

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

ANZEIGE

John Klüver – Ihr Immobilienberater in Rahlstedt

Die drei
Immobilien-
strategien
fürs Alter!



UMBAU

Die Immobilie
den Umständen
und Bedürfnissen
anpassen



VERKAUF

Eine neue
Investition
in die perfekte
Immobilie



LEIBRENTE

Die Rente
verbessern
und ohne
Sorgen leben



04



10



12



18



21



28

ANZEIGE

WARNHOLZ Immobilien GmbH gegründet 1995

ivd Wir suchen laufend Grundstücke, Häuser und Wohnungen zum Verkauf und Vermietung. **ivd**

Keine Kosten für den Verkauf. Rufen Sie uns jetzt für eine unverbindliche Beratung an!

Treptower Straße 143 | Tel. 040 / 647 51 24 | Fax 040 / 647 01 68 | www.warnholz-immobilien.de

Impressum
01|2019
Herausgeber
 (v.i.S.d.P.)
Virginie Siems
 Eutin Str. 2
 22143 Hamburg
 v.siems@rahlstedter-leben.de
 www.rahlstedter-leben.de

Tel. 88 17 06 55

Fotos: Jens Wehde

www.wehde.de

Art Direction:

Mone Beeck

Freie Autoren:

Frau B., Jasmin Bühler,
Jenny Frank-Kopenhagen,
Alexander Posch,
Jessica Rother

Druck: GK Druck Gerth
und Klaas GmbH & Co.KG.

Auflage: 35.000

Verbreitungsgebiet:

Privathaushalte in Rahlstedt

Veranstaltungstermine werden

kostenlos abgedruckt, aber ohne

Gewähr für die Richtigkeit und

Vollständigkeit. Orte, Zeiten

und Preise können sich ändern.

Das gesamte Magazin, alle

enthaltenen Beiträge und Abbil-

dungen sind urheberrechtlich

geschützt. Jeglicher Nachdruck,

auch auszugsweise, ist nur mit

schriftlicher Genehmigung

der Herausgeberin und mit

Quellenangabe gestattet. Für

unverlangt eingesandte Manu-

skripte und Fotos kann keine

Haftung übernommen werden.

Eine Veröffentlichungsgarantie

kann nicht gegeben werden.

Die nächste Ausgabe

erscheint im Mai 2019



FOTO: JENS WEHDE

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die Vögel zwitschern wieder und die Sonne versucht uns durch die dreckigen Fensterscheiben zu kitzeln und aus der Reserve zu locken. Also, runter vom Sofa und Fenster putzen! Bitte denken Sie beim Frühjahrsputz aber nicht nur an den Haushalt, sondern auch an sich selbst. Es geht mir dabei um Ihre Zähne, denn „gesund beginnt im Mund“ wie die Zahnärzte immer so schön sagen. Wer einwandfrei putzt, hat keine Sorgen mit Karies, Parodontitis und Wurzelentzündungen oder gar Zahnausfall ... wir widmen uns diesem großen Gesundheitsthema auf den Seiten 18-19.

Neu in diesem Jahr ist unsere Kolumne „Erziehung ist super!“ von Jessica Rother. Sie startet mit dem Thema „Wut“ und erklärt, wie Eltern mit ihrem kleinen Wüterich umgehen können, S.10-11.

Viel Spaß beim Lesen und starten Sie inspiriert in den Frühling!

Herzliche Grüße **Virginie Siems**

Inhalt

04_Serie

Ich mache mein Ding
in Rahlstedt -
Stefan Brönneke

06_Zwiegespräch mit einer Pastorin

Passionszeit:
Sieben Wochen ohne -
ohne was?

10_NEU Erziehung ist super!

Mit Jessica Rother

12_Kunst & Kultur

Ganz schön abstrakt

15_Blog goes print

Alltagsspätag
von Jenny Frank
Kopenhagen

16_Kolumne

Mit 66 Jahren fängt
das Leben an
von Jasmin Bühler

18_Spezial

Frühjahrsputz im Mund

20_Unternehmens- ticker Rahlstedt

22_Das ist los in Rahlstedt

28_Alles Schule

Jedes Kind ist anders

30_KonfiCamp 2019

Plätze frei!

31_Literatur

Im Schutzgebiet
von Alexander Posch



**34_Rahlstedter
Netzwerk:** Einladung
zum Charity Dinner

34_Preisrätsel

35_Veranstaltungen
Nicht verpassen!

Schlipper
Momente
Seite 10



Preisrätsel
HANSA-PARK
3x 2 Tagestickets
zu gewinnen
S. 34

Neues aus dem
Rahlstedt Center
auf Seite 26

FOTOS PR (1), IMAGE BY 2396521 ON PIXABAY (1)

ILLUSTRATION: KAZ ON PIXABAY

ANZEIGE

JENS WEHDE

FOTOGRAPHIE

++ Portrait ++ Business ++ Hochzeit ++

0179-9960799

Künstlerhaus am Ohlendorffturm 36 Hamburg www.wehde.de

TEIL 1
Mein Ding
in Rahlstedt
Stefan Brönneke

Ich mache MEIN DING in Rahlstedt

...brummig, skeptisch, ängstlich?

Wir stellen in unserer neuen Reihe „Mein Ding“ inspirierende Menschen vor, die sich die Freiheit nehmen, ihr Leben zu leben, wie es ihnen gefällt ... in Rahlstedt - weil es hier möglich ist. Denn Rahlstedt ist ein Stadtteil, der sich durch seine Heterogenität und seine Vielseitigkeit auszeichnet.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

nieemand kann Geschichten so gut erzählen wie Stefan Brönneke, insbesondere seine eigene Lebensgeschichte nicht. Er hat so viel erlebt und er erzählt so realistisch und doch so fantastisch. Er setzt Akzente und spielt mit der Stimme, wodurch er den Zuhörer auf die Folter spannt. Seine Stimme ist etwas Besonderes und er hat gelernt, sie bewusst einzusetzen: warm, kratzig, brummig, säuselnd, japsend, laut, leise, schnell, langsam, immer pointiert und ausdrucksstark - Schelm oder Schurke. Man hört ihm einfach zu und man möchte, dass die Geschichte niemals endet. Seine Art zu erzählen ist elektrisierend und anregend. Jede Begebenheit und jede Situation, die er beschreibt, erlebt man hautnah mit. Auf Neudeutsch würde man ihn als klassischen „story teller“ bezeichnen. Vielleicht liegt es daran, dass er selbst als Teil einer wundervollen Geschichte auf-

gewachsen ist: Er ist der Sohn des Schauspielers Reiner Brönneke und der Tänzerin Meike Dreckmann. Er hat von klein auf in der Film- und Fernsehbranche gelebt zwischen all den prominenten Freunden seiner Eltern. Doch eins war ihm klar, er wollte selbst niemals Schauspieler werden, weil er nicht so viel auswendig lernen wollte. Ihn reizte die Regie. Er absolvierte daher zunächst ein zweijähriges Volontariat bei SAT.1 und ging dann an das American Film Institute in Los Angeles, wo er sein Regiestudium absolvierte. Er führt inzwischen Regie bei TV-Serien, Hörspielen, Kurzfilmen und Computerspielen. Aber das Schauspielertalent wurde ihm einfach mit in die Wiege gelegt und es führte kein Weg daran vorbei: Stefan Brönneke ist Synchronsprecher. Seitdem er acht Jahre alt ist, leiht er seine Stimme verschiedenen Figuren, darunter auch Carlos, der in der ersten Folge der Drei Fragezeichen mitgespielt hat. Inzwischen hat Stefan als Stimme des Kuschelhären einer Wäschepflege-Lotion und der eines Spielzeug-Roboters des berühmtesten Weltraum-Märchens der Welt so etwas, wie er selbst sagt, „die Doppelspitze meiner Karriere erreicht“.

Seine blühende Fantasie und sein Erzähltempo kommen ihm beim Synchronsprechen zugute. Oder ist es genau anders herum? Sind es die vielen Rollen, in die er schon geschlüpft ist, die ihn zum lebendigen Erzähler werden lassen? Das eine

„Ich habe Euphorien, so wie andere Depressionen haben.“

...fröhlich, gutgelaunt, beschwingt?

bedingt wohl das andere. Hinzu kommt sein fröhliches, mitreißendes Wesen: „Ich habe Euphorien, so wie andere Depressionen haben. Morgens bin ich schon wie ein Flummi und habe zig Ideen. Es sind aber so viele Ideen und Visionen, dass ich es gar nicht schaffe, alles zu realisieren.“ Doch er hat schon ganz schön viel in seinem Leben initiiert und verwirklicht:

Zu den größeren Projekten zählte seine Geschichte der „Odessa Twins“, die er für ein Computerspiel entwickelt hat. Dann wiederum hat er im Rahmen einer gemeinsamen Solarenergie-Initiative eines Energieversorgers und des Max-Planck Instituts ein Storyboard für einen Klimaschutz-Spot entwickelt, das mit dem Innovationspreis der Grünen ausgezeichnet wurde. Die Kernfrage darin: „Wussten Sie, dass eine Seifenblase in Größe unserer Erde kurz vor dem Zerplatzen eine Seifenschicht hätte, die 1.000fach dicker wäre, als die Welt (Biosphäre) in der wir leben?“ Er ist aber ebenso offen für verrückte Ideen von Freunden und Bekannten. Und so lässt er sich auch mal darauf ein, Coaching-Fortbildungs-Workshops bei sich zu veranstalten, um mit Gruppen von mehreren Couches Rollenspiele mit Figuren zu inszenieren, die z.B. Superkräfte haben. „Was dabei rauskommt, ist sehr witzig und inspirierend.“

In Rahlstedt ist er mit Kompagnon Arne Stempel für den „Rahlstedter Urknall“ bekannt geworden. Die Idee für Rahlstedts eigenes Bier ist im Organisationsteam von Rahlstedt Rockt entstanden und im Sommer 2014 erstmalig auf der Rockwiese ausgeschrieben worden. Einige Zeit später hat er einen Feierabend-Klönsschnack bei Dehning im Rahlstedt Center organisiert, wo der Rahlstedter Urknall frisch vom

...ernsthaft, verträumt, leer?

Fass gepapft wurde. Anderen ist der Urknall in der Ploppknolle in guter Erinnerung. Hinter dieser Geschichte steht aber auch die Geschichte von Adam, einem schottischen Braumeister, der nach einem alten Familienrezept Bier in einer mobilen Brauerei braut. Zusammen mit Adam haben Stefan und Arne den Urknall entwickelt. Wenn Adam mal wieder nach Hamburg kommt, wird auch wieder Urknall gebraut werden. Im Zusammenhang mit dem Urknall erinnert Stefan sich gerne an den chinesischen Braumeister zurück, der mal nach Deutschland gereist ist, um die deutsche Bierkultur - das gemütliche Trinken und Genießen von Bier - zu erleben. Dem Wunsch sind Stefan und Arne natürlich gerne nachgekommen. Sie haben viele Stunden mit ihm gemeinsam verbracht und viele Geschichten erzählt ... doch die darauffolgende Erstbestellung von 3,4 Millionen Bierdosen konnten sie mit Adam und seiner mobilen Brauerei nicht annehmen. Bye bye China.

Das nächste Projekt, das in Planung ist, ist ein knallfreies, also alkoholfreies, Getränk. Doch in der Zwischenzeit ist Stefan schon längst wieder anderweitig aktiv gewesen. Er hat einen Gin entwickelt. Warum? Weil er es kann. Seine Mutter ist schließlich, seit sie mit dem Tanzen aufgehört hat, Likörfabrikantin in Hamfelde. Dort tritt er in ihre Fußstapfen und probiert das Schnapsbrennen aus, bis es schmeckt. So ist sein Gin entstanden. Zudem war sein Timing gut, denn die Namensrechte zur gleichnamigen Fernsehserie „König von St. Pauli“ liefen gerade aus. Wer hätte das gedacht? Der König von St. Pauli kommt jetzt aus Rahlstedt bzw. Hamfelde.

Stefan Brönneke hat sich vor zehn Jahren als Familienvater ganz bewusst für

...begeistert, mitreissend, euphorisch?

Probieren bis es schmeckt. So ist dieser Gin entstanden.



ANZEIGE

A bis Z
Liefer- & Montageservice

Einbau von Fenstern und Haustüren aus Holz, Alu oder Kunststoff und anderen Bauelementen

Individuell und zuverlässig

Yvonne Fieg
Bargtheider Straße 111 · 22143 Hamburg
Tel. 398 711 29 oder 0172 48 48 804
a_bis_z_montageservice@gmx.de
www.a-bis-z-montageservice.com

Rahlstedt entschieden - eine Herzensangelegenheit, die ihm wichtig war, damit es den Kindern gut geht. Er folgt in seinem Leben immer dem Glaubenssatz seines Vaters: „Es geht darum, was Dir wichtig ist.“ Es geht nicht darum, was richtig oder falsch ist, sondern nur um das was einem selbst wichtig ist. Stefan kultiviert diese Haltung und beendet unser Gespräch mit den Worten: „Was für ein Glück, dass wir unser Ding machen können.“ ■

Liebe Leser, machen Sie auch Ihr Ding? Mal aus allen Zwängen fliehen, ausgetretene Pfade verlassen und Träume verwirklichen? Warum denn nicht? Nur Mut! Als ich das Stadtteilmagazin gegründet habe, habe ich auch nicht überlegt, ob es richtig oder falsch ist, sondern ich habe es gemacht, weil es mir wichtig war.



Teil 5
Andrea Weigt
Kirche
Alt-Rahlstedt

Pastorin Andrea Weigt stellt sich unseren Fragen

Passionszeit: 7 Wochen ohne. Ohne was?

Ausgangssituation: „7 Wochen ohne“ ist die alljährliche Maxime der evangelischen Kirche zu Beginn der Passionszeit. Das klingt griffig und einfach, aber dann wird es schwierig. Seit der Reformation gibt es kein festes Regelwerk mehr, das das Fasten bzw. den Verzicht vor Ostern genau definiert und zu einem Gruppenerlebnis macht. Jeder darf alleine entscheiden, auf was er verzichten möchte. Es ist ein ganz persönliches Erlebnis ohne Zwang und Kontrolle. Man wird auch ganz sicher in keinem Supermarkt darauf hingewiesen, dass gerade Fastenzeit ist und man weniger konsumieren möge.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Virginie Siems: Wann und wie lange ist die Passionszeit?

Andrea Weigt: Die Passionszeit geht dieses Jahr vom 6. März bis zum 20. April 2019. Es sind genau 40 Tage ab Aschermittwoch – die Rheinländer lassen es mit ihrem Karneval vorher noch mal richtig krachen, bevor sie in den Verzicht gehen.

Warum spricht man von 40 Tagen, aber auch von sieben Wochen?

AW: Die Rechnung geht auf, wenn man die Sonntage nicht einrechnet, weil sie vom Fasten ausgenommen sind..

Woher kommt das Fasten vor Ostern?

AW: Die Passionszeit erinnert an die 40-tägige Auszeit Jesu. Er hat vierzig Tage und Nächte nach seiner Taufe in der Wüste verbracht und gefastet. Dann ist er losgezogen und seinen Weg bis ans Kreuz gegangen. An Ostern ist er dann auferstanden. Damit hat er ein Zeichen gesetzt, das wichtigste Zeichen des christlichen Glaubens.

Welche Idee steckt dahinter?

AW: Wir feiern die Auferstehung, weil wir glauben, dass die Liebe größer ist als der Tod. Ostern ist deshalb unser höchstes Fest. Und beim Fasten oder

Verzichten vor Ostern geht es um eine innere Reinigung und ein Loslassen von Ballast, um für eben diesen Neuanfang bereit zu sein. Es ist eine Zeit der Einkehr und Besinnung, bevor wir wieder neu durchstarten können.

Ist das Fasten in unserer Überflugsellschaft überhaupt noch angesagt?

AW: Natürlich! Denken Sie neben unseren christlichen Konfessionen an alle anderen Weltreligionen, in denen das Fasten ebenfalls ein fester Bestandteil der religiösen Praxis ist. Außerdem gibt es das Heilfasten zur Entgiftung für Körper, Geist und Seele sowie das Fas-

ten aus gesundheitlichen Gründen. Gerade wegen des Überflusses besinnen sich die Menschen umso mehr wieder auf sich selbst.

Wie sieht das Fasten in der Passionszeit aus?

AW: Aus unserem evangelischen Verständnis heraus geht es nicht nur ums traditionelle Fasten, sondern ums „Ohne“. Früher durfte man nichts falsch machen und es gab eindeutige Essens- und Verhaltensvorschriften. Doch Martin Luther war gegen strenge Fastenregeln und lehnte die Vorstellung ab, man könne mit Verzicht Gott gefallen und dadurch vor der Hölle bewahrt werden.

Und so wurde aus dem klassischen Fasten im Laufe der Jahre ein individuell ausgelegtes Verzichten – also um ein OHNE, um zu spüren, wie die Verbindung der körperlichen Abhängigkeit sich wieder löst. Dabei entscheidet jeder selbst, welcher Verzicht ihm gut tut. Typischerweise verzichten die Menschen in der Passionszeit auf Alkohol oder Zucker. Ein neuer Trend ist die Reduzierung der Handyzeiten pro Tag, d.h. kein völliger Verzicht, aber eine

Besinnung auf das Wesentliche. Es geht insgesamt um das Infrage stellen liebgegewonnener Gewohnheiten und dem Rauskommen aus der Komfortzone.

Was bietet die Kirche in Alt-Rahlstedt in der Passionszeit an?

AW: In diesem Jahr haben wir ein außergewöhnliches Programm zusammenstellen können, wobei wir uns besonders über die Angebote freuen, die von Gemeindemitgliedern für die Gemeinschaft angeboten werden:

1. Fastengruppe von Nicola Köneke

Frau Köneke meint: „Die Fastenzeit bietet die Chance, etwas Neues zu schaffen, auf Laster zu verzichten und ein neuer, gesunder Mensch zu werden.“

Als Heilpraktikerin und Coach weiß sie, dass man langfristige Erfolge erzielt, wenn der ganze Mensch angesprochen wird: Körper, Geist und Seele gehören zusammen.

Sie sagt: „Ich werde in jeder Stunde kleine Impulse für die Woche zwischen unseren Treffen mitgeben. Impulse, die

In diesem Jahr haben wir ein außergewöhnliches Programm zusammenstellen können.

uns wieder zu mehr Achtsamkeit bringen und uns helfen, den Stress im Alltag besser zu bewältigen.

Es sind fünf Treffen der Fastengruppe geplant. Das erste Treffen findet am 20. März 2019, um 18 Uhr im Pastorat Rahlstedter Straße 79 statt. Eventuelle Fragen im Vorwege können ab sofort ab 19 Uhr unter 0176 / 54 75 77 85 an Frau Köneke gerichtet werden. Sie bittet um Anmeldung, ist zugleich aber offen für Leute, die sich spontan entscheiden und einfach kommen.

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt



Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0

Diakoniezentrum Rahlstedt

- Ambulante Pflege zu Hause
- Häusliche Hilfe
- Servicestützpunkt für Senioren

Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-0

Seniorenwohnungen

- Information und Beratung
- Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte
- Servicestützpunkt für Senioren

I.) Brockdorffstraße 57a
II.) Am Ohlendorffturm 16
III.) Am Ohlendorffturm 18
22149 Hamburg
Info-Tel. (040) 41 30 42 90



Martha Stiftung

martha-stiftung.de



2. Auf den Spuren Jesu

Genauso willkommen sind an jedem Mittwoch um 19.00 Uhr in der Kirche Alt-Rahlstedt Menschen, die sich dieses Jahr immer oder immer mal wieder Zeit nehmen wollen den Stationen der Leidensgeschichte Jesu nachzugehen. Eine Gruppe von interessierten Menschen aus unserer Gemeinde bereitet ca. 30-minütige Andachten vor, die uns einladen Jesu Weg mit abzuschreiten und den unterschiedlichen Akzenten der Geschichten nachzuspüren.

- ☞ Ab Aschermittwoch, 19 Uhr
- 06. März: Aschermittwoch
 - 13. März: Salbung: Zwischen Königtum und Todesurteil
 - 20. März: Einzug in Jerusalem „Dein Zion streut dir Palmen ...“
 - 27. März: Verrat – ... und Nähe
 - 03. April: Im Garten Gethsemane – Gottverlassenheit
 - 10. April: Verleugnung – Dreimal wirst du mich verraten
 - 17. April: Am Kreuz – „Jedem Ende wohnt ein Anfang inne“

3. Wir drei Pastoren laden ein zu einer Predigtreihe

Unser Augenmerk gilt den Menschen, die in der Passionsgeschichte eine Rolle spielen, z. B. Pilatus oder der Frau in Bethanien.

- ☞ An den vier Sonntagen ab dem 3. März, jeweils um 11 Uhr in den unterschiedlichen Gottesdiensträumen unserer Gemeinde.

Außerdem gastiert der Lübecker Schauspieler Hartmut Lange mit Lot Vekemans Ein-Personen-Theaterstück „Judas“. Er zeigt auf dramatische Weise, welche vielschichtige Figur Judas ist. Nach dem Gottesdienst ist Gelegenheit bei einem Imbiss mit Herrn Lange und den anderen Interessierten über das Erlebte zu sprechen.

- ☞ 7. April, eingebettet in den Abendgottesdienst um 18 Uhr in der Martinskirche.

Was ist dieses Jahr so besonders?

AW: In diesem Jahr wird es durch die Mitarbeit von motivierten Menschen aus unserer Gemeinde klar: Die Stärke einer Gemeinde ist Gemeinschaft. Unsere Angebote kommen aus der Gemeinschaft für die Gemeinschaft. Das ist ein wichtiger Teil christlicher Spiritualität. Ob beim Fasten und Verzicht, ob beim Bedenken und Nachfühlen der großen Themen der Passion – gemeinsam ist man und frau weniger allein! Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns aus. Alle, die daran teilhaben wollen, sind herzlich eingeladen mit uns gemeinsam die Passionszeit zu erleben. ■

☞ www.kirche-alt-rahlstedt.de

ANZEIGEN



Bestattungen
Erd-, Feuer-, See-,
Anonym- und
Waldbestattungen.

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

MEIENDORFER STRASSE 26
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT
www.stut-bestattungen.de

SEIT 1894

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

GBI Vorsorgeordner - jetzt kostenfrei anfordern
unter: Tel.: 040 - 24 84 00



Ansprechpartnerin für Bestattungsfragen und Informationen um die Vorsorge in den Stadtteilen Rahlstedt und Volkssdorf ist Susanne Reichmann Beratungsbüro Nordost Tel. (0 40) 54 75 65 50

Bestattungsunternehmen „St. Anskar“
seit 1895 in 4. Generation

Bentien Söhne

- Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
- Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
- Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung
- Persönliche Beratung und Betreuung - auf Wunsch Hausbesuch
- Eigener Trauerdruck mit großer Auswahl an Trauerpapier
- Sterbegeldversicherungen durch das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
- Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten

Litzowstraße 13 • 22041 Hamburg (Wandsbek) Tel. 0 40 - 68 60 44
Meiendorfer Str. 120 • 22145 Hamburg (Rahlstedt) Tel. 0 40 - 6 78 16 47

www.bentien-bestattungen.de • Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44



JOHN KLÜVER
IMMOBILIEN

JOHN KLÜVER IMMOBILIEN

Rahlstedter Bahnhofstraße 17
22143 Hamburg

040 88 21 53 12 - 0

040 88 21 53 12 - 3

info@johnkluever-immobilien.de



3 Immobilien-Strategien fürs Alter

Die Rahlstedter Immobilien-Profis beraten rund ums Eigenheim

Ansatz 1: Umbau

Wer sich entscheidet, sein Haus oder seine Eigentumswohnung bis ins hohe Alter zu behalten, gestaltet die Immobilie in der Regel um. Eines der wichtigsten Kriterien ist dann die **Barrierefreiheit**.

Zur Finanzierung barrierefreier Umbauten gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Im Bedarfsfall können Pflegeversicherung, Krankenversicherung und Förderbank die **Kosten deutlich bezuschussen**. Das Team von John Klüver Immobilien berät Sie dazu gern.

Wussten Sie beispielsweise, dass die Hamburgische Investitions- und Förderbank Umbauten mit **Zuschüssen in Höhe von 3.000 bis 15.000 Euro** unterstützt? Zu beachten ist dabei, dass die Bewilligung an bestimmte Einkommensgrenzen gebunden ist.

Entsprechende Zuschüsse erhält man natürlich nur dann, wenn man das Wohneigentum auch tatsächlich selber nutzt oder einen barrierefreien Umbau für einen seiner Mieter beantragt.

Ansatz 2: Verkauf

Wer sich im Alter für den Verkauf seiner Immobilie entscheidet, sollte sich unbedingt vorab von einem **Immobilien-Profi mit validen Ortskenntnissen** beraten lassen.

Ein wichtiger Beratungsinhalt ist die **professionelle Preiseinschätzung**. Realistische Verkaufspreise können von Stadtteil zu Stadtteil, ja gar schon von Straße zu Straße deutlich variieren. Ihr Makler vor Ort hilft!

Lokal ansässige Fachleute wie John Klüver erarbeiten die **ideale und individuelle Verkaufsstrategie** für Ihre Immobilie. Sie als Verkäufer können sich dann entspannt zurücklehnen und zuschauen, wie der Profi den höchstmöglichen Erlös erzielt.

Falls dieser dann beispielsweise in eine neue, kleinere und barrierefreie Immobilie fließen soll, leisten John Klüver und sein Team natürlich auch dabei kompetenten Beistand.

„**Rundum sorglos rund um Ihre Immobilie!**“, lautet John Klüvers Kredo und Kunden-Versprechen.

Ansatz 3: Leibrente

Bei der Leibrente wird die Immobilie verkauft und der Verkäufer erhält eine **lebenslange monatliche Rente inklusive Wohnrecht**. Die Höhe der Rente wird im Rahmen der Verkaufsverhandlungen zwischen Käufer und Verkäufer festgelegt und **notariell verbrieft**.

Die Gesamthöhe des über die Jahre erzielten „Kaufpreises“ kann also von der tatsächlichen Lebenszeit des Verkäufers abhängen.

Alternativ kann eine Laufzeit für die Rente vereinbart werden. Das nennt man dann **„abgekürzte Leibrente“**. Die vertragliche Formulierung könnte dann lauten: „Rente auf Lebenszeit, jedoch für höchstens 15 Jahre.“

Bei der **„verlängerten Leibrente“** läuft die Zahlung für eine Mindestzeit. Der nach dem Ableben verbliebene Rentenanspruch geht dann auf die Erben über. Oder kurz: „Rente auf Lebenszeit, jedoch für mindestens 15 Jahre.“

Damit der Verkäufer seine Rente stets pünktlich und zuverlässig erhält, kann die Zahlung der Rente per Rückübertragungsklausel im notariellen Vertrag abgesichert werden.

Auch hier gilt: **Besser vorab beraten und vom Profi begleiten lassen!**

JOHN KLÜVER berät Rahlstedt, damit Sie im Alter garantiert nicht alt aussehen!



Hier gibt's Erziehungsstress

NEU

Deine Wut macht mich rasend - Umgang mit kindlichen Wutanfällen. Es gibt Situationen, die bringen Eltern in Rage.

TEXT JESSICA ROTHER

Die Mutter möchte den Spielplatz verlassen und ihr Liebling wirft sich auf den Boden und schreit so laut, dass sich alle Augen auf sie richten. Sie fühlt sich bloßgestellt und beobachtet.

So könnte es weiter gehen: Mama beugt sich hinunter, redet ruhig auf das Kind ein und erklärt, warum sie los müssen. Das Kind wütet weiter. Mama wird angespannter und versucht das Kind zum Aufstehen zu bewegen. Der kleine Liebling strampelt und schlägt um sich. Nun wird

Mama lauter und verbietet den Nachtisch am Abend. Das Kind fühlt sich ungerecht behandelt und schreit. Am Ende klemmt Mama das strampelnde Bündel unter den Arm und trägt es zum Ausgang. Für sie ist der Rest des Tages gelaufen und sie fragt sich, was da eigentlich passiert ist.

Wann werden Eltern wütend?

Wut kann verschiedene Auslöser haben. Hilfflosigkeit zum Beispiel. Wenn Eltern

nicht wissen, wie sie ihr Kind beruhigen oder ihm helfen können, wie sie die Situation lösen sollen. Das Gefühl, nicht ausreichend wert geschätzt zu werden, kann negative Emotionen anfeuern. Ebenso der Eindruck, dass nichts was sie sagen, bei den Kindern ankommt und sie immer um die gleichen Themen streiten.

Andere Auslöser können mit uns selbst zu tun haben. Wir sind weniger belastbar wenn wir müde oder hungrig sind, wenn wir einem Ruhebedürfnis nicht nachgehen können und zu wenig auf uns achten.

JESSICA ROTHER
ist Diplom-Pädagogin, individualpsychologische Beraterin und Logopädin. Sie bietet Eltern-Kurse und Einzel-Coaching zu erzieherischen, beruflichen oder persönlichen Themen an. Mit ihrer Familie lebt sie in Hamburg-Rahlstedt.

Wann werden Kinder wütend?

Kinder werden wütend, wenn sie durch zu hohe Anforderungen oder zu viele Reize überfordert sind. Wenn sie sich machtlos, entmutigt oder ungerecht behandelt fühlen, oder wenn Eltern ihren Bedürfnissen zu selten Raum geben, beginnen sie zu kämpfen. Genauso wie bei Erwachsenen, ist auch die Zündschnur von Kindern kürzer, wenn sie hungrig oder müde sind. Für Kinder ist es anstrengend, sich den ganzen Tag anzupassen und Regeln zu folgen in Kita oder Schule. Zuweilen müssen sie sich bei ihren Eltern Luft machen. Es ist ein Zeichen dafür, dass sie sich bei ihnen sicher fühlen. Hier dürfen sie auch einmal „ausrasten“ und werden aufgefangen.

Was hilft Eltern?

Erleben wir einen Wutanfall unseres Kindes, sollten wir möglichst ruhig bleiben und es nicht persönlich nehmen. Wir bleiben beim Kind, warten ab ohne weiter über das Thema zu diskutieren. Stattdessen benutzen wir kurze Sätze: „ich bin bei dir“, „ich verstehe dich“, „Treten ist nicht ok, du darfst aber stampfen“. Fühlen wir uns sehr provoziert und befürchten laut oder ungerecht zu werden, ist es hilfreich, sich erst einmal selbst zu beruhigen. Abstand zum Kind und zur Situation ist förderlich. Dafür kann man den Raum verlassen, tief in den Bauch atmen, langsam bis 10 zählen, ein Lied singen, sich Musik anmachen oder tanzen. Es ist schwierig, wütend zu bleiben, wenn man singt und tanzt. Vielleicht macht das Kind sogar mit? Das löst die angespannte Situation auf.

Ebenso ist es hilfreich zu verstehen, was hinter dem Ausbruch stecken könnte. Manchmal sind es Gefühle, wie Verzweiflung, Traurigkeit, Angst, Verletzung, Überforderung, Müdigkeit, Hunger. Mit diesen Emotionen können Eltern oft besser umgehen.

Was hilft Kindern?

Wut ist ein wichtiges Gefühl. Sie zeigt, dass unsere Grenze überschritten wurde. Sie hilft uns, uns zu behaupten und zu entlasten. Wenn Wut nicht erlaubt wird, kommt bei dem Kind an: du bist nicht ok, weil du wütend bist. Die Wut verschwindet aber nicht einfach, sie wird nur unterdrückt. Das könnte schädliches auto-aggressives Verhalten begünstigen. Wut sollte also erlaubt sein aber in einem Rahmen, der für Eltern in Ordnung ist. Wir können unseren Kindern helfen, einen anderen Umgang zu erlernen. Dazu können wir unsere Grenzen aufzeigen: „Ich möchte von dir nicht getreten oder angebrüllt werden.“ und mit dem Kind besprechen, auf welche Weise es seine Wut ausleben darf: Stampfen, Schreien, ins Kissen Boxen, Wut aus dem Fenster werfen, Wutbälle drücken, Papier zerknüllen, eine Wutkiste mit Kastanien füllen, in die man Stampfen darf, einmal um den Block rennen. Eltern sollten möglichst bei dem Kind bleiben, es begleiten in seiner Wut, ohne dabei auf das Kind einzureden. Es ist ohnehin erst wieder für Verhandlungen aufnahmefähig, wenn der Zorn verflogen ist. Fragen wir die Kinder auch

nach eigenen Ideen fördert es zusätzlich das Gefühl der Gleichwertigkeit. Es ist sinnvoll zu überlegen, welches Vorbild wir bieten. Werden wir laut? Unge-recht? Setzen wir unsere Körperkraft ein? Kinder schauen sich unser Verhalten ab. Manchmal bringen uns gerade die Kinder besonders in Rage, die uns ähnlich sind. Wir können auch mit den Kindern gemeinsam lernen, anders mit unseren Gefühlen umzugehen. Dann boxen wir zusammen ins Kissen oder stampfen durchs Wohnzimmer.

Und danach?

Nach einem Wutanfall können Eltern und Kinder in Ruhe miteinander sprechen. Wir können uns entschuldigen. Ich kann dem Kind erklären, wie ich mich fühle, wenn es mich haut. Wir überlegen zusammen, was wir nächstes Mal anders machen könnten. Auch über die wutauslösende Situation kann jetzt gesprochen werden. Mama kann erklären, warum sie den Spielplatz verlassen mussten. Vielleicht trifft sie eine Abmachung mit dem Kind: „Nächstes Mal sage ich dir vorher, dass wir gleich gehen müssen. Dann darfst du dir noch zwei Dinge aussuchen, die du machen möchtest.“ ■

Schlippes Momente

Björn von Schlippe. Illustrator, Kartonkünstler und Cartoonist | www.b-vonschlippe.de und www.kartonismus.com

Termine

Die nächsten Termine in der Hanse-Logopädiepraxis (Rahlstedter Str. 72)

- 25. März von 19-22 Uhr „Meine Stimme“-Workshop zu Atmung, Stimme, Artikulation, 49 Euro
- 06. Mai von 19-21.30 Uhr „Kinder konsequent und fair erziehen.“ 39 Euro

Anmeldung an Mail@Jessica-Rother.de oder unter 040-65994698
Alle Informationen gibt es auf der Website: www.Jessica-Rother.de

ANZEIGE

YOGA Rahlstedt www.yoga-rahlstedt.de

Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger Kinderyoga!

Dienstag 9:30 ab 23. April
Mittwoch 19:30 ab 24. April
Jeweils über 7 Wochen. Kosten 100,00 Euro

Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206, Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Ganz schön abstrakt

Leinwände mit
Strukturen zum
Anfassen und Fühlen



Anfassen
ausdrücklich
erlaubt

bestimmt kennen Sie den KulturWerksraum im Boizenburger Weg. Aber wissen Sie auch schon, wer sich im Atelier in der hinteren Ecke des Raumes mit Farben, Spachteln und Sumpfkalk künstlerisch niedergelassen hat? Es ist die freischaffende Malerin Sabine Kisvari – sehr sympathisch und sehr inspirierend. Im Interview über ihren Weg zur Kunst kommen wir von Pferden über Gewürzen, über Paris bis hin zu Marmormehl. Ich liebe diese persönlichen Lebensgeschichten:

Sabine ist in Hamburg 1953 an einem Freitag, den 13. geboren, doch das hat ihr Leben nicht beeinflusst. Aufgewachsen ist sie in der Lüneburger Heide, mitten im Grünen, weit weg von allem. Das wiederum hat ihr Leben stark geprägt: die prachtvolle Natur vor der Tür mit all ihren Reizen wie Steine, Sand, Erde und Pflanzen – alles zum Anfassen. Das Leben mit den Jahres- und Tageszeiten auf dem Lande hat ihr eine wunderschö-

ne, sehr erdverbundene und bodenständige Kindheit beschert ... „Als Teenager, denkt man schon mal anders darüber“, unterbricht sie meine Bullerbü-Fantasie. Aber zum Glück hatte sie das Reiten für sich entdeckt. Der Umgang mit den Pferden war für sie ein kostbarer Schatz, erfüllend und harmonisch. Die Beziehung zu den Pferden hat ihr Ruhe und Sicherheit auf dem Weg in das Erwachsenenleben gegeben.

Sie macht nach der Schule eine Ausbildung zur Kauffrau im Groß- und Außenhandel im Freihafen, Im- und Export von Trockenfrüchten, Gewürzen und Kakao. „Diese vielen intensiven Gerüche mochte ich sehr. Ich konnte auch immer genau riechen, was neben unseren Waren transportiert worden war, wenn eine Lieferung mal ungenießbar angekommen ist.“ Sabine war mehr als zehn Jahre die gute Spürnase in ihrem Ausbildungsbetrieb.

Doch den Ruf der weiten Welt konnte sie nicht überhören. So hat sie ein Jahr als Au Pair in Südengland verbracht und

ein halbes Jahr in Paris am Boulevard Haussmann als Verkäuferin „Mademoiselle Sabine“ in einem Wollgeschäft.

Bevor sie 1994 nach Rahlstedt zieht, hat sie auf einem Reiterhof am Großensee gelebt, wo sie als Vielseitigkeitsreiterin und Ausbilderin von Voltigiergruppen ihrer großen Leidenschaft für das Leben mit Pferden nachgegangen ist.

Sabine ist in ihrem Leben mal links oder rechts abgebogen und ist dabei intuitiv immer ihrem eigenen Kompass gefolgt, bis ein Schicksalsschlag sie 1998 aus der Bahn wirft und sie ihr Leben komplett umkrempeln muss. 2001 beginnt sie mit der Aquarellmalerei und geht ab 2008 zur Acrylmalerei über.

Beruflich bleibt sie den Naturmaterialien treu und so hat sie in einem Holzhandel in Billbrook und schließlich als Einkäuferin für einen Garten- und Landschaftsbaubetrieb in Barsbüttel gearbeitet. 2013 geht sie mit 60 Jahren in Rente und widmet sich komplett der Malerei. Sie besucht Malkurse und geht auf Malreisen. Das Malen wird zu ihrem Lebenselixier. „Wenn ich male, bin ich weg – ganz intuitiv entstehen dann meine Werke“.

Sie findet ihre Ruhe in ihrem Garten und im Atelier im Kulturwerksraum, am liebsten am Wochenende, wenn keiner da ist. Dann taucht sie ab und gibt sich ganz den verschiedenen Materialien hin: Strukturmaterial wie Marmormehl, Sumpfkalk,

Sie trägt Schicht für Schicht auf und ist gespannt, was über Nacht in der Trocknungsphase passiert.



SAVE THE DATE
Die Jubiläumsfeier
findet am Freitag,
den 24. Mai und
Samstag, den 25. Mai
2019 statt.



Arbeitsutensilien wie Sieb und Spachtel
in allen Größen und Formen



Kaffee mit Warmleim sowie Pigmente, Tuschen und Beizen als Farbauftrag für die Schüttungen diverser Schichten. Sie arbeitet auf Leinwand, Holz, Schleiernessel und Seidelbastpapier. Dabei spürt sie die Verbundenheit mit der Natur aus ihrer Kindheit. Sie trägt Schicht für Schicht auf und ist gespannt, was über Nacht in der Trocknungsphase passiert. Es entstehen Risse und Sprünge, Farbe oder weitere Strukturelemente folgen – bis ihr das Bild gefällt, das sie mit ihren Händen herausgearbeitet hat.

Für den Betrachter ihrer Werke soll es aber auch ums Fühlen gehen ... ihre Werke dürfen angefasst werden! Im letzten Jahr hat sie an vier Ausstellungen teilgenommen: Altonale Kunstherbst, Artconnection-Aachen, II. Art Expo International Ingoldstadt, Neues Leben Gestalten – Martinskirche Rahlstedt. Groß ist ihre Freude über die Teilnahme im April an der International Exhibition in Barcelona.

Neben der Malerei ist sie im Vorstand vom KulturWerk sehr aktiv. Durch das vielfältige Veranstaltungsangebot hat

ANZEIGEN

EDEKA HINRICHS
Brockdorffstr. 96 22149 Hamburg
Tel 040 67 39 13 53 Fax 040 67 39 13 54
e-mail: hinrichs.nord@edeka.de
HAUSLIEFERUNG
Öffnungszeiten:
Mo- Fr. 7:30 bis 19 Uhr
Samstags 7:30 bis 13 Uhr
Wir ♥ Lebensmittel.

Künstlerin Barbara Koch
Kunst und Malschule 0162 1001179
Künstlerhaus www.barbara-koch.eu
Ohlendorffturm info@barbara-koch.eu



sie Kontakt zu unterschiedlichsten Menschen, was ihr sehr gefällt ... sie ist noch ganz begeistert von der Ausstellung mit den Profilgruppen „Kunst und Kultur“ des Gymnasiums Oldenfelde im Januar: „So nette und zuvorkommende junge Leute!“

Das nächste größere Projekt, an dem sie engagiert mitwirkt, ist die Jubiläumsfeier.

Das KulturWerk wird nämlich im Mai schon 10 Jahre alt und das wird gebührend im Stadtteil gefeiert. ■

Mehr über Sabine Kisvari auf www.kisvari.de

Mehr übers KulturWerk auf www.kulturwerk-rahlstedt.de

KulturWerk Rahlstedt

Neue Kunstpiste: Offenes Atelier Rahlstedt 2019

Hingehen, wo die Kunst entsteht!

Das KulturWerk Rahlstedt startet im 10. Jahr seines Bestehens ein wunderbares Projekt. Unter dem Motto „Hingehen, wo die Kunst entsteht“ öffnen teilnehmende Rahlstedter Künstlerinnen und Künstler ihre Ateliers für das Wochenende am **10. und 11. August 2019** dem interessierten Publikum.

- Interessierte
- Künstlerinnen und
- Künstler: Bitte per Mail
- bis zum 17. März 2019
- formlos bewerben bei
- b.kratt@gmx.de
- Diese noch unverbind-
- liche Bewerbung wird
- bestätigt, Ende März
- gibt es dann weitere
- Informationen.

ANZEIGE



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



Der Rahlstedter Friedhof

seit 1829

Der Rahlstedter Friedhof ist Ihr kirchlicher Friedhof. Kompetent beraten wir Sie zu Vorsorgemöglichkeiten zur Grabpflege und zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und Grabarten.

Am Friedhof 11 · 22149 Hamburg · Tel. 040-672 20 53
mail@RahlstedterFriedhof.de · www.RahlstedterFriedhof.de



www.alltagsspagat.com

Ein Blog für alle, die etwas anfangen und verändern wollen.

ich habe diesen Tag ja leider öfter. Ich brauche „mein“ Essen, um zu funktionieren. Kennt Ihr das auch? Sei es, weil der Körper eine Belohnung braucht oder weil eben jeder Donnerstag Spaghetti-Tag ist. Rituale führen dazu, dass man eine gewisse Sicherheit verspürt. Das funktioniert bei Kindern schon gut, warum nicht auch bei uns Erwachsenen?

*

Lass es Dir gut gehen!

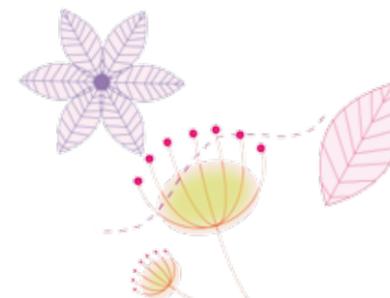
Es ist eh alles viel zu hektisch und stressig. Da sollten die kleinen Rituale einen festen Bestandteil in unserem Leben haben. Und Essen sollte dabei schon eine GROßE Rolle spielen. Essen verbindet. Gemeinsames Kochen festigt Freundschaften. Oder aber sich seine Lieblingsmahlzeit einmal die Woche zu gönnen. Mehr Sicherheit bedeutet auch mehr Selbstbewusstsein. Man traut sich nach und nach auch wieder mehr zu. Ich habe in der Erziehung meiner Tochter einige Bücher gelesen. Nicht alle waren hilfreich, aber zum Thema Rituale stand immer etwas Brauchbares drin. Die Muttis unter Euch können das sicherlich blind unterschreiben. Die Rituale für die Kleinen taten auch uns gut. Etwa das Baderitual und danach das Eincremen und dann das „zu Bett gehen“. Herrlich war das. Wir sind zwar mit eingeschlafen. Aber hell yeah, das hatten wir uns verdient.

*

Baby glücklich, Mama glücklich. Das ist heute doch auch noch so. Wenn wir glücklich sind, ist auch unser Umfeld glücklich.

*

Und hier die Aufgabe: Plant Euren Lieblingsnudeltag oder den Pfannkuchen-Montag, haltet das 4 Wochen durch und freut Euch über die Glückshormone, die nur so sprudeln - und über Eure Kollegen/ Freunde/ Familie, die merken wie glücklich Ihr seid und es dann auch werden. ■



JENNY FRANK-KOPPENHAGEN
 Bloggerin, Kaffeetrinkerin, Frau, Mutter, Tochter - lebt mit ihrer Familie in Barsbüttel.

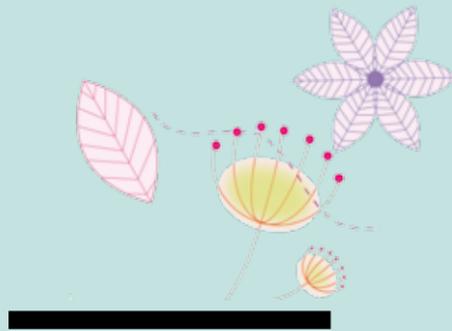


Mit 66 Jahren fängt das Leben an ...

Jasmin Bühler schreibt über sexy Themen, weil es sonst keiner macht.

TEXT JASMIN CHRISTINA BÜHLER

als ich 18 Jahre alt war, hatte ich ein Schlüsselerlebnis. Eines Abends, vermutlich im Herbst, fuhr ich meine Großmutter nach Hause. Sie war damals Anfang 70 und höchstens ein Jahr verwitwet. Sie bedankte sich bei mir für meinen Fahrdienst. Gleichzeitig teilte sie ein Geheimnis mit mir. Sie erzählte mir, weshalb sie kürzlich die Mitfahrgelegenheit eines Mannes ausgeschlagen hat. „Ich habe mich nicht nach Hause fahren lassen. Möglicherweise hätte er noch mitreinkommen wollen“, hörte ich meine Großmutter sagen. Wir standen in ihrem Hausflur. Sie lief in ihrer ordentlich gebügelten, cremefarbenen Bluse hin und her. Ihr langer Faltenrock reichte bis zu den



Hatte da eben meine Großmutter gesprochen? Hatte ich sie richtig verstanden?

Schienbeinen und zeigte ihre schlanken Fesseln. Dazu trug sie ihre orthopädischen Schuhe, die wegen der kaputten Füße, schon seit Jahrzehnten ihr Markenzeichen waren. Wie immer roch sie nach Eukalyptus. Meine Oma holte tief Luft und lachte schelmisch, „Ich bin mir nicht sicher, ob er mehr wollte...“. Ihr Blick sagte mehr als tausend Worte.

Ich bin mir nicht sicher, ob Sie, liebe Leser, die Stille dieser Stunde hören können. Für einen Moment war ich schockiert, um nicht zu sagen schockgefroren. Ich war nicht sicher, ob Omama meine Verwirrung bemerkt hat. Ich hatte alle Mühe eine Totalentgleisung meiner Gesichtszüge zu unterbinden. Hatte da soeben meine Großmutter gesprochen? Hatte ich sie richtig verstanden? Meint sie wirklich dasselbe wie ich?

Fast zeitgleich begriff ich, die Sache zwischen Mann und Frau, das Spiel von Anziehung und Verführung, Lust, Sex und Sinnlichkeit hören nie auf. Sie macht sich mit über 70 immer noch dieselben Gedanken wie ich - und vermutlich fast acht Milliarden andere auch. Das Alter war offensichtlich unbedeutend.

Nachdem mich meine Oma aus meinem vermeintlichen Dornröschenschlaf gerissen hatte, schämte ich mich fast, jemals etwas anderes geglaubt zu haben. Wow. Sex gehört also zum Leben und hört demnach nie auf. Möglicherweise verändert er sich, doch Lust hat nicht per se eine Altersgrenze oder ein Verfallsdatum. Das war angekommen und das sollte ich auch nie wieder vergessen.

Über die Jahre hat sich meine damalige Erkenntnis bestärkt und meine Kenntnis vertieft. Dank meiner Klienten habe ich mehr Einblick über die Sexualität jenseits des Rentenalters erhalten. Schon Udo Jürgens singt „mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran...“ Heute frage ich mich, weshalb auch nicht? Wie kommen wir darauf, dass es anders sein könnte? Weil die Lust schwindet und wir von Potenzproblemen hören? Häufig hat das mehr mit unserer Lebensführung, dem persönlichen Stresslevel, der inneren Haltung, mit andauernden Partnerschaftsproblemen, Krankheit oder anderen Störfaktoren zu tun, als mit dem Sex selbst.



LOVING TOUCH
www.jasmin-buehler.com
jcb@jasmin-buehler.com
0171 - 715 49 16

Manche Menschen unterliegen dem Glauben, dass die äußere Form gleich bleiben müsse und sie denken, dass Sex nur in bestimmten Stellungen möglich ist, die im Alter nicht mehr machbar sind. Sowohl Männer als auch Frauen unterliegen häufig einem Leistungsdruck. Sie machen ihren Wert davon abhängig, ob sie es im Bett noch bringen und den Partner oder die Partnerin wie gewohnt befriedigen können. Sie haben Angst nicht mehr genug zu sein. Sie fragen sich, ob die Menge der vorhandenen Scheideflüssigkeit oder der Härtegrad der Erektion ausreichen. Doch ist das alles, worauf es ankommt?

Der Film, „Wolke 9“ zeigt unverblümt wie Sex im Alter sein kann. Sind die Beteiligten sich einig, kann es tiefer, verbindender und viel liebevoller sein, als in jungen Jahren. Schließlich hat Mann oder Frau nicht mehr so viel zu verlieren. Die Unsicherheiten der Anfangszeit sind vorbei. Die Kinder sind aus dem Haus. Und die Angst vor ungewollten Schwangerschaften oder Geschlechtskrankheiten sind schwindend gering. Spätestens jetzt ist es Zeit so richtig zu genießen.

ich wünsche mir, dass alle, die noch hadern und sich von Falten, Dellen und hängender Haut abhalten lassen, in den Genuss gehen und die eigene Schönheit erkennen - uneingeschränkt. Ihre körperlichen und mentalen Hindernisse annehmen und neue Wege finden, anstatt ihre Lust und Sinnlichkeit auf immer zu verbannen. Es ist nie zu spät, Lust neu zu entdecken, auszuprobieren und zu experimentieren. Einen wunderbaren anderen Weg zeigen zum Beispiel Diana und Michael Richardson mit ihrer Slow Sex Bewegung. Insbe-

sondere die Penetration mit einem nicht-erigierten Penis bringt viel Entspannung und bietet neue Möglichkeiten. Wer das testet, kann sich von chemischen und technischen Hilfsmitteln verabschieden. Diese Methode macht nicht nur körperliche Vereinigung leicht, sondern fördert Nähe und Verbindung. Sie stärkt die Liebe anstatt den Leistungsdruck.

Für mich findet Leben im Körper statt. Und ich glaube, so lange wir noch leben, sollten wir ihn nutzen und Freude, Genuss und Wohlbefinden erlauben - in jedem Alter.

*Herzlichst,
Jasmin Christina Bühler*

ANZEIGE

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Kommen Sie sicher in den Frühling

**DSG Getriebe-
ölpülung inkl. Öl-
wechsel ab 395,- €**

15%

**Automatikgetriebe-
ölpülung inkl. Filter,
Dichtung und Öl-
wechsel ab 495,- €**

**15 % Rabatt auf
Boschbatterien ***

* nur bei Montage durch unser Personal, Angebote gültig bis 30.04.2019

Johann Müller GmbH & Co KG
Neuer Höttigbaum 5-7
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0
Telefax (040) 68 28 79-40
www.mueller-johann.de

ANZEIGE

WIR FEIERN – SIE SPAREN!

UNSER JUBILÄUMS-
RABATT FÜR SIE:

-16%¹

Abb. zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.

JETZT WIRD GEJUBELT:

Zum 65. Jubiläum von SsangYong erhalten Sie bis 31. März 2019 einen Rabatt von 16 Prozent¹ – ein Anlass zum Jubeln!

Vereinbaren Sie gleich eine Probefahrt für Ihr Wunschmodell, beispielsweise für den Tivoli, unserem modernen Erlebnis-SUV. Überzeugen Sie sich von 65 Jahren SUV-Kompetenz aus Korea.

Tivoli Flow 1.6 l, Benzin, e-XGi 160, 94 kW (128 PS), 2WD **16.749 €²**

DER TIVOLI – JETZT PROBE FAHREN!

Kraftstoffverbrauch Tivoli 6-Gang mit ISG (Motor Start/Stopp Automatik) in l/100 km: innerorts 8,3; außerorts 6,1; kombiniert 6,9; CO₂-Emission kombiniert in g/km: 159, Effizienzklasse E

¹ Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung von SsangYong Motors Deutschland GmbH. Ausgenommen Ausstattungsvariante Crystal.
² Zeitlich befristeter Aktionspreis bis 31.03.2019: UVP in Höhe von 18.990,00 € abzüglich 16 % Jubiläumrabatt, inkl. Überführungskosten in Höhe von 800,00 € und inkl. 19 % MwSt.

Autohaus Michael GmbH & Co. KG
22043 Hamburg-Wandsbek*
Höfstenhofweg 55
Tel. (043) 656 900 41
*Unternehmenssitz

21029 Hamburg Bergedorf
Neuer Weg 43
am Fröschingplatz
Tel. (043) 739 35 30

Unsere Autohaus Michael Gruppe für Autos mit Herz
SsangYong Hamburg • Bergedorf • Schwerin • Regensburg

SSANGYONG
65 JAHRE
SUV-KOMPETENZ

Frühjahrsputz im Mund

SPEZIAL

2x 2 Minuten pro Tag retten Zähne

Intakte Zähne und gesundes Zahnfleisch bedeuten Lebensqualität und sind es wert, geschützt und gepflegt zu werden. Es ist ganz einfach: Mit einer gründlichen, häuslichen Mundhygiene und einer ausgewogenen und zahngesunden Ernährung lassen sich die meisten Zahnprobleme vermeiden. Das bedeutet im Klartext: putzen, putzen, putzen, putzen. Aber alleine schafft man es nicht optimal, daher sind regelmäßige Prophylaxetermine beim Zahnarzt wichtig. Uninvestieren, müssen Sie später nicht in unangenehme Zahnwurzel-, Zahnfleisch- oder Zahnersatzbehandlungen stecken. Es lohnt sich!

TEXT VIRGINIE SIEMS

Zahnstocher good bye

Es hat Jahrhunderte gedauert bis die Menschen sich ans tägliche Zähneputzen gewöhnt haben. Statistisch gesehen werden inzwischen rund 70% der Zahnflächen gereinigt. Doch die verbleibenden 30% - dabei handelt es sich vornehmlich um die Zahnzwischenräume - werden noch oft vernachlässigt. Doch ausgerechnet an diesen Stellen entstehen vorzugsweise Karies und Parodontitis.

Hier helfen Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten - kleine Hilfsmittel mit großer Wirkung. Bei engen Zahnständen eignet sich Zahnseide, bei etwas größeren Zahnzwischenräumen ist man mit einer Interdentalbürste gut beraten.

Prophylaxe muss sein!

Die professionelle Zahnreinigung ist neben der häuslichen Mundhygiene ein wichtiger Bestandteil der Prophylaxe, denn sie erzeugt einen optimalen Hygienezustand, der mit der normalen Zahnbürste nicht zu erreichen ist - ein wünschenswerter Zustand, weil saubere Zähne das Risiko bakteriell bedingter Zahnerkrankungen wie Karies und Parodontitis minimieren. Aber auch ästhetische Aspekte können eine Rolle spielen. Mit der professionellen Zahnreinigung können beispielsweise auch Verfärbungen an den Zähnen, die durch Kaffee oder Nikotin entstanden sind, entfernt werden.

Mundgeruch

Mundgeruch (medizinisch: Halitosis) ist unangenehm - vor allem für den Gegenüber. Man selber merkt es aber nicht. Der klassische Selbsttest, in die Hand auszuatmen und dann an der Hand zu riechen, funktioniert nicht. Besser ist, man fragt eine Vertrauensperson oder man geht zum Zahnarzt. In seltenen Fällen können bestimmte Medikamente oder schwerwiegende Allgemeinerkrankungen Mundgeruch verursachen. Doch zu 90 % entsteht ein schlechter Atem im Mund-, Nasen- oder Rachenraum. Der Grund ist oftmals eine mangelnde Mundhygiene, eine Entzündung der Mundschleimhaut oder des Zahnfleischs, eine Parodontitis oder aber auch Mundtrockenheit. Diese Situationen begünstigen unangenehm riechende Bakterien.

Zahnwurzelentzündungen lieber vermeiden

Eine Zahnwurzelentzündung wird durch Bakterien verursacht, die durch Karies, Parodontitis oder durch Zahnunfälle entstehen. Das Tückische ist, dass sie anfangs fast schmerzfrei und daher unbemerkt verläuft. Das Zahnmark, das aus Nerven und Blutgefäßen besteht, stirbt langsam ab. Dann breiten sich die zerstörenden Bakterien im System der Wurzelkanäle weiter aus und dringen bis in den Knochen ein, wo sie an der Wurzelspitze eitrige Entzündungen hervorrufen können. Putzen hilft vorzubeugen.

Nachputzen bei Schulkindern!

Natürlich ist jedes Kind anders und doch benötigen auch noch so sportliche oder intelligente Kinder die Unterstützung ihrer Eltern bei der Mundhygiene bis sie ungefähr 10 Jahre alt sind. Also, erst mit dem Übergang an die weiterführende Schule können Eltern die Verantwortung der Zahngesundheit an die Kinder übernehmen. Bis dahin ist es ratsam, dass Mutter oder Vater mindestens einmal am Tag nachputzt und auf die Verwendung der Zahnseide achtet - sie gehört bei Kindern ebenso zur alltäglichen Pflege dazu.

Zahnersatz muss sauber sein

Ganz gleich ob herausnehmbarer Zahnersatz oder Implantate, eins ist sicher: Zahnersatz ist kostbar und muss ebenso sorgfältig gepflegt werden wie die echten Zähne.

Immer wieder Karies

Karies zählt zu den häufigsten Infektionskrankheiten in Deutschland. Der Hauptrisikofaktor ist Plaque. Es handelt sich dabei um einen Biofilm, der aus Speichel, Bakterien und Nahrungsresten besteht und den Zahnschmelz angreift - vorzugsweise in Zahnzwischenräumen, an Zahnfleischrändern und unter schlecht sitzendem Zahnersatz. Der einzige Schutz gegen Plaque ist eine gute Mundhygiene: regelmäßiges Putzen der Zähne und Zahnzwischenräume sowie die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Wer zu selten oder zu kurz putzt, öffnet „Karius und Baktus“ Tür und Tor.

Volkskrankheit Nr. 1

Die Parodontitis (umgangssprachlich Parodontose genannt) ist die Volkskrankheit Nr. 1 in der Zahnmedizin und bei Erwachsenen ab 35 Jahren die Hauptursache für ZAHNVERLUST.

Parodontitis ist eine Entzündung des Zahnhalteapparats - verursacht durch Bakterien in den Zahnfleischtaschen und einer Entzündungsreaktion des Körpers. Erste Symptome sind Zahnfleischbluten und Schwellungen am Zahnfleisch. Doch leider ignoriert ein Großteil der Deutschen diese Warnsignale und wird langfristig mit einer chronischen Parodontitis gestraft, d.h. die Bakterien befallen das Zahnfleisch immer wieder und das Zahnfleischbluten bricht immer wieder aus - ein Leben lang. Was wie eine harmlose Zahnfleischentzündung beginnt, führt schleichend und schmerzfrei zur Rückbildung des Zahnfleischs, dem Schwund von Knochenhöhe und Knochendichte. Bleibt die Parodontitis unbehandelt, löst sich nach und nach das Zahnfleisch vom Zahn und im schlimmsten Fall verliert man seine Zähne. Einziges Trostpflaster: Wenn eine Parodontitis rechtzeitig erkannt wird, kann der Zahnarzt sie mit individuellen Behandlungen unter Kontrolle bekommen und die Zähne erhalten.

Die gute Nachricht: Ihr Zahnarzt bzw. Ihre Zahnärztin weiß, dass Sie Angst haben. Und auch wenn Sie schon lange nicht mehr da waren, werden Sie herzlich willkommen sein.

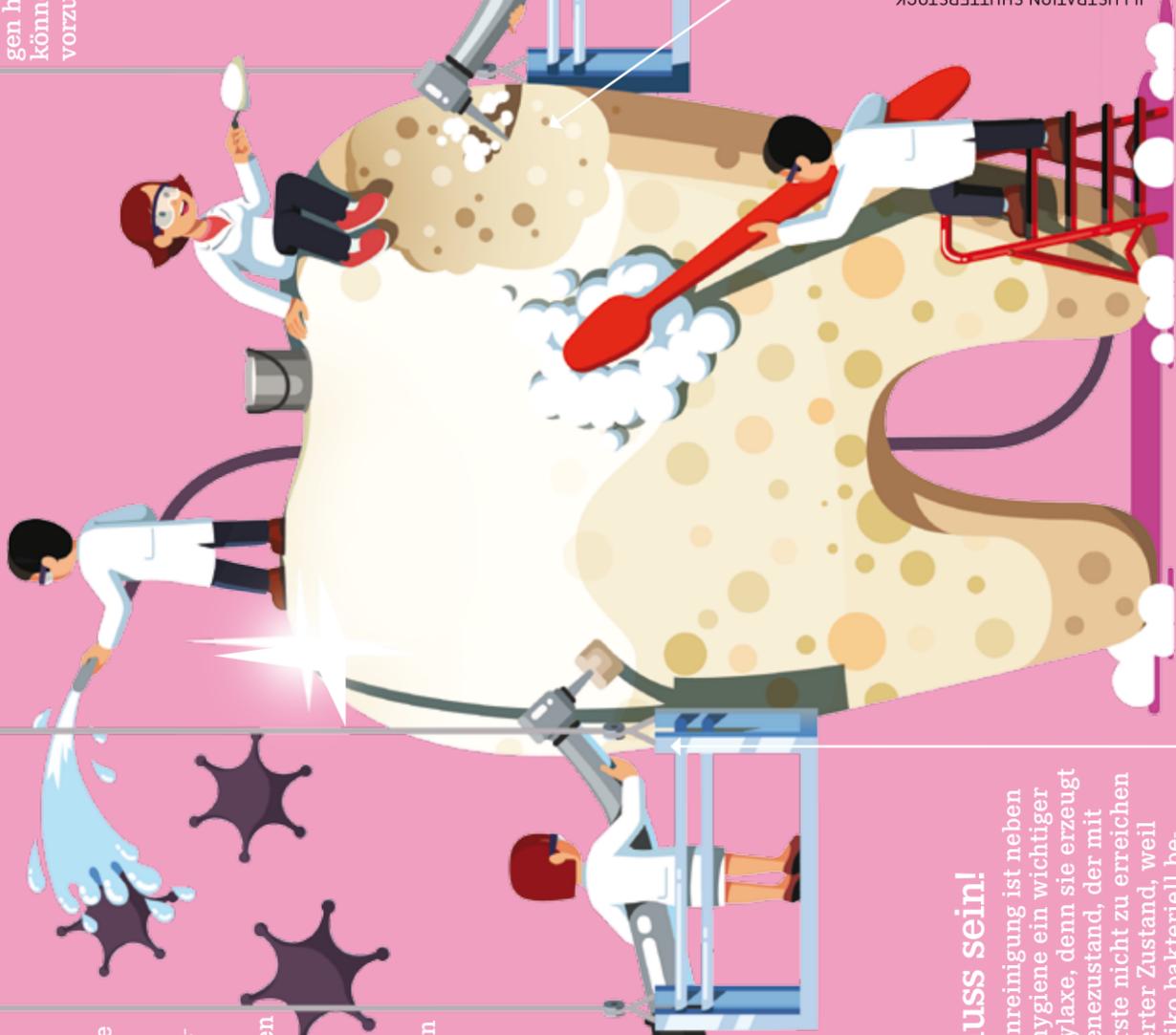


ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK

Baustelle Rahlstedter Straße

Alle Geschäfte haben geöffnet!

Die Geschäftsleute in der Rahlstedter Straße freuen sich auf alle Kunden, die trotz der erneuten Baustelle den Weg zu ihnen finden. Die Straße ist stadteinwärts die ganze Zeit befahrbar. Die Umleitung gilt nur für den Verkehr stadtauswärts über die B75. Wenn erst mal die Fuß- und Radwege und die Fahrbahn neu sind und die Rahlstedter Straße schön bepflanz ist und es sogar mehr Parkplätze als vorher gibt, dann werden alle zufrieden sein. Doch bis dahin heißt es für die Unternehmen eine Durststrecke zu überwinden.

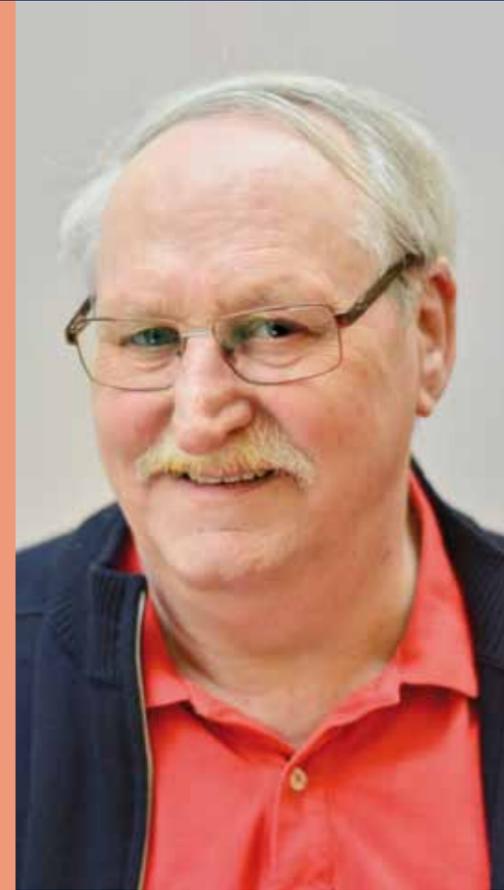


Liebe Rahlstedter, vergesst die Unternehmen in der Rahlstedter Straße nicht. Unterstützt Sie!

Edeka Hinrichs

Generationswechsel am Ohlendorffturm

Rainer Hinrichs zieht sich nach mehr als 30 Jahren aus gesundheitlichen Gründen aus dem Tagesgeschäft im Edeka Markt am Ohlendorffturm zurück. Seine beiden Söhne Andreas und Wolfgang werden den Familienbetrieb in gewohnter Qualität weiter fortführen. Das heißt, dieses besonders menschliche Fleckchen Erde bleibt den vielen treuen Kunden aus der Nachbarschaft erhalten. Der kleine aber feine Supermarkt ist allen ans Herz gewachsen, weil Rainer Hinrichs und seine Söhne verstanden haben, wie wertvoll die zwischenmenschlichen Begegnungen im Alltag beim Einkaufen sind. Hier trifft man sich, man klönt und man bekommt immer alles, was man braucht. Es gibt sogar eine Frischetheke für Fleisch



und Wurstwaren. Auch dort ist immer Zeit für einen kurzen Schnack. Rainer Hinrichs hat das Herz am rechten Fleck und ist vielen daher auch bekannt für sein überaus großzügiges, soziales Engagement im Stadtteil. Und so ist er Mitglied im Vorstand vom Rahlstedter Netzwerk und setzt sich mit den anderen Unternehmern unermüdlich für soziale Projekte ein, wie z.B. für die Fußballjugend beim RSC, den Frauen- und Mädchentreff, den Förderverein für Rahlstedter Kinder und Jugendliche (FRKJ), etc. Wenn auch nicht mehr täglich im Edeka Markt präsent, so bleibt er Rahlstedt dennoch mit seinem überragenden Gestaltungswillen im Rahlstedter Netzwerk erhalten. Danke und weiter so!

Man erzählt sich, dass es bei Brunata Metrona die besten Jobs in Rahlstedt gibt. Stimmt das???



„Es erleichtert meine Arbeit als Personalerin, dass unsere Arbeitsplätze langfristig sicher sind“
... freut sich Sigrid Erler. Sie ist Leiterin Personal beim Messdienstleister BRUNATA Hamburg. „Als Familienunternehmen mit jahrzehntelanger Tradition denken wir eher in Generationen als in Quartalen. 20-jährige Mitarbeiterjubiläen sind bei uns keine Seltenheit. Im letzten Jahr konnte ich sogar eine Kollegin zu 50 Jahren bei BRUNATA beglückwünschen.“

Für die hohe Mitarbeitertreue sind unterschiedliche Faktoren entscheidend: Wir haben ein mitarbeiterorientiertes Arbeitsumfeld, in dem Menschen auf allen Ebenen sehr konstruktiv zusammenarbeiten. Unternehmenswerte wie Wertschätzung, Vertrauen und Teamgeist prägen die Personalführung. Unsere Dienstleistung fördert das Energiesparen und gibt dadurch den MitarbeiterInnen das gute Gefühl, zum Umweltschutz beizutragen. Und nicht zuletzt bietet unser Standort im Ortskern von Rahlstedt ein ideales Arbeitsumfeld mit günstiger Verkehrsanbindung, zahlreichen Restaurants und attraktiven Einkaufsmöglichkeiten.“

Alle offenen Stellen finden Sie unter www.brunata-metrona.de/stellenangebote



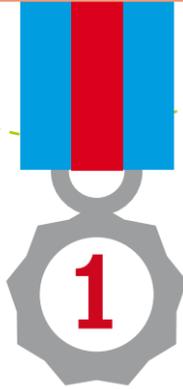
Wir sind mehr als ein Unternehmen - wir sind Hein & Oetting.

Wir fühlen uns verpflichtet, unseren Kunden innovative Technologien, Systemlösungen und Dienstleistungen zur Verfügung zu stellen, um sie in ihrer eigenen Wettbewerbsfähigkeit zu stärken.“

Lars Reeder, Geschäftsführer und Visionär.

Wir richten deshalb unsere Stärken und Kompetenzen nach dem Nutzen für unsere Kunden aus. Die Ziele und Wettbewerbsvorteile unserer Kunden definieren unsere Leistungen. Diese Ziele können nur mit guten Mitarbeitern und einem erstklassigen Team erreicht werden. Unsere Arbeitsorganisation basiert auf Eigenverantwortung und Teamarbeit in Verbindung mit einer ausgeprägten Leistungsorientierung. Seit Lars Reeder 2005 die Unternehmensnachfolge als Geschäftsführer antrat, hat sich der Prozess zur Mitarbeitergewinnung stetig entwickelt. Wir wollen die Besten am Markt. Weiterbildungen, Training und Coachings sind Teil unserer Mitarbeiterführung. Fragen bleiben nie unbeantwortet. Hilfestellung wird von jeder Kollegin und jedem Kollegen gegeben. Mitarbeiterbindung steht ganz oben auf unserer Liste. Deshalb haben auch die regelmäßigen Mitarbeitergespräche eine sehr hohe Priorität für uns. Bei den Jüngsten im Unternehmen können wir stolz sagen, dass wir immer wieder unsere Auszubildenden übernehmen und uns freuen, dass wir das Know-how an die nächste Generation weitergeben konnten. Alle unsere langjährigen Kolleginnen und Kollegen leben nach dem Motto „man lernt nie aus“. Die Jüngsten werden professionell und systematisch an neue Aufgaben herangeführt. Falls Fragen zu den Vakanzen in unserem Unternehmen sind, kann jederzeit Frau Swantje Toasperm, Personalerin, kontaktiert werden. Auf unserer Homepage stehen alle relevanten Daten für Sie bereit. Wir sind immer auf der Suche nach Fachkräften, insbesondere Zerspanungsmechaniker und Industriemechaniker.

Hein & Oetting Feinwerktechnik GmbH | Merkkuring 86 22143 Hamburg | Tel.: 040 668590-0 | www.hein-oetting.de bewerbung@hein-oetting.de



Johan Müller Bosch Service Werkstatt des Vertrauens

Zum dritten Mal in Folge haben die Kunden den Johan Müller Bosch Service zur Werkstatt ihres Vertrauens gewählt.

„Ich vertraue mein Auto dem Bosch Service an, weil das KFZ-Team es so wie das eigene Auto behandelt“, erklärt ein treuer Kunde.

Neben der fachlichen Qualität werden verantwortungsbewusstes Personal und ein gepflegtes Ambiente sehr geschätzt. Jeder Kunde und jedes Fahrzeug wird hier Ernst genommen. Details und Unerwartetes werden sofort kommuniziert, so dass der Kunde den Aufwand des Auftrags immer mitbestimmen kann. So gibt es keine bösen Überraschungen bei der Abholung des Fahrzeugs.

Der Clou: Das hervorragend geschulte Team beherrscht alle Automarken - vom PKW über Nutzfahrzeuge (max. 7,5 t) bis hin zu Wohn- und Reisemobilen. Zum Leistungsspektrum zählen dabei sowohl Inspektion und Wartung wie auch TÜV/AU, Klima- und Heizungsanlagen und Autoglas. Darüber hinaus ist man hier Spezialist für Dieselfahrzeuge.

Der große, moderne Werkstattbetrieb Johann Müller Bosch Service befindet sich inzwischen seit mehr als 15 Jahren am Neuen Hölftigbaum 5-7.

Was ist los in Rahlstedt?

und Umgebung



ZAHLEN, BITTE

2000000000

Produktionsmenge von Schokoladenosterhasen in Deutschland zum Osterfest 2017, wovon etwa 110 Millionen im Inland verblieben und der Rest ins Ausland exportiert wurde. QUELLE: STATISTA



juka dojo

Im Kopf nach vorne – in der Bewegung zurück!

Frau Ott, was hat es mit dem neuen Trainingssystem five auf sich, das Sie gerade im juka dojo in Rahlstedt einführen?

C. Ott: Mit dem five-Geräteparcour wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt, aufgerichtet und trainiert. Mit RÜCKWÄRTS-BEWEGUNGEN arbeitet five

entgegen der gebeugten Haltung und richtet Sie selbst wieder auf. Die ursprüngliche Beweglichkeit und Rumpfstabilität wird somit gefördert! Auch akute Beschwerden lassen sich mit der five-Methode behandeln: Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden optimiert, so dass die Schmerzen verschwinden!

Das hört sich ja wie ein Wundermittel an...

C. Ott: Betreibt man five intensiver, spricht es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System an. Es besteht die Möglichkeit, durch die Kombination mit einem intelligenten Krafttraining eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur zu erhalten. Und zwar ohne, dass diese Muskeln dicker werden. Es ist schon ein wenig wie ein Wundermittel; denn es lindert und heilt leichte bis starke Schmerzen im Bewegungsapparat bereits nach 2 bis 3 Trainingseinheiten!

Wie erklären Sie sich diese Wirkung?

C. Ott: Es ist vor allem die untypische Bewegungsrichtung, die hier Anpassungsvorgänge auslöst. Das Tolle an five ist, dass man völlig unabhängig vom Alter Fortschritte erreichen kann. Es ist tatsächlich für alle das richtige System. Unsere Kunden sind begeistert, eben weil man so schnell Verbesserungen erzielen kann.

Ist es möglich auch nur five zu

trainieren?

C. Ott: Möglich ist das, aber nicht nötig und schon gar nicht sinnvoll. Gerade in der Kombination mit einem gezielten Kräftigungstraining entfaltet five seine ganze Wirkung. Wir suchen den ganzheitlichen Ansatz und wie eingangs gesagt, ergänzt five dabei das ohnehin schon umfassende Angebot.

Kann man five nur mal testen?

C. Ott: Natürlich, Sie können 12 Wochen das juka dojo, inklusive five, testen und vier Wochen davon schenken wir Ihnen sogar.

Das hört sich gut an...

C. Ott: Ist es auch und alle, die Interesse haben, sollten vorbeikommen oder telefonisch einen Termin vereinbaren!



Club-leiterin Claudia Ott

Ist es möglich auch nur five zu www.fitness-rahlstedt.de



Unser Lieblingsort in Rahlstedt

Rahlstedter Netzwerk
Rahlstedter Straße 56
Das Rahlstedter Netzwerk hat seit Anfang des Jahres ein neues Büro. Es dient als Anlaufstelle für neue Mitglieder, als Raum für Netzwerktreffen aber auch als Rückzugsort für einzelne Netzwerker, die das Büro bei Bedarf anmieten können. Es liegt in der Kurve Richtung Tonnendorf auf der Höhe zur Loher Straße und ist von der Straße dank der auffälligen Außenwerbung gut sichtbar.

Drei Mitglieder des Vorstands: v.l.n.r. Sascha Hasselwander (Elektrotechnik), Conny Zander-Olofsson (Werbedruck Copyfuchs) und Timo Pagelsen (Dozent für Notfallmedizin)



Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter



Weil es wie
zu Hause
sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer
Qualität und unserem Service!

Jeden 2. Sonntag im Monat –
12.00 – 15.00 Uhr Hausbesichtigungen!

24 Stunden Hotline:
0152-223 715 82

„Seniorenitz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg
Telefon (0 40) 67 37 04-0

www.seniorenitz-am-hegen.de



SC Condor

**5 Tage Fußball
in den
Sommerferien**



Der SC Condor
veranstaltet wieder ein
fröhliches Ferienfuß-
balltraining – für aktive
Mädchen und Jungen
der Jahrgänge 2009-2012.
Montag bis Freitag,
15. bis 19. Juli 2019
von 9.30 bis 15.30 Uhr

Was erwartet die Kids?

- Spaß und Bewegung
- altersgerechtes Fußballtraining
- viele Ballkontakte und viele Spiele
- Pässe, Schüsse, Tore und Jubel
- SC Condor Trikot mit Namen
- Mittagessen + Obst
- eine Trinkflasche
- einen Fußball am Ende der Woche

99 Euro pro Kind. Fragen und Anmeldungen bitte
unter dem Stichwort „SC Condor Fußballschule 2019“
an den SC Condor per Email an info@sccondor.de



ZITAT

**Frühling ist die schöne Jahreszeit,
in der der Winterschlaf aufhört und
die Frühjahrsmüdigkeit beginnt.**

EMANUEL GEIBEL (1815 - 1884), deutscher Lyriker und Dramatiker

Seniorenitz am Hegen Aktiv trotz Demenz

Diagnose Demenz. Selbstständige Alltagsbewältigung nicht mehr möglich und Angehörige werden mit zusätzlicher Belastung konfrontiert. Entschluss über eine Pflegeeinrichtung steht fest.

Unser Konzept der ganzzeitlichen Betreuung zeichnet uns aus, denn wir legen Priorität auf Individualität und auf Selbstständigkeit trotz aller vorhandenen Einschränkungen. Hierfür benötigt man vor allem Sympathie, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit motivieren zu können.

Selbst bei Demenz ist es unter Berücksichtigung der biografischen Anamnese, Teilhabe am sozialen Leben und einer angebotenen Tagesstruktur möglich, die Lebensqualität zu erhalten und die vorhandenen Ressourcen möglichst lange zu

nutzen. Neben dem Einsatz der aktivierenden Pflege, Ergo- und Physiotherapeuten bietet der Hegen ein breites Programm an Aktivitäten, Veranstaltungen und Ausflügen, sodass für jeden etwas dabei ist.

Jeder hat das Recht darauf glücklich und selbstbestimmend zu sein und dabei unterstützt der Hegen seine Bewohner!

www.seniorenitz-am-hegen.de



HolzLand H. Wulf
• **Leistungsstark**
• **Faire Preise**
• **Top-Beratung**



Große Garten-Ausstellung: Zäune, Sichtschutz, Terrassen, Carports, Gartenhäuser und Pavillons

Gartenliebhaber wissen, dass, sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen durchkommen, die Terrasse das Wohnzimmer ablöst und zum Lieblingsaufenthaltort für die ganze Familie wird. Daher beginnen viele Menschen im Frühjahr zuerst mit dem Bau ihrer Terrasse – d.h. dem Verlegen der Terrassendielen und dem Aufbau einer Terrassenüberdachung. Neben dem Klassiker Bangkirai eignen sich für unser norddeutsches Klima sowohl das pflegeleichte WPC (Wood Plastic Composite) als auch druckimprägnierte Kiefer, sibirische Lärche, Douglasie und Bambus. Die Auswahl bei HolzLand H. Wulf ist groß ... und on top gibt es eine kompetente Fachberatung.

Die Fachverkäufer freuen sich über ihre Kunden, die mit ihnen die Leidenschaft für Holz teilen. So begleiten sie die Planung einer neuen Terrasse, als wäre es ihre eigene. Sie denken bis ins letzte Detail mit und verabschieden ihren Kunden erst, wenn alle Hölzer auf Maß geschnitten sind, die letzte nichtrostende Edelstahlschraube verpackt ist und die Tipps zum Verlegen der Terrassendielen mit dem richtigen Abstand notiert sind – ein Rundum-sorglos-Paket, das auf Wunsch vom HolzLand-Fahrer auch nach Hause geliefert wird. Gartenbesitzern mit zwei linken Händen oder mit wenig Zeit empfehlen die Holzexperten auch gerne ihnen bekannte Handwerker, die den Aufbau der neuen Gartenelemente übernehmen können. Ebenso engagiert sind sie bei der Beratung für Carports, Gartenhäuser und Sichtschutzzäune. Also, nicht lange recherchieren und überlegen, sondern gleich zu HolzLand H. Wulf nach Ahrensburg, denn hier bekommt man gutes Material und eine perfekte Planung gleich dazu.

Bei uns finden Sie die passende Terrassendielen!

Terrassendielen zum Wohlfühlen!

Große Terrassenvielfalt

- ▶ Bangkirai
- ▶ Douglasie
- ▶ Bambus
- ▶ druckimprägnierte Kiefer
- ▶ sibirische Lärche
- ▶ WPC

Wir sind bei Facebook!

Carports | Sichtschutz | Vorgartenzäune | Kinderspielgeräte | Holz im Garten

Qualität & Service vom Holzfachhandel

HolzLand H. Wulf GmbH Tel. 0 41 02/4 55 50
Bahnhofstraße 19 www.holzlandwulf.de
22926 Ahrensburg

HolzLand H. Wulf

In nur 10 Minuten von Rahlstedt zu HolzLand H. Wulf

BONA POWERSCRUBBER IM VERLEIH



FOTO: EPR/BONA

Terrassendielen aus edlen Hartwölzern sind trotz der Witterung langlebig und robust. Aber für ein schönes, frisches Aussehen müssen in gewissen Abständen alle Spuren von Staub, Moos und Schmutz entfernt und die Hölzer bis in die Tiefe gereinigt und gepflegt werden. Sprechen Sie uns an!

HolzLand H. Wulf, Bahnhofstraße 19, 22926 Ahrensburg, Tel. 04102/45550, www.holzlandwulf.de

44%

ZAHLEN, ZAHLEN

der Deutschen bemalen zu Ostern Ostereier.

QUELLE: STATISTA 2015



Frau B. regt sich auf: Liebe RahlstedterInnen & GroßloherInnen!

Ihr lasst Euch ganz schön was gefallen. Oder findet Ihr es gut, dass Euch mit dem Viktoriapark ein Gewerbegebiet vor die Nase gesetzt wird - übrigens mitten in ein Naturschutzgebiet - so dass Hunderte von Autos mehr durch Rahlstedt fahren werden, vermutlich durch Wohnstraßen, um dem Verkehrskollaps auszuweichen? Findet Ihr es gut, dass Euer Freibad geschlossen wird und in über ein Kilometer Entfernung durch eine Miniatur-Ausgabe ersetzt wird? Platz werdet Ihr dort zwar nicht haben, aber es wird eine schicke Rutsche geben: Die, die sie Euch in Großlohe nie spendiert haben! Findet Ihr es gut, dass trotz einer Alternativmöglichkeit entlang der A1 bald alle sechs Minuten Güterzüge durch Rahlstedt und teilweise durch Eure Gärten brettern werden? Wo seid Ihr alle? Kommt mal aus den Puschen! Herzlichen Dank an den kleinen Trupp der Aufmüpfigen, Frau B. (Name der Redaktion bekannt)



Dwenger Catering & Events

Gutes Essen sorgt für gute Stimmung!

Die Mitarbeiter vom Dwenger Team sind gern gesehene Menschen bei Messen, Großveranstaltungen, Firmenfesten und auch bei Familienfeiern, denn sie entlasten die Gastgeber. Sie sind Catering Profis und liefern Qualität und Frische. Ob Ostern, eine Konfirmation oder eine Hochzeit ansteht oder weil der Frühling lacht, dem Dwenger Team gelingt es immer eine wunderbare, gelungene Feier mit Köstlichkeiten für jeden Geschmack herzurichten - mediterran oder hanseatisch, rustikal oder elegant. Lassen Sie sich auf der Website www.dwenger.de inspirieren oder in einem persönlichen Gespräch beraten. Anruf genügt!

Party Service Dwenger GmbH, Tel. 67 59 86 0



Martha Haus
Schäferhund Aron ist als Therapiehund im Martha Haus tätig

„Ich bin sehr stolz auf Aron“, sagt Ergotherapeutin Tina Moor. Aron hat seine einjährige Ausbildung zum Therapiehund mit Bravour gemeistert. Als Therapiehund darf er Tina Moor in die Wohnbereiche der Rahlstedter Wohnpflanzung begleiten, denn er ist menschenbezogen, aufmerksam, sanftmütig und freundlich, besitzt die innere

Balance und die stetige Bereitschaft, Neues zu lernen. Dies wurde in einem Eignungstest geprüft, zum Beispiel, was tun, wenn jemand hinfällt oder bei lauten Geräuschen. Während der Prüfung musste sich Aron in einem Suchspiel bewähren: Die Bewohnerinnen des Martha Hauses versteckten einen „Futterdummie“, den Aron suchen musste. Nach-

dem er ihn gefunden hatte, gab es ein Leckerli. Dies übte gleichzeitig die Feinmotorik und Geschicklichkeit der Senioren, da ein Klettverschluss und ein Reißverschluss zu öffnen waren, um das Leckerli herauszunehmen. Außerdem sorgt Aron im Alltag der Bewohner für Sozialkontakte. Sie fühlen sich von ihm angenommen und

kommen auch untereinander ins Gespräch. Er geht unvoreingenommen auf die Bewohnerinnen zu, nimmt Kontakt auf, setzt seine Körpersprache ein durch vorsichtiges Anstupfen und Schwanzwedeln. Sein weiches, warmes Fell fordert fast jeden zum Streicheln auf und gibt den Bewohnern Nähe und Zuwendung. Tel. 675 77 0



Rahlstedt Center
NEU:
Kinderkirmes an jedem 2. Samstag im Monat

Nach den ersten spannenden Events in diesem Jahr bietet das Shoppingcenter seit März nun eine neue, tolle Veranstaltungsreihe für die ganze Familie. Denn „auf der Kinderkirmes gibt es jede Menge für Groß und Klein zu entdecken“ berichtet uns die

neue Centermanagerin Cora Leyers. Kern der Veranstaltung sind die farbenfroh gestalteten Spielbuden, an denen sich kleine Gäste beim Entenangeln, Dosenwerfen, am heißen Draht oder beim Bälle-Labyrinth vergnügen können. Wer die Stationen erfolgreich meistert, kann sich auf eine Gratisportion Popcorn oder Zuckerwatte freuen. Während der ersten Kinder-Kirmes, die am 9. März von 12-18 Uhr stattfand, sorgte Clown RAHLLY bereits für gute



Laune und trieb seinen Schabernack mit den Gästen. Neben weiteren Attraktionen, wie einem kleinen Kinderkarussell und einem Glücksrad ist aber auch für Mami, Papi & Co. gesorgt: Die Eltern-Lounge hält für die Großen leckere Spezialitäten und Getränke bereit. So wird der Besuch für alle zum (ent)spannenden Erlebnis.

www.rahlstedt-center.com



Clown RAHLLY

ANZEIGE

Genießen Sie unseren exklusiven **OSTERBRUNCH**

inkl. Kaffee, Tee und frisch-gepressten O-Saft

OSTERSONNTAG
10:00 BIS 13:00 UHR
13:15 BIS 16:00 UHR

OSTERMONTAG
10:00 BIS 13:00 UHR

19,90€
pro Person

www.cafeole-hamburg.de

ZITAT

Frühling ist, wenn die Männer unverfroren werden.

KLAUS KLAGES *1938

deutscher Gebrauchsphilosoph und Abreißkalenderverleger

Das 1x1 und die Rechtschreibung werden in so schönen, hellen Klassenräumen zum Kinderspiel

und der Unterricht wieder ohne Baulärm vonstattengeht. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: eine moderne Grundschule mit Wohlfühlatmosphäre, mehreren Pausenhofbereichen und top medialer Ausstattung. Jedes Klassenzimmer verfügt über ein Smartboard – es gibt keine Kreidetafeln mehr. Der Clou: Zu jedem Klassenraum gehören zwei Toiletten. Seitdem gibt es keine Probleme mehr mit Vandalismus und Verschmutzung.

Das Engagement der Eltern war hier eigentlich schon immer recht hoch, doch die Bauphase scheint, noch mal alle ein Stückchen mehr zusammengeschweißt zu haben. Das Miteinander zwischen Eltern und Schule funktioniert geradezu bilderbuchmäßig, was auch an der steigenden Anzahl an Mitgliedern im Schulverein zu erkennen ist: Von 345 Schülern sind 200 Eltern zahlendes Mitglied im Schulverein. Man

fühlt sich verantwortlich für das „zweite Zuhause“ der Kinder. Immerhin besuchen 296 Kinder den Ganztagesbetrieb, der von 6 bis 18 Uhr mit mehreren Abholzeiten angeboten wird.

Doch die Grundschule Brockdorffstraße ist zu allererst als Inklusionsschule bekannt. Hier nehmen Kinder mit speziellem sonderpädagogischen Förderbedarf im Bereich geistige Entwicklung, körperlicher und motorischer Entwicklung sowie im Bereich Hören und autistische Kinder am regulären Unterricht teil – nicht erst seit gestern, sondern schon seit 15 Jahren. Das Kollegium ist darauf spezialisiert und schöpft noch aus den Erfahrungen, als die Schule mehr Ressourcen von der Schulbehörde für die Inklusion zur Verfügung gestellt bekommen hat. Für all die jungen neuen Lehrer, die durch Motivation und moderne Dynamik bestechen, ist es ein Segen, auf so viel Inklusionsexpertise zurückgreifen zu können. Neben den erfahrenen Pädagogen gehören außerdem vier Sonderpädagoginnen und Sonderpädagogen und fünf Erzieherinnen zum festen Kollegium, so dass die Klassen in einigen Stunden zu zweit besetzt werden können.

Aber auch all die anderen Kinder werden individuell gefördert und gefordert. An der letzten Mathe-Olympiade haben beispielsweise 55 Kinder und beim Mathe-Känguru-Wettbewerb 80 Kinder aus den dritten und vierten Klassen freiwillig

Unsere Leitidee ist es, eine Schule für alle Kinder zu sein.

Unsere pädagogischen Grundsätze

- Stärkung des Gruppengefühls
- Förderung der Toleranz und Hilfsbereitschaft
- Akzeptanz jedes Einzelnen mit seinen Stärken und Schwächen
- Differenzierung und individuelle Förderung
- Schaffung eines positiven Lernklimas
- Gegenseitiges voneinander Lernen

Michael Schilling und Dorothea Remmers mit Schulleiter Martin Bruch.

Jedes Kind ist anders

Grundschule Brockdorffstraße,
eine Schule für alle

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

donnerstag 13 Uhr, Unterrichtschluss an der Grundschule Brockdorffstraße, viel Gewusel, viele Kinder, die nach Hause gehen und noch mehr Kinder, die den Weg zum Schulrestaurant einschlagen – ein ganz normaler Mittagsbetrieb, der ab 13 Uhr vom Kitaträger „elb-kinder“ organisiert wird. Ich treffe mich zum Gespräch mit Michael Schilling, stellvertretender Schulleiter, und Dorothea Remmers, Klassenlehrerin der 4c und Koordinatorin für Öffentlichkeitsarbeit, um zu erfahren, wie es sich anfühlt in einer komplett sanierten Schule zu arbeiten.

Herr Schilling und Frau Remmers haben beide die Umbauphase im laufenden Betrieb miterlebt und freuen sich jetzt sehr darüber, dass sie keine Umzugskartons mehr von einer Übergangsklasse in die nächste tragen müssen, sondern sich jetzt alle Klassen häuslich eingerichtet haben





teilgenommen. Besonders engagiert und erfolgreich sind die Brockdorffschüler beim Wettbewerb Jugend forscht: „Schüler experimentieren“ in den Sparten Biologie, Chemie, Mathematik und Physik – jedes Jahr aufs Neue schneiden sie mit hervorragenden Platzierungen ab. Zuletzt auf Platz 1 beim Landeswettbewerb „Jugend forscht“, der bei Airbus ausgetragen wird.

Nach dieser Lobeshymne muss ich aber noch mal nachfragen, ob wirklich immer alles rund läuft. Natürlich nicht. Es gibt solche und solche Tage. Doch das Kollegium ist gut aufgestellt und kann auf pädagogische Konzepte und einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen, um an besonders explosiven Tagen, Ruhe zu bewahren und Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

Fazit: Die Elternschaft weiß das Konzept der Inklusion und die Wertschätzung von Individualität zu würdigen, wodurch sowohl Kinder mit Förder- als auch mit Förderbedarf angemeldet werden. So entstehen stark heterogene Klassen, wovon die Inklusion lebt. ■

Mehr Informationen auf:

www.schule-brockdorffstrasse.hamburg.de

1. bis 11. Juli 2019

Konfi-Camp hat noch freie Plätze

„Ein treuer Freund ist wie ein festes Zelt“ (Sirach 6,14)...

...unter diesem Spruch steht das Konficamp der ev.-luth. Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt. Auch in diesem Jahr fahren Rahlstedter Jugendliche gemeinsam mit Teamern und Pastor/inn/en vom 01. bis zum 11.07. ins Konficamp nach Fehmarn. Hier haben die Jugendlichen im Alter von 13 bis 15 Jahren die Chance, den evangelischen Glauben kennenzulernen und sich selbst darin wiederzufinden. Sie erleben den Umgang in einer großen Gemeinschaft und erkennen neue Seiten in sich. Die Werte des christlichen Glaubens werden nicht nur vermittelt, sondern im gemeinsamen Miteinander erlebt und erfahren. Neben dem kreativen und informativen Unterricht der Teamerschaft unter der Leitung der Pastoren Andrea Weigt und Christian Reinhart wird ein vielfältiges Freizeitangebot mit sportlichen und lustigen Aktivitäten geboten. Die kleinen Gottesdienste auf dem Camp sowie die Taufe am Meer werden von der camp-eigenen Live-Band mit modernen Liedern begleitet. Die Konfirmationen finden dann im Frühling 2020 in der Martinskirche oder der Alt-Rahlstedter Kirche statt.

www.kirche-alt-rahlstedt.de



ANZEIGE

Frühlingserwachen bei Dwenger
Telefon: 040 67 59 86 0



Konfirmationsbrunch (ab 10 Personen)

Suppe: Fruchtig scharfe Curryrahmsuppe mit marinierten Hähnchenbruststreifen

Vom Buffet: Geräucherter nordischer Lachs mit feinem Limonen-Meerrettich, über Buchenholz geräuchertes Forellenfilet mit Preiselbeersahne, Holsteiner Kateschinken auf Melonenschiffchen, fruchtig-würziger Geflügelsalat mit Mango-Chutney, Variation von gefüllten halben Eiern, dazu reichen wir eine gemischte Brotauswahl und Landbutter

Hauptspeise: Zarter Rinderbraten mit Kräuterrahm-Sauce frische grüne Bohnen und Rosmarinkartoffeln

Dessert: Raffaellocreme mit Himbeeren als Schichtdessert mit Joghurt und Quark

Preis p.P. 26,50 €

Konfirmationsbuffet (ab 10 Personen)

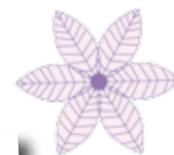
Kalt angerichtet: Würzig gebeizter Graved Lachs mit Dill-Senf-Honig-Sauce, geräuchertes Forellenfilet mit Apfel-Meerrettich, Schweine- und Rindermedaillons auf Ananas dekoriert, knackiger Salat mit aromatischem Schafskäse, Auswahl verschiedener Käsesorten, gemischte Brotauswahl mit rahmiger Land- und Kräuterbutter

Warm angerichtet: Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Champignons in Rahmsauce, dazu in Butter geschwenkte Spätzle

Dessert: Klassisches Mousse au Chocolat garniert mit Sahnehaube

Preis p.P. 25,50 €

Familienfeiern, Taufe, Konfirmation, Kommunion
Infos unter www.dwenger.de



ALEXANDER POSCH
gebürtiger Hamburger,
Jahrgang '68, Autor
und Familienvater
aus Rahlstedt



VON ALEXANDER POSCH

Im Schutzgebiet

Geschichten aus Rahlstedt

Ich gehe mit Frau Engelmann durch die Fußgängerzone. Helfe ihr die Einkäufe zu tragen. Überall Plakate. Bald wird gewählt. Europawahl. „Was dürfen die denn da mitmachen?!“, schimpft sie. „Die sind doch gegen Europa, diese Schafsköpfe!“ Frau Engelmann kommentiert jedes Plakat.

Ein Plakat kündigt eine Podiumsdiskussion an, dort treffen wir Herrn Tamm. Erwartungsvoll begrüße ich ihn, denn er erzählt immer Witze. „Mir ist nicht nach Witzen zumute“, sagt Herr Tamm und zeigt aufs Plakat. „Wie einfallslos sind denn bitte diese Planer?“, fragt er. „Eine Zukunft als Touristenregion wollen die für Rahlstedt. Und neue Industrien wollen die hier ansiedeln. Und das alles im Naturschutzgebiet. Die sind doch bekloppt!“

„Mitten rein haben sie doch schon die Müllverbrennungsanlage gebaut“, mischt Frau Engelmann sich ein.

„Ja! Und direkt daneben ist die Hundeauslauffläche“, schimpft Herr Tamm weiter. „Die größte von ganz Norddeutschland! Bei uns kann wirklich jeder seinen Scheiß abladen! Wir leben mitten in der Scheiße! Und die Hundemenschen kommen aus

Lübeck und aus Kiel. Wöchentlich karren sie hier 20 Tonnen Hundescheiße weg, erzählte mir ein Müllmann.“

„So viel?“, frage ich und staune. Wir verabschieden uns und gehen weiter.

„Der war heute wirklich nicht witzig, der Herr Tamm“, sagt Frau Engelmann.

Vor dem Bäcker sitzt der Straßenmaler. Ich habe ihn schon in Wandsbek, am Rathausmarkt, in Altona und vor dem Elbeinkaufszentrum gesehen. Überall verziert er das Pflaster mit knallbunten Utopien: Ufos und fliegende Wesen, das Lamm schläft beim Löwen. Aber außer einem Schwarzen, der eine Chinesin küsst, malt er keine Menschen. Patsch nennt er sich. „Wie ein Schlag ins Gesicht“, so hat er mir mal seinen Namen erklärt, als ich gefragt habe. „Das ist ein Künstlernamen“, sagte er. Frau Engelmann stubst mich an. „Der wohnt irgendwo im Naturschutzgebiet“, sagt sie. „Ganz sicher bin ich mir nicht. Aber auf meinen Spaziergängen treffe ich ihn dort immer. Besonders früh morgens, so kurz nach Sonnenaufgang, wenn ich nicht mehr schlafen kann.“

„Vielleicht ist das'n Reichsbürger“, sage ich. „Einer, der meint, dass es die Bundesrepublik gar nicht gibt, weil das Deutsche Reich immer noch weiterbesteht, und der übt im Wald für den Ernstfall?“

„Nein! So wirkt der doch überhaupt nicht“, sagt Frau Engelmann. „Reichsbürger - das sind doch Waffennarren. Und der hier ist nicht militant. Der ist eher so“ - sie sucht nach Worten - „der ist wie ein Charlie Chaplin von 2019. Sind Sie gar nicht neu-

gierig, wo der wohnt?“
„Vielleicht...“

Nachdem ich bei Frau Engelmann den Einkauf in die Küche gestellt habe, baut sich bei mir zu Hause mein Pubertant vor mir auf. Er hat die Idee Arzt zu werden, und will sich OP-fit machen, bzw. testen, ob er OP-fit ist.

„Kannst du mir irgendwelche OP-Videos empfehlen?“, fragt er.

„Blut und Gedärme - lernt man das nicht im Studium?“, frage ich. Mein Sohn nörgelt über meine schlechte Antwort.

„Dann versuch dich doch erstmal an den Gartentieren“, schlage ich vor. „Amseln, Maulwürfe, Bienen - alles da draußen. Töten und untersuchen.“ Grummelnd verlässt mein Sohn das Zimmer. Vor einigen Jahren wäre er noch rausgegangen und hätte es zumindest versucht.

Abends laufe ich noch mal in die Fußgängerpassage. Ich beobachte Patsch, wie er seine Utensilien zusammenpackt, dann folgte ich ihm, laufe ihm nach, so wie ich als Kind dem Nachbarmädchen mit den gelben Kniestrümpfen bis vor ihre Haustür nachgelaufen bin. In der Dämmerung halte ich genug Abstand, damit mich Patsch nicht bemerkt. Links liegt die Brache mit den umgekippten Backsteinmauern. Mehr ist nicht übrig geblieben von den alten Panzergaragen. Denn bevor es zum Naturschutzgebiet erklärt wurde, befand sich hier ein Truppenübungsplatz. Hinter einer langgezogenen Kurve ist Patsch verschwunden. Nun ist es so

dunkel, dass ich kaum noch etwas sehen kann. Am Wegesrand hohes Gras, Ranken und Gebüsch. Ich gehe nach Hause. „Wo warst du denn?“, fragt meine Frau. „Draußen“, antworte ich.

In der Nacht träume ich davon, dass ich an der Bushaltestelle stehe, ohne dass etwas passiert. Endlich kommt doch noch ein Bus. Er bringt mich zum Krankenhaus, wo ich im Wartezimmer sitze und durch die Zeitschriften blättere. Die Seiten der Magazine sind alle weiß.

Am nächsten Abend dasselbe Spiel. Dämmerung im Naturschutzgebiet, die Kurve, die Patsch verschluckt, meine Umkehr mit der Hoffnung einen Lichtschein in der Dunkelheit zu entdecken. „Sie waren doch gestern schon hinter mir her?“, sagt eine Stimme von links. Es knackt. Patsch steht vor mir. „Ich mag keine Schnüffler!“, sagt er. Ich erzähle, wer ich bin. Patsch stellt sich direkt vor mich. Vielleicht zehn Zentimeter entfernt. „Ich kenne dich. Wir haben uns doch schon mal unterhalten.“, sagt

ANZEIGE

aus ALT mach NEU!



Große Rasenmäher Eintausch-Aktion

Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

Rugenbarg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80

Lesungen mit Alexander Posch

Mo 25. März
KulturWerkstatt
Harburg, 19:30,
Kanalplatz 6,
HARBURG

Di 23. April
Bei Hilde,
Brot & Geschichten,
Brakula, 20 Uhr,
BRAMFELD

Sa 25. Mai
die Rahlstedt-Bustour
gemeinsam mit Katrin
Seddig, nachmittags
RAHLSTEDT



Verkauf über das
Kulturwerk Rahlstedt,
Boizenburger Weg 7

er. „Du bist dieser Schreiber mit den Geschichten vom Stadtteil?“
„Aber es stimmt nicht alles“, antworte ich. „Komm mal mit, Kollege.“
„Zeigst du mir jetzt, wo du wohnst?“, frage ich. Äste schürfen an unserer Kleidung. „Ich bin doch nicht bescheuert!“, antwortet er. „Ein Geheimnis ist immer nur so lange gut, bis es weitererzählt ist. Der Mensch ist eine Plaudertasche.“ Ich stolpere über einen Stamm. Schließlich setzen wir uns auf zwei Baumstümpfe. Ich erzähle, was ich gerade so mache, Patsch holt weit aus. „Wir haben doch Zeit, oder?“, fragt er und beginnt zu erzählen. „Als ich klein war, war alles geordnet. Meine Eltern bauten ein Haus, da war ich fünf. Für mich und meine beiden jüngeren Brüder war's eine behütete Kindheit. Aber die Familie hielt nicht lange. Mutter fing was mit'm Nachbarn an. Der Nachbar hatte schon zwei kleine Mädchen, und Vater fing an zu trinken. Ich und meine Brüder, wir sahen zu, dass wir Land gewannen. Mit der Schule war's das dann. Der Mittlere ist nach Südafrika. Der ist weit weg. Der hat's richtig gemacht. Aber der Kleine hat wie Vater mit dem Alkohol angefangen. Haben sich beide tot gesoffen. Und Mutter ist ein Sozialfall, denn der Nachbar, der hat's nicht lange mit ihr ausgehalten.“ Patsch macht eine Pause. Guckt, ob ich noch zuhöre. Aber was sollte mich hier im Unterholz ablenken.

„Na, aber ich lebe ganz gut. Zwar ohne Wasser und Strom, dafür mit selbstgebaute Ofen: Teelichter in einem alten Römertopf. Macht im Winter die Hütte schön warm, wenn die Tage nicht vergehen wollen. Offenes Feuer kann ich hier vergessen. Eltern haften für ihre Kinder“, lacht Patsch. „Nee, im Ernst. Das ist Selbstmord. Der nächste Hochsitz ist 500 Meter entfernt. Der Förster latscht hier öfters durch. Hat mich aber in den vier Jahren, die ich hier bin, noch nicht entdeckt. Ich hab die Hütte halb eingegraben. Aufm Dach liegen Zweige und Moos als Tarnung. So soll das auch bleiben. Früher hatte ich auch mal ‚ne Einzimmerwohnung. In Barmbek. Be-

vor ich nach Mallorca ging. Aber was ist denn in der Zeit mit den Mieten passiert?! ‚Ne eigene Wohnung?! Heute?! Vergiß es, wer soll die denn bezahlen?! Vielleicht stelle ich meine Hütte mitten auf'n Rathausmarkt - als Protesthütte gegen Wohnungsnot!“

Nach einer Pause frage ich, ob er auch Containern geht. Er bejaht. „Hältst du dir Hühner?“, frage ich weiter. „Hühner kannst du vergessen“, sagt Patsch. „Die sind zu doof dem Förster nicht zu begegnen und außerdem leben hier noch Habicht, Fuchs und Dachs. Hier gibts auch Trolle und Feen in der Gegend!“ Patsch kichert. „Tatsächlich sind das nur die Wildtiere und ein paar Glühwürmchen. Im Herbst bei Sturm und Gewitter, da wirkt die Welt dann wie in der Disko stroboskopisch erleuchtet, schwarz-weiß zerrissen, aber jetzt im Frühling ist es wundervoll. Alles voller Buschwindröschen. Bisschen später dann Waldmeister und Schlüsselblumen. Und dann die Kirschen und Äpfel.“

„Glühwürmchen wären ganz schön jetzt“, sage ich. „Man sieht ja nix.“
„Aber hier sind wir sicher“, sagt Patsch. „Hier kommt niemand her. Nicht mal Kinder. Einmal traf ich einen, der sich gerade ein Loch ausgehoben hatte. Der war mit seinen Konserven hergekommen, um hier den nächsten Atomkrieg zu überleben. Aber als ich mich mit ihm unterhalten habe, wollte er sich lieber anderswo einbuddeln.“

„Und deine Zukunft?“, frage ich und komme mir vor wie mein eigener Vater. Patsch dürfte kaum jünger als ich sein, denke ich.

„Glühwürmchen wären ganz schön jetzt“, sage ich. „Man sieht ja nichts.“

„Aus Auslegeware oder Vorhängen kann ich mir ‚ne gute Winterjacke machen. Findet sich alles beim Altkleidercontainer. Schneidere ich mir selbst.“
„Und über den Winter hinaus?“
„Das Schlimmste, was ich mir vorstellen kann, ist, wenn sie die EU einstampfen. Und dass sie die Freiheitsrechte einschränken. Dann wäre ja alles futsch, selbst die Möglichkeit wieder nach Mallorca zu gehen. Da leben viele Deutsche, die durchs soziale Netz gerutscht sind. Aber eigentlich ist Malle für mich gestorben.“

„Wieso?“, frage ich.
„Ich hab dort die Freundin meines besten Freundes angebaggert“, sagt Patsch.
„Schlecht“, sage ich.
„Kannst du so sehen“, meint er. Und dann fast fröhlich: „Ich bin der Dreck. Und ich bin hier schon immer!“
„Wie meinst du das?“, frage ich.
„Na, das hab ich so'm AfDler in Harburg beantwortet. Der hatte mich als ‚Zigeuner‘ beschimpft. Das war so'n alter Sack. Die würden mir meine Hütte ganz bestimmt wegnehmen. Dabei bin ich'n waschechter Hamburger. Ich geh nicht mehr weg aus meiner Stadt, das sag ich dir! Sollen die alten Säcke mir doch was von ihrer Rente abgeben. Ist kein Spaß im Wald. Kommt eben doch darauf an, wen ich wähle! Wer weiß denn, wie viele Leute im Wald leben?“

„Meinst du, es gibt hier noch andere?“, frage ich.
„An meiner Tür steht jedenfalls ‚Danke BM Scholz!‘ mit seiner Handynummer. Die stand mal in der Mopo. So kannst du mich finden.“
„BM?“, frage ich.
„BM passt immer bei Olaf Scholz. Erst Bürgermeister, jetzt Bundesminister. In jedem Fall kümmert er sich nicht um Sozialwohnungen. Und das als SPDler.“
Es ist kalt geworden. Patsch begleitet mich zum Weg. Ich stolpere über den Trampelpfad, durchquere einen Graben, dann spüre ich festen Untergrund.

wellengang hamburg

BENEFIZKONZERT
zugunsten Kinder psychisch erkrankter Eltern

**Sa. 6. April 2019
19 Uhr**
Friedenskirche Eilbek
Papenstraße 70
22089 Hamburg

Combontism

Musical-Songs aus aller Welt

Jazz und mehr
Schüler*innen und Abiturienten
aus Hamburg

MusicAlive

Infos: (040) 38 666 69 60

Kartenverkauf ab 01.02.2019: 3 € / Kinder bis 12 J.: 1 € (Spenden erbracht)
In der 1000m Fläche am Bushaltestelle: Schulstr. 1000m - 1000m Halle in der verlassenen Zone 111
und im Programm der Präsenzreihe, Programm 111

ANZEIGE



An meiner Tür steht jedenfalls "Danke BM Scholz!" mit seiner Handynummer.

„Gute Nacht“, sage ich zu Patschs Schemen hinter dem Graben.
„Ich möchte, dass jemand mich fragt - ‚Was denkst du gerade?‘“, sagt Patsch. „Genau so wie ich gerne jemanden fragen würde ‚Was denkst du gerade?‘ - Na, alles verändert sich. Wer weiß schon, was kommt?“
Es raschelt, und Patsch ist im Unterholz verschwunden.
„Bist du mir untreu?“, fragt mich meine Frau, als ich mich neben sie lege. „Du kommst immer später nach Hause.“
„Da lebt jemand im Wald“, beginne ich, aber meine Frau meint, davon soll ich ihr morgen erzählen. ■

✉ a.posch@rahlstedter-leben.de

Mitmachen bei Chronik Hohenhorster aufgepasst!

Mit Unterstützung des Verfügungsfonds wurde im letzten Jahr die Basis für eine Hohenhorst-Chronik gelegt. In einer Kooperation mit dem Bürgerverein Rahlstedt und dem Kulturkreis Jenfeld wird vorhandenes Material zum Thema ‚Hohenhorst‘ zusammengetragen oder dupliziert, z. B. Presseartikel, Bücher, Karten, Computerdateien oder Artefakte aus Stadtteilarchiven und Beständen von Firmen, Vereinen, Privathaushalten und Wohnungsbauunternehmen plus Zeitzeugeninterviews. Die Mitarbeit an dem Projekt ist für alle Hohenhorster und andere Interessierte offen! ✉ Wer mitarbeiten oder interessantes Material zur Verfügung stellen möchte, kann sich unter jm@crescencio.de melden.



Foto v. li.: Jörg Meyer und Michael Schulze beim Sichten von Material.

Unsere Ehrengäste

freuen Sie sich auf das Rahlstedter Schauspieler-Ehepaar Christiane Leuchtman und Hans-Peter Korff, die mit einer mitreißenden Darbietung begeistern werden und auf den Buchautor Dominik Bloh, ein ehemaliger Obdachloser, der seine Lebensgeschichte niedergeschrieben hat und der sich nun aktiv für das Projekt „Duschbus“ einsetzt. dsc. ■



FOTO: ANNE HUNECK (1)



Einladung an alle Rahlstedter zum 3. Charity Dinner zugunsten sozialer Projekte in Rahlstedt

Freitag, den 26. April 2019, um 19 Uhr
Restaurant 12 Apostel in Barsbüttel
Wir freuen uns auf Sie!

Bitte melden Sie sich bis spätestens 29. März 2019 verbindlich per Email an info@rahlstedter-netz.de und überweisen Sie 100 Euro pro Person für ein Dreigangmenü und für den guten Zweck auf das folgende Konto bei der HASPA
IBAN: DE11 2005 0550 1295 2158 08

Gewinnen Sie 3x 2 Tickets



- NEU:**
- Highlander Freifallturm
 - Variété Show Marvellous Moments
 - Laser- und Spezialeffekt Show

7 Achterbahnen am Meer!

Es ist die einzigartige Kombination aus Themenpark und Ostseestrand, die den Charme des HANSA-PARKS ausmacht. Mehr als 125 Attraktionen von „Chill bis Thrill“. Insgesamt 37 Fahrattraktionen, davon allein 7 Achterbahnen sowie 4 verschiedene Live-Shows, eine farbenprächige Parade sowie 3 Indoorspielplätze und ein Hochseilgarten.

FOTOS: HANSA-PARK

Einsendeschluss: 24. 4. 2019

1 2 3 4 K 6 7 8 9 10

1. Was ist am 21.4.2019 los? 2. Was hat Stefan Brönneke zuletzt gebraut? 3. Wie heißt die Künstlerin mit Nachnamen? 4. Was macht man in der Passionszeit? 5. Worüber schreibt Jessica Rother? 6. Was fängt mit 66 Jahren an? 7. Was hilft gegen Karies & Co? 8. Jedes Kind ist ... 9. In welchem Monat geht's ins Konfi-Camp? 10. Freikarten für den ... Park

Schicken Sie uns das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rahlstedter-leben.de
Geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinner Ausgabe 4/2018: Marina F., Rosemarie I., Bärbel G. Lösung: Nikolaus

veranstaltungen

Sonntag, 31.3.
IGOR-Flohmarkt
P+R Doberaner Weg
9-15 Uhr

Freitag, 5. April
CaroCaro
Melodic Pop Metal
Eintritt: 12 Euro/erm. 8 Euro -
Beginn 19:30, Einlass 19 Uhr
Allegro ggü. Hagenower Str 5



März
Freitag, 22. März
Vernissage der Portrait-Ausstellung bis 8. 4 von Heike Bergmeyer Szuba, Elisabeth Gross, Christl Ivell-Singer, Sabine Piening und Beate Udelhoven
Di-Fr 11-13 Uhr, Sa 10-14 Uhr ■ Boizenburger Weg 7

Samstag, 23. März 2019
Der Rahlstedter Kulturverein macht wieder mit bei **"Hamburg räumt auf"** Handschuhe, Greifer und Müllsäcke werden gestellt.
12 Uhr ■ Treffpunkt: Rahlstedt Center Eingang: Mecklenburger Straße

Sonntag, 24.03.
Konzert mit **Soulful Gospel** 17 Uhr ■ Trinitatiskirche Hohenhorst, Halenseering 6

Sonntag, 24. März **BiM**
Swing-Workshop mit Tanzlehrer Wladimir Elesin
Anmeldung: 0152 /028 038 80, 30 € Einzelperson und 45€/Paar
11-14.30 Uhr ■ BiM

Sonntag, 24. März **BiM**
Geomantische Führung mit Christa Hein-Alex, Heilpflanzenkundige und Rutengängerin, Anmeldung: 040 - 678 23 21
8€, 14 Uhr ■ BiM

Sonntag, 24. März **BiM**
Geomantische Führung mit Christa Hein-Alex, Heilpflanzenkundige und Rutengängerin, Anmeldung: 040 - 678 23 21
8€, 14 Uhr ■ BiM

Sonntag, 24. März **BiM**
Geomantische Führung mit Christa Hein-Alex, Heilpflanzenkundige und Rutengängerin, Anmeldung: 040 - 678 23 21
8€, 14 Uhr ■ BiM

Montag, 25. März und Dienstag, 26. März
Theater "The Great Gatsby" (Profil Internationality 12), 19:30 Uhr
■ Forum Rahlstedt



Mittwoch, 27. März
Schulkonzert Gymnasium Oldenfelde. 18-20 Uhr ■ Aula StS Oldenfelde



Mittwoch, 27. März
Donnerstag, 28. März
Frühlingskonzert, 19:30 Uhr ■ Aula Gymnasium Meiendorf

Mittwoch, 27.3.
Werksgespräch 59: Arien in Oper und Film. Heinz Gürtler referiert mit Hörbeispielen. 19:30 Uhr ■ Boizenburger Weg 7

Sonntag, 31. März
Lesegottesdienst mit marCant, Claudia Sohns & Michael Stengel
9:30 Uhr ■ Martinskirche

Sonntag, 07. April **BiM**
Celtic Folk Session
Wie in einem Pub der grünen Insel: Musik zum Mitwippen, kühles Guinness und belegte Brötchen
8€, 11 - 14 Uhr ■ BiM

Sonntag, 07. April **BiM**
Celtic Folk Session
Wie in einem Pub der grünen Insel: Musik zum Mitwippen, kühles Guinness und belegte Brötchen
8€, 11 - 14 Uhr ■ BiM

Sonntag, 7. April
Monodrama "Judas" von Lot Vekemens; gespielt von Hartmut Lange
18 Uhr - Martinskirche

Mittwoch, 10. April **BiM**
Höltigbaum und Stellmoorer Tunneltal im Wandel der Jahreszeiten. Lichtbildvortrag von NABU-Mitglied Horst Kistenmacher.
Eintritt frei, Spende erw. 19 Uhr ■ Saseler Str. 21

Donnerstag, 11. April
Der Liebende. Eine inspirierende Reise durch Lyrik und Poesie mit dem Schauspieler und Musiker Matthias Unruh. 10 €
19 Uhr ■ BiM

Donnerstag, 25. April
nein! doch! ooh!
Nachdenken über die Welt heute. Thema: „Frauen früher - Frauen heute.“
Eintritt: frei
19.30 Uhr ■ Rogate Kirche, Wildschwanbrook 5

Freitag, 12. April **BiM**
Feierabendsingen - es singt, brummt und tönt in Meiendorf: Ohne Vorkenntnisse und Anmeldung! Einfach mit Spaß und Freude. Alt und Jung. 18 Uhr ■ vor der Nordland Apotheke, Grönländer Damm 1

Allegro:
■ Quizcafé an jedem ersten Mittwoch des Monats von 15-17 Uhr, Eintritt frei
■ Skat- und Doppelkopf-abend an jedem dritten Mittwoch des Monats von 19-21 Uhr, Eintritt frei
Mehr Infos im Allegro



Sonntag, 28. April
Konzert mit dem Wald-dörfer Kammerorchester und dem Saxophonisten Fynn Grossmann
18 Uhr ■ Martinskirche



Sonntag, 28. April **BiM**
Grüner Daumen Pflanzentauschmarkt und Tipps einer Gartenexpertin sowie Köstlichkeiten aus der Küche. Eintritt: frei.
12-16 Uhr ■ Saseler Str. 21

Dienstag, 16. April **BiM**
Freche Fröchtchen Kindertheater vom Theater Pulcinella für Kinder ab 3 Jahren. Kinder 3€ | Erwachsene 4€, Reservierung empfohlen. 15.30 Uhr ■ BiM

Donnerstag, 25. April
nein! doch! ooh!
Nachdenken über die Welt heute. Thema: „Frauen früher - Frauen heute.“
Eintritt: frei
19.30 Uhr ■ Rogate Kirche, Wildschwanbrook 5

Sonntag, 5. Mai
Jazzkonzert und Eröffnung der Ausstellung Cornelia Gentzsch
17 Uhr ■ Dankeskirche, Kielkoppelstraße 51

Film ab!
Freitag, 29. März
Synchronschwimmer
Regie: Oliver Parker, mit Rupert Graves, u. a. 2018, 94 Min.
Beginn 19:30 Uhr - KulturRaum Rahlstedt | Boizenburger Weg 7

Eintritt: 6 Euro/ 5 Euro für Mitglieder der beteiligten Vereine

juka dojo
Fitness Club



NEU IM JUKA DOJO:

 **five** Rücken- &
Gelenkzentrum

**PRÄVENTIVES RÜCKEN-
UND GELENKTRAINING**

**TESTEN SIE UNS
12 WOCHEN,
ZAHLEN SIE NUR
8 WOCHEN!***

***ANGEBOT NUR NOCH BIS ZUM 30. MÄRZ 2019 GÜLTIG!**

Weitere Infos unter
www.fitness-rahlstedt.de

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt

Telefon (040) 677 50 44