum fit.

Mit dem Rad oder den Stäben

Gut für die Fitness ist Schwimmen auch, wenn man Gelenkprobleme hat. Ebenso ist es dann sinnvoll, sich öfter aufs Rad zu setzen oder es mit Nordic Walking zu versuchen. Die Pluspunkte dieser beiden Outdoor-Angebote liegen in erster Linie darin, dass sie im höheren Alter einfach umgesetzt werden können: Mit dem Fahrrad sind die meisten älteren Menschen sowieso seit ihrer Kindheit unterwegs oder haben es mit den Enkelkindern wieder für sich entdeckt. Um sich frühlingstfit zu machen, sind auch Touren mit Freunden oder Enkeln bestens geeignet.

Fitnesspaß in der Gruppe

Ebenso kann man sich fürs Nordic Walking in Gruppen treffen, die in vielen Sportvereinen angeboten werden. So können Anfänger das Gehen und den richtigen Einsatz der Stäbe trainieren. Effektiv und korrekt ausgeführt, ist Nordic Walking ein Sport, mit dem man zum einen Ausdauer und zum anderen fast alle Muskelgruppen trainieren kann.

Sportprogramm auf dem Wasser

Eine gute sportive Form, um frische Luft, Geselligkeit und Fitness miteinander zu verbinden, ist auch das Rudern. Kaum ein Sport trainiert so gut den Körper, steigert die Ausdauer und trainiert so gelenkschonend wie dieser Wassersport. Vom Bauch bis über den Rücken – mit Rudern kann man auch im Alter etwas gegen Haltungsschäden unternehmen. Außerdem eignet sich der Sport gut, um das Gleichgewicht zu trainieren und etwas für seine Konzentration zu tun, was vor allem beim Rudern im Team zum Tragen kommt.

Außerdem eignet sich der Sport gut, um das Gleichgewicht zu trainieren und etwas für seine Konzentration zu tun, was vor allem beim Rudern im Team zum Tragen kommt.

Neuer Sporttrend im Wasser

Ein neuer Trend im Wassersport heißt Aqua Zumba. Bei diesem Training im erfrischenden Nass, das zum Beispiel in Hamburg in den Bäderland-Schwimmhallen oder in Fitnessstudios mit Schwimmbereichen angeboten wird, verbindet sich das beliebte Konzept des Zumbas mit den Elementen der Wassergymnastik, sodass man mit Aqua Zumba ein herrliches Ganzkörper-Workout erlebt. Da die Zumba-Tanzschritte durch den Wasserwiderstand nicht so schnell wie an Land ausgeführt werden können, ist Aqua Zumba für ältere Menschen gut geeignet. Trotzdem sollten es gerade Senioren mit ihrer Frühlingstfitness nicht so schnell angehen, denn ein übertriebener Ehrgeiz kann zu Muskelkater oder Ähnlichem führen. Ratsam sind daher drei- bis fünfmal pro Woche etwa 30 Minuten Aktivitäten. Ein Tipp: Wer sich nicht gleich mit einem großen Fitnessprogramm anfreunden kann, der sollte öfter einen Spaziergang einlegen. Oder den Tag mit Gymnastikübungen am offenen Fenster beginnen. Hinterher ein Frühstück mit viel Obst, Müsli, Vollkornbrot und ein bis zwei Litern lauwarmen Wasser, und dem Start in den Frühling steht nichts mehr im Weg. A. Petersen © SeMa



CAR24 GmbH

Ein Unternehmen der arwegroup

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

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

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

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

Bewerbungen über die **Chiffre-Nr 19105010** auf unserer Homepage www.car24.de

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

ALTONAER
THEATER

EIN
**KAPITEL
FÜR SICH**

Heimkehr ■ Aufbau ■ Hoffnung

DIE
KEMPOWSKI
SAGA



FOTO: G2 BARANIAK

URAUFFÜHRUNG

NACH DEN ROMANEN „UNS GEHT'S JA NOCH GOLD“ UND TEILEN AUS „EIN KAPITEL FÜR SICH“ VON WALTER KEMPOWSKI

BÜHNENFASSUNG UND REGIE: AXEL SCHNEIDER

31. MÄRZ BIS 28. APRIL 2019

GEFÖRDERT DURCH DIE
KULTURSTIFTUNG
DES
BUNDES

Hamburg
Reichs-
Anstalt für
Kultur und Wissenschaft

Das Kempowski-Projekt wird durch Mittel der Hamburger
Stiftung zur Förderung von Wissenschaft und Kultur unterstützt.

TICKETS 040. 39 90 58 70 ■ WWW.ALTONAER-THEATER.DE

Buchtipp

Bed & Bike im Ruhestand



*Birgit Holst und Wolfgang Lutz:
Bed & Bike im Ruhestand,
1. Auflage 2013, 224 Seiten,
190 Fotos, 16,80 Euro,
ISBN 978-3-930388-74-5*

Die beiden Radbegeisterten schaffen es, Ratgeber und Reisebericht so zu verknüpfen, dass das Lesen, auch ohne aufs Rad zu steigen, Spaß bringt. Auf der anderen Seite bietet dieses Buch wichtige Hinweise für die, die sich auf den Sattel schwingen wollen und einen geeigneten Reisebegleiter auf den Touren durch Europa suchen.

Beide Autoren sind mittlerweile Anfang 70 und fahren noch regelmäßig auf Fahrradtour. „Auch mit über 70 fühlen wir uns auf unseren Rädern noch wohl und wollen noch viel erleben“, sagen Birgit Holst und Wolfgang Lutz. „Vielleicht wird daraus auch ein weiteres Buch.“

S. Rosbiegal © SeMa

Dieses Buch ist Reisebericht und Ratgeber zugleich. Zwar gibt es ein großes Angebot an Fahrradliteratur, aber die ist vornehmlich von jungen Menschen für junge Menschen geschrieben. So schließt dieser Ratgeber eine Lücke, denn auch über 60-Jährige steigen aufs Rad und wollen auf diese Weise reisen. Besonders Radtouren bedürfen einer guten Vorbereitung. Das Buch hilft, diese effektiv zu gestalten: Von der Planung der Routen über die Ausrüstung bis hin zur Verpflegung bietet dieses Buch nützliche Tipps.

Bis zu 1.000 Kilometer legen die beiden Berliner Autoren Birgit Holst und Wolfgang Lutz, damals 65 Jahre alt, während eines Fahrradurlaubs zurück. Seit über 30 Jahren sind sie da schon immer wieder unterwegs auf ihren Rädern. Sie fühlen sich auf allen Wegen wohl, ob an den Ufern von Donau, Inn und Mosel, an den norwegischen Fjorden, in Karelien oder in den Alpen. Auch die heimatlichen Reviere in Brandenburg und Mecklenburg werden von ihnen immer wieder befahren. In 15 europäischen Ländern sind sie mit ihren Fahrrädern gewesen.

Auch als Ruheständler empfinden die beiden den Urlaub dann als gelungen, wenn er sie verändert hat. Mit jeder Reise sollte die Angst vor den Unwägbarkeiten des Abenteuers schwinden und die Gelassenheit der Seele Raum gewinnen. Radfahren ist keine Frage des Jahrgangs, sondern des Wollens.

Der Reisebericht ist mit sehr schönen Fotos bebildert. Sie machen Lust, den Spuren der beiden Radlerreisenden zu folgen.

Das Buch ist launig und informativ zugleich geschrieben. Die bei-



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, 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 | Warburgstr. 18 | 20354 HH



*Frische und ansprechende Zutaten sind nicht nur gesund, sondern sorgen schon bei der Zubereitung für Lust, das fertige Essen – in diesem Fall eine Kürbissuppe – zu genießen.
Foto: Krause*



*Dr. Mirja Katrin Modreker, Cheffürztin der Abteilung für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am Asklepios Westklinikum Hamburg.
Foto: Asklepios*



*Käse und Milchprodukte sind wichtige Bausteine einer gesunden Ernährung.
Foto: Krause*

Der Mangelernährung im Alter die Rote Karte zeigen

Freude am Essen und soziale Kontakte



*Die Augen essen mit – es lohnt sich, das Essen anregend zu präsentieren. Auch für sich selbst. Nicht nur, wenn Besuch da ist
Foto: Krause*

Die Internistin Dr. Mirja Katrin Modreker (41) hat sich auf Altersmedizin spezialisiert und dabei Erfahrungen in der Akutgeriatrie wie auch der Frührehabilitation gesammelt. Mit den Themen Ernährungsmedizin und Mangelernährung im Alter hat sie sich schon sehr frühzeitig beschäftigt. Denn nach einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin ist jeder zweite Krankenhauspatient über 75 Jahre mangelernährt. Bereits als Stipendiatin des Forschungskollegs der Robert Bosch Stiftung erwachte ihr Interesse für Geriatrie und Ernährung im Alter. Heute gehört sie der Arbeitsgruppe Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) an und führt regelmäßig wissenschaftliche Studien durch. Frau Dr. Mirja Katrin Modreker leitet seit Jahresbeginn die Abteilung für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am Asklepios Westklinikum Hamburg im Stadtteil Rissen. Das SeMa hat mit ihr über Mangelernährung im Alter gesprochen.

Was ist Mangelernährung?

Bei Ernährungsproblemen sind Fehl-, Mangel- und Unterernährung zu unterscheiden. Unter dem Stichwort „Fehlernährung“ als übergeordnetem Begriff sprechen Mediziner von Mangelernährung, Unterernährung sowie von Eiweiß- und spezifischem Nährstoffmangel. Auch wenn kalorienfrei, ist die ausreichende Versorgung mit Wasser ein ganz wichtiger Bestandteil der Nahrungszufuhr. Bei Menschen, die sich nicht ausreichend und nicht ausgewogen ernähren, greift der Körper auf die eigenen Reserven zurück. Obwohl er sich im Regelfall zuerst bei den Fettdepots bedient, sind es auch die Muskulatur und Vitaminspeicher, die Opfer der Kannibalisierung werden. Eine nicht krankheitsbedingte Gewichtsabnahme von ca. fünf Prozent innerhalb von drei Monaten und ca. zehn Prozent innerhalb von sechs Monaten, Schwäche und Appetitlosigkeit können Zeichen einer Mangelernährung sein. Zur Selbstkontrolle ist es wichtig, dass sich ältere Menschen regelmäßig wiegen. Krankheiten, die auf einen so ohnehin geschwächten Organismus treffen, haben leichtes Spiel. Syndrome sind oft dürre Unterschenkel und auch Probleme beim Gehen und Treppensteigen.

Mit den Zähnen kann es beginnen

Einseitige und damit falsche Ernährung kann eine ganz simple Ursache haben. Wenn ältere Menschen wider besseres Wissen auf Obst, Gemüse, Fleisch und Vollkornprodukte verzichten und stattdessen mehr und mehr breiige Speisen bevorzugen,

können die Zähne oder der nicht mehr richtig sitzende Zahnersatz sowie auch Schluckbeschwerden daran schuld sein. Das Ergebnis ist eine Unterversorgung mit zum Beispiel Vitaminen, Magnesium, Calcium, Eisen und Ballaststoffen mit entsprechenden Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden. Mit anderen Worten: nicht nur was gegessen wird, sondern wie gut gekaut es im Magen landet, ist mit entscheidend dafür, was der Körper aus den Nährstoffen machen kann.

Lust am Essen

Essen ist weit mehr als nur eine notwendige Zufuhr von Kalorien, die der Körper täglich benötigt – Appetitlosigkeit ist auch nicht zwangsläufig ein Zeichen dafür, dass bereits ausreichend gegessen wurde. „Essen soll Freude machen“, so Dr. Modreker, „nicht nur was, sondern auch wie gegessen wird, hat direkten Einfluss auf das Allgemeinbefinden. Das fördern ein schön gedeckter Tisch und Zeit, um das Essen in Ruhe zu genießen, mehr, als der nebenbei aus dem Becher gelöffelte, durchaus gesunde Joghurt.“ Johann Wolfgang von Goethe, der ja zu fast jedem Thema etwas beizutragen hatte, formulierte das so: „Die Jugend verschlingt nur, dann sauset sie fort. Ich liebe zu tafeln am lustigen Ort, ich kost und ich schmecke beim Essen.“

Soziale Kontakte

Goethes „lustiger Ort“ ist kein einsamer Ort. Essen in Gesellschaft ist seit Menschengedenken ein herausgehobenes Ritual. Die Worte „Tischgesellschaft“ und „Festmahl“ beschreiben viel mehr als nur eine gemeinschaftliche Nahrungsaufnahme. Nicht nur gesellschaftliche Großereignisse wie die Bremer Schaffermahlzeit oder das Hamburger Matthiae-Mahl belegen das eindrucksvoll. In jeder Familie kennt man Festessen, die allen am Tisch guttun. „Essen in Gemeinschaft“, weiß Dr. Modreker, „ist besonders im Alter ein wichtiger Teil der Kontaktpflege. Es schmeckt in Gesellschaft einfach besser. Auch wenn es vielleicht nicht immer ‚gesund‘ ist. Es darf durchaus auch ein Stück Torte mit Sahne in geselliger Runde in einem netten Café sein. Essen mit Verboten zu reglementieren ist lebensfremd. Eigentlich wissen das die meisten Menschen auch!“ Eine internationale Studie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) hat herausgefunden, dass in Partnerschaft lebende Senioren ernährungsmäßig besser für sich sorgen als alleinstehend getrennt oder geschieden lebende der gleichen Altersgruppe.

Was ist „richtige“ Ernährung?

Relativ einfach ist diese Frage bei der Flüssigkeitszufuhr zu beantworten. Liegt keine Kontraindikation vor, sollte der ältere Mensch täglich 1,3 bis 1,5 Liter trinken. Dabei ist eine gewisse Selbstkontrolle hilfreich. Denn altersbedingtes vermindertes Durstempfinden, Schluckstörungen, Angst vor dem Toilettengang oder Inkontinenz sowie auch Prostatabeschwerden können zu einer Dehydratation führen. Milch zählt in diesem Zusammenhang nicht zu den „Flüssigkeiten“, Kaffee, Tee, ja selbst Wein und Bier schon. Der Bedarf an Speisen richtet sich auch bei Senioren nach deren körperlichen Aktivitäten. Der durchschnittliche Grundumsatz für Menschen ab dem 65. Lebensjahr beträgt ca. 1530 kcal pro Tag für Männer und 1180 kcal pro Tag für Frauen. Der tägliche Energiebedarf kann bei „fitten“ Senioren mit 30 kcal/kg Körpergewicht berechnet werden. Grundsätzlich haben Senioren zwar einen geringeren Nahrungsmittelbedarf – der Anteil an Eiweiß sollte aber höher als bei jungen Menschen sein. „Da passt es sich gut“, freut sich Modreker, „dass Hülsenfrüchte gerade eine Renaissance erleben. Erbsen, Linsen und Bohnen kommen in der modernen Ernährung wieder zu Ehren.“

F.J. Krause © SeMa

VORTRAG
WIR LADEN SIE EIN!

Knackpunkt Gelenke: Beschwerden an Knie, Hüfte und Schulter richtig behandeln

Wann?

Mittwoch, 20. März 2019, 17 Uhr

Wo?

Bürgerhaus Henstedt-Ulzburg, Raum 11
Beckersbergstr. 34
24558 Henstedt-Ulzburg

Referentin

Dr. med. Astrid Thiemann
Leitende Oberärztin, Klinik für
Unfall- und Orthopädische Chirurgie

Zur besseren Veranstaltungsplanung bitten wir um Ihre Voranmeldung unter Tel.: 040 181887-3211 oder via E-Mail: s.scheel@asklepios.com

 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidberg

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg
www.asklepios.com/nord

TEILNAHME
KOSTENLOS

© C. Schübler/Fotolia.com

Für die Gelenk-Rundum-Versorgung



arthoro

- ✓ mit idealer Nährstoffkombination
- ✓ als wertvolle Ergänzung zur gesunden Ernährung
- ✓ für Ihre Beweglichkeit*



hübner
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG · www.huebner-vital.de

*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knochen und Knorpel bei.



ENGELHARDT

Reformhaus

15% Rabatt* auf Arthoro

*gegen Vorlage dieses Coupons im Reformhaus Engelhardt.
Einlösbar bis 31.05.19. Gilt nicht für reduzierte Ware.

Rätselspaß

Großstadt	Männernamen	Vorname	altgriechische Landschaft	Kernreaktor (engl.)	Lebensgefährtin Lennons (Yoko)	englisch: Bein	Blutader	eine Schlafphase (Abk.)	Kosenamen e. span. Königin	anfangen	japan. Nachrichtenagentur	schweiz. Stadt am Lago Maggiore	Laut der Enttäuschung	Backware
							Pflaumenart							
Organfacharzt			beschränken			9				ital. Kartoffelnudeln			7	
			8				zwanghaft							das Unsterbliche (Mz.)
					Spitzname der US-Amerikaner				Motor		babylonische Urgottheit		Initialen Stallones	
Konkurs (ugs.)			Beginn		Wäschestück							10		
Wolle herstellen	südenglischer Badeort	Berg in Graubünden							beste Schulnote (ugs.)				nachtaktiver Halbaffe	
									Kap bei Valencia (Spanien)					
großes Blasinstrument		afrikanische Wildkatze		Initialen d. Philosophen Kant					raumsparend verpacken	Futterstoff		Ballwiederholung b. Tennis		
														naut. Längenmaß (1852 m)
Schlechteste im Wettkampf									Teil der Bibel (Abk.)		Magenstein der Wiederkäufer		Initialen des Biologen Koch	
				veraltet: Wirt, Diener	bayrisch: Rettich		aus großer Ferne		Inserat	asiat. Nasenantilopen	weißer Südafrikaner		4	
Spielkartenfarbe	dt. Schauspieler (W. D.)		gebräuchlich, üblich					besondere Fähigkeit						
träge, schlaff					„Bett“ in der Kindersprache	3	Adliger im alten Peru			Ort an der franz. Riviera				Hauptgott der nord. Sage
			nord. Unterweltsgöttin		Geschichtsforschung					Teil des Hindu-kuschs		Umlaut		5
deutsche Vorsilbe: schnell	Hanf-abfall						persönliches Fürwort (4. Fall)		Ver-einigte Staaten (Abk.)	bayrisch: Spaß			6	
blicken							Staat in Süd-amerika							französisch: er
weißer Verputzstoff				An-greifer										französischer unbest. Artikel

Ein Leben lang aktiv!

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

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

Die Gewinner vom Februar 2019:

1.–3. Preis: jeweils 2 Karten für Volker Lechtenbrink: „Kommen Sie ruhig rein – Lieder und Geschichten“ im St. Pauli Theater am So., 03.03.19, 18 Uhr

1. Karin Ergenzinger, 22119 Hamburg
2. Ruth Dettlaf, 22880 Wedel
3. Helmut Küpper, 22525 Hamburg

4.-6. Preis: Je eine Musik-CD Heino – „Und Tschüss – Das letzte Album“

4. Klaus Lehmann, 22455 Hamburg
5. Renate Grotheer, 22605 Hamburg
6. Lilo Bürkhardt, 22391 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Februar 2019

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

BRANNWEIN

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

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

Verlosung im März

1.–2. Preis

**Je 2 Karten für
AFRIKA! AFRIKA!
am 01.04.19 im Mehr!
Theater am Großmarkt**

Die Neuinszenierung des Welterfolges AFRIKA! AFRIKA! feierte im Januar 2018 in Berlin ihre umjubelte Premiere.

Die rund 70 KünstlerInnen sowie das gesamte etwa 200-köpfige Tournee-Team begeisterte über 180.000 Zuschauer. Aufgrund des triumphalen Erfolges und der ungebremsten Nachfrage geht die Show 2019 erneut auf Tournee und gastiert am 01. April 2019 auch in Hamburg.



Das über zweistündige Showspektakel zeigt die Vielfalt Afrikas und wirft Schlaglichter auf die Vergangenheit und auf die Moderne. Tickets gibt es an allen bekanntesten Vorverkaufsstellen sowie im Internet unter www.eventim.de und www.semmel.de.

3.–5. Preis

**Je 2 Karten für
Die Kempowski-Saga Teil 3
am 31.03.19 um 19 Uhr
im Altonaer Theater**

Im dritten Teil der Kempowski-Saga im Altonaer Theater steht die Familie vor den Trümmern, die der Zweite Weltkrieg 1945 hinterlassen hat. Aber man ist nicht ausgebombt und hat noch etwas Geld. Zwischen Trümmerschutt und Ausgangssperren, Schwarzmarkt und Hamsterzügen versucht die Familie Kempowski, nach der Katastrophe die bürgerliche Kontinuität wiederherzustellen. Und dennoch: Bei allem Leid zeigt sich der lakonische Humor Kempowskis in allen Figuren.

Vorstellungen vom 31.03. bis 28.04.19,
Karten unter 040/39 90 58 70 oder unter ww.altonaer-theater.de.



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

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

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

... und so können
Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen,
Coupon ausfüllen und
ausschneiden, ausreichend
frankiert bis zum
15.03.19 senden an :

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

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Schmackhafte Rezepte

(alle Rezepte für zwei Personen)

Quarkauflauf

Zutaten

1 Apfel
1 Birne
2 Eier
75 g Zucker
350 g Magerquark
1 Prise Salz
½ Päckchen Backpulver
50 g Grieß
1 TL Butter



Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen.
Eier mit Zucker schaumig schlagen. Den Quark und die Prise Salz unterrühren. Backpulver hinzugeben. Den Grieß in die Masse einrühren. Den Apfel und die Birne waschen, schälen, vierteln und entkernen. Beide Früchte in Stücke schneiden und zur Quarkmasse geben. Auflaufform einfetten. Quarkmasse in die Form geben. Auf der untersten Schiene für 40 Minuten backen.
Dazu passt Vanillesoße.

Wirsingintopf

Zutaten

400 g Wirsing
6 mittelgroße Kartoffeln
125 g Schinkenwürfel
1 Schalotte
2 EL Rapsöl
Pfeffer und Salz



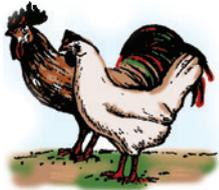
Zubereitung

Schalotte pellen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Wirsing waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Den Wirsing klein schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Schinken kurz anschwitzen. Kartoffeln und Wirsing hinzugeben und alles miteinander vermischen. Wasser angießen und zum Kochen bringen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Danach für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

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

Frische · Qualität

Geflügelhof Hellfritz



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

Frishes Lammfleisch

- immer ein Genuss.
z.B.: Rücken, Keule, Lachse

Gern nehmen wir ab sofort
Ihre Osterbestellung entgegen.

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

Obsthof Palm

Frishes Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
- eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.

Saftig, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

Frisher, selbstgepresster Apfelsaft
in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn · Schmuggelstieg



2-kg-Beutel
versch. Sorten
€ 2,-



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Hubers milder Heide-Katenschinken

ob weich & mild oder kernig & würzig,
für jeden Geschmack haben wir den
richtigen Schinken.

Frishes Schweinefilet
fett- und sehnenfrei, kg € 16,90

Achten Sie auch auf unsere
wöchentlichen Sonderangebote

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40, E-Mail: hwwa@wt.net

Lachs-Spinat-Auflauf

Zutaten

500 g Blattspinat
2 Lachsfilets
5 mittelgroße Kartoffeln
150 g geriebener Emmentaler
1 EL Butter
1 EL Öl
½ Tasse Wasser
Pfeffer und Salz



Zubereitung

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Spinat gründlich waschen. Einen Topf heiß werden lassen, und den Spinat nass in den Topf geben und umrühren. Den Spinat nur kurz zusammenfallen lassen und anschließend in ein Sieb geben. Den Spinat, wenn er etwas abgekühlt ist, grob hacken.

Lachs waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von jeder Seite zwei Minuten anbraten.

Eine Auflaufform einfetten und die Kartoffeln und den Spinat darin schichten. Wasser mit Pfeffer und Salz würzen und in die Auflaufform gießen. Die Lachsfilets oben drauflegen. Käse darüber streuen. Butterflockchen darauf verteilen.

Den Auflauf zunächst für 15 Minuten bei 200° C backen, dann für weitere 15 Minuten bei 175° C.

Hähnchenbrust mit Süßkartoffelpüree

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets
2 Süßkartoffeln
½ Bund Petersilie
1 EL Butter
1 EL Rapsöl
¼ L Wasser
Pfeffer und Salz



Zubereitung

Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Filets von beiden Seiten für je fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Süßkartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Kartoffelstücke darin wenden. Mit Wasser aufgießen und mit Pfeffer und Salz würzen. Für 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Danach das Wasser abgießen und die Süßkartoffeln stampfen. Die restliche Butter unterrühren. Die Petersilie abspülen, trocknen und klein hacken. Diese über dem Püree verteilen.

• 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,-
- Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 5,-

Frisch geräuchert:

- Forellen 2 Stück € 6,-

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

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

Wir empfehlen: Lachs (auch als Filet), Kabeljau, Forellen und vieles mehr zu günstigen Tagespreisen sowie Räucherfisch und Salate

Gern nehmen wir Ihre Osterbestellung entgegen

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel

Französischer Tortenbrie 1.29

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

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Märchenhaft, romantisch und einfach lecker

Entspannter Landurlaub für Genießer im Oberpfälzer Wald

(djd) Gerade Genussmenschen suchen sich im Urlaub gerne ein Ziel, das einen gemütlichen Aufenthalt verspricht und viel Raum zum Erholen und Wohlfühlen lässt. Wer zudem noch bemerkenswerte Naturschönheiten entdecken möchte, Freude an Brauchtum hat und sich für die zahlreichen kulturellen Sehenswürdigkeiten interessiert, wird sich im Oberpfälzer Wald in Bayern wohlfühlen.

Wir geben Anregungen für einen abwechslungsreichen Aufenthalt:

*Sagenhafte Ausblicke
belohnen die Wanderer.
Foto: djd/Oberpfälzer Wald*

Romantische Wanderungen

Auf der „Kleinen Goldsteig-Runde“ bei Trausnitz wandert man auf einem der attraktivsten Abschnitte des Qualitätswanderwegs Goldsteig. Die Tour ist reich an Naturschönheiten. Zudem bietet sich vom Kalvarienberg ein schöner Ausblick auf die gut erhaltene Burg Trausnitz – ein perfekter Ort für ein Picknick zu zweit. Wer nicht zu schwer tragen möchte, kann sich den Picknick-Service bestellen. Außergewöhnliche Granitformationen, ein wildromantisches Flusstal und eine gute Brotzeit warten auf die Wanderer im Naturschutzgebiet Waldnaabtal. In der Mitte des Tales liegt einer der schönsten Biergärten der Region – ein idyllischer Rastplatz für hungrige und durstige Wanderer.

Radeln ohne Anstrengung

Radfahren soll Spaß machen - vor allem im Urlaub. Deshalb erkundet man die hügelige Landschaft des Oberpfälzer Waldes am besten mit E-Unterstützung. Wer über kein eigenes E-Bike verfügt, kann sich an verschiedenen Stationen eines leihen. Eine entspannte zweitägige Rundfahrt etwa startet in Wiesau. Der Naturpark Steinwald und die Teichlandschaft im Stiftland stehen bei dieser 105 Kilometer langen „Steinwald-Stiftland-Tour“ im Vordergrund. Auf der Strecke passiert man den Fischhofpark Tirschenreuth, die Teichpfanne mit tausenden Fischgewässern, die Burg Falkenberg sowie das romantische Fichtelnaabtal.



Das Waldnaabtal lädt zu romantischen Wanderungen ein. Foto: djd/Oberpfälzer Wald

Ein Abend für Kulturfreunde

Ein besonderes Ereignis für Kulturfreunde ist der Festspielsommer auf zahlreichen Freilichtbühnen in der Region. Im Schloss Vohenstrauß amüsiert der Klassiker „Harold und Maude“ mit schwarzem Humor seine Besucher. Auf der Festspielburg Leuchtenberg wird das Volksstück „Kohlhiesels Töchter“ präsentiert. Nicht nur die mitreißenden Stücke, sondern auch die liebevoll gestalteten Kulissen machen den Abend zu einem Erlebnis für die Sinne.



*Zeit zum Genießen: Im Oberpfälzer Wald lässt sich gut ausspannen.
Foto: djd/Oberpfälzer Wald*



Die Burg Trausnitz, am
Qualitätswanderweg
Goldsteig gelegen, kann
besichtigt werden.
Foto: djd/Oberpfälzer Wald



Genuss für durstige Kehlen

In vielen Orten der Region lockt das kultige Zoigl Bier in die urigen Stuben. Wo der Zoigl, der in örtlichen Kommunbrauhäusern hergestellt wurde, gerade erhältlich ist, erfährt man im Zoiglkalender auf www.oberpfaelzerwald.de. Auch der Zoiglstern am Hausgiebel gibt Auskunft darüber, wo das süffige Bier ausgeschenkt wird, natürlich begleitet von einer deftigen Brotzeit und zünftiger Musik.

Das Beste beim Wandern ist die Brotzeit – besonders zünftig mit einem frischen Weißbier oder einem Zoigl-Bier.
Foto: djd/Oberpfälzer Wald



Entspannung im Sibyllenbad

Das Sibyllenbad in Neualbenreuth lädt zu einer wohltuenden Wellness-Auszeit ein. Die radon- und kohlenstoffhaltigen Quellen wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, reaktivieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Die moderne Wellnesslandschaft mit acht Saunen lockt zudem noch mit einem orientalischen Badetempel im Stil eines türkischen Hamams. In der maurischen Ruhe-Oase genießt man ein Glas türkischen Tee nach der Badetempel-Zeremonie, oder man ruht sich im Saunagarten mit Außenwhirlpool, Liegewiese und Außenduschtisch aus. Weitere Informationen sind unter www.sibyllenbad.de zu finden.



NEUBAUER

☆ Kurreisen ☆ Polnische Ostseeküste

Kolberg – Shuum Boutique Wellness Hotel****

18.05.-25.05.19	8 Tage	ab € 839,-
15.06.-22.06.19	8 Tage	ab € 899,-
15.06.-29.06.19	15 Tage	ab € 1.579,-
22.06.-29.06.19	8 Tage	ab € 1.059,-
31.08.-07.09.19	8 Tage	ab € 919,-
14.09.-21.09.19	8 Tage	ab € 949,-
14.09.-28.09.19	15 Tage	ab € 1.549,-

Weitere Termine auf Anfrage

Halbpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag,
ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige
Betreuung vor Ort und Kurtaxe

Neubauer Touristik GmbH • Marie-Curie-Ring 39 • 24941 Flensburg
Tel. 040-28 05 01 40 • www.neubauer-reisen.de



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

20.03.19	Ein Schatz in Eckernförde	
09.05.19	inkl. Mittagessen und Führung Figurentheater	€ 55,-
12.04.19	Mercedes Werksbesichtigung Bremen inkl. Mittagessen und Werksbesichtigung	€ 50,-
22.04.19	Ostern an der Ostsee inkl. Schifffahrt Kieler Förde, Empfangsgetränk, Brunchbüfett und Shanty-Chor	€ 76,-
04.05.19	Zur Rapsblüte nach Fehmarn	
18.05.19	inkl. Mittagessen und ganztägige Inselführung	€ 57,50
11.05.19	Maischolle „Satt“ inkl. ganztägige Reiseleitung, Schollenessen, Gärtnerei-Besuch, Eintritt und Führung Rieck Haus	€ 51,90
15.05.19	Große Nord-Ostsee-Kanalfahrt inkl. Schifffahrt und Brunch- und Kuchenbüfett an Bord	€ 89,50
19.05.19	Küstentörn Travemünde – Rostock inkl. Schifffahrt und Frühstücksbüfett	€ 49,-
24.05.19	Königliches Kopenhagen inkl. Fähpassagen und Stadtrundfahrt	€ 72,-

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten www.vagabund-reisen.de

Jetzt
Programm
anfordern!



Bekanntschaffen

Welcher „Seebär“, noch auf See oder an Land, lässt sich von unverbesserlicher Optimistin, 60+/1,70, blond, an die Angel (lange Leine) nehmen? **Tel.: 0177/273 28 83**

Frau (58 J./168) sucht Partner zum Reden, Lachen, Streiten, Lieben – mag Natur, Kultur uvm., **Chiffre 75419**

Wenn nicht jetzt ... gesucht: Mann, 70+, bewegungsfreudig, mit Humor, NR, ab 175 groß, von sportlicher, schlanker Frau, 72 Jahre, 165 groß, jugendlicher Typ. Ich liebe Wandern, Radfahren und Reisen. Habe Lust auf Neues und gute Gespräche! **Chiffre 75319**

Junggebliebener Er, 71/168/NR, verw., sucht Sie für eine gemeinsame Zukunft. Sportlich, schlank, vielseitig interessiert. Sucht Sie für dauerhafte Beziehung. **Tel.: 0172/524 77 03**

Nette Sie wünscht mobilen, unternehmungslustigen und lieben Partner (70+) mit Humor und Niveau für eine gemeinsame, schöne Zeit. Bitte mit Bild. **Chiffre 75219**

Hallo! Netter Mann, 58/170/NR, schlank, zur Zeit solo, sucht eine liebevolle Partnerin! Bin natur- und tierlieb, offen, gebildet und solide. Ruf mal an! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Gepflegt, W, 75/170, humorv., fröhlich, sucht einen aufgeschl. Ihn, bitte einfach mal anrufen, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Ein neuer Anfang – das Abenteuer, Leben – mit Dir, weiblich, 60+, schlank, spontan, lebensnah und liebenswert – mit mir, männlich, 65+/180/80, jung, sportl., aufmerksam, ein bisschen schlau und mit den kleinen, frechen Momenten – für eine schöne Beziehung auf Augenhöhe. **Chiffre 75119**

Nette, flotte Dame in den Siebzigern, 1,60 und schlank wünscht sich einen humor- und niveauvollen Partner. Er sollte 1,80 gr. + zw. 70 und 75 J. alt sein. Ich reise gern, bin motorisiert. **Chiffre 74819**

Älter, aber nicht von gestern – Sie, über 70/168/NR, noch immer nett + fröhlich, möchte Mann bis 80 Jahre kennenlernen, einfach ein paar Zeilen schreiben – ich freue mich. **Chiffre 74719**

Ich, W/75/168, möchte netten, humorvollen Partner (NR) kennenlernen. Gemeinsam verreisen, ins Theater, Spaziergänge uvm., **Tel.: 0157/30 12 46 43**

Symphath., gefühlsvoller Mann, 63 J., möchte mit aufgeschl. Frau gelegentl. absolut diskrete Momente m. Spass u. Niveau genießen, **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Wenn nicht jetzt – wann dann? Blonde Sie sucht junggebliebenen Ihn für Unternehmungen etc., Alster- u. Elbspaziergänge sowie kulturelle Veranstaltungen (Konzerte). Ich freue mich auf Deine Vorschläge, **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

Ein neues Jahr – ein neuer Anfang. Ich, weiblich, 75 Jahre alt, schlank, NR, finanziell unabhängig, suche für eine nette, ehrliche und aufrichtige Freundschaft in gleicher Augenhöhe einen seriösen, kultivierten, zuverlässigen und gut situierten Herrn (75-80 Jahre), möglichst aus HH-West, Interessen: kultivierte Veranstaltungen, Spaziergänge in der Natur u. viele gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 74519**

Nette Sie, 71/174, versucht auf diesem Wege einen Partner für ein liebevolles Miteinander zu finden. Bin unternehmungsfreudig und vielseitig interessiert. Mag gerne Ausflüge und kleine Reisen. Liebe das Leben, aber nicht mehr so gerne allein. Würde mich über eine Antwort freuen. **Chiffre 74419**

Sie, Mitte 70/170 gr., fit und unternehmungslustig, möchte nicht immer alleine durch die Welt gehen. Suche netten Partner, um eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Liebe Natur, Tiere, Pferde, Schnee und Berge, auch Wasser, Strand u. Sonne. Melde Dich! Freu mich auf Deine Antwort. **Chiffre 74319**

Sie sucht netten Mann mit wenig Anhang zum Kennenlernen, bin 70 J. alt, mollig und mobil, Hobby: Camping, Flohmarkt u. Sonntagsausflüge, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Bewegungsfreudiger Mann (NR/74/176), möchte mit ebenfalls schlanker Partnerin Neues entdecken, Kultur/Natur genießen, reisen, wandern, Seeluft schnuppern, einfach das Leben genießen. Gerne für immer. **Chiffre 74219**

Gemeinsam leben! Sie, 70 J., mobil, sucht einen lieben, treuen Mann ab 63 J., Figur egal, Interesse an Harmonie u. Kurzreisen. Fühlst Du Dich angesprochen und zeigst Interesse? Schreib kurz mit Telefonnummer, **Chiffre 74119**

Liebevoller Er sucht liebevolle Sie. Bin 70+/179, fit, mobil, tierlieb, aber allein. Ich mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino sowie gute Gespräche. Wünsche mir eine zärtliche, natürliche, schlanke Sie für eine liebevolle Zweisamkeit. Bitte mit Bild. **Chiffre 74019**

Nette Sie, 71/154/NR, blond, weibliche Figur, mit Herz, sucht einen liebev., humorv., verlässlichen Partner für ein harmonisches Miteinander, **Chiffre 73819**

Freizeit

Sie, 69 Jahre, wachsender Geist, möchte zuverlässige Dame für Spaziergänge + Ausflüge, Kurzreisen + Kino/Theater + Gespräche kennenlernen. Möglichst HH-Nord, **Tel. 01520/418 58 34**

Gehen Sie demnächst in Rente oder sind Sie gerade in Rente gegangen? Suchen Sie neue, gleichgesinnte Leute, mit denen Sie wandern, kegeln, Badminton spielen, Ausflüge unternehmen oder sich einfach nur zum Klönen treffen können? Dann fördern Sie unser kostenloses Monatsprogramm an! Wir sind eine Freizeitgruppe mit Hauptsitz in Eilbek und freuen uns, wenn Sie einmal bei uns schnuppern. **Freizeitverein, Kreaktiv*, www.kreaktiv-hamburg.de**

Männer gesucht! Wir vom Scala-Chor sind ein fröhlicher Sängerhaufen mit einem tollen (auch besonders geduldigen) Chorleiter und suchen noch Bässe und Tenöre. Kommt einfach vorbei und singt mit – für unser Chorkonzert im November erarbeiten wir gerade ein neues, vielseitiges Repertoire. Chorprobe: jeden Donnerstag (außer in den Schulferien) v. 19.15-21 Uhr im Gemeindehaus der St. Lukaskirche, Hummelsbütteler Kirchenweg 3

Tanzen in nettem Ü60-Tanzkreis. Wir suchen Paare mit Grundkenntnissen und Freude an Bewegung und Geselligkeit. Montags 17 Uhr, Aula Schule Bönningstedt. **Info-Tel.: 040/556 66 90**

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 Rosbiegel
Klaus Karkmann
Stephan Clauss

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Michael Kordt
Conny Zietzow

Korrektorat
Ute Arndt

**Anzeigenannahme für
gewerbliche Anzeigen**
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 April 2019
am 15.03.2019

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.

Verkauf

Handkreissäge METABO, neu, mit Hartmetall-Sägeblatt, Schrägschnitt, automatische Sicherheitskupplung, € 50,-, **Tel.: 040/87 51 42**

30 Becher zum Aussuchen, teilweise neu, dick € 2,95, dünn € 1,95; Romane + Krimis; 12 Trinkgläser neu; stapelbares Klarglas, € 6,-; 10 Pflanzen-übert., mittel ker. € 5,-, **Tel.: 040/630 56 08**

Schmiedeeiserne Garderobe, Spiegel-Kolonialschrank zu verkaufen! **Tel.: 040/55 28 99 50**

Filmausleuchte; Dia-Rahmen mit Kästen; Fondueset mit Geschirr; „apetito“-Universalgrill; Kerzenhalter, 105 cm, 4 flammig; sehr günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

Zu verk. von privat, 4 Sommerreifen, Continental ohne Felgen, Bj. 2014, 12 TSD km gelaufen, ca 7 mm Profiltiefe. F-Preis € 80,-, **Tel.: 040/38 65 94 61 oder 0176/53 82 11 16**

Hauck-Kinderreisebett – neu; türkisches Teeservice Halbedelstein; Flohmarktkisten; Buche-Staffelei; Kiste Wolle mit Strickheften; Tiffani-Lampen; Diverse Bilder, **Tel.: 040/46 07 25 72**

Lammfell-Mantel, dunkelblau mit weißem Fellbesatz und Kapuze, Gr. 40, € 200,-; Chin. Lamm-Mantel, Gr. 36, € 200,-; **Tel.: 040/35 77 29 01**

Nerzmantel, Gr. 42, € 200,-; Nerzpfotenjacke zum Wenden, € 100,-; Smoking und dunkler Anzug, Gr. 27, je € 50,-; **Tel.: 040/521 86 71**

Echte Pelze (Kürschnerarbeit) zu verkaufen: Hellbrauner Nerzmantel, schwarzer Persianermantel mit dunklem Nerzkragen, schwarze Persianerjacke, Gr. 44-46, Preis VB, **Tel.: 040/730 46 75**

2 Sessel, Federkern, 1 Dreiersofa, Federkern (Rückwand auch gespannt), Farbe Nude, 3 Jahre alt, wegen Umzug zu verkaufen, VB € 450,-, **Tel.: 040/60 53 19 64**

Damen-Trachtenschuhe, schwarz, seitliche, rote Schnürung, Gr. 38, ungetragen, € 15,-; braune Nappalederjacke, Gr. 42/44, sehr gut erhalten, € 80,-; **Tel.: 040/553 45 17**

Zu verkaufen von privat, LCD TV Hanspree Flachbild-Fernseher, 25 Zoll, für Wandhalterung vorgesehen. Preis € 25,-, **Tel.: 040/38 65 94 61 oder 0176/53 82 11 16**

60 Ansichtskarten, 60 Tierpostkarten, 40 Eisenbahnpostkarten, je € 10,-; 220 Werbeaufkleber € 5,-, alles plus € 1,45 Porto, **Tel.: 040/558 30 09**

Verkaufe Gabelstapler-Modelle, verschiedene Modelle, überwiegend Jungheinrich-Modelle, sehr gut erhalten – wie neu. Preis VHS, **Mobil: 0175/144 87 80**

Verkaufe Briefmarken ab 1950 (Deutschland und aus der ganzen Welt), einige in Alben sortiert und viele lose Briefmarken. Preis VHS, **Mobil: 0175/144 87 80**

Verkaufe von privat Orientteppiche, Maße 3 x 4 m und 2 x 3 m (2 x Perser, 1 x Täbris), eine Seidenbrücke, an Selbstabholer in Norderstedt, Preis VHS, **Mobil: 0176/59 73 11 50**

Stellenangebote

Friseur/-in (gern auch älter) in Teilzeit in HH-Poppenbüttel gesucht, www.Marina-Chic.de, **Tel. 040/60 68 44 40**

Suche

Hamburger-Design-Museumsverein sucht alte AEG-Haushaltsgeräte, WMF-Bestecke, Steilig, Pott-Stahlbestecke, bitte melden an **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Rentnerin in Halstenbek (S-Bahn 100 m Entfernung) sucht handwerkliche Hilfe für kleine, anfallende Reparaturen in Ihrer Wohnung gegen Bezahlung, **Tel.: 04101/60 65 82**

Seniorentheatergruppe sucht Mitspieler/-innen, +/- 60, Theater macht froh, Kontakt: Arche Nora, Hamburger Hochstraße 23, 20359 Hamburg, **Tel.: 0177/465 59 28 (Mut tut gut)**

Junggebliebene Erzieherin sucht eine neue Herausforderung in der Kinderbetreuung oder in der Alltagsbegleitung (evtl. Haushaltshilfe) bei älteren oder kranken Personen. Ich freue mich auf einen Anruf. **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

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

Suche zuverlässige Unterstützung, Kochen, Gesellschaft, keine Pflege, an Wochenenden. Er, 94 Jahre, leicht geh- und sehbehindert. Norderstedt/Langenhorn, **Tel.: 0151/54 88 12 73**

SCHALLPLATTEN, Sammler sucht VINYL, LPs & Singles, auch ganze Sammlungen – faire Preis, zahle besser als ein Händler! Rock, Pop, Beat, Jazz, Blues, Klassik, Progressive. Bitte alles anbieten (außer Schlager/Stimmungsmusik). **Tel: 0163/343 66 99 oder f.kundt@gmail.com**

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

Sonstiges

Privat sammelt/sucht alte Kundenhefte + Comics/Cartoons 50er Jahre: Dideldum, Kl-Hausfrau, Koma Dreieck, Tchi-bo Mag., Wams, **Tel.: 0171/767 78 08 oder 040/43 18 99 07 (Lang-Kling-Las)**

Wer hat Lust und Zeit, kleinere Reparaturen und evtl. Renovierungsarbeiten auf gegenseitiger Hilfe oder gegen eine kleine Aufwandsentschädigung zu übernehmen? Ich freue mich auf Anrufe unter **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

Sekret./Rentnerin erledigt Ihren Schriftw./Ablage bei Ihnen zu Hause/Büro, **Tel.: 0175/144 87 80**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht neue Mitglieder für alle Bereiche und Abteilungen, wer Interesse hat, bitte melden, per **E-Mail: pbeinst@googlemail.com**

Allein? Hamburgerin (54) hilft bei Alltäglichem – auch mal Leid klagen, vorlesen, zusammen lachen, Ausflüge, essen gehen, Urlaub, Abwechslung und ein munteres, fröhliches Leben, **Tel.: 0174/734 85 76**

W, Ende 60, möchte Englisch lernen, ohne Vorkenntnisse. Wer bringt es mir bei – kleine Gruppe wäre auch schön, in Eimsbüttel. **Chiffre 75019**

Wer sammelt Einschreibzettel, Briefmarken, Bierflaschenetiketten. Ich gebe sie ab, gegen kleine Spende für Senioren-Club. Näheres unter **Tel.: 040/200 82 72**

Ihren Papierkram erledige ich, W, 52, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. U. a. sortiere, ordne und hefte ich Ihre Papiere, Unterlagen u. 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**

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**

Helfe gern, Norderstedter Rentner, im Haus, Wohnung, Garten, Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt, **Tel.: 040/53 03 49 24, auch per E-Mail: htmm820@wtnet.de**

Antworten auf **Chiffre-Anzeigen** senden Sie bitte, **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag**, an: SeMa-Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt



„Ein Kapitel für sich“

Die Kempowski-Saga Teil 3 – Uraufführung im Altonaer Theater

Im dritten Teil der Kempowski-Saga am Altonaer Theater steht die Familie vor den Trümmern, die der Zweite Weltkrieg 1945 hinterlassen hat. Man erlebt am eigenen Leibe oder bei Nachbarn und Freunden Elend, Hunger, Plünderungen und Gewalttätigkeiten. Aber man ist nicht ausgebombt und hat noch etwas Geld. Zwischen Trümmerschutt und Ausgangssperren, Schwarzmarkt und Hamsterzügen versucht die Familie Kempowski nach dem Krieg die bürgerliche Kontinuität wiederherzustellen. Nachdem der Ich-Erzähler Walter für kurze Zeit in den Westen „übergemacht“ hatte und mit ein paar Frachtbriefen den Amerikanern die Ausplünderung der „Zone“ durch die Russen demonstrieren wollte, wird er bei einem Besuch in Rostock festgenommen und verbringt acht Jahre im Zuchthaus in Bautzen. Spionage hieß die Anklage. Nicht nur Walter, sondern auch Bruder Robert wird verhaftet und schließlich sogar die Mutter. Walter hatte ihre Mitwisserschaft im Verhör zugegeben, was er sich nie verzeiht. Mutter und Söhne machen mit Haft und Häftlingen ihre ganz eigenen Erfahrungen, und so erzählt jeder aus seiner Perspektive, was ihm in der Welt der Eingeschlossenen widerfahren ist. Und dennoch: Bei allem Leid zeigt sich der lakonische Humor Kempowskis in allen Figuren.

Premiere: 31. März 2019, Vorstellungen bis 28. April 2019



Land in Sicht
beim Bauprojekt
Martini44!

Die Tagespflege Mole44 öffnet im April

Hinter der historischen Fassade des ehemaligen Krankenhauses Bethanien entsteht in der Martinistraße 44 neues sozial-kulturelles Leben: ein Zentrum für Kultur, Bildung, Begegnung, Betreuung, Pflege und Wohnen. Die neue Art der Vernetzung im Hamburger Stadtteil Eppendorf. Dafür hat die HAMBURGISCHE BRÜCKE eine Kooperation mit dem Bauverein der Elbgemeinden eG, dem Kulturhaus Eppendorf und weiteren lokalen Institutionen gebildet. Viele Hürden wurden genommen, viel Schweiß hat es gekostet, zwischen Vorfreude und Unsicherheit wurde geschwankt, und nun steht die Einweihung vor der Tür.

Als Erstes eröffnet die Tagespflege Mole44

In guter Gesellschaft den Tag verbringen: umsorgt, betreut, gefördert. Viele ältere Menschen wünschen sich, möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Besonders wichtig ist dies für Menschen mit Demenz. Tagespflegeeinrichtungen wie die Mole44 können eine gute Ergänzung zur ambulanten Pflege

und eine Alternative zur stationären Pflege sein. Zudem werden die pflegenden Angehörigen entlastet: Sie sind durch die Pflege ihres Familienmitglieds oft rund um die Uhr gefordert. Die Tagespflege ermöglicht ihnen Freiräume, zum Beispiel für die Berufstätigkeit, Einkauf, Arztbesuche und Erholung.

Wie Zuhause – gut aufgehoben

In der Mole44 verbringen ältere Menschen mit und ohne Demenz den Tag in einer sicheren, gemeinschaftlichen und herzlichen Umgebung. Sie können viele Beschäftigungsmöglichkeiten und Aktivangebote nutzen, finden aber auch genauso Rückzugsorte und Ruhe – wie es ihren Bedürfnissen entspricht. Betreut werden sie vertrauensvoll von unserem gut ausgebildeten Team. Die Tagespflege öffnet ab April 2019 und kann täglich oder an nur zwei Tagen besucht werden. Ab Pflegegrad 1 trägt die Pflegeversicherung einen Teil der Kosten. Der Zugang zur Tagespflege ist barrierefrei.

TAGESPFLEGE MOLE44



In guter Gesellschaft den Tag verbringen:
Umsorgt, betreut und gefördert



AB
APRIL
2019

Mitten in Eppendorf:

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 9-16 Uhr |

Platz für 19 Gäste: Für alle Pflegegrade |

Für Menschen mit und ohne Demenz

Um die Tagespflege für sich zu entdecken, ist es am besten, sie selbst zu erleben. Wir bieten Ihnen einen kostenlosen Probetag bei uns an.

Telefon 040 - 22 72 98 22 | tagespflege@hamburgische-bruecke.de
HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.

Dauergrabpflege

„Ein Vertrag über den Tod hinaus“

(pi) Stiftung Warentest/Finanztest untersuchte in seiner Ausgabe 1/2019 (Seite 36 bis 39) erstmals Dauergrabpflegeverträge mit sehr zufriedenstellenden Ergebnissen! Im Fokus der Tests standen das Preis-Leistungs-Verhältnis, der Umgang mit den eingezahlten Kundengeldern und die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von zehn unterschiedlichen Dauergrabpflege-Organisationen.

Dauergrabpflege-Verträge kann man für sich selbst oder für verstorbene Angehörige abschließen. Sie werden bundesweit von zahlreichen Friedhofsgärtnereien angeboten und beinhalten einzelne Punkte – beispielsweise die erstmalige Grabgestaltung, die saisonale Bepflanzung, besondere Gestecke zum Todestag sowie den Totengedenktagen – oder ein Paket zur kontinuierlichen Grabpflege. Der Vertrag ist so individuell wie die Menschen, die ihn abschließen.

Die gewünschten Dienstleistungen werden schriftlich in einem Vertrag zur Dauergrabpflege festgehalten, den der Kunde direkt mit der Friedhofsgärtnerei seines Vertrauens und mit einer regionalen Dauergrabpflege-Organisation abschließt. Zu deren Aufgaben gehört es, das als



Einmalbetrag gezahlte Geld sicher anzulegen und zu verwalten sowie zu kontrollieren, ob die vereinbarten Dienstleistungen vertragsgemäß ausgeführt werden.

Pluspunkte: Grabkontrolle und sichere Geldanlage

Die Dauergrabpflege-Organisationen beauftragen Kontrolleure, die regelmäßig und konsequent die Arbeit der Friedhofsgärtner überprüfen und dokumentieren. So wird sichergestellt, dass die vereinbarten Dienstleistungen im Sinne des Kunden zuverlässig erbracht werden.

Auch Stiftung Warentest/Finanztest bestätigt: „Das Geld der Kunden ist dort sicher.“ Eingezahlte Kundengelder werden streng getrennt vom Vermögen der Dauergrabpflege-Organisationen geführt – und zwar auf gesonderten Treuhandkonten. Einen Insolvenzschutz bieten alle getesteten Einrichtungen.

Sowohl die Friedhofsgärtner vor Ort als auch die Dauergrabpflege-Organisationen beraten Sie gerne zu allen Aspekten und Möglichkeiten der Dauergrabpflege.

Informationen zu den Dienstleistungsangeboten finden Sie im Internet unter www.fgh-hh.de

Was ist ein Dauergrabpflegevertrag?

Der Dauergrabpflegevertrag ist ein Vertrag zwischen Auftraggeber (Kunde), Auftragnehmer (Treuhandstelle) und der Friedhofsgärtnerei. Die Dauergrabpflege-Organisation bekommt dabei Rechte und Pflichten vom Kunden übertragen, z.B. die Verwaltung der eingezahlten Gelder, die Bezahlung des Auftragnehmers und die Kontrolle der vereinbarten Leistungen.

Welche Leistungen können darin vereinbart werden?

Die Inhalte der Dauergrabpflege sind so individuell wie die Wünsche des Vertragspartners. Ob eine Erstbepflanzung, die Verwendung bestimmter Lieblingspflanzen oder Gestecke an Totengedenktagen – es können alle gewünschten Dienstleistungen abgeschlossen werden.

Mit welchen Kosten muss man rechnen?

Grundsätzlich gilt für Dauergrabpflegeverträge, dass sich die Kosten nach den gewünschten Lieferungen und Leistungen sowie dem regionalen Preisniveau richten. Gezahlt wird einmalig vor Leistungsbeginn.

Kann man die Leistungen auch erst mal testen?

Ja. Viele Kunden steigen über einen zeitlich begrenzten Grabpflegevertrag in die Dauergrabpflege ein.

Was passiert, wenn der beauftragte Friedhofsgärtner insolvent wird oder seinen Betrieb aufgibt?

Bei einer Insolvenz des Friedhofsgärtners vergibt die Dauergrabpflege-Organisation den Auftrag an einen kompetenten Nachfolgebetrieb, der den vertraglichen Verpflichtungen ebenso nachkommen muss wie sein Vorgänger. Die geleistete Zahlung des Kunden liegt bei der Dauergrabpflege-Organisation und bleibt von der Insolvenz unberührt für die Dauergrabpflege verfügbar!



TRAUERZENTRUM
UND KOLUBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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

„Ich habe ZEIT für dich“

Wie eine Hamburgerin Sterbende begleitet

(pi) Ein Buch änderte Ümran Özduğans Leben. **„5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“** der australischen Schriftstellerin Bronnie Ware hatte sie tief beeindruckt. Sterbende begleiten wollte Özduğan auch und recherchierte dazu. Seit März 2018 begleitet sie nun selbst jedes Wochenende sterbende Menschen im Palliativbereich eines Hamburger Krankenhauses.

„Jede Begegnung ist etwas Besonderes“, sagt die 47-Jährige. „Ich stelle mich als Ehrenamtliche der Malteser vor.



Ümran Özduğan begleitet Sterbende und ihre Angehörigen. Foto: S. Langos

Ich sage: „Ich besuche hier die Patienten, und wenn Sie Zeit haben, dann setze ich mich dazu“, so Özduğan. Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen seien Grundvoraussetzungen für Sterbebegleiter. Man müsse sich auf die Menschen einlassen. „Ich bin ein neugieriger Mensch, die Besuche machen mir Freude. Man muss auch zuhören können und



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIONSTITUT

*Den Fragen
einen Ort geben...*

Segeberger Chaussee 56-58
22850 Norderstedt
☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238
22417 HH-Langenhorn
☎ (040) 539 08 590



www.wulffundsohn.de

den anderen ausreden lassen. Ich signalisiere, ich habe Zeit für dich. Dafür bin ich da“, sagt die Ehrenamtliche.

Sterbebegleiter werden beim Malteser Hilfsdienst gut vorbereitet. Zehn Kurseinheiten besucht jeder Ehrenamtliche, gefolgt von einem Praktikum. Einmal im Monat gehen Özduğan und die anderen Sterbebegleiter zur Supervision. Sie reflektieren dort ihre Erlebnisse: „Wir lernen beispielsweise auch, wie wir damit umgehen können, wenn ein Mensch während unseres Besuches stirbt.“

Vor ein paar Wochen erfuhr sie, dass eine Dame, die sie begleitet hatte, verstorben war. „Ich habe mich gefragt, ob ich mich anders hätte verabschieden sollen“, sagt die Ehrenamtliche. „Ich bin sehr dankbar, dass ich sie kennenlernen durfte, dass sie Nähe zugelassen hat“, so Özduğan. Mit der Nähe ist das so eine Sache bei der Sterbebegleitung, vor allem mit der körperlichen Nähe. Einige Sterbende möchten nicht berührt werden. „Ich versuche, mir vorzustellen, wie ich es wollen würde“, sagt die Hamburgerin. „Deswegen frage ich immer: Darf ich Ihre Hand nehmen?“ „Sterbende begleiten ist eine sehr bereichernde Aufgabe.

In einem Kurs hatten wir eine Themeneinheit, da ging es um das Bild einer Waage – was gebe, was bekomme ich. Momentan bekomme ich sehr viel mehr, als ich gebe. Für die Zeit, Energie und Aufmerksamkeit bekomme ich viel Wertschätzung und Dankbarkeit“, sagt Özduğan.



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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

Seit 1981 schickt uns das ZDF mit dem inzwischen fünften Traumschiff auf Reise. Während die im Februar im Alter von 94 Jahre verstorbene Rosamunde Pilcher lediglich ihre Heimat, das arme, aber malerische Cornwall, als Bühne ihrer Geschichten benötigte, liefert das Traumschiff die ganze Welt ins Wohnzimmer. Bahamas, Norwegen, Australien und gleich zweimal Brasilien waren Ziele der bisher 83 Folgen.

Brasilien, das ist auch die Heimat von Kimberly. Wer ihr begegnen möchte, der muss nicht sein Fernsehgerät einschalten und mit dem Traumschiff auf Reisen gehen. Kimberly (21) ist schon in Hamburg. Ihr Traum war es, in Deutschland zu arbeiten. Und begegnen kann man der lebhaften jungen Frau im Altenpflegezentrum Ansgar in Hamburg-Langhorn.

Die „Dame aus Brasilien“, wie sie Siegfried Springhorn (89 Jahre), einer der Bewohner des Altenzentrums, liebevoll und mit Respekt nennt, ist nicht die einzige Auszubildende in der Altenpflege, die einen Hauch von Exotik in das Leben der Senioren im Schatten der Ansgar-Kirche bringt. Brigitte Springhorn, die Leiterin der Einrichtung, berichtet im Gespräch mit dem SeMa, „Unsere Erfahrungen mit jungen Leuten aus anderen Kontinenten sind sehr positiv“, so die Bayerin, die selbst vor Jahrzehnten den Sprung über den „Weißwurst-Äquator“ gewagt hat, „natürlich gibt es Sprachprobleme, die zu überwinden sind. Daran arbeiten wir gemeinsam, und es macht unseren Bewohnern Freude, sich sprachlich mit einbringen zu können. Dabei wird

EIN HAUCH VON EXOTIK

Mitarbeiter
von anderen
Kontinenten bringen
Farbe in die
Pflege

Charlotte Pelzer (88) freut sich, wenn sie die jungen Leute aus Übersee bei der Arbeit beobachtet. „Sie haben immer ein Lächeln auf den Lippen“, so die Seniorin, „das ist schon ein Geschenk.“ Ausdrücklich schließt Pelzer das ganze Personal mit ein: „Hier sind wir keine ‚Fälle‘, sondern Menschen, die einen Namen haben. Das habe ich zum Beispiel im Krankenhaus nicht immer so erlebt!“

Neben Kimberly erlernen Alida (25) aus Madagaskar, Cu Thuy Anh (28) und Hue Tran Thi (23) aus Vietnam den Beruf „Altenpflege“ in Langhorn. Einen Beruf, den man in ihrer Heimat – noch – nicht kennt. „Bei uns“, so berichten die jungen Leute übereinstimmend, „liegt die Altenpflege in den Händen der Familien. Staat, Religionsgemeinschaften oder gar private Anbieter gibt es nicht!“ „Ich arbeite gern mit Menschen“, berichtet Alida, „in unserer Kultur hat der alte Mensch einen hohen Stellenwert. Für diese Menschen zu arbeiten ist für mich sehr schön.“ Die zierliche junge Frau aus Madagaskar, das über 50 Prozent der Vanille-Weltproduktion liefert, ist als Au-Pair in Hamburg gelandet und hat sich



Charlotte Pelzer (88) und Alida (25) verstehen sich. „Ein freundliches Gesicht und ein Lächeln im Vorübergehen schenkt Wärme“ findet die Seniorin „die gegenseitig bereichert!“
Foto: Krause



Schulte Haus-Rollator Made in Germany

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

Jetzt Prospekt anfordern!
☎ **0800 200 6004**
gebührenfrei anrufen
🌐 www.haus-rollator.de



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

Seit 1987

ANGELA GREIZER

❖ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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





Kimberly aus Brasilien, Hue Tran Thi Tean aus Vietnam, Leiterin Brigitte Springhorn, Alida aus Madagaskar, Praxisanleiter Bernd Schmitz und Cu Thuy Anh aus Vietnam. Foto: Krause

gleich zweifach verliebt. „Es gibt hier für uns neben umfangreichem theoretischem Wissen, das wir lernen müssen, ganz viele praktische Tipps, die wir umsetzen können. Außerdem gibt es sehr hilfreiche technische Unterstützung in der Pflege“, berichtet sie, „die schon den Rücken und erleichtert unsere Arbeit enorm!“ Über eine Agentur haben die Vietnamesinnen den Weg nach Hamburg gefunden. Krankenpflegerisch in ihrer Heimat vorgebildet, ist die Ausbildung in Hamburg für sie ein weiterer Schritt. „Ganz anders als bei uns daheim ist hier das Verhältnis zum Chef“, war ihr erster, anhaltend positiver Eindruck, „in Vietnam sind Vorgesetzte Respektspersonen, vor denen die Mitarbeiter Angst haben. Geachtet werden Vorgesetzte hier auch, aber der Umgang ist völlig zwanglos, man lacht und freut sich gemeinsam. Das tut ihrer Autorität keinen Abbruch!“

Nach so vielen positiven Berichten nun zu den Schattenseiten des Lebens in Hamburg: Das Wetter ist Dauerbrenner – wenn das denn bei den Temperaturen in Hamburg ein angebrachtes Wort ist. Viel zu kalt! Und das deutsche Mittel dagegen, sehr nahrhafte Speisen, zu schwer. „Das Essen hier im Haus“, heißt es einhellig, „ist sehr gut, aber wir vermissen die heimische Küche schon!“ Reis statt Kartoffeln oder Nudeln, scharfe Gewürze, Suppen aus Mutters Kochtopf, die fehlen in Hamburg dann und wann. Die „deutsche Pünktlichkeit“ musste auch erst verinnerlicht werden – ebenso, dass sich die Menschen in Bus und Bahn anschweigen.

„Für unser Haus“, resümiert Brigitte Springhorn, „sind die jungen Leute eine echte Bereicherung, von ihnen profitieren unsere Bewohner wie auch wir als Team.“ Altenpflege ist nicht nur für Menschen aus Übersee ein interessanter Beruf. Die Diakonie bietet Fachkräften attraktive und sichere Arbeitsplätze überall in Hamburg. Eine examinierte Altenpflegekraft verdient aktuell bei 30 Tagen Urlaub als Berufsanfänger/in 2.727 Euro brutto pro Monat (Stundensatz 16,20 Euro). Hinzu kommen Zeitzuschläge, ggf. Sonderzahlungen, HVV-Fahrtkostenzuschuss, eine betriebliche Altersvorsorge und vermögenswirksame Leistungen. Eine Steigerung des Bruttogehalts ist je nach Betriebszugehörigkeit und Funktion (z. B. Pflegedienstleitung) bis auf 4.269 Euro brutto pro Monat möglich (Stundensatz 25,36 Euro). Je nach Einrichtung können diese Angaben variieren. Auszubildende in der Altenpflege verdienen im ersten Ausbildungsjahr 1.035, im zweiten 1.111 und im dritten 1.229 Euro. F.J. Krause © SeMa



DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern ausführlicher!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de



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



In der Herzsportgruppe Zurück ins Leben nach der Herzoperation

in unsere kleine Runde, die gerade am Handgelenk 15 Sekunden lang den Ruhepuls gemessen hat: „Wer von euch hat unter 15, wer kommt über 20?“ Pulskontrolle ist das Ritual am Anfang, mit den Fingerspitzen erfühlt. Dann kann's wieder losgehen: Erst locker durch den Saal traben, dann die Gelenke lockern, die Muskeln aufwärmen – strecken, dehnen, spielen mit Bällen, Ringen, Bändern. Jede Woche gönne ich jetzt meinem Körper etwas Gutes, ich trainiere mein Herz. Er soll ja noch ein paar Jahre länger laufen, mein kleiner Lebensmotor.

Dass es mir heute, zwei Jahre danach, wieder so unverschämt gut geht, verdanke ich neben meiner klugen Frau und dem Ärzteteam, das mir fünf Bypässe auf einmal einbaute, auch der Herzsportgruppe beim FTSV Komet Blankenese 1907. Diese Truppe wirkt auf mich wie ein selbstheilender Organismus – mit einer Trainerin als Hirn und einer je nach Tagesform schwankenden Anzahl aktiver Teilnehmer zwischen 50 und 80. Wir tragen altmodische Namen wie Christa, Peter, Heinz und Elke – wir duzen uns und haben etwas gemeinsam: Jeder und jede war mindestens einmal in Lebensgefahr – und wurde gerettet. Manche sind schon seit Jahren munter dabei, manche sind älter als ihr Aussehen. Ein Arzt oder eine Ärztin sind sowieso immer anwesend, das ist Vorschrift. Zuschauer sind unerwünscht. „Bis an die Bettkante mobil“ heißt im Krankenhaus nur das erste Ziel nach der Herzoperation; in der Rehaklinik und der Zeit danach muss der/die Genesende versuchen, all die beschädigten Fähigkeiten wiederzuerlangen, die man für ein selbstbestimmtes Leben braucht. Die zwei bis drei Wochen in der Reha helfen zwar, Körper und Geist wieder einigermaßen fit zu machen. Aber sie geben nur die Richtung vor. Es wäre mehr als leichtsinnig, sein Leben nicht zu ändern. Und das bedeutet vor allem: **Beweg Dich!**

Früher glaubten die Ärzte noch, dass Menschen mit Herzinsuffizienz oder nach einem überstandenen Operation am Herzen sich schonen und sportliche Betätigung meiden müssten. Das ist längst überholt. Durch spezielles Funktionstraining lassen sich noch erstaunliche Verbesserungen auch in höherem Alter erreichen: Ausdauer, Belastbarkeit und Beweglichkeit, Konzentration und Koordination lassen sich messbar steigern. Mein Hausarzt Dr. Sebastian Eipper aus Hamburg-Iserbrook empfiehlt, dreimal pro Woche zu trainieren und den Puls dabei auf 100 Schläge pro Minute zu steigern, etwa beim Walken, Joggen oder Badminton. „Sie dürfen ruhig etwas ins Schwitzen kommen, aber nicht so aus der Puste, dass Sie nicht mehr sprechen können“. Er betont auch, dass Medikamente allein ohne mehr Bewegung und geänderte Ernährung auf Dauer nicht ausreichen, um die Restrisiken zu senken.

Jutta Kramm, bei Komet Blankenese für die acht Herzsportgruppen zuständig, findet es super, dass ich überhaupt am Herzsport teilnehme. Denn viele geben sich nach einem Infarkt auch einfach auf, wie sie weiß. Aus ihrer Ausbildung, so erzählt die Mannheimerin, habe sie sich den Satz gemerkt, dass auf jeden Geretteten auch einer komme, der es nicht schafft. Der Herzsport sei aber nicht nur für alle wichtig, die nach einer großen Operation wieder zurück in den Alltag wollen. Es können alle Männer und Frauen jeden Alters mitmachen, die zur Risikogruppe gehören und einem Infarkt vorbeugen möchten – kombiniert mit

Ein Erfahrungsbericht unseres Redakteurs Stephan Clauss

Als ich noch glaubte, zwar ein wenig zu dick, aber sonst ganz gesund zu sein, machte ich einen Schnupperkurs im Fitnessstudio. Ein freundlicher Bodybuilder namens Bruno zeigte mir die Maschinen, die für mein Alter infrage kämen, und ermahnte mich, die Sache nicht gleich zu doll anzugehen. Im ersten Stock begann gerade das Ausdauertraining mit Jule, sechs Standfahrräder standen bereit. Ich erklimm den letzten freien Sattel, verkabelte mich, trat in die Pedale – und nahm erst jetzt die heißen Pop-Hits aus den Boxen wahr, die uns Oldies wohl alle anspornen sollten. Nach 20 Minuten stieg ich wieder ab. Nicht weil ich etwas aus der Puste war, sondern aus Protest: Die Songs, nach denen ich einst auf Partys ausgelassen getanzt hatte, sollten jetzt nur noch dazu gut sein, meine Wattzahlen zu testen? „Proud Mary“ von Tina Turner, „Born to be wild“ von Steppenwolf, „Brown sugar“ von den Rolling Stones? Mir verging jede Lust, und ich fühlte mich steinalt. Dann ging ich da nicht mehr hin.

Im April 2017 – zwei Monate nach meiner notfallmäßigen Herzoperation im Hamburger Albertinen-Krankenhaus – wurde ich zum ersten Mal im Leben Mitglied eines Sportvereins, mit 64! Die Ärzte hatten mir sehr dazu geraten. Mit einem Dutzend Menschen meiner Altersgruppe trainiere ich seitdem fast jede Woche in der Turnhalle einer Grundschule. Und was ich anfangs nicht glauben wollte: Es macht sogar Spaß. Es ist Mittwoch, kurz nach 17 Uhr. Trainerin Ulrike blickt einmal

einer veränderten Ernährungsweise und den richtigen Medikamenten. Mehr Bewegung ist also unverzichtbar, nur nicht jede Sportart ist dafür gut geeignet. Rekorde sind nicht gefragt. Doch jeden Tag 10.000 Schritte zu laufen, das schadet auf keinen Fall. Der Herzsport hilft enorm, wieder ein normales Verhältnis zum eigenen Körper zu finden. Selbst wer vor dem Infarkt viel Sport getrieben hat, muss einen Gang zurückschalten. „Falscher Ehrgeiz hat in unseren Gruppen nichts zu suchen“, betont Frau Kramm, die schon seit vielen Jahren Kandidaten wie mich trainiert hat. „Zusammenhalt ist viel wichtiger als optimale Leistung. Es kommt vor allem darauf an, dass es Spaß macht.“ Das ist in der Tat entscheidend, damit die Freude an der Bewegung allmählich stärker wird als der anfängliche Frust, dass man nicht mehr so kann wie früher. Dass ein fachkundig angeleitetes Training schon nach ein paar Monaten erhebliche Fortschritte in der Fitness und beim Wohlbefinden bringen kann, das erstaunt Jutta Kramm selbst immer wieder.

Schon während der Reha in Timmendorfer Strand tönte es beim rhythmischen Turnen aus dem Ghetto-Blaster der Trainerin. Der eingängige Beat sollte den Takt geben und allen helfen, die Bewegungen auch zügig auszuführen. Musik verbessert nachweislich auch bei Patienten mit koronarer Herzerkrankung die Gefäßfunktionen – aber nur, wenn sie passt, wenn sie den damit Beschallten auch gefällt! Deshalb richten erfahrene Übungsleiter ihre Playlist an den mutmaßlichen Wünschen der Gruppe aus. Die einen lieben Schlager, die anderen hassen sie. Außer den erwartbaren Geschmacksunterschieden zwischen Swing-, Beatles- und Disko-Generation gibt es auch Stadt-Land-Unterschiede. In der Dorfturnhalle in Appen turnen sie vielleicht gern zu „Du schaffst das schon“ (Klubbb3 mit Florian Silberstein), in den Hamburger Elbvororten traben die Senioren lieber mit Abba-Hits oder „In the Mood“ von Glenn Miller los.

Inzwischen weiß ich, dass die Musik auch als bloßer Taktgeber noch positiv wirkt – und die Erinnerung an bessere Tage durchaus nicht traurig sein muss. Mit Eleganz hat das Turnen in den ersten Wochen nach einer Herz-OP ohnehin nichts zu tun. Es ist ein Eiertanz. Ruckartige Bewegungen sind dabei ebenso zu vermeiden wie zu großer Druck auf Muskeln und Gelenke. Denn es dauert viele Wochen, bis Knochen und Narben wieder ordentlich zusammenwachsen. Man trainiert also mit angezogener Handbremse und merkt doch, wie nötig Bewegung ist: für die Gefäße, die Durchblutung, das Gedächtnis und die Koordination.

Natürlich gibt es für die rasche Gesundung von Herzkranken keine Garantie, sie hängt von vielen Faktoren ab, nicht zuletzt von den Patienten selbst. Ihnen hilft eine dankbare, geduldige Gelassenheit. Selbstaufwertung statt Selbstaufgabe. Eigene Ziele setzen, die auch erreichbar sind. Dann kommt die Lust am Leben früher oder später zurück. Nur kein Stress! Erste kleine Glücksgefühle entstehen bei spürbarem Zuwachs an Kraft und Beweglichkeit. Aus „Nicht-mehr-können“ wird „Schon-wieder-mehr-können“. Man freut sich auch über kleine Erfolge, wie etwa 30 Federballwechsel in Folge. Aber am wichtigsten ist die Ausdauer.

Ermunterung und Trost bei schlechten, aber unvermeidbaren Nachrichten, wenn etwa der Partner gestorben ist oder zum Pflegefall wird; auch das kann eine Übungsgruppe leisten. Von Krankheiten reden wir hier so wenig wie möglich. Aber kranke Sportsfreunde werden auch in der Klinik besucht – und alle freuen sich, wenn sie dann wieder zurück in die Gruppe kommen. „Weißt du“, sagte mein Herzsportsfreund Peter einmal zu mir in der Umkleidekabine, während er seine Schuhe zuband: „Wir leben ja hier sozusagen in der Nachspielzeit. Aber auch in der Nachspielzeit kann man noch schöne Tore schießen.“

Stephan Clauss © SeMa

Der freundliche Service seit 10 Jahren erfolgreich am Markt

- Schnell und preiswert
- Farb- und Raumberatung
- Gardinenhilfe beim Umzug
- Kostenloses Angebot vor Ort
- Änderungen und Neuanfertigungen



Sabine Jacobsen



Gardinenservice

Abnehmen • Waschen • Aufhängen
www.awa-gardinenservice.de

Tel. 040 / 589 55 47-0 | info@awa-gardinenservice.de

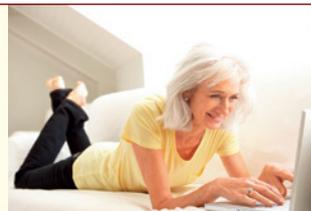
Anzeigenannahme für das SeMa



HWWA Werbeagentur GmbH
Fabersweg 3
22848 Norderstedt
Tel.: 040/524 33 40
E-Mail: hwwa@wtmet.de oder
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

Besuchen Sie unsere neue Homepage

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



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



AFRIKA! AFRIKA!

Die Neuinszenierung geht 2019 erneut auf Tournee

Die Neuinszenierung des Welterfolges AFRIKA! AFRIKA! feierte im Januar 2018 in Berlin ihre umjubelte Premiere. Die rund 70 Künstlerinnen und Künstler aus Afrika und der „Diaspora“ sowie das gesamte etwa 200-köpfige Tournee-Team begeisterte über 180.000 Zuschauer, empfing allabendliche Standing Ovations.

Aufgrund des triumphalen Erfolges und der ungebremsten Nachfrage geht die Show 2019 erneut auf Tournee wiederum mit neuen Sensationen im Gepäck. Am 01. April 2019 gastiert die Show im Hamburger Mehr! Theater am Großmarkt und am 11. April in der Kieler Sparkassen-Arena.

Georges Momboye, der neue künstlerische Leiter der Produktion, betont: „Es ist mir eine große Ehre, die Vision meines Freundes und Mentors André Heller fortsetzen zu dürfen. AFRIKA! AFRIKA! ist mehr als eine außergewöhnliche Show, es ist Hoffnung, Stolz und ein wahrgewordener Traum für viele Afrikaner und eine Bereicherung für jeden Besucher.“

Das über zweistündige Show-Spektakel zeigt die Vielfalt Afrikas, wirft Schlaglichter auf Vergangenheit und Moderne, aber vor allem transportiert es einen besonderen, einzigartigen „Spirit“, den viele (zu Recht) als „pure Lebensfreude“ beschreiben. „Wir haben alle verschiedene Kulturen und Sprachen, aber wir arbeiten zusammen. Das ist ein tolles Erlebnis“, erklärt Handstand-Artistin Tiblet Alemayehu aus Äthiopien. Der Basketball-Akrobat Omar O’Dudley stammt aus den USA. „Für mich war es zuerst irritierend“, beschreibt er, „was habe ich denn mit Afrika zu

tun, habe ich mich gefragt. Aber in der Zusammenarbeit mit den afrikanischen Kollegen erkennt man schnell, wie sehr Spieler mit afrikanischen Wurzeln den Rhythmus und das Lebensgefühl Afrikas in den modernen Basketball gebracht haben. Und ich habe auch viel über meine Wurzeln gelernt.“ Ben Lungwa stammt aus Tansania. „Afrika! Afrika! hat mein Leben komplett verändert“, betont er, „es ist wundervoll, wieder mit auf Tournee zu sein.“ Der künstlerische Leiter Georges Momboye stammt aus der Elfenbeinküste, hat in den USA studiert und lebt überwiegend in Paris. Er erklärt: „Das Motto ‚Afrika united‘ – eine afrikanische Union – ist ein Traum, der sich politisch und wirtschaftlich nie umsetzen ließ. Aber auf unserer kleinen Bühne ist er wahr geworden und zeigt, was alles möglich ist.“

AFRIKA! AFRIKA! präsentiert in der neuen Show einmal mehr den Spagat zwischen künstlerischer Gegenwart und traditionsreichem Erbe vom „Kontinent des Staunens“ – mit einem

Ensemble der besten Talente von Äthiopien bis zur Elfenbeinküste, von Marokko bis Südafrika sowie von Afro-Amerikanern und Afro-Europäern in der Diaspora, die afrikanisches Talent und Temperament mit den kulturellen Einflüssen anderer Kontinente verbinden.

Tickets gibt es unter Tel. 01806/57 00 99 (20 Cent/Anruf, Mobilfunk 60 Cent/Anruf) und unter www.afrikaafrika.de.



Ein Service
unseres Hauses



... eine kompetente Bewertung Ihrer Immobilie - unverbindlich und kostenlos.

Nutzen Sie jetzt die Gunst der Stunde, um den Verkauf Ihrer Immobilie mit Engel & Völkers zum Erfolg zu führen. Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns darauf, Sie individuell zu beraten!

Wir sind für Sie da - ganz in Ihrer Nähe:

Langenhorn · Norderstedt · Tangstedt

Tel. +49-(0)40 - 238 459 44

Norderstedt@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/norderstedt

Marienthal · Volksdorf · Wellingsbüttel

Tel. +49-(0)40 - 603 290 00

Alstertal@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/alstertal

Niendorf · Schnelsen

Tel. +49-(0)40 - 559 75 40

Niendorf@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/niendorf



ENGEL & VÖLKERS



HOLGER HAGEMANN e.K.
Inhaberin SUSANNE BÖHM



**Vermietung - Verkauf - Verwaltung
von Wohn- und Gewerbeimmobilien**

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSVWERTUNG
Rugenberg 63 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66
info@hagemann-immobilien.de | www.hagemann-immobilien.de

Fünf
Gründe,
warum man
nie zu alt
zum
Gründen ist



DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

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

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

Transporte von:
Klavieren, Flügeln,
Tresoren, Stahlchränken,
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.

(pi) Ein Mythos über Gründer von Startups ist, dass sie jung sind. Laut einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt und Berufsforschung liegt das Durchschnittsalter allerdings bei 38,6 Jahren. Ein Alter, das je nach Perspektive jung oder alt sein kann. Henry Alexander hebt diesen Schnitt. Er hat mit 64 Jahren und einem langen Berufsleben sein erstes Unternehmen gegründet. Sein Startup heißt VivoSensMedical und er hat mit OvulaRing eine Methode zur Zyklusdiagnostik für Kinderwunschpatientinnen entwickelt.

Vor seiner Zeit als Unternehmer war der Professor über 40 Jahre in der reproduktionsmedizinischen Forschung und als praktizierender Gynäkologe tätig. Hier erklärt er, warum man nie zu alt zum Gründen ist:

1. Kompetenz

Oft haben junge Gründer einen tollen Businessplan, aber zu wenig Praxiserfahrung. Das sehen wir beispielsweise auf dem Markt für Kinderwunschpatientinnen. Es gibt hier eine Vielzahl von Apps und Trackern. Die sehen vielleicht schick aus und haben einen schmissigen Namen, aber wenn man sich die wissenschaftlichen Grundlagen anschaut, wird es dünn. Um fundiert etwas zu komplexen Themen wie dem weiblichen Zyklus sagen zu können, sollte man auf solides medizinisches Grundwissen zurückgreifen können und sich mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen auseinandersetzen. Das gilt natürlich auch für andere Bereiche. Oder würden Sie sich ein Auto kaufen, das von einem Grafikdesigner entwickelt wurde?

2. Relevant bleiben

Entgegen einer landläufigen Vermutung langweilen sich ältere Menschen genauso ungern wie jüngere Menschen. Natürlich gibt es Menschen, die gern immer dasselbe machen und Veränderungen scheuen, aber das hängt nicht am Alter. Jüngere Couchpotatos bestellen halt immer dasselbe Gericht bei Lieferando und schauen die xte Staffel vom Dschungelcamp, die Älteren essen immer dieselbe Kartoffelsuppe und schauen Lindenstraße. Vom Prinzip her ist das identisch. Aber so bin ich nicht. Ich habe den Beruf Arzt auch immer eher als Berufung gesehen und weniger als Broterwerb. Mir lag schon immer das Wohl der Frauen am Herzen. Das hört nicht auf, weil ich plötzlich ein bestimmtes Alter erreicht habe.



**BESTATTUNGEN
VORSORGE
TRAUERKULTUR**

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



Bestattungsinstitut
Bade

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



Prof. Henry Alexander

3. Zeit Gute Ideen brauchen ihre Zeit

Abraham Lincoln soll gesagt haben, dass er, wenn er acht Stunden Zeit hätte, einen Baum zu fällen, sechs Stunden lang seine Axt schärfen würde. Viele Ideen werden zu früh verwirklicht. Es ist verständlich, dass man schnell etwas verkaufen will. Aber langfristig werden so weder Kunde noch Verkäufer glücklich. Ich habe Jahrzehnte in der Wissenschaft und im Krankenhaus zum Thema Kinderwunsch gearbeitet, bis ich mein Produkt entwickelt und auf den Markt gebracht habe. Wenn ich nicht so viele Studien durchgeführt, so viele Frauen behandelt und ihre Geschichten gehört hätte, dann wäre mir nicht bewusst geworden, wie individuell der Zyklus jeder einzelnen Frau ist. In OvulaRing habe ich die ganze Erfahrung und das Wissen, die ich in Jahrzehnten gesammelt habe, einfließen lassen.

4. Geld

Ein Knackpunkt bei der Unternehmensgründung ist die Finanzierung. Auch hier haben ältere Menschen Vorteile. Ein 60jähriger verdient im Durchschnitt deutlich mehr als ein 25jähriger. Ältere Menschen hatten auch viel mehr Zeit, sich ein Polster anzusparen, das als Grundstock in das junge Unternehmen gesteckt werden kann. Um zu wachsen braucht es natürlich ein größeres Budget, und deshalb sind wie auf der Suche nach neuen Investoren. Eine Unternehmensgründung im Alter ist sicherlich kein Garant, um noch mal richtig reich zu werden, aber immerhin ist die Chance da. Wer jedoch auf Sicherheit aus ist oder auf den schnellen Reibach, der sollte lieber die Finger davon lassen.

5. Coolness

Ältere Menschen sind oft cooler als jüngere. Damit meine ich keine oberflächliche Coolness. Skinnyjeans und Undercut überlasse ich gern der jüngeren Generation. Aber ältere Menschen haben einfach schon so viel erlebt und sind deshalb meist gelassener. Diese Gelassenheit und innere Ruhe ist ein großer Vorteil, wenn es im Unternehmen mal hoch her geht. Und in jedem Startup gibt es turbulente Zeiten. A propos cool – auch meine Enkel finden es cool, dass der Großvater der Kopf eines Startups ist.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 29.03. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“



Markus Jünke
040.55 00 55-6045

SPARDA  IMMOBILIEN

IMMOBILIENTAGE BEI DER SPARDA-BANK eG

Informationen über barrierefreies Wohnen,
kostenfreie Wertermittlungen, aktuelle
Immobilienangebote und die Möglichkeiten
des optimalen Verkaufs von Immobilien:

26.03.19 – Filiale Grindelallee, Grindelallee 100, 20146 Hamburg
26.03.19 – Filiale Ballindamm, Ballindamm 26, 20095 Hamburg
28.03.19 – Filiale HH-Meile, Hamburger Straße 27, 22083 Hamburg
28.03.19 – Filiale Eidelstedt, Alte Elbgaustraße 16, 22523 Hamburg
01.04.19 – Filiale Niendorf, Niendorfer Marktplatz 10, 22459 Hamburg
02.04.19 – Filiale Winterhude, Winterhuder Marktplatz 5, 22299 Hamburg
02.04.19 – Filiale Norderstedt, Rathausallee 70, 22846 Norderstedt
02.04.19 – Filiale Wandsbek, Wandsbeker Marktstr. 48-50, 22041 Hamburg
02.04.19 – Filiale Bergedorf, Kupferhof 4, 21029 Hamburg
02.04.19 – Filiale Elbvororte, Osdorfer Landstraße 102, 22549 Hamburg
04.04.19 – Filiale Poppenbüttel, Heegbarg 4, 22391 Hamburg
04.04.19 – Filiale Barmbek, Fuhsbüttler Straße 100, 22305 Hamburg
04.04.19 – Filiale Altona, Präsident-Krahn-Straße 16/17, 22765 Hamburg
04.04.19 – Filiale Harburg, Schloßmühlendamm 14, 21073 Hamburg

SPARDA  IMMOBILIEN

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 29.03. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“



Juliane Zucker
040.55 00 55-7645

SPARDA  IMMOBILIEN

Veranstaltungen Tipps + Termine

Donnerstag 07.03.19, 14.30 Uhr
Seniorenkreis
Emmaus-Kirchengemeinde Hinschenfelde,
Walddörferstraße 369, 22047 Hamburg

Freitag 08.03.19, 20 Uhr
Filmabend „Goodbye Bafana“
Nach den Memoiren des Gefängniswärters von Nelson Mandela. Der Film erzählt von dem südafrikanischen Rassisten James Gregory, der als Gefängniswärter auf Robben Island arbeitet und dessen Leben sich durch die Begegnung mit Nelson Mandela, den er 20 Jahre lang bewacht, grundlegend verändert. Getränke und Popcorn können Sie vor Ort kaufen, der Eintritt ist frei.
Versöhnungskirche (Kleiner Gemeindefestsaal), Eilbektal 33, 22089 Hamburg

Freitag 08.03.19, 20 Uhr
Jazz im Foyer
mit Ladyva & Matthias Schlechter
Die beiden Musiker werden ihr neues Programm „HOT PIANO – from Boogie Woogie to Rock'n'Roll“ vorstellen. Von Albert Ammons und Axel Zwingenberger bis Jerry Lee Lewis, Fats Domino und Elvis Presley. Eintrittskarten für 16,- Euro bei der Pinneberger Buchhandlung Bücherwurm und an der Kasse im Pinneberger Hallenbad. Abendkasse 18,- Euro.
Rathaus Pinneberg (Sitzungstrack), Bismarckstr. 8, 25421 Pinneberg

Freitag 08.03.19, Einlass 18.30 Uhr
Der 8.-März-Krimi: „Die zweite Welt“
Else Laudan liest aus dem brandneuen Frauentagskrimi „Die zweite Welt“ von Christine Lehmann. Eintritt frei.
Fabrique im Gängeviertel,
Valentinskamp 34a,
20355 Hamburg

Freitag 08.03.19, 17 Uhr
Film zum internationalen Frauentag:
Schweizer Frauen erkämpfen das Wahlrecht (aus rechtlichen Gründen darf der Filmtitel hier nicht genannt werden)
Ein Film über die Einführung des Wahlrechts für Frauen in der Schweiz 1971. In einem beschaulichen Ort gerät die althergebrachte Ordnung gehörig ins Wanken, als Nora (gespielt von M. Leuenberger) ihre Hausfrauenrolle hinter sich lässt und sich für das Frauenwahlrecht engagiert. Eintritt frei.
martini44, Martinistraße 44 a (Saal)
20251 Hamburg

Samstag 09.03.19, 19-23 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend. Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro.
TANGOmatriX, Beim Schlump 13A,
20144 Hamburg

Samstag 09.03.19, 18-20 Uhr
Brasilien erleben – Mangroven, Wasserbüffel und jede Menge Sand
Der reich bebilderte Reisebericht führt in den Nordosten Brasiliens. Einen Monat lang bereisten wir die Küsten der Bundesländer Pará, Maranhão, Piauí und Ceará. Uns begleiteten nicht nur Mangroven, Krebse und rote Schilder, sondern auch noch viele weitere exotische Lebewesen zu Lande, zu Wasser und in der Luft. Eintritt 2,- Euro.
Botanischer Sondergarten Wandsbek,
Walddörferstraße 273, 22047 Hamburg

Samstag 09.03.19, 9-15 Uhr
Briefmarkenfest!
Tauschmöglichkeit, Händler, Cafeteria, Zubehörangebot, Riesenschatzberg, Tombola, Katalog- und Prüfgeräteservice, Informationsstand für alle Fragen zur Philatelie, Sonderstempelangebote und Infomaterial.
Wichernkirche Wichernsweg 16, 20537 HH

Sonntag 10.03.19, 16 Uhr
Frühjahrskonzert des Reinbeker Stadtorchesters
Bekannte und seltene Stücke unter anderem aus den Bereichen des Blues, Swing, Klassik und der sinfonischen Blasmusik werden zu hören sein. Karten ab 8,- bis 15,- Euro. Kartenvorverkauf an der Kulturkasse.
Sachsenwald Hotel Reinbek,
Hamburger Str. 8, 21465 Reinbek

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

Aber sicher!



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

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

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

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



Bad Bramstedt "Wohnquartier Eichenblick"

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

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

ab € 188.500,-

Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!

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

Bezugsfertig: Herbst 2019



MR immobilien GmbH

...wir machen das!

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 10.03.19, 16 Uhr Virtuose Klangkunst mit dem Ensemble Exprompt

Mit den traditionellen russischen Instrumenten – Domra, Balalaika, Bajan und Kontrabass-Balalaika – zaubert das Ensemble mit unbändiger Spielleidenschaft ein virtuos, feinsinniges und begeisterndes Spiel voller solistischer Glanzlichter.

Die vier Musiker sind allesamt Absolventen des Petrosavodsker Konservatoriums. Eintritt: 8,- Euro.

Im Restaurant, Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Sonntag 10.03.19, 15 Uhr Singen Sie Hamburgisch mit Jochen Wiegandt

Wer gerne hochdeutsch singt, ist hier richtig.

Wer Plattdüttsch kann, wird begeistert sein! Eintritt: 12,- Euro inkl. Kaffee & Kuchen.

Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Dienstag 12.03.19, 19 Uhr Offener Radlertreff

Der ADFC Pinneberg veranstaltet einen offenen Radlertreff für alle Fahrradinteressierten in Pinneberg und der Region.

VfL-Sportzentrum, Fahltskamp 53, 25421 Pinneberg

Dienstag 12.03.19, 14 Uhr Buchvorstellung von Frauke Luckwaldt „Ich will selbstbestimmt sterben!“

Alles ist geregelt – Pflege, Sitzyoga, Bewohnerchor. Aber für Claus ist das Leben ohne seine geliebte Frau nach 60 gemeinsamen Jahren sinnlos geworden. Sein tägliches Umfeld und sein unbändiger Wille lassen in ihm einen Plan reifen: Er möchte in Würde gehen, solange er noch entscheiden kann. Dabei muss er erfahren, dass es nicht das Natürlichste der Welt ist, selbstbestimmt sterben zu dürfen. Eintritt frei!

Bürgerhaus Barmbek e.V., Loricstr. 28 A, 22307 Hamburg

Dienstag 12.03.19, 20 Uhr Orgelkonzert

Einweihungskonzert der restaurierten Arp-Schnitger-Orgel vom 19. April 1993. Karten: 10,- Euro (erm. 7,- Euro) zzgl. VVK-Gebühr unter www.konzertkassegerdes.de und an bekannten Vorverkaufsstellen.

Hauptkirche St. Jacobi Hamburg Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg

Donnerstag 14.03.19, 16-19 Uhr Der Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn Workshop: Wir versilbern das Netz

Ein vernetztes Leben jenseits der 65? Ja! Dagmar Hirche bringt Ihnen Schritt für Schritt das World Wide Web näher. Tablets stehen bereit. Der Eintritt ist kostenfrei.

Anmeldung/Fragen von 10 bis 16 Uhr unter Tel. 040/50 05 31 11 oder landsberg@hamburgische-bruecke.de.
tagewerk.fuhlsbüttel, Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg

**Donnerstag 14.03.19, 19 Uhr
Der ADFC Stormarn bietet eine
Fahrradcodierung für 8,- Euro an**
Für ADFC-Mitglieder und die es auf dem Infostand werden, ist dieser Service kostenlos. Die Codierung der Fahrräder ist nur bei Vorlage eines Eigentumsnachweises, zusammen mit dem Personalausweis, möglich.
Tennis und Hockey Club (Vereinslokal), Fannyhöh 11, 22926 Ahrensburg

**Freitag 15.03.19, 18 Uhr
Nacht der Bibliotheken**
Aktionen rund um Bücher und Lesen, mit Überraschungsgast. Eintritt frei.
Stadtbücherei Wedel, Rosengarten 6, 22880 Wedel

**Samstag 16.03.19, 20 Uhr
„Wolf & Mensch – Die Belagerung“
Erzählung nach einer wahren Begebenheit
von Martin Baltscheit**
Der Winter 1927 war im sibirischen Dorf Pilowo unglaublich lang und kalt: Die Wölfe fanden nichts mehr zu fressen, darum drangen sie in das Dorf ein und holten sich die Hunde. Es

Dehn Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin
vereinbaren!
040/33989919

HÖRBERATUNG

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

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



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

Wir freuen
uns auf Sie!

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

wird berichtet, dass sie sogar die Dorfbewohner in ihren Häusern angriffen. Eintritt: 15,-/13,- Euro. Kartenreservierung: 040/24 86 39 72.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg

Sonntag 17.03.19, 16 Uhr
Konzert zum ungarischen Nationalfeiertag – Kammerkonzert

Adam Szvoren (Piano), H. Baghdasaryan & M. András (Violine), I. Lukacs (Viola), Tickets ab 15,- Euro. Reservierung unter www.alsterschloessen.reservix.de oder telefonische Bestellung (gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr) 0180/605 04 00.

Alsterschlösschen Burg Henneberg – Rittersaal, Marienhof 8, 22399 Hamburg

So. 17.03.19, 11 Uhr/Do. 14.03.19, 19 Uhr
Kino in Wedel

Dichturfürsten und Leinwandhelden – „KiWI-Kino in Wedel“ zeigt Schiller und Goethe als Hauptpersonen biografischer Spielfilme, Eintritt frei – Spende erbeten.

VHS Wedel, ABC-Straße 3, 22880 Wedel

Sonntag 17.03.19, 11 Uhr
Führung: Paradies oder grüne Hölle?

Pflanzen des Regenwalds. Referent: Prof. Dr. Jens Rohwer. Eintritt frei.
Eingangshalle der Tropengewächshäuser, schräg gegenüber vom Dammtor-Bahnhof in der Parkanlage, Pflanzen und Blumen 20355 Hamburg

Dienstag 19.03.19, 14.30-16 Uhr

Wir tanzen wieder!

Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Musik, Taktgefühl und natürlich ganz viel Spaß stehen hier im Vordergrund. Tel. 040/589 18 777, www.tanzschule-stender.de.

Tanzschule Heiko Stender, Tibarg 40, 22459 Hamburg

Dienstag 19.03.19, 19.30 Uhr

Die Geschichte des Blohms Parks

Die Geschichtswerkstatt Horn zeigt die über 400-jährige Geschichte des Parks mit historischen und neuen Bildern und erzählt dazu Interessantes, u.a. auch von dem berühmten Löwen. Eintritt 5,- Euro.

Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg

Mittwoch 20.03.19, 20 Uhr

Der Himmel von morgen: die neuen Supertelekope

Vortrag mit Prof. Dr. Jochen Liske, organisiert vom Förderverein der Hamburger Sternwarte. Eintritt FREI, eine Spende von 5,- Euro wird erbeten.

Hamburger Sternwarte, Gojenbergsweg 112, 21029 Hamburg

Mittwoch 20.03.19, 15-17 Uhr

Seniorenachmittag

Zusammensein bei Kaffee und Kuchen im Gemeindesaal. Gäste sind jederzeit

willkommen! Ein kostenloser Fahrdienst kann telefonisch über den Wentorfer Hilfsdienst bestellt werden, Tel. 040/72 97 84 84.
Evangelisch-lutherische Kirchengemeinde, Waldweg (Gemeindesaal) 1, 21465 Wentorf

Mittwoch 20.03.19, 20.30 Uhr

Saturdaynight-fever – mitten in der Woche

Liebevoll entstaubt und modern interpretiert: die Zwanziger Jahre, als die Nadel noch über die Platte kreiste, kehren zurück, wenn die Band 21twenty zu Gast ist beim 8. Humpday in der Ohlendorff'schen Villa. VVK in der Buchhandlung I. v. Behr, gegenüber der Ohlendorff'schen Villa, und im Wiener Kaffeehaus in der Villa. Eintritt: 15,- Euro.
Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Mittwoch 20.03.19, 19.30 Uhr

Vortrag: Wale – Symbole des Lebens

Der Vortrag vermittelt die Faszination, die von diesen wunderbaren Tieren ausgeht, und dokumentiert die durch uns Menschen verursachten Bedrohungen. Eintritt frei.

Greenpeace Haus, Hafencity: Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg

Mittwoch 20.03.19, 15-16.30 Uhr

Museumsführung

für Menschen mit Demenz

Einzigartige Exponate aus der Geschichte der Seefahrt wecken Erinnerungen an große und kleine Reisen aus unserem eigenen Leben.

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



Foto: Friedberg/fotolia.de

Privilegierte
Adler Apotheke seit 1773
Fachapotheke

Wandsbeker Marktstraße 73

22041 Hamburg

Tel. 040 68 94 20-0

mail@adler-apotheke-hh.de

www.adler-apotheke-hh.de

365 Tage | **8-24 Uhr**

Wir wissen was wirkt.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Lassen Sie uns diese gemeinsam aufspüren und davon erzählen. Dauer 90 Minuten. Treffpunkt ist im Foyer. Keine Voranmeldung nötig. 6,- Euro Eintritt/Begleitperson frei.

**Internationales Maritimes Museum
Koreastraße 1, 20457 Hamburg**

Donnerstag 21.03.19, 18.30-20 Uhr

Vortrag: Duvenstedter-Brook-Wanderung durch Hamburger Wildnis am Stadtrand
Ohne Anmeldung. Das zweitgrößte NSG in Hamburg ist ein Mosaik aus verschiedenen Lebensräumen von Wäldern über Moore, Heiden und Wiesen bis hin zu verschiedenen Gewässern. Eintritt frei. Spende erbeten.
Haus der Wilden Weiden, Eichberg 63, 22143 Hamburg

Freitag 22.03.19, 18.30-19.30 Uhr

Klangentspannung mit Handpan-Melodien „Vom Lauschen zur Einheit“
Wir tauchen ein in die Stille, lauschen den harmonischen Klängen dieses außergewöhnlichen Instruments und lassen Herz und Seele baumeln. Eintritt: LaB Mitglieder 5,- Euro, alle anderen 8,- Euro. Anmeldung Tel. 040/43 55 45 oder st.pauli@labhamburg.de.
LaB St. Pauli, Beim Grünen Jäger 10A, 20359 Hamburg

Sonntag 24.03.19, 10-12 Uhr

Meditative Wanderung im Höltigbaum
Bei dieser Wanderung lernen Sie Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen im Freien

kennen und wie sich im Laufe der Zeit eine tiefe innere Ruhe einstellt. Auf wettergemäße Kleidung ist zu achten. Bitte keine Hunde.

Kosten 10,- Euro. Anmeldung unter Tel. 040/18 04 48 60 11 oder per E-Mail an: Anmeldung@Haus-der-Wilden-Weiden.de.
Haus der Wilden Weiden, Eichberg 63, 22143 Hamburg

Sonntag 24.03.19, 14 Uhr

Rätseln und Spaß haben, mit Quiz am Tisch beim LAB Fuhlsbüttel
Die Gäste eines Tisches sind ein Team, das gemeinsam Fragen löst. Zwischendurch ist Zeit zum Klönen und Kaffeetrinken.
Tel. 040/59 24 55.
LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Dienstag 26.03.19, 14.30-16 Uhr

KulturCafé Fünfjahreszeiten
Ein Konzertangebot für Menschen mit und ohne Demenz der Musikerinnen und Musiker des Vereins. Live Music Now, Yehudi Menuhin. Manchmal sanft, manchmal laut, lassen Sie sich von der Musik begeistern und verweilen danach für 5,- Euro bei Kaffee und Kuchen satt. Anmeldung: Tel. 040/460 21 58 od. demenzdock@hamburgische-bruecke.de.
Begegnungsstätte, Martinistraße 33, 20251 Hamburg

Mittwoch 27.03.19, 19-21 Uhr

Ermittlungen an Bord
Erleben Sie literarische Hochspannung an Bord einer Elbrundfahrt! Ursula Poznanski liest aus „Vanitas – Schwarz wie Erde“. Tickets ab 25,- Euro + Versand, Tel. 040/317 82 20 oder E-Mail: tickets@abicht.de
Rainer Abicht Elbreederei GmbH & Co. KG, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 1, 20359 Hamburg

Mittwoch 27.03.19, 19.30 Uhr

Vortrag: Müll im Meer – wie Plastik unsere Ozeane gefährdet
Eintritt frei.
Greenpeace Haus, Hafencity Hongkongstraße 10, 20457 Hamburg

Freitag, 29. März 2019 19.30 Uhr

Sonntag, 31. März 2019 16.00 Uhr
„Piratenfunk in Höherstall“
Plattdeutsche Komödie der Henneberg Bühne, Eintritt 8,- Euro, telefonisch 0 40/60 601-449 oder unter karten@hennebergbuehne.de.
Hospital zum Heiligen Geist (Festsaal) Hinsbleek 11, 22391 Hamburg

Freitag 29.03.19, 19.30 Uhr

KRIMILESUNG mit Krischan Koch
„Mörder mögen keine Matjes“
Das kann ja mal wieder was werden: Wirtin Antje von der „Hidden Kist“ plant mit ihren Stammgästen einen Ausflug nach Hamburg. Polizeiobermeister Thies Detlefsen hat

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,- 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,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg



**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

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

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

unterdessen einen neuen Fall:
An der Küste sind mehrere Container mit
Elektroschrott angespült worden, und
inmitten des Kabelsalats liegt eine Leiche.
Reservierung empfohlen unter Tel. 040/
32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de,
11,-/erm. 9,- Euro.
**Am Sandtorkai 36,
20457 Hamburg**

**Samstag 30.03.19, 14-17 Uhr
Repair-Café Langenhorn**
Sachkundige Ehrenamtliche bieten Hilfestel-
lung bei der Reparatur von Gegenständen,
unter anderem in den Bereichen Textilien,
Fahrrad, Elektro, Uhren. Kostenlos, Spende
erbeten. Infos unter www.ella.mookwat.de.
**ella Kulturhaus, Käkenflur 30,
22419 Hamburg**

**Samstag 30.03.18, 19 Uhr
„Gaslicht“-Krimi von P. Hamilton**
Ein spannender Krimi: 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,- Euro
unter Tel. 040/67 99 92 30.
**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,
22045 Hamburg**

**Sonntag 31.03.19, 14 Uhr
Erzähl-Café mit Ursula Schmidt**
Dieses Mal: Jugend damals und heute.
Haben wir unsere Jugend fröhlicher
verbracht? Pause mit Kaffee und Kuchen,
Tel. 040/59 24 55.
**LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,
22335 Hamburg**

**Sonntag 31.03.19, 13.30 Uhr
„Auf Spuren Gustav Mahlers in Hamburg“**
Stationen der Führung sind z. B.
ehemalige künstlerische Wirkungsstätten
Mahlers und heutige Gedenkorte, die
Michaeliskirche, der Ort seiner Taufe, Hotels,
in denen er abstieg, oder seine Lieblings-
Speiselokale. Dauer des Rundgangs: gut 2
Stunden. 10,- Euro pro Person in bar,
Anmeldung: news@gmvh.de.
**Treffpunkt: KomponistenQuartier,
Peterstraße 28,
20355 Hamburg**

**Sonntag 31.03.19, 17-22 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,- Euro.
**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34,
20355 Hamburg**

**Sonntag 31.03.19, 11 Uhr
Jazzfrühschoppen
mit den Schnelsen StomperS**
Eintritt 5,- Euro.
**FZS – Freizeitzentrum Schnelsen,
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

**Freitag 05.04.19, 15-16 Uhr
Seniorentanz-Gruppe
Musik und Tanz – Balsam für die Seele!**
Gemeinsam mit dem TSV-Wandsetal ruft die
St. Stephansgemeinde eine Tanzgruppe für
Senioren ins Leben. Auch für Menschen, die
auf den Rollator angewiesen sind. Jeden
ersten Freitag im Monat von 15-16 Uhr;
Teilnehmerbeitrag: 2,- Euro.
Weitere Informationen und Anmeldung bei
P. Jan Simonsen, Seelsorge im Alter,
Tel. 040/696 45 040.

**Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchen-
gemeinde St. Stephan, Stephanstr. 117,
22047 Hamburg**

**Sonntag 07.04.19, 18-22 Uhr
Faltenrock Ü60-Party**
Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend.
Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in
Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro.
**Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a,
20359 Hamburg**

Märkte und Messen

**Samstag 09.03.19, 9 Uhr
Flohmarkt Eidelstedt**
Eidelstedter Bürgerhaus e.V.,
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

**Sonntag 10.03.19, 7.30-16 Uhr
Hallenflohmarkt Bergedorf**
HAW Hamburg, Lohbrügger
Kirchstraße 65, 21033 Hamburg

**Sa. 16.03.19 und So. 17.03.19, 10-17 Uhr
Antik-, Design- und Kunsthandwerker-
markt im Gemeindehaus der
St. Michaelis Kirche zu Hamburg,
Krayenkamp 4, 20459 Hamburg**

**Sonntag 17.03.19, 7.30-15.30 Uhr
Flohmarkt Ahrensburg Famila**
Kornkamp 50, 22926 Ahrensburg

**Samstag 23.03.19, 13-20 Uhr und
Sonntag 24.03.19, 12-19 Uhr
VICAMPO Wein-Probier-Messe
„WEINverliebt“**
Im Altonaer Kaispeicher erleben Sie Wein-Top-
seller, sehen u. probieren. Eintritt: 15,- Euro.
**Altonaer Kaispeicher,
Große Elbstraße 279, 22767 Hamburg**

**Sonntag 24.03.19, 7.30-15.30 Uhr
Flohmarkt Reinbek Famila**
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

**Sonntag 24.03.19, 9-15 Uhr
Flohmarkt Altona**
Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg

**Sonntag 24.03.19, 8-15 Uhr
Flohmarkt Prisdorf**
Marktkauf-Gelände,
Peiner Hag 1, 25497 Prisdorf

**So. 24.03.19, 8-15 Uhr
Flohmarkt Rewe-Center**
Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11,
22869 Schenefeld

**Samstag 30.03.19, 13-18 Uhr und
Sonntag 31.03.19, 10-17 Uhr
Österlicher Kunsthandwerkermarkt**
Schloss Reinbek, Schlossstr. 5,
21465 Reinbek

**Sonntag 31.03.19, 13 Uhr
Frauenflohmarkt Lohbrügge,**
LOLA Kulturzentrum e.V.
Lohbrügger Landstraße 8,
21031 Hamburg

**Sonntag 31.03.19, 10-15 Uhr
Musikerflohmarkt Alsterdorf**
Kulturküche Alsterdorf,
Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

**Sonntag 31.03.19, 8.30-16 Uhr
Flohmarkt Winterhude Rewe**
Krohnskamp 31, 22301 Hamburg

**Sonntag 31.03.19, 11-16 Uhr
Flohmarkt St. Pauli Kukuun**
Spielbudenplatz 21-22, 20359 Hamburg

**Sonntag 31.03.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt Halstenbek**
Adler Modemarkt, Seemoorweg 3,
25469 Halstenbek

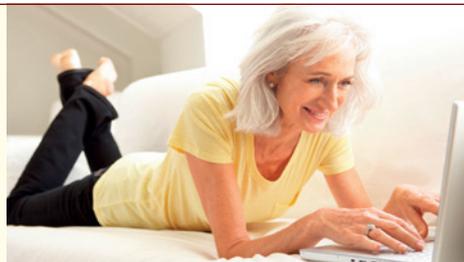
**Sonntag 07.04.19, 10-17 Uhr
Frühlings-Kunsthandwerkermarkt**
des Kreativkreises Nord mit ca. 80
individuellen und ambitionierten Künstlern.
**Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50,
22846 Norderstedt**

**Sonntag 07.04.19, 10-16 Uhr
Pflanzenmarkt**
Kleine Gärtnereien aus dem Hamburger Um-
land sowie engagierte Hobbygärtner bieten
jedes Jahr zum Beginn der Gartensaison auf
dem Gelände des historischen Gutshofs ihre
Pflanzen an. Zur Unterstützung des Umwelt-
zentrums Gut Karlshöhe 1,- Euro Eintritt.
**Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d,
22175 Hamburg**

**Sonntag 07.04.19, 7.30-15.30 Uhr
Flohmarkt Metro Rahlstedt**
Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg

**Besuchen Sie unsere
neue Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net

Dusche statt Wanne in einem Tag

Badumbauten müssen weder langwierig noch teurer sein. Insbesondere dann nicht, wenn sie aus gesundheitlichen Gründen erfolgen



Dusche statt Wanne in einem Tag

Badumbauten müssen weder langwierig noch teurer sein. Insbesondere dann nicht, wenn sie aus gesundheitlichen Gründen erfolgen. Die meisten Sanitär- Heizungs- und Klempnerbetriebe schmücken sich dieser Tage mit edlen Wellnessoasen, die sie denen, die sich das leisten können, natürlich gerne anstelle des alten Badezimmers einbauen. Bei Rybin soll es etwas anders zugehen. Ein junger Familienvater (die Tochter ist 18 Monate alt) empfängt den Redakteur. Es geht Alexander Jaeger vorrangig um die persönliche Betreuung seiner Kunden. „Wir suchen immer die günstigste Lösung und versuchen die Baustelle beim Kunden möglichst klein zu halten.“ Wo hört man das heute noch?

Diese kundenfreundliche Grundeinstellung steckt auch hinter der Spezialität des Hauses, der seniorengerechten, barrierearmen Sanierung von Bädern. „Senioren wollen sich nicht ein schickes neues Bad gönnen, sie wollen einfach in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben können, auch wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist.“

Dem steht oft nur die Badewanne im Weg, deren Benutzung zunehmend schwerfällt. Sie wird gegen eine genau in die Lücke passende Dusche ausgetauscht. Die neue Dusche bietet im Pflegefall genug Platz für eine zweite Person und einen Hocker. Die verstärkte Acrylwanne ist für diese Belastung ausgelegt.

Der gesamte Umbau erfolgt an einem Tag! „Das geht nur, weil die neue Dusche exakt auf den Platz der alten Wanne passt. Wir benutzen die vorhandenen Wasseranschlüsse und kommen ohne Fliesenarbeiten aus“, schwärmt der Jungunternehmer aus Rellingen.

Das funktioniert in fünf Schritten:

1. *Heraustrennen der alten Wanne, die meist nur mit Silikon eingeklebt ist. Das geht in 30 Minuten. Wo es mal komplizierter wird, kommt der Fachmann entsprechend vorbereitet zur Baustelle.*
2. *Montage der ebenerdigen oder bodennahen Duschwanne. Diese wird so tief verbaut, wie es die Abwasserführung erlaubt.*
3. *Verkleiden der freigelegten*

Wandflächen mit passgenauen Acrylplatten, nachdem die Wände, die meist im Rohbauzustand hinter der Wanne zum Vorschein kommen, fachmännisch aufgebaut und mit einer speziellen Dichtmasse wasserdicht versiegelt wurden.

4. *Montage der Duschkabine mit extra-großer Tür und der Duscharmatur.*
5. *Verfügen der neuen Dusche, die am nächsten Morgen einsatzbereit ist.*

„Weil keine Fliesenarbeiten anfallen und höchstens minimale Anpassungen an wasserführenden Leitungen notwendig sind, ist das die kostengünstigste, schnellste und sauberste Lösung, um ein seniorengerechtes Bad zu erhalten, das selbst im Pflegefall sehr oft den Umzug in ein Heim zu vermeiden hilft“, führt Alexander Jaeger aus, der genau weiß, was seine Kunden interessiert.

„Oftmals gibt es von der Pflegekasse **€ 4.000,-** Zuschuss, so dass am Ende nur geringe oder gar keine Kosten auf den Kunden zukommen“, ...

spricht er noch den alles entscheidenden Punkt offen an. „Natürlich hilft man den Kunden bei der Beantragung – das wird alles im Vorfeld geklärt.“

Da kann nichts mehr schiefgehen, nicht einmal die Farbe der neuen Sanitärprojekte. Denn die sind in allen Sanitärfarben lieferbar, die in den letzten Jahrzehnten verbaut wurden. Damit das neue Bad nicht nur zum Leben, sondern auch ins vertraute Heim passt.

Text u. Bild: Volker Meliß



Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.000,- € Zuschuss bei Pflegegrad 1 - 5 decken die gesamten Kosten für die Basisausführung ab. Wir beraten Sie dazu und helfen bei der Beantragung.




Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de

Freuen Sie sich auf die April-Ausgabe!

Erscheinungstag 1. April 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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de

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

