

**Das Magazin für
die Generation 55+**

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



David & Götz
176 Tasten und eine Leidenschaft



Prostatavergrößerung
Vom Strahl zum Strahlchen



Ostermärkte
in und um Hamburg



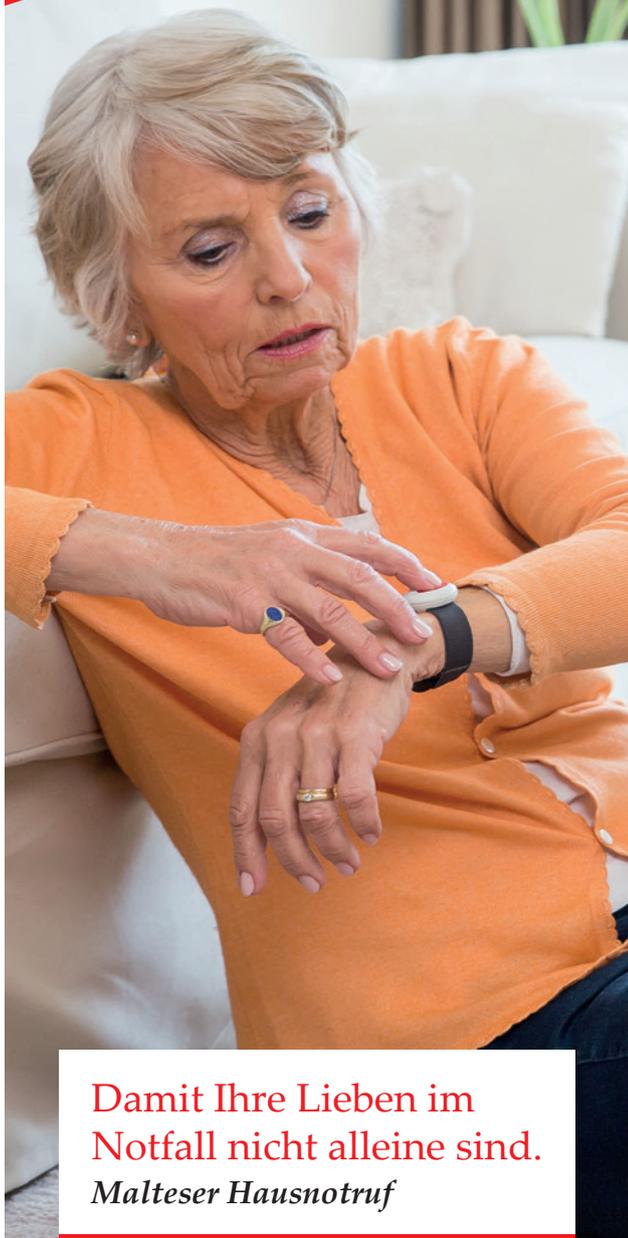
Urlaubsziele für Senioren
Städte-Check Groningen

IMMER MEHR Ü60-JOBBER

Arbeiten trotz Rente



**Neukundenaktion bis zum 31.05.2019:
 Die ersten 3 Monate zum 1/2 Preis**



**Damit Ihre Lieben im
 Notfall nicht alleine sind.**
Malteser Hausnotruf

**Jetzt unverbindlich anrufen
 und mehr erfahren:**
 **0221 12606-2039**
 oder unter

 **www.malteser-hausnotruf.de**

Inhalt

3 Herzlich willkommen | Worte unserer Herausgeberin

4 Immer mehr Ü60-Jobber

Arbeiten trotz Rente

7 Ehrentafel für Loki Schmidt

8 Martini44 – ein innovatives Projekt in Eppendorf

10 David & Götz

2 Freunde, 4 Hände, 176 Tasten und eine Leidenschaft

12 Energetische Sanierung

Zuschüsse für Wärmeschutz im Gebäudebestand

14 Bis 2022 soll im HVV der Nahverkehr ohne

Barrieren sein | Zwischen Hoffnung und Hindernissen

16 Vom Strahl zum Strahlchen

Volkskrankheit gutartige Prostatavergrößerung

18 Ostermärkte

in und um Hamburg

20 Yin und Yang als Fitness

22 Warum anständiges Benehmen wichtig ist

Interview mit Sybill Gräfin Schönfeld

24 Angehörige dürfen im Pflegeheim mitwirken

25 Leser schreiben

26 Rätsel

28 Im Nachgang zum Weltfrauentag

Besuche bei Frauen, die Hamburg prägten

30 Der Reiz des Wiedererkennens

Interview mit Carmen Korn

32 Kleinanzeigen

35 35 Jahre Käse-Spezi

auf den Wochenmärkten im Norden Hamburgs

36 Rezepte | Schmackhaftes Osterfest

38 Geriatriische Institutsambulanz

Herausfinden, was fehlt, empfehlen, was hilft

38 Leserbrief vom Landes-Seniorenbeirat Hamburg

40 Urlaubsziel für Senioren

Städte-Check Groningen

42 Elbjess Festival – Karten zu gewinnen!

42 Dokumentarfilm: Söhne ohne Väter

40 Veranstaltungen

Liebe Leserinnen und Leser,

immer mehr Menschen im Rentenalter arbeiten. Das kann positiv sein, wenn man es will, oder negativ, weil man es muss. Letzteres ist leider zunehmend der Grund für die verlängerte Lebensarbeitszeit. Die zunehmende Besteuerung selbst niedrigerer Renten (wir berichteten im Februar) und die Vernichtung der privaten Vorsorge durch die anhaltende Null-Zins-Politik der EZB wird für eine steigende Anzahl von arbeitenden „Ruheständlern“ sorgen.

Wichtig also, sich für den Staat körperlich und geistig fit zu halten. Wie? Das erfahren Sie in unserem Yoga-Bericht „Ying und Yang als Fitness“.

Zur Fitness gehört es auch, sich im Freien zu bewegen. Da das Osterfest dieses Jahr auf ein spätes Datum fällt, eignen sich im April dafür verschiedene Ostermärkte. Eine Auswahl finden Sie in dieser Ausgabe.



Für alle, die noch nicht wissen, was Sie zu Ostern auf den Tisch bringen können, für die haben wir schmackhafte Osterrezepte zusammengestellt. Probieren Sie die einfach mal aus.

Ich wünsche Ihnen nun einen sonnigen erholsamen April und verabschiede mich bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 4. Mai 2019 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

Gelenkerhalt am Knie – Aufschub für Ihren Gelenkersatz

Mittwoch, 03.04. · 17:30 Uhr
Referent: Dr. med. Werner Siekmann, Chefarzt Sportorthopädie, Helios ENDO-Klinik Hamburg



PATIENTENVORTRAG

Austauschoperationen bei Hüft- und Kniegelenksprothesen

Mittwoch, 17.04. · 17:30 Uhr
Referent: Dr. med. Peter Stangenberg, Oberarzt Gelenkchirurgie, Helios ENDO-Klinik Hamburg

Helios ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de



Dehn und sonst keinen!

HÖRBERATUNG

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

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr

Jetzt Termin vereinbaren!
040/33989919




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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Immer mehr Ü60-Jobber

Doppelt so viele wie 2007: Aktuell haben rund 2,6 Millionen Menschen, die älter als 60 sind, einen sozialversicherungspflichtigen Job. Warum arbeiten trotz Rente? Was ist dabei zu beachten? Bis zum 67. Lebensjahr einer Tätigkeit in Vollzeit nachzugehen, das klingt für die meisten Menschen nicht sehr verlockend. Doch wer in den Jahrgängen 1964 oder später geboren wurde, der wird sich mit dem Gedanken anfreunden müssen. Zumindest auf den ersten Blick, denn es gibt auch alternative Möglichkeiten zur Berufstätigkeit bis zum Erreichen des vollständigen Rentenalters. So ist es unter anderem möglich, ab dem 55. Lebensjahr in Altersteilzeit zu gehen. Dies bedeutet, dass die verbleibende Arbeitszeit bis zur Rente halbiert wird, um den Arbeitnehmern den Übergang zur Rente zu erleichtern und die Position gleichzeitig mit jüngeren Kollegen zu besetzen.

Voraussetzungen für Altersteilzeit

Bei diesem Übergleiten in den Ruhestand ist folgender Punkt zu beachten: Da gleichzeitig mit der Reduzierung der Stunden der Stundenlohn um mindestens 20 Prozent erhöht werden muss, reduziert sich das Einkommen des zukünftigen Rentners nicht so stark wie seine Arbeitszeit. Altersteilzeit im Sinn des AltersTZG können Arbeitnehmer eingehen, die 1. das 55. Lebensjahr vollendet haben, 2. aufgrund einer Vereinbarung mit ihrem Arbeitgeber

ihre Arbeitszeit auf die Hälfte der bisherigen wöchentlichen Arbeitszeit verringern, 3. in den letzten fünf Jahren vor Beginn der Altersteilzeit mindestens 1.080 Kalendertage (drei

Jahre) arbeitslosenversicherungspflichtig beschäftigt gewesen sind. Mit angerechnet werden auch sozialversicherungspflichtige Beschäftigungen in einem anderen EU-Mitgliedstaat. Innerhalb der Fünf-Jahres-Frist zählt auch der Bezug von Arbeitslosengeld, Hartz IV oder einer anderen Entgeltersatzleistung (z.B. Krankengeld) als Zeit einer versicherungspflichtigen Beschäftigung. Generell kann Altersteilzeitarbeit höchstens bis zum Ablauf des Monats, in dem die Regelaltersgrenze erreicht wird, vereinbart werden. Achtung: Wer in Altersteilzeit ist, darf nur einen Mini-Job (bis 450,-Euro/Monat) ausüben!

Gründe für das Arbeiten als Rentner

Es gibt aber trotz dieser gesetzlichen Möglichkeiten verschiedene Gründe, warum immer mehr ältere Menschen erst in den Ruhestand gehen, dann aber wieder arbeiten. Hauptsächlich liegt es am Wunsch, den gewohnten Lebensstandard

halten zu können, was nur mit der staatlichen Rente nicht geht. Andere wissen mit ihrer neu gewonnenen freien Zeit nicht recht etwas anzufangen oder fühlen sich zu jung für das Rentnerleben. Auch viele Unternehmen schätzen die Erfahrung langjähriger Mitarbeiter und greifen auf Silver-Ager mit ihrem Know-how zurück. Sie beschäftigen die in Rente



Viele Menschen arbeiten auch noch im Alter gern. Allerdings kann sich die Beschäftigung auf die Rentenzahlungen auswirken. Um unnötige finanzielle Einbußen zu vermeiden, empfiehlt sich immer ein Gespräch mit dem Rententräger.

Foto: auremar/fotolia/randstad





Ich singe und spiele für Senioren

Musik!

- Musik auf dem Wohnbereich,
Gemeinsames Singen

- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier

mit
Akkordeon



und / oder
Keyboard

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

Keyboard-Studio Pinneberg
Michael Kleppin
Brokwich 1, 25421 Pinneberg
04101 - 74010
michaelkleppin@t-online.de
mehr Info unter:
keyboard-studio-pinneberg.de

gegangenen Senioren zum Beispiel in Ferienzeiten, wenn jüngere Mitarbeiter ihren Urlaub nehmen, oder in Phasen erhöhten Arbeitsanfalls. In der Theorie klingt das einfach, praktisch sollten sich Interessenten aber über die Folgen vorab informieren.

Regelungen zum Zuverdienst zur Rente

Je nach Art der Rente darf nicht unbegrenzt hinzuverdient werden, wenn man keine Einbußen bei der Rente haben möchte. Seit 2017 gilt das Flexi-Rentengesetz, das folgende Regelungen beinhaltet: Wer die Regelaltersgrenze erreicht hat, darf unbegrenzt dazuverdienen, muss den Verdienst aber versteuern. Ein Rentner ist grundsätzlich von der Zahlung der Beiträge zur Renten- und Arbeitslosenversicherung befreit. Er hat aber die Möglichkeit, freiwillig den Arbeitnehmeranteil an der Rentenversicherung zu zahlen, womit er seine Rente erhöhen kann. Wer seine Regelaltersrente sogar erst zu einem späteren Zeitpunkt in Anspruch nimmt, der bekommt für jeden Monat, den er weiter arbeitet, einen Rentenzuschlag von 0,5 Prozent. Wer vor dem Erreichen der Regelaltersgrenze kürzer tritt und in den Vorruhestand geht, ist praktisch beim Zusatzverdienst deutlich eingeschränkter. Tipp: Wer sich nicht sicher ist, ob es sinnvoll ist, vor oder während der Rentenzeit berufstätig zu sein, der sollte sich vorab beim Rentenversicherungsträger beraten lassen. So kann man langfristig eine finanzielle Überlassung vermeiden.

Hinzuverdienst je nach Rente

Grundsätzlich muss man zwei Arten von Rente unterscheiden: sogenannte Altersvollrente und Teilrenten beziehungsweise Renten wegen Berufsunfähigkeit oder Erwerbsunfähigkeit. Wer vorzeitig unter Abschlägen in Rente geht, zählt ebenso dazu.

Die Altersvollrentner können unbegrenzt hinzuverdienen, ihre Rente wird nicht gekürzt. Alle anderen müssen mit einer Kürzung ihrer Rente rechnen. Wirkt sich der Hinzuverdienst auf die Weiterzahlung der Rente insofern aus, dass die Rente entweder nicht mehr oder nur als Teilrente gezahlt wird, kann sich daraus noch eine geänderte sozialversicherungsrechtliche Beurteilung ergeben. Aus diesen Gründen sollten Interessierte folgende Punkte zum Thema Hinzuverdienstgrenzen beachten und sich auch nach ihrer individuellen Hinzuverdienstgrenze bei ihrem Rententräger informieren:

- Haben Rentenbezieher die Regelaltersgrenze noch nicht erreicht, besteht ein Rentenanspruch nur dann, wenn die Hinzuverdienstgrenze nicht überschritten wird.
- Übersteigt der Hinzuverdienst 6300 Euro (dieser Wert gilt bundesweit) jährlich nicht, wird die Rente weiterhin ungekürzt gezahlt. Liegt der Verdienst über diesem Grenzwert von 6300 Euro jährlich, dann wird die Rente gekürzt und als Teilrente gezahlt.

Auch bei einer Rente wegen Erwerbsminderung beträgt die Hinzuverdienstgrenze jährlich 6300 Euro. Hier ist jedoch besondere Vorsicht geboten, weil der Hinzuverdienst nur innerhalb des Restleistungsvermögens erzielt werden darf, also bei einer Rente wegen voller Erwerbsminderung als Beschäftigung von unter drei Stunden täglich und bei einer Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung als von täglich unter sechs Stunden.

Steuerregelungen für Rentner

Ein Aspekt, der oft vergessen wird, ist die Steuerpflicht. Alle Rentner sind einkommensteuerpflichtig (nach § 22 EstG) wie auch jeder Arbeitnehmer und Pensionär. Aufgrund der Höhe des steuerpflichtigen Anteils (Ertragsanteil), der je nach

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.04. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945



SPARDA  IMMOBILIEN



“ELIM vertraue ich!”

Rufen Sie uns an oder
besuchen Sie uns.



ELIM mobil
Norderstedt

Ambulanter Pflegedienst
Rathausallee 70/Moorbek Rondeel
22846 Norderstedt
Tel. 040 32 59 44 71
elim-mobil-norderstedt@fegn.de
www.elim-diakonie.de



Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

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

Mieten Sie einen Platz an der Sonne

Henstedt-Ulzburg: Beste City-Wohnlage Barrierearme Neubau-Mietwohnungen



- 2-4 Zi., ca. 61-138 m² Wohnfl.
- komfortable Liftanlage
- großzügige Terrassen und Balkone zur Sonnenseite
- hochw. Ausstattung mit EBK
- zwei Bäder mit Wanne bzw. bodengleiche Dusche
- Fußbodenheizung
- TG-Stellplatz und Fahrradraum
- ab € 693,- + Nk./Kt./TG
- Bezug ab August 2019
- Energieausweis in Erstellung

Individuelle Informationen und Beratung unter
Tel.: 04193/901-233 (Frau Hoffmann)

maike.hoffmann@manke-wohnen.de



www.manke-bau.de

Mit Sicherheit bauen.



Wer ab dem 55. Lebensjahr beruflich kürzer treten möchte, kann Altersteilzeit in Anspruch nehmen. Nicht wenige entdecken dann nach einer Weile ihre Leidenschaft für andere Dinge – und helfen beispielsweise in einer Gärtnerei oder im Betrieb der Kinder aus. Wichtig: Dabei dürfen nicht mehr als 450 Euro verdient werden.

Foto: Boggy/Fotolia/randstad

Rentenbeginn variiert und von der Rentenversicherung automatisch an das zuständige Finanzamt gemeldet wird, fällt aber für kleinere Renten keine Einkommensteuer an, sodass diese Rentner oft keine Steuererklärung abgeben müssen. Daher entsteht oft der Eindruck, dass Rente grundsätzlich steuerfrei ist, was ein Irrglaube ist. Da ein Hinzuverdienst zur Rente bei noch nicht Altersvollrentnern immer zu einer Kürzung der Rente führt, kann es passieren, dass diese durch die Belastung mit Einkommensteuer und Sozialabgaben in

der Summe weniger Geld in der Tasche haben als ohne Job. Das verdeutlicht auch das folgende Rechenbeispiel: Ein Arbeitnehmer beantragt eine vorgezogene Altersrente. Er hat einen Rentenanspruch in Höhe von 1.250 Euro im Monat. Sein voraussichtlicher Jahresverdienst beträgt 36.000 Euro. Als höchstes beitragspflichtiges monatliches Durchschnittseinkommen der letzten 15 Kalenderjahre werden 3.100 Euro zugrunde gelegt.

Aufgrund des voraussichtlichen Hinzuverdienstes in Höhe von 36.000 Euro im Jahr beträgt die monatliche Altersteilrente 100 Euro. Nach Erreichen der Regelaltersgrenze ist neben einer Altersvollrente ein unbegrenzter Hinzuverdienst nach wie vor möglich.

Weitere Informationen zum Thema gibt es hier:

www.aok-business.de/fachthemen/sozialversicherungsrecht/beschaeftigung-aelterer-arbeitnehmer/altersteilzeit

www.aok-business.de/fachthemen/sozialversicherungsrecht/beschaeftigung-aelterer-arbeitnehmer/beschaeftigung-und-rentenbezug

www.aok-business.de/fachthemen/sozialversicherungsrecht/beschaeftigung-aelterer-arbeitnehmer/verwandte-themen/hinzuverdienstregelungen-seit-1-juli-2018/

A. Petersen © SeMa

Anrechnung des 6.300 Euro übersteigenden Jahresverdienstes:

$36.000 \text{ Euro} - 6.300 \text{ Euro} = 29.700 \text{ Euro}$

$29.700 \text{ Euro} : 12, = 2475 \text{ Euro,}$

davon 40 % = 990 Euro

(Kürzung des Rentenanspruchs)

$1.250 \text{ Euro} - 990 \text{ Euro} = 260 \text{ Euro}$

Anrechnung des den Hinzuverdienstdeckel übersteigenden Verdienstes:

$260 \text{ Euro} + 36.000 \text{ Euro} : 12 = 3.260 \text{ Euro}$

$3.260 \text{ Euro} - 3.100 \text{ Euro} = 160 \text{ Euro}$

$260 \text{ Euro} - 160 \text{ Euro} = 100 \text{ Euro}$

Mobil auf drei Rädern

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

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



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

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

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

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

www.die-Fahradboerse.de

Fahrrad-Börse

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

Anne Krischok,
Vorsitzende der
Gesellschaft der
Freunde des
Botanischen Gartens
Hamburg e.V.,
und Carola Veit, Präsidentin
der Hamburgischen Bürgerschaft,
freuen sich über die Ehrung
der großen Naturforscherin



Ehrentafel für Loki Schmidt

Am 3. März wäre Loki Schmidt 100 Jahre alt geworden. Ihr zu Ehren wurde im Botanischen Garten in Hamburg, der nach ihr benannt ist, eine Gedenktafel enthüllt.

In der Veranstaltung rund um die Enthüllung kamen der Biograf des Ehepaars Schmidt, Reiner Lehberger, Georg Winter, ein ehemaliger Schüler von Loki Schmidt, und Lothar Frenz, Autor des Buchs „Ein Jahr mit Loki Schmidt“, zu Wort und zeichneten ein facettenreiches Bild von ihr. Allen war ihre Bewunderung für diese Frau anzumerken und eine tiefe Dankbarkeit, dem Menschen Loki Schmidt begegnet zu sein, mit ihrer Liebenswürdigkeit, der Neugier, der Begeisterung und dem Anspruch, angebotene Bildung zu nutzen. Loki Schmidt war in ihrem Engagement für den Naturschutz



auch die Begründerin der Wahl zur „Blume des Jahres“, die es seit 1980 gibt. In diesem Jahr kürte die Loki-Schmidt-Stiftung die Beisenheide mit dem Titel.

Ein Spaziergang durch den Botanischen Garten ist zu jeder Jahreszeit schön und lehrreich. Ein Abstecher ins Loki-Schmidt-Haus ist zu empfehlen, da dort das Museum für Nutzpflanzen der Universität Hamburg mit einer einzigartigen historischen Sammlung und Ausstellungen auf drei Etagen lockt. Die Besucherinnen und Besucher erfahren viel über die Bedeutung von Nutzpflanzen im alltäglichen Leben und bekommen Einblicke in das Engagement Loki Schmidts als Forscherin und Botschafterin für die Natur.

Text und Bilder S. Rosbigal © SeMa

**Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen**

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

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

**Asklepios Klinik
Nord - Heidberg**

Ihr Krankenhaus für die ganze Familie:
von der Geburtshilfe bis zur Altersmedizin.
WIR SIND FÜR SIE DA!

Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg
Tel.: 040 181887-0
info.nord@asklepios.com
www.asklepios.com/nord

ASKLEPIOS
Klinik Nord, Hamburg
Heidberg • Ochsenzoll • Psychiatrie Wandsbek

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

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

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

- auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege



Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
60 68 44 40

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



Seit
1987

GREIZER
ANGELA

✦ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe

✦ Pflegeberatung

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

Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel**

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

Wohnen „Generation 55 +“

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

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

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

meravis
Immobilien-Gruppe



Martini44

– ein innovatives Projekt in Eppendorf

Es ist fester Bestandteil eines jeden James-Bond-Streifens: Der Geheimagent betritt im Smoking eine Bar und bestellt sein Lieblingsgetränk – natürlich geschüttelt. Wie wäre wohl die Filmgeschichte verlaufen, wenn der Barkeeper ihn auf „Martini44“ hingewiesen hätte? Vermutlich wäre der Superagent der Sache auf den Grund gegangen, denn „Martini44“ ist zwar kein Getränk, dafür aber eines der innovativsten Projekte mitten in Eppendorf! „Martini44“ ist ein Zentrum für Kultur, Bildung, Begegnung, Betreuung, Pflege und Wohnen – alles unter einem Dach. Es ist der neue Begriff der Vernetzung in Eppendorf.

Träger sind der Bauverein der Elbgemeinden, martini.erleben, die Kunstklinik, die Geschichtswerkstatt Eppendorf und die HAMBURGISCHE BRÜCKE. Unterstützt werden sie von vielen Institutionen und Vereinen aus der Nachbarschaft. Die Kunstklinik – das ehemalige Kulturhaus Eppendorf – bringt frischen Wind in das kulturelle Leben des Stadtteils. Sie gibt allen Interessierten die Möglichkeit, sich kulturell zu engagieren und bietet Zugänge zum kulturellen Erleben. Die neu benannte Geschichtswerkstatt Eppendorf – früher Stadtteilarchiv Eppendorf – sorgt dafür, dass Geschichte im Stadtteil und darüber hinaus lebendig und erlebbar bleibt. Das Quartiersnetzwerk martini.erleben setzt sich für ein nachbarschaftliches Miteinander ein. Es verbindet Menschen durch Kultur- und Freizeitaktivitäten und engagiert sich für ein lebenswertes und barrierefreies Wohnumfeld. Die HAMBURGISCHE BRÜCKE stellt sich der neuen gesellschaftlichen Herausforderung Demenz. Sie bietet Betreuung und Pflege für demenziell erkrankte Menschen an und ist für pflegende Angehörige Anlegestelle für Beratung und Entlastung. Dem Bauverein der Elbgemeinden eG als Bauherrn und Quartiersentwickler von „Martini44“ liegt gesellschaftliches Engagement besonders am Herzen. Alle Akteure zusammen sind Garant dafür, dass „Martini44“ eine Bereicherung für Eppendorf ist. Nachbarn des Projektes sind „crazyartists“, die mit Kunst Barrieren überwinden und so keine Behinderungen kennen. Hier finden sich kunstinteressierte Menschen mit und ohne körperliche oder psychische Handicaps zusammen. Die Kirchengemeinde St. Martinus Hamburg-Eppendorf freut sich darauf, eng mit „Martini44“ zu kooperieren. Und da aller Anfang mit einem Fest leicht ist, wird es am 30. April einen großen Tanz in den Mai geben. Am 1. Mai findet ein Erlebnistag in allen Räumen des neuen Hauses statt. Er beginnt um 10:30 Uhr mit einer musikalischen Andacht der Pastoren der umliegenden Kirchen, gefolgt von einer Ausstellungseröffnung mit über 90 KünstlerInnen, die für diesen Anlass zum Thema „Zwischenräume“ gearbeitet haben. Von 13 bis 18 Uhr werden die Zwischenräume dann auch genutzt. Viele kleine Veranstaltungen finden in den neuen Räumen statt: Kurzkonzerte, kleine Theatervorstellungen, Schnupperworkshops und vieles mehr. Hausgruppen, Kurse, benachbarte Institutionen und KünstlerInnen gestalten jeweils eine halbe Stunde, oft mit einem Mitmachteil. Um 18.30 Uhr folgt ein Abschlusskonzert der Downtown Bigband. F.J. Krause © SeMa

Es ist eine Zwickmühle für Senioren: Wollen sie ihren guten Lebensstandard halten, müssen sie ihr geliebtes Eigenheim verkaufen, um an das notwendige Geld zu kommen. Doch es gibt eine andere Lösung! Frau Schröder, Anfang 70, aus Poppenbüttel erzählt in ihrer persönlichen Geschichte, wie sie ihre schöne Wohnung retten konnte:

„Wir standen vor einem Dilemma“, beginnt Frau Schröder, eine gut gekleidete Dame Anfang 70, ihre Erzählung. Sie schluckt, wirft ihrem Mann, der neben ihr sitzt, einen langen Blick zu und spricht weiter: „Unser ganzes langes Leben haben wir einen guten Lebensstil geführt: Theater, Spazieren auf dem schönen Alsterwanderweg und Einkaufen in unserem schicken Einkaufszentrum. Das war unser Leben – doch als es an die Rente ging, sollte all das schlagartig vorbei sein. Wenn wir weiterleben wollten, wie wir es gewohnt waren, würden unsere Ersparnisse sich bald dem Ende zuneigen. Und bald hieß: in zweieinhalb Jahren!“, endet Frau Schröder aufgelöst und übergibt das Wort an ihren Mann.

Herr Schröder richtet sich auf und beginnt zu sprechen: „Wir leben in einer hochwertigen Wohnung in sehr guter Lage. Der hohe Wert unserer Immobilie war uns immer bewusst – das bedeutete für uns, dass wir quasi in dem Geld wohnten, dass wir eigentlich zum Leben brauchten. Als Erstes überrumpelte uns also die traurige Wahrheit: Wenn wir unseren Lebensabend so verbringen wollten, wie wir es gewohnt waren, hatten wir augenscheinlich keine andere Wahl, als unsere liebgewonnene Wohnung zu verkaufen. Wir würden sie und mit ihr unsere vertraute Umgebung, all unsere Freunde und unser gesamtes Umfeld verlassen müssen.“

Frau Schröder legt ihrem Mann liebevoll die Hand auf den Arm und fährt fort: „In meiner Verzweiflung rief ich meine Freundin Ingrid an und erzählte ihr alles. Und sie hatte die rettende Idee! Sie berichtete – was wir gar nicht wussten –, dass ihre schöne Wohnung schon seit einigen Jahren nicht mehr ihr gehörte, sondern dass sie sie verkauft habe und nun darin zur Miete wohne. Ingrid erzählte mir von dem Konzept „Lebensabend-Immobilie“ von Martin Ullrich. Und das ist so einfach wie logisch. Es war unsere Rettung! Wir riefen sofort Herrn Ullrich an. Er hatte innerhalb weniger Tage Zeit für uns, um alles in Ruhe und natürlich kostenfrei zu bespre-

chen. Wir waren unglaublich erleichtert, und dann ging auch alles ganz schnell.“ Frau Schröder schaut lächelnd zu ihrem Ehemann, der begeistert weiter berichtet.

„Herr Ullrich und sein Konzept der Lebensabend-Immobilie waren das Beste, was uns hätte passieren können. Er bewertete unsere Immobilie zu einem fairen und angemessenen Marktpreis und konnte uns auch direkt sagen, wie hoch die Miete wäre, die wir monatlich bezahlen würden. Im ersten Moment ist es ein merkwürdiges Gefühl: Wir würden in unserer „eigenen“ Wohnung zur Miete wohnen. Im zweiten Moment waren wir aber nur noch erleichtert. Unser Leben könnte genauso weitergehen, wie wir es gewohnt waren, und notwendige Reparaturen und Ähnliches wären nicht mehr unsere Aufgabe – perfekt für unseren Lebensabend. Herr Ullrich nahm uns auch alles andere ab: Er suchte einen Käufer, der nicht selbst einziehen, sondern eine Wohnung zur Kapitalanlage kaufen wollte.“ „Und es kam noch besser!“, unterbrach Frau Schröder ihren Mann: „Herr Ullrich zeigte uns, dass im Kaufvertrag für uns als ehemalige Eigentümer ein Wohnrecht auf Lebenszeit festgeschrieben werden konnte! Doch das war noch immer nicht alles: Wir konnten vereinbaren, dass die Miete immer konstant bleiben würde – Angst vor Überraschungen mussten wir also auf keinen Fall haben.“

In nur sechs Wochen nach der ersten Anzeige hatte Herr Ullrich den perfekten Käufer gefunden. Und der hatte nun nicht nur eine tolle Immobilie, sondern zugleich die besten Mieter, die man sich vorstellen kann: Die ehemaligen Eigentümer, die ihr Zuhause schätzen und pflegen.

„Wir sind so glücklich“, schließt Frau Schröder ihre Schilderung: „Wir wohnen in unserer schönen Wohnung, in der wir so lange bleiben werden, wie wir wollen und es gesundheitlich können. Wir werden wie gewohnt unsere Freunde treffen und am Alsterwanderweg spazieren gehen. Dass uns Herr Ullrich empfohlen wurde, war das Beste, was uns passieren konnte.“

Sie möchten es genauso machen wie das Ehepaar Schröder? Dann steht Herr Martin Ullrich Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung. Vereinbaren Sie unter Tel. 040 - 27 14 14 80 direkt einen Termin.

HILFE!
Ich lebe in meinem Vermögen!

MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN

**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**



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



MARTIN ULLRICH
IMMOBILIEN

- ▶ Tel. 040/27 14 14 80
- ▶ freiheit@lebensabend-immobilie.de
- ▶ www.martinullrich.eu





Zwei Freunde, vier Hände, 176 Tasten und eine Leidenschaft

Die beiden in Hamburg lebenden Pianisten David Harrington und Götz Östlind zünden während ihrer Shows musikalische Feuerwerke.

Die Vielseitigkeit ihres Repertoires ist unerschöpflich. Sie spielen Rock-Pop, Volksweisen, Musicalslieder, Filmmusiken, Melodien der Goldenen Zwanziger und auch Klassisches wie die Fünfte von Beethoven. Hits von Frank Sinatra über Udo Jürgens bis zu den Comedian Harmonists erfreuen ebenfalls das Publikum. Bei dem Medley der Walt-Disney-Musical-Melodien lassen sie mit den Tönen Teekannen singen und auch Teppiche fliegen. Elton John hätte bestimmt große Freude, würde er sein Lied vom König der Löwen, von den Vollblutmusikern interpretiert, hören können. David und Götz spielen diesen Titel vierhändig sanft, gefühlvoll und auch stürmisch. Bei „Veronika, der Lenz ist da“ lässt David das Publikum kräftig mitsingen.

Die beiden Pianisten begeistern die Zuschauer mit absoluter Professionalität, Freude zum Beruf, Vielseitigkeit und Humor. Langanhaltender Applaus und stehende Ovationen sind somit nach jedem Konzert garantiert. Die beiden unterhalten ihr Publikum auf ihre ganz eigene und einmalige Art.

Zwischen dem Anfangstitel „New York, New York“ und dem Boogie-Woogie und „My Way“ am Ende liegen zwei Stunden, in denen David und Götz alle emotionalen Register ziehen. Beide fingen im Alter von 5 Jahren an, den Klavierhocker zu erklimmen. Sie wussten schon als Teenager, dass sie nur mit der Musik ein glückliches Leben führen können. Es ist bekannt, dass man mit Musik mehr Gefühle erreichen kann als mit der Sprache.

Ihre „Träume leben“ David & Götz nun – so auch der Titel ihres Konzertes.

Zwei Stunden an einem weißen und einem schwarzem Flügel in schwarz/weißen Anzügen und Schuhen. Schwarz/weiß sind nur die Outfits und die Pianos, das Programm ist bunt. Es sind Konzerte mit Klavierstücken, zwei und vierhändig gespielt, mit Gesang, Gedichten und viel Humor. David Harrington ist der

Komödiant, der mit vollem Körpereinsatz, humorvollen und sprachlichen Einlagen auch für Lacher sorgt. Und Götz Östlind ist der ruhigere Musiker, der singt und rezitiert.

Zwei Stunden unterhalten die beiden Hamburger ihre Fans mit einem Programm, welches zwei Jahre vorbereitet wurde.

Exklusiv-Interview für SeMa mit David und Götz

SeMa: Ihr Programm heißt „Träume leben“ - was beinhaltet Ihr Konzert ?

Götz: Der Titel ist eine Inspiration. Das Bühnenprogramm, welches dahintersteht, zeigt, dass wir unsere eigenen Träume leben können. Wir spielen und singen seit zehn Jahre zusammen – dieses Programm ist der bisherige Höhepunkt unserer Karriere. Wir stehen als Pianisten und beste Freunde auf der Bühne. Wie kann man das besser beschrieben als: seine Träume leben.

David : Wir haben diese besondere Situation, dass bei uns alles stimmt. Götz ist wirklich mein bester Freund seit der Studienzeit.

SeMa: Was können die Menschen erwarten, die in Ihr Konzert kommen?

David: Wenn Sie nie vorhaben in ein normales, konservatives Klavierkonzert zu gehen, dann kommen sie zu uns, und Sie werden den Spaß ihres Lebens haben.

Götz: Unsere Konzerte sind für die ganze Familie. Die Leute lachen, werden von ihren Plätzen gerissen und singen mit uns. Sie werden aber auch in ihren Herzen berührt.

SeMa: Wann und wo hatten Sie sich kennengelernt?

David: Das war 1999 bei einem Jazztreffen in einem Vorgarten in Hamburg. Es war ein Jazzfest mit rund 50 Musikern.

Götz: Die Gegensätze konnten nicht prägnanter sein. Ein Theaterwissenschaftler mit langen Haaren und ein Reserveoffizier der Bundeswehr treffen aufeinander. Wir sind äußerlich sehr verschieden, sind aber Seelenverwandte und haben denselben Humor. Und wir haben des gleiche Gefühl für die Musik.

SeMa: Gibt es eine Person, die Sie gern persönlich kennenlernen oder mit ihr zusammen spielen möchten?

David: Wir würden gern mit André Rieu auf Welttournee ge-



SHI STEFAN HAGEMANN
IMMOBILIEN

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

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

**SCHATZ,
WIR MÜSSEN
REDEN!**

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



hen, Es wäre sensationell, wenn er uns vielleicht zehn Minuten in seine Show einbauen könnte. Das würde auch 100-prozentig zu seinem Publikum passen.

Götz: Wir haben vor ihm sehr großen Respekt. Besonders auch, weil er so ein großes Orchester zu fantastischen Bedingungen seit Jahrzehnten privat erhält und das auf hohem Niveau und mit eigenem Risiko. Er und seine Musiker spielen mit Herz und leben für die Kunst.

SeMa: Sie spielen in Ihren Konzerten ganz viele verschiedene Musikrichtungen. Was hat Sie zu diesem Programm bewegt?

David: Wichtig ist, dass wir im ersten Teil unseres Konzertes zeigen, dass wir mit den Instrumenten souverän agieren können. Dann erlaubt uns das Publikum den humorvollen Umgang damit. Deswegen haben wir auch Beethovens Fünfte mit im Programm.

SeMa: Ist der Boogie-Woogie Ihr Liebling?

Götz: Wir spielen gern am Ende noch Boogie-Woogie. Auch deswegen, weil diese Musik das Publikum noch einmal richtig in Wallung bringt. Und es ist eine Musik, die unser Publikum liebt.

SeMa: Sie spielen und singen als Zugabe „My Way“.

Gehen und leben Sie auch Ihren Weg?

Götz: Wir haben den Text umgedichtet, zum Schluss heißt es: „Ich spiel jahraus, ich spiel jahrein, mal steht ihr auf, mal lasst ihr's sein. Das ist das Los hier am Klavier. Ich fühl mich groß, drum glaub es mir – es kommt der Tag, an dem ich sag: ‚I did it my way‘.“

Ja, wir gehen unseren Weg.

SeMa: Haben Sie Lieblingsplätze in Hamburg, an denen Sie Energie tanken können?

Götz: Ich liebe die Alster und wohne seit 20 Jahren in ihrer Nähe. Ich gehe, so oft es möglich ist, dort spazieren. Auch in diesem Jahr während der Krokusblüte wieder, und ich zitiere Goethes Osterspaziergang, den ich irgendwann mal auswendig gelernt habe, und spreche dann mit den Krokussen, weil ich mich so sehr über ihre Blüten freue.

David: Ich wohne in den Elbvororten und gehe gern und lange an der Elbe spazieren. Später setze ich mich dort an eine der Strandbuden, trinke Kaffee und beobachte die Schiffe – und auch die Flugzeuge, die aus Finkenwerder kommen – und denke: Geht es mir gut!

SeMa: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

David: Wir spielen in dieser Konstellation seit zehn Jahren, und es wäre wunderbar, wenn wir noch weitere 40 Jahre unser Publikum mit unseren Programmen erfreuen könnten.

SeMa: Spielen Sie jedes Konzert ganz ohne Noten?

David: Wir spielen unsere Konzerte zu 99 Prozent ohne Noten. Allerdings gab es in letzter Zeit eine Ausnahme. In Elmshorn saß meine Mutter im Publikum bei unserem Konzert. Und da hat ich mir dann zur Sicherheit die Noten zu Beethovens Fünfter Symphonie hingestellt. Ich wollte, keinen falschen Ton spielen, wenn meine Mutter einmal im Jahr zum Konzert kommt.

SeMa: Spielt man mit einem anderen Gefühl, wenn jemand aus der Familie da ist?

David: Ja, es ist wirklich so. Am stärksten ist das Gefühl, wenn man in seiner Heimatstadt spielt und die ganze Familie da ist. Am 15. Juni 2019 werden wir im Großen Saal der Laeiszhalle spielen – jetzt zum vierten Mal –, da kommen ja wirklich Papa, Mama, Tanten, es kommt die ganze Verwandtschaft. Das ist dann ein besonderer Abend, der Höhepunkt des Jahres.

Text Marion Schröder - Fotos Marion Schröder + David & Götz privat © SeMa



Norwegische Postschiffreisen
HURTIGRUTEN
Begleitet, Gepäckservice & Bergenbahn
Modernisiertes kleines Schiff (nur 215 Kabinen)
Goldener Spätsommer, Vollpension, Flug ab Hamburg
Außenkabine nur **3.845,-**
01. - 13. Sept. 2019
Tel. 040 - 601 98 98
TUI Travel Star Reisebonbon · Frahmredder 14 · 22393 Hamburg

Mechthild Lena Hanses
Expertin seit 31 Jahren



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege Heilig Geist
Zu Hause gut umsorgt
Wir beraten Sie gern: Duvenstedter Damm 60 und Hinsbleek 11
Beratungstützpunkt für
■ Ambulante Pflege
■ Hausnotruf
■ Menüservice
■ Hauswirtschaft
■ Tagespflege
■ Kurzzeit- und Urlaubspflege
Telefon (0 40) 60 60 11 11 · www.hzhg.de



Möbelhaus Deubelius
Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!
Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?
■ Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
■ Senioreneinrichtungen nach Maß
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
■ Seniorengerechte Umzüge
Hausbesuche möglich
fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt
Hoheluftchausee 19 · Tel. 420 27 12 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 · Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr · www.moebelhaus-deubelius.de



Energetische Sanierung – Zuschüsse für Wärmeschutz im Gebäudebestand sparen Geld und nützen der Umwelt

Die IFB Hamburg unterstützt die energetische Sanierung von Ein-, Mehrfamilien- und Reihenhäusern. Je mehr Energie eingespart wird, desto höher fällt die Förderung aus. „Bilanzverfahren“ nennt sich dieses Modell.

Das Haus, das sich Familie Altmeier nach einem längeren Auslandsaufenthalt in Hamburgs Osten kaufte, erfüllte fast alle ihre Ansprüche: Es war groß genug für die vierköpfige Familie, die Schule war in der Nähe, es lag in einer ruhigen Seitenstraße. Nur der hohe Energieverbrauch störte Vater Lars. Das Haus stammt aus den 70er Jahren. Entsprechend waren Wände und Dach nicht gedämmt, die Heizanlage veraltet. „Uns war schnell klar: Da wollten wir etwas tun“, sagt der IT-Fachmann.

Nur was genau – und wie sollte es finanziert werden?

Zwei Fördermodelle bei der IFB Hamburg

Die Altmeiers ließen sich bei der IFB Hamburg beraten. Die Förderbank vergibt Zuschüsse an Eigentümer von Hamburger Einzelhäusern, Doppelhaushälften, Reihen- und kleinen Mehrfamilienhäusern, die vor dem Jahr 1994 errichtet wurden. Zwei Modelle stehen zur Auswahl. Zum einen das Bauteilverfahren, mit dem einzelne Maßnahmen gefördert werden, wie etwa die Außendämmung oder der Einbau von Wärmeschutzfenstern. Zum anderen das sehr viel umfassendere Bilanzverfahren. „Wir sind ein bisschen nach dem Motto ‚Wenn schon, denn schon‘ vorgegangen“, erzählt Altmeier. „Für uns kam nur eine komplette Sanierung infrage.“

Hamburger Energiepass als Grundlage

Bevor die Handwerker anrückten, stand als Teil des Programms eine intensive Beratung durch einen von der IFB Hamburg autorisierten Energieberater an. „Das war absolut hilfreich“, berichtet Altmeier. „Er hat unser Haus energetisch erfasst, Einsparpotenziale und Sanierungsmöglichkeiten aufgezeigt und alles in einem Energiepass dokumentiert.“ Die Kosten für die Erstellung dieses Passes bezuschusst die IFB Hamburg mit bis zu 80 Prozent: Für ein Einfamilienhaus kostet er für den angehenden Bauherrn nur noch circa 200,- Euro. Familie Altmeier ließ schließlich die Außenwände und die Kellerdecke dämmen und Wärmeschutzfenster einbauen. Ein Experte begleitete die Baumaßnahmen, zu denen auch der hydraulische Abgleich der Heizungsanlage und eine abschließende Luftdichtheitsmessung zählte – alles ebenfalls gefördert von der IFB Hamburg. Am Ende stand eine beeindruckende Einsparung von 32.460 Kilowattstunden (kWh) pro Jahr. Jede einzelne davon wurde gefördert, wobei die Höhe des Zuschusses von der Effizienz der Gesamtmaßnahme abhängig ist. Bei den Altmeiers waren das 35 Cent pro kWh, also mehr als 11.000 Euro Zuschuss allein für die Einsparung. „Das hat sich nicht nur finanziell gelohnt“, zeigt sich Altmeier zufrieden. „Auch unser Wohnkomfort hat sich deutlich verbessert.“

Tag des Eigenheims am 27. April 2019

Umfassende Beratung zur Modernisierung erhalten Sie am Sonnabend, 27. April 2019 von 10 bis 17 Uhr beim Tag des Eigenheims der IFB Hamburg. Förderexperten und Baufachleute geben Ihnen am Besenbinderhof 31 in Hamburg (Nähe Hauptbahnhof) Tipps zur Modernisierung oder zum Bau und Kauf von Wohneigentum. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos unter www.tag-des-eigenheims.de.



WIR FÖRDERN MODERNISIERUNG UND BARRIERE- FREIHEIT

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

SPRECHEN SIE UNS AN:

Tel. 040 / 24846-0

www.ifbhh.de

**WIR FÖRDERN
HAMBURGS ZUKUNFT**

**IFB
HAMBURG**

Hamburgische
Investitions- und
Förderbank

GEFANGEN IN DER PRIVATEN KRANKENVERSICHERUNG?

Wir bieten Lösungen!

Für viele, die privat krankenversichert sind, ergibt sich spätestens mit Eintritt in die Rente ein Problem mit der Höhe der Beiträge. Insbesondere dann, wenn die Altersversorgungsbezüge kleiner ausfallen als angenommen.

Auch wenn man privat vorgesorgt hat, sind die Erträge vielfach, zum Beispiel aufgrund der derzeit niedrigen Zinsen, wesentlich geringer als in früheren Zeiten angenommen. Dazu kommen noch die erheblichen Beitragserhöhungen bei den privaten Krankenkassen. So kann es passieren, dass die Beiträge zur privaten Krankenversicherung 50 Prozent und mehr von den Altersbezügen ausmachen. Nicht selten führt dieser Umstand direkt in die Altersarmut.

Leistungskürzungen und die Erhöhungen der Selbstbeteiligungen sollen die Belastungen des Kunden erträglicher gestalten. Im Ergebnis ändert diese Vorgehensweise aber nichts an der Problematik.

Es gibt zwei Lösungen aus diesem Dilemma:

1. Der Weg zurück in die gesetzliche Krankenversicherung.

Vertreter der privaten und gesetzlichen Krankenkassen lehnen dies in der Regel für Personen nach dem 55. Lebensjahr ab. Dabei gibt es auch, unter bestimmten Voraussetzungen, für diese Altersgruppe Wege zurück in die gesetzliche Kranken-

kasse. Diese Wege sind abhängig von der persönlichen Situation des Versicherten.

2. Optimierung der bestehenden Versicherungsverträge

Versicherte, die die private Krankenversicherung nicht verlassen können oder wollen, eröffnet sich der Weg über die gesetzlich mögliche Optimierung der bestehenden Versicherungstarife. Auf den hohen Beiträgen muss niemand sitzen bleiben. Nur die meisten Versicherten kennen sich in dem Dschungel der diversen Tarife nicht aus. Die Optimierung erfolgt ohne Wechsel der Versicherungsgesellschaft und unter Berücksichtigung der Alterungsrückstellungen.

Wir untersuchen auf Basis einer personenbezogenen Analyse die individuellen Möglichkeiten, schlagen Lösungen vor und begleiten Sie bis zur erfolgreichen Umsetzung.

Wenn die versicherte Person dem vorgeschlagenen Weg folgt, dann ist eine Ersparnis von weit über 120.000 Euro möglich. Ein Betrag, der den Unterschied zwischen entspanntem Ruhestand und einem Leben auf Harz-IV-Niveau ausmachen kann.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin, und wir klären Ihre persönlichen Möglichkeiten.

PKV-Optimierung Hamburg

- Büro Hamburg, Thorsten Pinnow, Tel. 040/83 98 27 41
- Büro Schleswig-Holstein, Jörn John, Tel. 04109/554 91 55

Anfragen per E-Mail: info@pkv-optimierung-hamburg.de.

Was wir machen?

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



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

Bis 2022 soll im HVV der Nahverkehr ohne Barrieren sein

Zwischen Hoffnung und Hindernissen

City-Staus, genervte Autofahrer oder anstehende Dieselfahrverbote, der Verkehr in den Innenstädten beschäftigt die Bevölkerung genauso wie Regionalpolitiker oder Kfz-Techniker. Nicht nur – aber auch – der öffentliche Nahverkehr in Hamburg wird vor diesem Hintergrund in den kommenden Jahren eine wesentliche größere Bedeutung haben als ohnehin schon. Die Verkehrsplaner stehen vor einer gewaltigen Aufgabe. Dazu gehört der ungestörte Zugang zu Bussen,



Bahnen und Schiffen – gerade für Senioren und in der Mobilität eingeschränkte Personen der oft entscheidende Punkt. Auch in Hamburg soll diese Personengruppe bis zum Jahr 2022 sorgenfrei sein. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich beim Hamburger Verkehrsverbund (HVV) erkundigt, wie dies Versprechen umgesetzt werden soll.



Zwölf Zentimeter können unendlich hoch sein. Herma S. (68) steht mit ihrem Rollator am Kantstein vor einer Hamburger U-Bahn-Station. Diesen kommt sie mit Mühe noch hoch, in der Station selbst sieht es anders aus. Nicht nur für sie, auch für viele hanseatische Senioren ist Schluss ohne Fahrstuhl oder andere Hilfsmittel, die einen seniorengerechten U-Bahnhof ausmachen. Auch im Liniibus weiß Herma nicht so recht, wie sie ihren Gehwagen platzieren soll.



Rollator- und Rolli-Fahrer sind oft auf Hilfe anderer Menschen angewiesen.

Die ältere Dame wäre nicht die Erste, die bei abruptem Bremsen, das im Stadtverkehr immer wieder vorkommt, den Halt verliert. Nicht wenige ältere Menschen und in der Mobilität eingeschränkte Personen sind schon auf diese Weise zu körperlichen Schäden gekommen, auch die Hamburgerin Astrid Louven war betroffen. Sie brach sich bei einem Sturz im Bus sogar zwei Knochen an der Hand. Nicht ganz so schlimm erwischte es Alfred Pelka (61), der im Alltag auf einen Rollator angewiesen ist. „Ich stand noch im Bus, und in einer scharfen Kurve hat es mich umgeschmissen“, sagt der Langenhorner ratlos. Er sei kaum wieder auf die Beine gekommen.



Der Hamburger Verkehrsverbund (HVV) weiß um solche Umstände, verweist für die Frage von Ersatzleistungen allerdings auf die einzelnen Verkehrsbetriebe (wie S-Bahn, Hadag oder private Busbetreiber), die in solchen Fällen haften könnten. Aber im Hinblick auf die vollkommene Barrierefreiheit bis zum Jahr 2022, die auch in Hamburg das Ziel ist, tauchen bei der Umsetzung verschiedene Probleme auf (siehe nebenstehendes Interview mit einer HVV-Expertin), die nicht so leicht zu beseitigen scheinen.



Auch die neuen Bildschirme mit der weiten Vorausschau der nächsten Stationen gehören zum Ausbauprogramm.

Die Anstrengungen des HVV und des Öffentlichen Nahverkehrs (ÖPNV) insgesamt sind immens. Um die 80 Prozent der U-Bahn-Stationen im HVV sind bereits barrierefrei ausgebaut. 2018 wurden fertiggestellt: Uhlandstraße, Hoheluftbrücke, Hagendeel, Merkenstraße, Langenhorn-Nord, Habichtstraße, Joachim-Mähl-Straße und Lübecker Straße (U3). In diesem Jahr sollen Alter Teichweg, Fuhlsbüttel-Nord, Klein Borstel, Landungsbrücken, Lohmühlenstraße, Lübecker Straße (U1), Ritterstraße, Straßburger Straße und Wandsbeker Chaussee folgen. Die S-Bahn kann im Bereich

Hier gibt es HVV-Informationen

Beratung über Fahrtzeiten, Fahrtrouten und Fahrkarten: 040/19449 oder im Internet unter www.hvv.de

Beratung zu Rollator-Schulungen für den Bus oder andere Mobilitätsberatung: Hamburger Arbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) e.V., Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg, Telefon: 040/65040127 oder per Mail post@lagh-hamburg.de, im Internet Infos unter Hier können bei Bedarf auch Termine für individuelle Schulungen gebucht werden

Weitere umfangreiche Infos auch für Senioren im Netz unter www.hvv.de

Es besteht oft keine Einigkeit

Christina Jochims, im Hamburger Verkehrsverbund (HVV) zuständig für die Planung, erklärt die Schwierigkeiten in den Arbeitsgruppen.

SeMa: Wo liegen die Probleme bei der Abstimmung?

Jochims: Die Abgeordneten zum Beispiel von Blinden-Vereinigungen, Taubstummen-Vertreter oder andere Interessen-Vertreter sind sich zum Beispiel nicht einig, wie hoch ein Bahnsteig sein soll, wie viel und welcher Platz im Bus sein sollte oder welche Abstände normiert werden sollten.

SeMa: Und was ist zum Beispiel mit den Abfahrzeiten?

Jochims: Auch bei den gewünschten Takten von Bussen und Bahnen ist teilweise eine Lösung kaum zu finden. Der eine will aus guten Gründen kürzere Takte, der andere ebenso gut begründet längere Intervalle. Ein Kompromiss, der sinnvoll ist, ist oft schwierig.



Christiane Jochims, beim HVV zuständig für Verkehr und Planung.

SeMa: Wie wollen Sie dann alle im Sinne der 100-Prozent-Barrierefreiheit alle zufrieden stellen?

Jochims: Das wird in der Tat so extrem nicht möglich sein. Vor allen aber dauern diese Abstimmungsprozesse zwischen den Vertretern der Senioren und verschiedenen Verbänden sehr lange. Das ist Zeit, die wir eigentlich nicht haben.

SeMa: Wie sollte man sich mit dem Rollator im Bus verhalten?

Jochims: Der Rollator sollte natürlich festgestellt werden und immer quer zur Fahrtrichtung stehen. Wenn es der Person möglich ist, sollte sie auf jeden Fall auf einem festen Sitz Platz nehmen (nicht auf dem Rollator).

SeMa: Wird es zukünftig in Bussen noch mehr Platz für Rollatoren oder Kinderwagen geben.

Jochims: Wohl eher nicht. Es ist schon mehr Platz für Kinderwagen und Rollatoren geschaffen worden, mehr geht einfach nicht. Wir haben auch eine Verpflichtung, möglichst viele Sitzplätze zu stellen.

des HVV sogar auf 81 Prozent umgebaute Stationen verweisen, in diesem Jahr kommen noch Harburg, Kornweg und Wellingsbüttel dazu. Notrufsäulen, die auch als Info-Säulen genutzt werden sollen und insgesamt 400 Sicherheitskräfte, die jederzeit Auskunft geben, gehören ebenfalls zum Programm.

Und trotzdem. „Die Umsetzung des 100-Prozent-Zieles kann und wird niemals klappen“, gibt Christiane Jochims, beim HVV zuständig für Verkehr und Planung, zu. Die verschiedenen Interessen seien zu vielschichtig, um ihnen vollends gerecht werden zu können“, sagt die Fachfrau weiter (siehe Interview nebenstehend). „Wir haben für die kommenden fünf Jahre eine seniorenfreundliche

Der Fahrstuhl am U-Bahnhof Baumwall ist außerhalb der Station neu angebaut.



ÖPNV-Arbeitsgruppe eingerichtet, an der sich alle beteiligen können. Das ist unsere Reaktion auf den demografischen Wandel.“ Auch gebe es immer mehr Broschüren und Infos für Senioren (siehe ebenfalls nebenstehend).

Die Zahl im HVV transportierter Personen – unter ihnen viele, die auf Hilfe angewiesen sind – steigt permanent an. Waren es im Jahr 2008 noch knapp 640 Millionen Personen, die von Bus, Bahn und Schiffen befördert wurden, lag diese Zahl im Jahr 2016 schon bei gut 770 Millionen – Tendenz stark steigend. Die Zukunft schreit also nach Lösungen – auch oder gerade für die ältere Generation mit ihren eingeschränkten Möglichkeiten.

Text und Bilder: K. Karkmann © SeMa

Anzeige

Kopfzerbrechen beim Rollator-Kauf – worauf Sie achten sollten!

In Deutschland nutzen drei Millionen Menschen einen Rollator – die Tendenz ist steigend. Doch durch die zunehmende Vielfalt der angebotenen Modelle haben Betroffene und ihre Angehörigen oft Schwierigkeiten, sich für eine Gehhilfe zu entscheiden.

Diese Fragestellungen sollen Ihnen dabei helfen, die für Sie beste Unterstützung im Alltag zu finden:

1. Benötigen Sie Ihre Gehhilfe in der Wohnung oder für Spaziergänge im Freien?
2. Möchten Sie damit einkaufen?
3. Muss der Rollator größere Unebenheiten meistern?
4. Wird er im Auto transportiert?
5. Soll er zu einem Transportstuhl umfunktioniert werden?
6. Wie wichtig ist Ihnen die Optik?

Unser Tipp: Lassen Sie sich beim Ausschauen von einem Begleiter unterstützen und probieren Sie den Rollator vor Ort umfassend aus. Rollatoren müssen längst kein lästiges Hilfsmittel mehr sein, sondern sind vielmehr moderne Wegbegleiter. Wohin die Reise führt, erfahren Sie im brandneuen Sanitätshaus meevo – nur eine Gehminute vom Hamburger Rathaus entfernt.

Auf 280 m² Ladenfläche bieten wir Ihnen eine umfassende Beratung und mehr als 20 Rollatoren, die Sie gleich ausprobieren können. Zudem bekommen Sie alle Produkte wie Bandagen, Einlagen oder Kompressionsstrümpfe ohne Rezeptgebühr jederzeit begleitet mit höchstem Anspruch an Beratungs- und Servicekompetenz in moderner Wohlfühlatmosphäre.

Alter Wall 38, 20457 Hamburg,
Tel.: 040/40 11 00 61, www.meevo.de



Vom Strahl zum Strahlchen

Volkskrankheit gutartige Prostatavergrößerung



Foto: Asklepios



Foto: Krause



Foto: privat

*Prostataverkleinerung mit Wasserkraft:
Prof. Dr. Andreas Gross, Chefarzt der Abteilung
für Urologie in der Asklepios Klinik Barmbek,
bei der Behandlung eines Patienten mit
AquaBeam.*

*Professor Dr. med. Andreas J. Gross,
Chefarzt der Urologie in der Asklepios
Klinik Barmbek, setzt mit seinem Team
neuerdings auch die AquaBeam-
Technologie zur Behandlung gutartiger
Prostatavergrößerungen ein.*

*Der Hamburger Urologe Priv.-Doz.
Dr. med. Henrik Suttmann sieht täglich
in seiner Praxis in Eppendorf gutartig
vergrößerte Prostata. Ob sie Beschwer-
den machen, hängt auch vom subjektiven
Empfinden der Patienten ab.*

„Im hohen Bogen“, so erinnern sich ältere Männer nicht selten etwas wehmütig, haben sie als Knaben das Wasser lassen können. Mit zunehmendem Alter wird der Bogen flacher – der Strahl kann zum Strahlchen werden. Mit gesunder Lebensweise und Sport lassen sich einige Folgen des natürlichen Alterungsprozesses zumindest abmildern. Die Prostata zeigt sich dagegen von solchem Verhalten unbeeindruckt. Sie wächst und wächst – jedes Jahr ein bisschen mehr. „Das benigne Prostatasyndrom nimmt statistisch mit dem Alter zu. In Europa sind rund 40% der 40-49jährigen und 90% der über 80jährigen von entsprechenden Symptomen betroffen“, berichtet der Hamburger Urologe Priv.-Doz. Dr. med. Henrik Suttmann. „Behandlungsbedürftigkeit“ entstehe bei zunehmenden subjektiv als störend empfundenen Beschwerden. Ein kausaler Zusammenhang mit einem Prostatakarzinom besteht nicht. Nichtsdestotrotz kann ein betroffener Patient sowohl unter einem benignen Prostatasyndrom als auch einem Prostatakarzinom gleichzeitig leiden.“ In Deutschland unterziehen sich jährlich rund 70.000 Männer einer Operation in Folge einer gutartigen Prostatavergrößerung – sie ist damit bei älteren Männern durchaus zu einer Volkskrankheit geworden.

Prostata

Es gibt Organe, die sind sozusagen in „aller Munde“. Allen voran das Herz. Fast jeder weiß, wo es sitzt. Es ist nicht nur lebenswichtig, sondern gleichzeitig ein Symbol für Liebe und Lebensfreude. Für Aristoteles stand fest: Die Seele hat ihren Sitz im Herzen. Und bis auf den heutigen Tag bemühen nicht nur Dichter das Herz, wenn es darum geht, Empfindungen, ganz besonders die Liebe, in Worte zu fassen. Zu so umfassenden Ehrungen hat es die Prostata nicht gebracht. Oft ist dem Knaben noch nicht einmal bekannt, dass er eine hat. Dabei haben alle männlichen Säugetiere und somit auch alle Männer eine Prostata oder Vorsteherdrüse. Sie produziert ei-

nen Teil des Spermas. Beim Menschen liegt sie unterhalb der Harnblase und umkleidet den Anfangsteil der Harnröhre bis zum Beckenboden. Sie gleicht beim Mann in Größe und Form einer Kastanie. Die Hauptaufgabe der Prostata ist die Bildung des Sekrets, das 20-30 Prozent der Spermamenge ausmacht. Das Sekret ist wichtig für die Funktionstüchtigkeit der Spermien: mit der Fähigkeit zum Geschlechtsverkehr hat es nichts zu tun. Von Dichtern unbesungen, tut die Prostata treu ihren Dienst – erst wenn sie beginnt, auf die Harnröhre zu drücken, fällt „Mann“ häufig erst auf, dass es sie überhaupt gibt.

Gutartig und doch störend

Die Prostata wächst und wächst – ob das stört, entscheidet der Einzelfall. „Vereinfacht dargestellt“, beschreibt Professor Dr. med. Andreas J. Gross, Chefarzt der Urologie in der Asklepios Klinik Barmbek im Gespräch mit dem SeMa die Prostata, „besteht die Vorsteherdrüse aus einer Art Kapsel oder Schüssel, die mit einem weichen Gewebe, dem Adenom, gefüllt ist. Nur das Adenom wächst. Ob dieses Wachstum zu Beeinträchtigungen führt, hängt grundsätzlich nicht mit der absoluten Größe zusammen.“ Mit anderen Worten – auch eine relativ kleine Prostata kann zu deutlich vermindertem Harndurchfluss führen.

Auch eine sogenannte Dranginkontinenz – starker, plötzlicher Harndrang mit ungewolltem Absondern von Urin – kann eine unangenehme Folge der vergrößerten Prostata sein. Zusätzlich leiden rund 30 Prozent der betroffenen Männer unter Erektionsstörungen und/oder Schwierigkeiten beim Samenorguss. Ob eine gutartige Prostatavergrößerung behandelt oder gar operiert werden muss, hängt sehr vom persönlichen Empfinden und der Lebenssituation des Betroffenen ab. Während einige Männer häufigeren nächtlichen Harndrang und die damit verbundene Schlafunterbrechung als kaum beeinträchtigend empfinden, ist das für andere ein riesiges

Problem, das sie nach Abhilfe suchen lässt. Erstes Mittel der Wahl können frei verkäufliche Pflanzenpräparate sein. Helfen die nicht, sind „richtige“ Arzneimittel notwendig. Im Regelfall verordnen Urologen Arzneistoff aus der Klasse der Alpha-2-Adrenozeptoren-Blocker, mit denen vielen Männern geholfen werden kann. Damit sind die meisten Patienten gut versorgt – wenn nicht, gibt es weitere Therapien bis hin zur Operation.

Immer operieren?

„Es gibt“, stellt Professor Gross klar, „fünf Gründe, aus denen eine operative Verkleinerung der Prostata zwingend geboten ist: 1. Wenn nichts mehr läuft, 2. wenn sich Steine in der Blase bilden, 3. wenn es immer wieder zu Infektionen in der Blase kommt, 4. bei Harnrückstau in die Nieren und 5. wenn die Prostata blutet“. Die frühere klassische Operation gehört weitgehend der Vergangenheit an; heute verwendet man bei der Harnröhre alle möglichen OP-Techniken. Der Urologen hat dabei drei Möglichkeiten: die elektrische Schlinge, den Einsatz von Speziallasern und – ganz neu bei Asklepios in Barmbek – das „AquaBeam“-System. „Der Eingriff ist außerordentlich präzise, sehr schnell und reduziert die Reizung des Gewebes im Vergleich zur mechanischen Technik oder der Hitzeinwirkung eines Lasers auf ein Minimum“, beschreibt Gross das innovative Verfahren. Mit dem „AquaBeam“-OP-Roboter können die Spezialisten der renommierten urologischen Abteilung in Barmbek nun überschüssiges Prostatagewebe besonders genau und gleichzeitig schonend entfernen. Das Geheimnis hinter der neuen Technik ist eine Kombination aus Bildgebung und hoch fokussiertem Wasserstrahl. Die im Silicon Valley in den USA entwickelte Technik kommt bundesweit bislang nur an fünf Standorten zum Einsatz, davon drei bei Asklepios. Die Urologen im Asklepios Klinikum Harburg waren im August 2017 unter der Leitung von Prof. Dr. Thorsten Bach europaweit die Ersten, die AquaBeam in der Routinetherapie der gutartigen Prostatavergrößerung eingesetzt haben. Mittlerweile haben dort schon mehr als 200 Patienten von dem neuen Verfahren profitiert – das entspricht einem Fünftel aller Patienten weltweit, die bislang mit dem AquaBeam erfolgreich behandelt wurden. Im September 2018 wurde AquaBeam auch in der Urologie in der Asklepios Paulinen Klinik in Wiesbaden installiert, von nun an steht es auch in der Urologie in Hamburg-Barmbek zur Verfügung. Die Technik ist anerkannt und wird von den Krankenkassen bezahlt.

Nicht technikverliebt

„Bei aller Begeisterung für die neue Technik steht in unserer Abteilung immer der Patient mit seinen individuellen Anforderungen und medizinischen Bedürfnissen im Vordergrund“, stellt Professor Gross klar. „Von der medikamentösen Therapie mit muskelentspannenden oder hormonblockierenden Arzneimitteln über das Laserverfahren bis hin zur klassischen Operationstechnik, die sich zum Beispiel bei extrem vergrößerter Prostata bewährt hat, bieten wir unseren Patienten alle Behandlungsmöglichkeiten der gutartigen Prostatavergrößerung an.“ Ein ganz wichtiger Aspekt bei der Auswahl der optimalen Operationsmethode ist für den Urologen der bei jeder Operation unvermeidliche Blutverlust. „Unsere Patienten sind durchschnittlich um die 70 Jahre alt, da steckt man den Verlust von Blut nicht mehr so leicht weg wie ein jüngerer Mensch“ erläutert der Experte, „deshalb ist es ganz wichtig, nicht nur die Operationsdauer, sondern auch den Blutverlust zu minimieren. Das haben wir im Fokus, wenn wir uns für eine bestimmte Technik des Eingriffs entscheiden.“

F.J. Krause © SeMa



CTC North

PROBANDEN MIT EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNG GESUCHT

Für eine klinische Prüfung suchen wir Frauen und Männer ab 18 – bevorzugt auch ab 65 Jahren, die seit mind. 3 Monaten an einer Ein- und Durchschlafstörung leiden.

Die klinische Prüfung beinhaltet 4 ambulante Visiten sowie insgesamt 8 Schlafnächte über eine Dauer von ca. 20 Wochen.

Neben einer umfassenden Aufklärung zur Studie sowie einer eingehenden medizinischen Betreuung, erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung in Höhe von bis zu 2.600,00€.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

Tel.: 040 – 524719-111 E-Mail: info@ctc-north.com

CTC North GmbH & Co. KG • am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf • www.ctc-north.com

TAGESPFLEGE MOLE44



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



AB
APRIL
2019

Mitten in Eppendorf:

Martinstraße 44, 20251 Hamburg

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 9-16 Uhr |

Platz für 19 Gäste: Für alle Pflegegrade |
Für Menschen mit und ohne Demenz

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

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



Hamburger Möbeltransporte



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

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



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



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

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

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

Ostermärkte

Wildpark Schwarzen Berge

06. + 07.04.19, jeweils 9.30-17 Uhr

Die Künstler sind zurück und starten ihr erstes großes Event mit dem Ostermarkt in der Kunsthandwerkerhalle. Sie präsentieren Handbemaltes, Selbstbeklebttes und Freigestaltetes. Materialien wie Holz, Metalle und Stoffe sowie Naturprodukte werden hier in Schmuck, Accessoires, Dekorationsartikel, Osterhäuschen, Nester und vieles mehr verwandelt. All diese Kunstwerke werden an den Tagen auch vor Ort angefertigt und verkauft. Für die Kinder gibt es tolle Aktionen zum Mitmachen.

**Wildpark Schwarze Berge,
Am Wildpark 1,
21224 Rosengarten-Vahrendorf**

Hamburg-Sasel

06.04. + 07.04.19, jeweils 10-17 Uhr

Nahezu 80 Aussteller werden beim Ostermarkt der Kunsthandwerker im Sasel-Haus vertreten sein. Angeboten werden ausschließlich selbst gefertigte Produkte. Neben Osterschmuck finden die Besucher hier auch eine Fülle an Geschenkideen. In der Cafeteria im Obergeschoss wird für das leibliche Wohl gesorgt. www.saselhaus.de

**Sasel-Haus e.V. Saseler Parkweg 3,
22393 Hamburg**

Hamburg-Bergedorf

06. + 07.04.19, jeweils 11-18 Uhr
Verkaufsoffener So., 13-18 Uhr

Eine Marktmeile mit abwechslungsreichen und kreativen Verkaufsständen in der Alten Holstenstraße zwischen Ernst-Mantius- und Bergedorfer Schloßstraße bildet das Kernstück dieses Marktes. Den Besucher erwartet eine farbenprächtige Angebotsfülle für Heim, Garten und Hobby. Neben Osterdekorationen gehören Pflanzen, Gartenkunst und Schmuck zum Sortiment. Für das kulinarische Wohl ist unter anderem mit Tiroler Spezialitäten, Räucherfisch, frischem Eierlikör und Wildspezialitäten bestens gesorgt. Zum Rahmenprogramm gehören in diesem Jahr zusätzlich ein Automarkt sowie Sport- und Fitness-Angebote.

**Alten Holstenstraße,
21031 Hamburg**

Hamburg Osdorf

13.04. + 14.04. jeweils 11-17 Uhr

Ostermarkt mit Kunsthandwerkern und Ausstellern.

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

Trittau

13.04. + 14.04.19, jeweils 11-18 Uhr

Der österlicher Frühlingsmarkt in Trittau findet auf dem Gelände der 350 Jahre alten Wassermühle statt. Rund 100 Kunsthandwerker und Aussteller werden ihre Kunstwerke, Frühlingsdekorationen, Osterartikel und Gartenaccessoires sowie Pflanzen anbieten. In der Trittauer Wassermühle werden Glaskugeln und Eier mit Frühlingsblumen bemalt. Ebenfalls gibt es Acrylmalerei, Spachteltechnik und vieles mehr zu sehen. Auch kulinarische Spezialitäten wie Käse, Salami, Gebäck aus Italien und verschiedene Honigsorten aus eigener Herstellung können die Besucher probieren.

**Wassermühle Trittau,
Mühlenteich 3, 22946 Trittau**

Hamburg-Schnelsen

14.04.19, 10-17 Uhr

Der Schnelsener Ostermarkt bietet österliches Handwerk, Kulinarisches, Kaffee und selbst gebackenen Kuchen in gemütlicher Atmosphäre. Zahlreiche Aussteller präsentieren ein breit gefächertes Sortiment. Eintritt frei.

**Freizeitzentrum Schnelsen e. V.,
Wählingsallee 16,
22459 Hamburg**



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

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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



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

Hamburg-Bergedorf

14.04.19, 10-17 Uhr

Hier werden viel Deko, Selbstgestricktes und -genähtes verkauft, aber auch Schmuck wechselt seine Besitzer. Außerdem werden sehr leckere Speisen angeboten. 15 bis 20 Aussteller zeigen ihre hochwertigen Erzeugnisse.

Fährhaus Tatenberg, Tatenberger Deich 165, 21037 Hamburg

Hamburg-Langenhorn

17.04.19, 12-16 Uhr

Die Seniorenwohnanlage Langenhorn, Dortmundstraße 19-21, lädt zu einem gemütlichen Ostermarkt ein. Besucher können in frühlingshafter Atmosphäre nach Osterpräsentationen für ihre Lieben stöbern. Die Aussteller präsentieren Kunsthandwerk, individuelle Geschenk- und Dekorationsideen für die Frühlings- und Osterzeit und vieles mehr. Ausruhen kann man bei verschiedenen Leckereien und Kaffee für kleines Geld. Gleichzeitig haben Sie die Gelegenheit, unsere Seniorenwohnanlage unverbindlich näher kennenzulernen. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung nicht notwendig.

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG,
Seniorenwohnanlage Langenhorn,
Dortmunder Straße 19-21, 22419 Hamburg

Norderstedt

22.04.19, 10-16 Uhr

Mit einem bunten Programm startet Norderstedt am Ostermontag durch. Im Bereich bei der Waldbühne feiern über 10.000 Besucher das große Fest für die ganze Familie. Der Open-Air-Gottesdienst, Livemusik und viele Aktionen sorgen für gute Stimmung. Für das leibliche Wohl gibt es verschiedene Grill- und Burgerstände. Berliner, Apfeltaschen, leckere Crêpes, Kaffeespezialitäten und Süßwaren ergänzen das Angebot. Das Ostereiersuchen für (Enkel-) Kinder bis sechs Jahre beginnt ab ca. 11 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Stadtpark Norderstedt, Stormarnstr. 55,
22844 Norderstedt



SeniorenUmzugsservice Hamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

Sorgenfrei in Ihr neues Zuhause

Beratung



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

Michael Leppelt
Sozialpädagoge





www.seniorenumzugsservice-hamburg.de



aROSA
Schöne Zeit

Mit den A-ROSA
Frühlings-Freuden
genießen und sparen!

Inkl.
kostenfreier
Kabinen-
Aufwertung*

RHEIN ERLEBNIS KURS AMSTERDAM

7 Nächte ab € 1.299 p.P.

PREMIUM ALLES INKLUSIVE

ROUTE: Köln, Markermeer/IJsselmeer, Hoorn, Amsterdam,
Rotterdam, Gent, Antwerpen, Nijmegen, Köln

TERMINE 2019: 25.05. | 13.07. | 20.07. | 28.07. | 30.08. | 01.09. | 14.09. | 21.09.

DONAU KLASSIKER

7 Nächte ab € 1.299 p.P.

PREMIUM ALLES INKLUSIVE

ROUTE: Engelhartzell, Wien, Esztergom, Budapest, Bratislava,
Wachau, Melk, Engelhartzell

TERMINE 2019: 01.06. | 02.06. | 27.07. | 17.08. | 24.08. | 07.09. | 14.09.
21.09. | 24.09. | 28.09.

RHÔNE ROUTE CLASSIQUE

7 Nächte ab € 1.499 p.P.

PREMIUM ALLES INKLUSIVE

ROUTE: Lyon, Mâcon, Chalon-sur-Saône, Lyon, Avignon, Arles, Lyon

TERMINE 2019: 18.05. | 10.08. | 17.08. | 24.08.

SEINE ERLEBNIS NORMANDIE MIT PARIS

7 Nächte ab € 1.299 p.P.

PREMIUM ALLES INKLUSIVE

ROUTE: Paris, Les Andelys, Caudebec-en-Caux, Rouen, Vernon, Paris

TERMINE 2019: 04.05. | 18.05. | 01.06. | 08.06. | 29.06. | 17.08. | 24.08. | 07.09.

A-ROSA PREMIUM ALLES INKLUSIVE:

- VollpensionPlus mit Gourmet-Bufferets und Live-Cooking
- Hochwertige Getränke ganztags inklusive
- Kinder bis 15 Jahre reisen kostenfrei**
- Großzügiger Wellness-Bereich mit Sauna und Fitness
- Inkl. kostenfreier Kabinen-Aufwertung
(Kat. A zum Preis von Kat. S, Kat. C zum Preis von Kat. A, Kat. D zum Preis von Kat. C)
- Einzelkabinen nur 10-40 % Aufschlag

*Limitiertes Kontingent. Nur gültig für Neubuchungen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen. **In Begleitung mind. eines aufsichtsberechtigten Erwachsenen in der Kabine, nur gültig für die Kreuzfahrt-Leistung.

Veranstalter: A-ROSA Flussschiff GmbH | Loggerweg 5 | 18055 Rostock

UHLÉN HORSTER BERATUNG UND BUCHUNG
REISEDIENST HIER IM REISEBÜRO

Hartwicusstr. 6 | 22087 HH | Tel. 040 22 94 49 98
andreas.meyer@u-rd.de | www.u-rd.de

Yin und Yang als Fitness

Zwischen nach innen gerichteten Posen einerseits und aktiven Übungen andererseits liegt eine Balance, die einem auch im Alter guttun kann. Das ist das Besondere am Yin-Yang-Yoga.

Zu allem Klein gibt es ein Groß. Zu jedem Leise gibt es ein Laut. Genauso existiert in Yang auch immer Yin und umgekehrt in Yin auch immer Yang. Auf diesem Miteinander aus Yin (passiven) und Yang (aktiven) Yogastilen basiert ein Yogastil, der beide Formen miteinander verbindet. Dabei werden die ruhigen Yogaposen des Yin, die ihre Wirkung in einer nach innen gerichteten und lang gehaltenen Position erreichen, mit den aktiven und dynamischen Übungen des Yang verbunden, sodass der Ausführende letztendlich zu einer ganzheitlichen Körpererfahrung gelangt.

Ganzheitliches Yoga aus Yin und Yang

Die Formen der ruhigeren Yin-Posen und der aktiveren Yang-Übungen meinen aber nicht nur die Verbindung dieser beiden Yoga-Arten. Sie bezeichnen

auch Yin und Yang als Kräfte innerhalb der Dualität in unserem Leben, die nicht voneinander getrennt werden können. Die Ausdrücke des Yin und Yang stammen aus dem Chinesischen und bezeichnen das Weibliche und das Männliche, das zusammengehört. Davon ausgehend ist im Yoga ein

Yin-Yoga niemals ohne die Elemente des Yang-Yoga möglich und umgekehrt. Im Gegenteil, eine ganzheitliche Yoga-Einheit im Yin-Yang-Yoga führt erst dann zu einem guten Ergebnis, wenn sich beide Elemente miteinander verbinden.

Ruhigere Posen und aktive Übungen

Die Übungen des Yin-Yoga sind dabei ruhiger und sanfter. Bei deren Ausführungen geht man sehr langsam in die einzelnen Stellungen und hält diese länger als die Stellungen des Yang-Yoga. Im Yin-Yoga finden sich zum Beispiel viele Übungen für den Rücken und für die Stärkung und die Dehnungen der Muskulatur. Dagegen ist das Yang-Yoga sehr viel dynamischer und zielt darauf ab, unsere Körperkraft mit Fitness zu stärken und unsere Flexibilität zu erhöhen. Zum Yang-Yoga gehören zum Beispiel auch Ashtanga-Yoga, Power-Yoga oder Bikram-Yoga.

Dehnung und Stärkung der Muskulatur

Gerade für Yoga-Einsteiger und für ältere Menschen, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, ist die Ausübung von Yin-Yang-Yoga sehr zu empfehlen.

Das liegt vor allem daran, dass der Ausführende für sich selbst entscheiden kann, ob er mehr Übungen aus dem Yin- oder mehr aus dem Yang-Bereich ausführen möchte. Vor allem für die Phase des Aufwärmens eignen sich die lebendigen Yang-Übungen, die unseren



Damit auch Sie echt besser schlafen...



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

Seit 20 Jahren ist es uns ein Herzensanliegen alle Kunden entsprechend ihrer individuellen Liegebedürfnisse optimal zu beraten. Gemeinsam finden wir das für Sie optimal passende Schlafsystem, Bett, Boxspringbett, Wasserbett, Matratze und mehr... Garantiert!





BETTENLAND
echt. besser. schlafen.



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

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



Körper in Schwung bringen und unsere Muskulatur auflökern. Derart gut vorbereitet lassen sich die Übungen des Yin-Yoga besser und geschmeidiger ausführen und erzielen eine viel größere und wohltuende Wirkung. Dabei werden die einzelnen Muskelgruppen unseres Körpers, wie etwa Bauch- und Rückenmuskeln, die Halsmuskeln und die Rumpfstützmuskulatur, auf sanfte und langsame Art gestärkt. Durch diese Art der Umsetzung erreichen wir aber auch eine hohe Form der Entspannung und hören sehr gut auf unser Inneres. Gleichzeitig werden wir durch den Yoga-Lehrer angeleitet, auf einen ruhigen und gleichmäßigen Atem zu achten, wodurch wir in eine tiefe Entspannung gelangen. Genau aus dem Grund sind die Elemente des Yin-Yoga auch für ältere Frauen und Männer gut geeignet.

Ausklang mit entspannender Ruhe

Praktisch sollte jede Stellung in der Yin-Phase mindestens drei Minuten lang gehalten werden. Dadurch wird das Bindegewebe in den Muskeln, an den Muskelenden und zwischen den Muskeln, die wir vorab durch Übungen des Yang-Yoga aufgelockert haben, gezielt erreicht. Vor allem jene Muskelpartien, die wir lange nicht mehr gedehnt haben, werden beim langen sanften Dehnen der Yin-Stellungen „aufgerissen“. Als Ausgleich dazu geht es in die „Rebound-Phase“, in der unser Körper realisieren kann, was die soeben ausgeführte Übung ausgewirkt hat. Oder wir gehen in eine Yang-Phase und führen einige lebendige Übungen aus, die die Lockerung der Muskulatur noch weiter unterstützen. Es ist jedem selbst überlassen, ob er die Abschnitte des Yin und des Yang eher getrennt voneinander oder stärker miteinander verbunden ausführt. Am Ende einer jeden Yin-Yang-Yoga-Stunde sollte man sich auf jeden Fall eine Phase der entspannenden Ruhe gönnen.

Alexandra Petersen © SeMa

Mehr
zum Thema
Yin-Yang-Yoga
und den Anbieter in Hamburg
unter den folgenden Links:

www.yogabasics.de

www.poweryogagermany.de

www.unit-yoga.de/index.php/Startseite.html

www.yogayatra.de



Schlafstörungen (Insomnie) bei älteren Menschen

Für eine Therapiestudie suchen wir **Frauen und Männer ab 65 Jahren**, die schlecht ein- und durchschlafen können. Die Hauptschlafphase sollte immer in den Nachtstunden liegen.

Ziel der Studie ist es, die Sicherheit und Wirksamkeit eines noch nicht zugelassenen, aber bereits in vorherigen Studien getesteten Medikaments im Vergleich zu einem Scheinmedikament zu untersuchen. Die gesamte Studie wird bis zu fünf Monaten dauern, wobei die Qualität und Länge des Schlafs deutlich verbessert werden sollen.

Alle Patienten erhalten eine medizinische Betreuung. Die studienbedingten Maßnahmen (Medikamente, Laboruntersuchungen, Patientenberatung etc.) werden vom Auftraggeber der Studie bezahlt. Teilnehmende Patienten erhalten bei einem kompletten Studiendurchlauf eine Aufwandsentschädigung von 2.000,- € (plus Fahrtkosten).

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Jetzt informieren:

 **040 / 460 763-0** oder patientenstudien.de

Klinische Forschung Hamburg GmbH, Hoheluftchaussee 18, 20253 Hamburg
Ein Standort der kfgn | Site Operations & Services GmbH

Warum anständiges Benehmen wichtig ist

Sybil Gräfin Schönfeldt hat sich als Kolumnistin der „Zeit“ und als Buchautorin immer wieder mit dem Thema Anstand befasst, mit den heute meist üblichen und den wünschenswerten Umgangsformen in unserer Gesellschaft. Im Gespräch mit Stephan Clauss erklärt die in Hamburg lebende 92-Jährige, warum Anstand so wichtig ist.

SeMa: Frau Gräfin Schönfeldt, erklären Sie uns doch bitte einmal frei nach Freiherr Knigge den feinen Unterschied zwischen verordneter Etikette und anständigem Benehmen aus Überzeugung.

Sybil Gräfin Schönfeldt: Das ist eine Sache, die wirklich mit den ersten Tagen der Kindheit beginnt. In der Familie lernen die Kinder an vielen Beispielen, wie man sich benehmen muss, um in der Gruppe seinen richtigen Platz zu finden. Natürlich möchte jeder geliebt werden, aber es gilt auch zu lernen, mit denen umzugehen, die man nicht ausstehen kann! Denn beides ist ja wichtig.

Und dann kommt dazu, dass man diese äußersten Äußerlichkeiten lernt: dass man sich die Nase in ein Taschentuch schnäuzt; dass man saubere Fingernägel hat und sich die Schuhe putzt; dass man einem älteren Menschen hilft und jemandem die Tür aufmacht; dass man nicht immer gedankenlos durch die Gegend rennt, sondern dass man Rücksicht nimmt, wie das Wort schon sagt. Das heißt: Bleib stehen, schau dich um, wo ist jemand, dem du helfen oder den Vortritt lassen könntest. Da fällt keinem der berühmte Zacken aus der Krone.

SeMa: Nun leben wir ja in einer ziemlich unhöflichen Gesellschaft. In der Talkshow fällt jeder jedem ins Wort, Gastgeber werden ohne Absage versetzt, Beziehungen per SMS beendet, Fußgänger von Rüpelradlern umgefahren. Wie wichtig ist gutes Benehmen für das Funktionieren des demokratischen Gemeinwesens überhaupt?

Interview mit der Schriftstellerin Sybil Gräfin Schönfeldt



Ja, ganz enorm. Und je ärger sich die Umwelt so gedankenlos benimmt, wie sie es tut, desto mehr muss man standhalten. Man muss zum Beispiel deutlich sagen, dass es einen Menschen zutiefst kränkt, wenn er vom Display auf dem Handy ablesen muss, dass die geliebte Person, auf die er gebaut hat, ihn verlässt.

SeMa: Inwiefern bereichern gute Manieren das Leben für den Einzelnen?

Zum guten Benehmen gehört die Contenance, die innere Haltung. Und wenn Sie Haltung bewahren, unter allen Umständen, in positiven wie in negativen Situationen, so gewinnen Sie viel. Sie ersparen sich so manche Auseinandersetzung, Sie lassen sich nicht gleich hinreißen zu irgendetwas, lassen sich aber auch nicht kränken.

SeMa: Und was bedeutet für Sie eigentlich Zivilcourage?

Das kann man nur von Fall zu Fall beantworten. Es bleibt die prinzipielle Forderung: Hilf denen, die Hilfe brauchen – ohne dich dabei selbst in Lebensgefahr zu bringen, versteht sich. Zivilcourage fängt ja andererseits schon damit an, dass du immer den Mund aufmachst, wenn du findest, dass irgendetwas nicht richtig läuft. Es kann in jedem Familienalltag, in jedem Büroalltag passieren, dass man merkt, da wird jemand falsch behandelt, da geht jemand einen gefährlichen Weg, da verlangt ein Chef etwas Unangemessenes. Das ist immer das Schwierigste, dass man sich gegen den Vorgesetzten behauptet, weil man weiß, das kann einen Geld und Stellung kosten.

SeMa: Welche Autorität definiert heute noch die Grenze zum Unanständigen, wenn Zoten, Fäkalsprache, Pornos und Gewalt in den Medien zur Dauerunterhaltung gehören?

Jeder ist die Autorität. Denn Benehmen ist ja eine Konvention, eine Übereinkunft. Ohne dass wir es wissen, formen wir diese Übereinkunft ständig, täglich neu, mal besser, mal schlechter. Wir befinden uns jetzt gerade in einem „Zeitalter der Verrohung“, wie die Leute immer sagen. Mag sein. Aber da alles sich in Wellenbewegungen abspielt, können Sie darauf hoffen, dass das eines Tages wieder vorbei sein wird – und die Menschen sich umschauen

und sagen: Was haben wir da eigentlich angerichtet? Irgendwann geht's eben auch nicht weiter, ärger als arg kann's gar nicht werden.

SeMa: Sie sind also trotz allem nicht so pessimistisch zu glauben, gutes Benehmen könnte völlig verschwinden und unsere Gesellschaft in der Barbarei versinken?

Nein. Der Mensch braucht zu sehr eine Form des Miteinanders, in der er sich wohlfühlen kann; auch ein bisschen aufgehoben, anerkannt. Die meisten Streitigkeiten, auch die meiste Kritik über schlechtes Benehmen kommt ja davon, dass einer sagt: Ich werde nicht genug gewürdigt. Das heißt, der Mensch möchte gern jemand sein. Und dieser Jemand möchte, wenn schon nicht geliebt, so doch beachtet werden.

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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



Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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

interessiert?

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

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



ACCENTIS
bau gruppe

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



Angehörige dürfen im Pflegeheim mitwirken

(pi) Wer ein Familienmitglied in einer Pflegeeinrichtung besucht, sieht vieles und bekommt oftmals gute Ideen, wie das Leben der Bewohner im Heim verbessert werden kann. Um diesen Ideen Gehör zu verschaffen, bietet der Gesetzgeber auch Angehörigen die Möglichkeit, in der Bewohnervertretung bzw. oder im Beirat des Pflegeheims mitzuwirken. „Doch das ist den meisten Angehörigen nicht bekannt“, stellt Ulrike Kempchen, Leiterin der Rechtsabteilung des BIVA-Pflegeschatzbundes, fest.

In jedem Bundesland bieten die Heimgesetze Angehörigen die Möglichkeit, sich in die Bewohnervertretung wählen zu lassen. Diese soll zwar in erster Linie aus Menschen bestehen, die in der Einrichtung leben. Viele Bewohner sind aber gesundheitlich nicht mehr in der Lage dazu. Hinzu kommen Ängste vor Repressalien, wenn sie zu kritisch nachfragen. In manchen Bundesländern gibt es zusätzliche Beratungsgremien für Angehörige, in denen sie den Beirat unterstützen können.

Bewohnervertretungen sollen die Interessen der Bewohner gegenüber der Leitung vertreten. Sie können Beschwerden einreichen, Vorschläge machen und müssen auch bei Entgelterhöhungen gehört werden – in manchen Bundesländern sogar bei der Einstellung von Pflegedienst- und Einrichtungsleitung. Ein engagierter Beirat kann die Qualität einer Einrichtung spürbar verbessern.

Der BIVA-Pflegeschatzbund kritisiert seit Langem, dass die Einrichtungen diese Informationen an die Angehörigen nicht ausreichend weitergeben. Den Bewohnervertretungen fehlt es somit oft an Durchsetzungskraft. „Sie könnten eine Verstärkung durch Angehörige dringend gebrauchen“, so Kempchen. Nicht selten kommt aus Mangel an Bewerbern für diese Aufgabe noch nicht einmal ein Beirat in der Einrichtung zustande. Für diesen Fall sieht der Gesetzgeber als weitere Lösung vor, dass die Heimaufsicht eine externe „Vertrauensperson“ oder „Fürsprecher“ bestellen muss. Als Einzelperson kann sie ein mehrköpfiges Gremium allerdings nur schwer ersetzen.

Kempchen stellt fest, dass immer noch viele Einrichtungen an einem starken Beirat wenig Interesse haben. „Sie fürchten Einmischungen in den Geschäftsbetrieb oder Störungen des täglichen Ablaufs und übersehen, dass ein Beirat der Einrichtung großen Nutzen bringen kann und zu den grundlegenden Rechten der Bewohner zählt.“ Deshalb rät sie Menschen, deren Angehörige in einer Einrichtung leben, selbst die Initiative zu ergreifen und sich als Kandidat oder Kandidatin für die Mitwirkung im Beirat zur Verfügung zu stellen. Beiräte in Pflegeheimen werden turnusmäßig alle zwei Jahre neu gewählt.

Der BIVA-Pflegeschatzbund bietet auf seiner Website www.biva.de Informationen zu den Mitwirkungsmöglichkeiten von Beiräten und Angehörigen an.

Leser schreiben Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte

Schrill wie Lotti Huber

Haben Sie nicht auch manchmal Lust, sich die Haare zu färben? Vielleicht in dem herrlichen Maronton, der gerade so modern ist? Oder wie wäre es mit Strähnchen? Nein, nicht in Blond, die hat ja jeder. In Pink vielleicht oder Aubergine, weil das so gut zu den Frühlingsfarben der Garderobe passt.

Ach, Sie trauen sich nicht? – ich sehe schon, Sie sind über 60! Nach Berechnungen des Statistischen Bundesamtes waren im Jahre 2002 über ein Viertel der Bevölkerung der BRD älter als 60 – Tendenz steigend. So gesehen müsste die ältere Generation von Marketing und Produktplanung längst entdeckt worden sein. Aber nichts da. In der Werbung kommt sie bestenfalls vor, wenn das Knie zu schaffen macht, ihr Gedächtnis nachlässt, Schwindelanfälle oder Erektionsstörungen auftreten oder ihr Keepsmling die gute Haftung der „Dritten“ beweist. Jedoch ein dezentes Make-up – Fehlanzeige; von der Haarfarbe in Pflaume oder Savanna ganz zu schweigen. Die Haare der Alten sind nicht mal die Werbung für ein Pflegepräparat wert. Eine wahrhaft stiefmütterliche Behandlung! Dafür dürfen sie Kuchen backen für den lieben Familienbesuch, ihren Enkeln Bonbons schenken, albern fürs Internet werben und Vorsorge treffen für die eigene Beerdigung. Punkt, Schluss, Aus! – Kurzum: Die Alten werden ausgegrenzt!

Dabei sind Senioren Dank heutiger medizinischer Versorgung leistungsfähig und unabhängig. Sie bewältigen ihr Dasein in Eigenregie und sind bereit, Lebenserkenntnisse, Engagement und Erfahrung in die Gesellschaft einzubringen – ohne Toleranz auszuklammern.

Äußerliche Altersveränderungen sind nicht wegzuleugnen. Aber warum sollte in der Werbung nicht eine junge Frau gemeinsam mit der vitalen angegrauten Nachbarin ein Make-up-Studio besuchen? Oder eine Seniorin in Modefragen beraten? Zeigte die Werbung Senioren als lebensvolle Sympathieträger, lieferte sie damit einen gesellschaftspolitischen Anstoß. Viele flotte Ältere werden sich animiert fühlen, genau so aktiv am mannigfaltigen Leben teilzunehmen wie Jüngere. Steigende Konsumbereitschaft wäre der Lohn. Egal ob im Genussmittelbereich, bei Elektronik, Neuanschaffungen auf dem Einrichtungssektor oder in der Mode- und Kosmetikbranche. Reiseunternehmen profitieren davon bereits seit Jahren.

„Eine hinreißende Vorstellung, wie das Image der Senioren sich verändern wird“, meint eine 67-jährige Boutiquebesitzerin. Biedere Blusen und Omahütchen verschwinden. Aus Grauen werden Pittoreske. „Die Jugend wird verblassen neben uns, den Kennern der Szene“, fügt sie augenzwinkernd hinzu. Die Wirtschaft wird sich um uns reißen, und bald dominiert nicht mehr der jung-dynamische Typ die Werbung, sondern der alte, vitale, begehrte Senior.

Also los, lösen wir uns von der kalendarischen Zahl der Lebensjahre und zeigen, dass wir uns mit Titeln wie „die jungen Alten“, die „50plus-Generation“, die „New Generation“ nicht nur benennen lassen, sondern sie gestalten! Mit Ideen, Make-up, Farbe. Keinem sind wir Rechenschaft schuldig. Leben wir also unsere Fantasien des Alters. Fangen Sie doch schon mal an und übernehmen die Vorreiterrolle. Graue Mäuse können wir mit 100 auch noch sein!

Von unserer Leserin Maren Gebhardt-Buderhausen

Kunden bleiben Herr im Haus, wertfaktor wird stiller Teilhaber

Neues Finanzmodell bietet maximale Freiheit durch Immobilien-Teilverkauf

Europa erkunden, ein neuer Wintergarten oder die Rente etwas aufbessern – dafür fehlt selbst Menschen, die eine eigene Immobilie besitzen, im Alter häufig das nötige Bargeld. Sich von seiner Immobilie zu trennen, ist für viele Senioren keine Option.

Für diese Zwickmühle bietet der Finanzdienstleister wertfaktor nun eine Lösung: Immobilien-Teilverkauf mit lebenslangem Nießbraurecht. „Wir heben uns damit ganz klar von Finanzierungsangeboten wie Hypotheken und Krediten ab, die zum einen nicht jeder bekommt und zum anderen eben nur geliehen und damit Schulden sind“, so wertfaktor-Gründer Christoph Neuhaus.

So funktioniert der Teilverkauf

Der Immobilienbesitzer legt fest, wie viel Bargeld er aus seiner Immobilie herauslösen möchte. Ein unabhängiger Gutachter ermittelt dann den Marktwert des Objekts, aus dem sich der Anteil errechnet, der an wertfaktor verkauft wird. Der Eigentümer erhält eine Sofortzahlung, ein im Grundbuch eingetragenes Nießbrauchrecht sichert ihm das lebenslange, alleinige Nutzungsrecht. Im Gegenzug berechnet wertfaktor ein monatliches Entgelt für die Nutzung des veräußerten Immobilienanteils.

Dem Verkäufer bleiben alle Privilegien eines Alleineigentümers erhalten: Anbauten und Renovierungen können beispielweise ohne Absprache vorgenommen werden. Verlässt der Eigentümer eines Tages die Immobilie, haben er oder seine Erben zunächst

ein Ankaufsrecht des wertfaktor-Anteils. Wird dieses nicht in Anspruch genommen, veräußert wertfaktor das gesamte Objekt. Beiden Parteien steht ihr Anteil des Verkaufserlöses zu, beide profitieren hierbei von der Wertentwicklung der Immobilie.

wertfaktor Immobilien GmbH, Tel. 040/35 52 82 84, Mail: post@wertfaktor.de, Web: www.wertfaktor.de



wertfaktor-Geschäftsführer Christoph Neuhaus und Dr. Alexander Ey



C. Neuhaus,
Geschäftsführer

Jetzt
Wunschangebot
anfordern!

www.wertfaktor.de

040 / 355 282 84



Ab jetzt gehen Ihre Träume aufs Haus.

Mit dem flexiblen Teilverkaufsmodell von wertfaktor wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie in Barvermögen um. So erhalten Sie den finanziellen Spielraum, um Ihre Träume wahr werden zu lassen und **bleiben weiterhin in Ihrem Zuhause wohnen.**

wertfaktor 

Das wertfaktor Prinzip



**Sofortauszahlung
Ihres Wunschbetrags**



**Alleiniger Nießbrauch:
Wohnen ohne Einschränkungen**



**Vertragssicherheit durch
notarielle Beurkundung**

Verlosung im April

1.–2. Preis

Jeweils 2 Karten für das Konzert „Träume.Leben“ von DAVID & GÖTZ am 15. Juni 2019 um 20 Uhr in der Laeishalle Hamburg



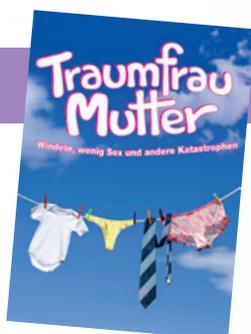
Das neue Programm der Showpianisten DAVID & GÖTZ ist eine Klavier-Show mit fetzigen Rock-, Pop- und Klassik-Hits, witzigen Moderationen und absurden Pointen.

Auch Soloeinlagen am Instrument oder mit Gesang gehören zur Show. Alle Stücke sind eigenhändig von DAVID & GÖTZ arrangiert. Jedes Stück ist ein Unikat. Die Rollenverteilung auf der Bühne: David, der geborene Entertainer, und Götz, der smarte Gentleman. Durch die Gegensätzlichkeit entsteht ein kunstvolles Gesamtbild – ein Balanceakt zwischen Absurdität und Können.

Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

3.–5. Preis

Jeweils 2 Karten für „Traumfrau Mutter“ am 11. Juni 2019 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater



Willkommen in der Welt der enervierten Mütter. Hier kommt die neue Mütter-Generation. Früher war es schon schwer, Sex und Karriere unter einen Hut zu bekommen, und jetzt? Bitte anschnallen! Hier sind die Mütter, die sich während ihrer Topverdienst-Jahre wohl niemals hätten träumen lassen, im Keller Windelsuppe zu kochen. Fünf Karrierefrauen schildern den neuen „Arbeitsalltag“ mal ganz anders: Das ist das kleine Horror-Einmaleins des Babyalltags mit all den kleinen und großen Katastrophen. „Traumfrau Mutter“ ist eine nicht immer ganz jugendfreie Satire, die sich nicht nur Mütter anschauen sollten.

Aufführungen von 11.06. bis 20.07.19, Karten unter Tel. 040/4711 0 666 und allen bekannten Vorverkaufsstellen.

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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.04.19 senden an :

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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

Im Nachgang zum Weltfrauentag ...

Besuche bei Frauen die Hamburg prägten



Die Historikerin Dr. Rita Bake zeichnet als Vorsitzende des Vereins Garten der Frauen für die neue Veröffentlichung auf dessen Internetseite verantwortlich Foto: Krause

Berst interessant ist.

Salonière und Heldenmädchen

Erinnert wird beispielweise an Charlotte Embden, geborene Heine (1800 bis 1899) und das „Heldenmädchen“ Anna Lühring (1796 bis 1866). Anna erlangte Ruhm, weil sie als

In Berlin war der Weltfrauentag am 8. März erstmalig gesetzlicher Feiertag. In Hamburg hat die Historikerin Dr. Rita Bake mit dazu beigetragen, dass die Lebensleistungen nicht nur historischer Hanseatinnen gewürdigt werden. Zwar führte das nicht zu einem Feiertag, aber unter anderem zu einer neuen Publikation im Internet, die dazu einlädt, historischen Frauenpersönlichkeiten näher zu kommen. Denn nicht nur auf dem Friedhof Ohlsdorf, sondern auf etlichen der gut 50 Friedhöfe in und um Hamburg wurden Frauen bestattet, deren Leben und Wirken ä-

„Eduard Kruse“ mit den Lützo- wer Jägern gegen Napoleon kämpfte. Sie überlebte die Befreiungskriege „mutig und züchtig“. 1820 ging sie von Bremen nach Hamburg, heiratete 1823 und wurde 1832 Witwe. Immer dann, wenn bei Frauen patriotische Gesinnung gefragt war, wurde an Anna Lühring erinnert. Nicht zufällig tragen seit 1938 in Hamburg und Bremen Straßen ihren Namen. Während sich das „Heldenmädchen“ ihren Ruhm erkämpft hatte, reichte es bei Charlotte Embden aus, die kluge, jüngere Schwester eines Dichters zu sein. Im Auftrag ihres Bruders Heinrich Heine verhandelte sie mit dessen Verleger Julius Campe und führte einen Salon, in dem auch Albert Methfessel, der Komponist der Hamburg-Hymne „Hammonia“ verkehrte. Nach dem Tod ihres Bruders 1856 in Paris wurde Charlotte zum Mekka der Heine-Verehrer und -Verehrerinnen, die von ihr alles über den ebenso berühmten



Heidi Kabel ruht auf dem an Prominenz nicht armen Friedhof Nienstedten,

Foto: © kulturkarte.de/schirmer

Anzeige

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

2019 ist ein Jahr der neuen Vorsätze. Wir hören immer wieder, dass es gut tut sich auch in die Tiefen der letztwilligen Regelungen zu begeben. Was liegt näher, als sich mit frischer Kraft sich an das Thema Vorsorge zu befassen.

Das GBI-Vorsorgemodell bietet Ihnen dabei dauerhafte Kostensicherheit.

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

Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Aus unserer jahrzehntelangen Erfahrung wissen wir jedoch, wie beruhigend es gerade im Alter sein kann, die Planung für das eigene Leben bis zum Ende selbstständig in der Hand zu haben. Besonders den Menschen, deren Angehörige weit entfernt oder nicht mehr am Leben sind, bietet die Bestattungsvorsorge eine Möglichkeit, bis zum Schluss unabhängig zu bleiben. Die eigene Bestattung zu regeln hat sich in den letzten Jahren immer mehr als positiver Schachzug im Leben erwiesen. Und auch diejenigen, die in frühen Lebensjahren einen solchen Schritt gegangen sind, haben diese Handlung nie bereut. Bestattungsvorsorge heißt, eine finanzielle Grundlage für die Durchführung der Bestattung zu schaffen – inklusive der anfallenden Friedhofsgebühren – und, genauso wichtig, eine inhaltliche Ausgestaltung der Bestattung festzulegen. Gerne arbeiten wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Bestattungsvorsorge aus.

Das GBI-Bestattungsvorsorge-Modell

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

- 1. Umfängliche Regelung:** Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.
- 2. Absolute Sicherheit:** Sicherheit wird gewährleistet durch die Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von 100,- € zu erwerben ist.
- 3. Renditeoptimierung:** Das GBI gewährt eine zeitlich unbefristete Preisgarantie (auf die Bestattereigenleistungen). Das heißt: Die vereinbarten Bestattungskosten steigen nicht. Es wird also nicht teurer, egal wann der Leistungsfall eintritt. Betrachtet man seine Investition unter Renditegesichtspunkten, dann lohnt sich die Geldanlage, denn man spart Aufwendungen in Höhe von ca. 2 Prozent pro Jahr (durchschnittliche Preissteigerung im Bestattungsgewerbe).

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

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

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



GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

wie umstrittenen Bruder wissen wollten. Auch „Sissi“, die Kaiserin Elisabeth von Österreich-Ungarn, besuchte sie. Majestät dichtete selbst und empfand sich als Heines Seelenverwandte.

Das Stadtgedächtnis ist männlich

Straßennamen verkünden in Hamburg Weiß auf Blau, wer sich um die Stadt verdient gemacht hat und daher im Gedächtnis bleiben sollte. Rund 2.500 „Verkehrsflächen“, wie im Amtsdeutsch Straßen, Brücken, Plätze und Kanäle heißen, sind Männern gewidmet. Der stattlichen Herrenriege stehen weniger als 400 dieser Ehre werten Frauen gegenüber. „Bis 1973 war es wirklich prekär“, so Rita Bake im NDR. „Zwischen 1950 und 1973 wurden etwa 55 (7Prozent der) Straßen nach Frauen, aber rund 768 nach Männern benannt. Damals machte die Arbeitsgemeinschaft Hamburger Frauenverbände Druck auf den Senat und die Bezirke. Diese sind nun angewiesen, Neubenennungen gleichberechtigt zu verteilen.“ Immerhin liegt die Frauenquote bei den seit 1974 benannten Verkehrsflächen der Hansestadt bei 30 Prozent! Das entspricht exakt der gesetzlich vorgeschriebenen Frauenquote in den Aufsichtsräten der 30 Dax-Unternehmen.

Hamburg ist feminin

Die „Hammonia“ ist zweifelsfrei eine Frau. Ihre Rolle als „Schutzpatronin“ Hamburgs hat sie Barthold Heinrich Brockes zu verdanken. Er besang 1710 erstmalig die Hammonia als Schutzgöttin der Stadt. Und nicht nur Schwarmgeister sprechen seither gelegentlich von „Hammonia“, wenn sie die Stadt Hamburg meinen. Noch überzeugender: Auch wenn die Männer als Straßen-Namensgeber den Frauen unverändert weit voraus sind – Statistiker wissen es längst, dass Frauen mehr als 51 Prozent der Stadtbevölkerung stellen!

Der Geschichte ganz nahe

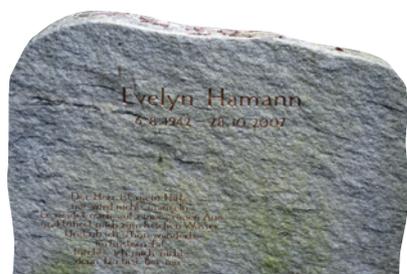
Friedhöfe sind Geschichtsbücher einer Stadt. Während es eher unüblich ist, vor einem Straßenschild sinnend zu verharren, laden Friedhöfe dazu ein, sich gedanklich mit dem geschichtlichen Hintergrund und der Persönlichkeit der dort bestatteten Menschen zu beschäftigen. Dank Tablet und Smartphone ist das in Hamburg unter der Internetadresse auf drei Friedhöfen direkt vor Ort möglich. Die neue Veröffentlichung des „Gartens der Frauen“ widmet sich Frauen, die nicht auf dem Ohldorfer Friedhof bestattet wurden. Im Internet unter www.garten-der-frauen.de/andereFriedhoeefe/friedhoeefe.html zu finden, werden hier die entsprechenden Friedhöfe, die genaue Grablage und die Biografien vorgestellt, zum Beispiel die von Amalie Sieveking oder Heidi Kabel, Frauen, die heute jeder in der Stadt kennt. Vorgestellt werden aber auch Frauen, die zu Lebzeiten im Fokus der Öffentlichkeit standen und von denen heute kaum noch gesprochen wird.

F.J. Krause © SeMa



Charlotte Embden, die Schwester Heinrich Heines, liegt auf dem Friedhof Bornkampsweg

Foto: © kulturkarte.de/schirmer



„Der Herr ist mein Hirte ...“ ein Bibelspruch voll Vertrauen findet sich auf dem Grabstein von Evelyn Hamann auf dem Neuen Friedhof Niendorf.

Foto: © kulturkarte.de/schirmer



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Wenn der Tag um Vorzusorgen oder zum Trauern gekommen ist,
sind wir an Ihrer Seite.



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

Besuchen Sie unsere Homepage

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





Auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Der Reiz des Wiedererlebens

Ein Interview mit der Autorin Carmen Korn



Foto © Charlotte Schreiber

Carmen Korn wurde 1952 in Düsseldorf geboren. Nach ihrer Ausbildung an der Henri-Nannen-Schule arbeitete sie als Redakteurin unter anderem für den „Stern“.

Nach vielen erfolgreichen Kriminalromanen gelang es Carmen Korn mit den drei Romanen „Töchter einer neuen Zeit“, „Zeiten des Aufbruchs“ und „Zeitenwende“, die deutsche Geschichte von 1900 bis 1989 gerade im alltäglichen Erleben greifbar zu machen. Carmen Korn hat viel von der deutschen Geschichte miterlebt, die sie so eindringlich, mitfühlend und historisch genau beschreibt. Alle drei Bücher standen auf der „Spiegel“-Bestseller-Liste. Die Leserinnen und Leser können sich auf weitere Familienromane freuen. „Ich hole die Menschen zukünftig lieber gemeinsam an den Küchentisch, als sie abzumurksen“, sagte sie bei einer Lesung in Hamburg.

SeMa: Ihre Trilogie rund um vier Hamburger Frauen ist besonders gut recherchiert und bis hin zur Wetterbeschreibung sehr genau. Wie lange und wo haben Sie recherchiert?

Carmen Korn: Oh, da hatte ich viele Quellen: Biografien, Zeitzeugenprotokolle, die eigene Familiengeschichte, die Berichte der Nachbarn in unserem Stadtviertel, die mir in den 70er-Jahren vieles erzählt haben vom Leben auf der Uhlenhorst. Diese Nachbarn waren um die Jahrhundertwende geboren, wie meine Frauen und einige ihrer Gefährten. Ihre Erzählungen waren sehr aufschlussreich. Und dann habe ich im Internet lange Spaziergänge durch das Hamburg des vergangenen Jahrhunderts gemacht, so wie es vor den Zerstörungen des Zweiten Weltkrieges gewesen ist. Das Hamburger Bildarchiv hat für die Zeit von 1860 bis 1955 beeindruckend festgehalten, wie die Stadt einst ausgesehen hat. Eigentlich habe ich schon seit Jahrzehnten recherchiert und vieles in den Fundus gelegt, lange bevor ich mit der Trilogie angefangen habe.

SeMa: Sie waren auf Lesereise mit dem Abschlussband „Zeitenwende“. Wie wird die Geschichte, die viel Lokalkolorit trägt, außerhalb von Hamburg

aufgenommen und wie in Hamburg selbst? Gibt es da Unterschiede?

Carmen Korn: Die Hamburger sind da auf vertrautem Terrain, das Wiedererkennen hat einen ganz besonderen Reiz. Doch auch die Menschen aus anderen Gegenden Deutschlands fühlen sich in den Büchern zu Hause. Das Geschehen jener Zeit ist ein kollektiv erlebtes.

SeMa: Sie sind mit Krimis bekannt geworden. Wie hat Ihre Karriere als Schriftstellerin begonnen?

Carmen Korn: Meine ersten beiden Bücher waren keine Kriminalromane, „Thea und Nat“ und „Das Singende Kind“ waren eher Kammerstücke. „Thea und Nat“ ist damals übrigens verfilmt worden mit Corinna Harfouch als Thea. Die Krimis kamen später. Ich bekam einen Auftrag für eine Kriminalgeschichte, die mir den Preis der Raymond-Chandler-Gesellschaft einbrachte. Fortan war ich eine Krimiautorin.

SeMa: Sie danken in Ihrem ersten Buch der Trilogie der Autorin Petra Oelker, die sich mit historischen Hamburg-Krimis einen Namen gemacht hat. Warum?

Carmen Korn: Ich hatte Petra Oelker, Freundin seit vielen Jahren, von der Idee zu den Töchtern einer neuen Zeit erzählt. Sie als Autorin des Rowohlts Verlags hat das an Marcus Gärtner, Verlagsleiter für Programmentwicklung, weitergegeben. Dann ging alles seinen wunderbaren Gang. Petra hat mich und den Verlag zusammengebracht, dafür bin ich ihr sehr dankbar.

SeMa: Wenn Sie mit einer Figur in Ihren Romanen rund um Henny, Käthe, Ida und Lina tauschen könnten, wer wären Sie dann?

Carmen Korn: Ich bin in all meinen Figuren drin, auch in den Männern. Doch gegen Ende der Trilogie habe ich mich sehr mit Henny verbunden gefühlt. Dieser große Wunsch, Familie und Freunde um sich zu versammeln, alles zusammenzuhalten, da sind Henny und ich uns schon sehr ähnlich.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegal © SeMa



Vererben & Testament

SO GEHE ICH ES AN!

„Ohne den Einsatz des Einzelnen für die Gemeinschaft ist auf die Dauer jedes Gemeinwesen überfordert“
so unser ehemaliger Bundespräsident Roman Herzog.

Zum Glück für unser Gemeinwesen in Deutschland engagieren sich viele Menschen ehrenamtlich – sei es als Trainer im Sportverein, als Lese-Pate oder als Spender für den Naturschutz. Sie empfinden ihren Einsatz für das Gemeinwesen als „sinnstiftend“.

Wer einen Sinn damit verbindet, sich gemeinnützig zu engagieren, hat vielleicht auch den Gedanken, über das eigene Leben hinaus gemeinnützig wirken zu wollen. In einem Testament sind verschiedene Regelungen möglich, mit einem Teil des Vermögens das lebzeitige Engagement fortzuführen. Doch nur wenige machen ein Testament: Laut einer Emnid-Umfrage haben nur 29 Prozent der Deutschen ihren Letzten Willen geregelt.



Einladung zu einem kostenlosen Vortrag zum Thema Vererben von Dr. Cornelia Rump · Fachanwältin für Erbrecht am 8. Mai 2019 · 16.30 Uhr · Maritimes Museum Koreastraße 1 · 20457 Hamburg

Die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter Info@DeWiSt.de oder telefonisch unter 040 970 78 69-0 oder senden Sie uns ganz einfach den ausgefüllten Coupon zurück. Die Teilnehmer können vor dem Vortrag kostenlos die Ausstellung im Maritimen Museum besuchen.

Dr. Cornelia Rump, Fachanwältin für Erbrecht aus Hamburg, ermutigt: „Gehen Sie die Nachlassplanung mit Stolz und Freude an! Denn ebenso wie das Schenken dem Schenker und das Spenden dem Spender Freude bereitet, kann auch die bewusste Entscheidung über die Weitergabe des eigenen Nachlasses Freude bereiten.“ Nur wer ein gültiges Testament aufsetzt, kann mit seinem Nachlass aktiv gestalten und Gutes bewirken. Ohne Testament greift die gesetzliche Erbfolge. Und ohne gesetzliche Erben erbt automatisch der Fiskus.

Gaby Schürmann betreut Spender bei der Deutschen Wildtier Stiftung, auch bei dem sehr persönlichen Thema Testamentgestaltung. „Unsere Spender sind naturverbunden. Indem sie uns in ihrem Letzten Willen bedenken, bewahren sie die Natur ihrer Heimat für ihre Enkel. Wir haben die wichtigsten Tipps leicht verständlich zusammengefasst.“ Damit wird die Vorsorge leichter. Denn: Wer den eigenen Nachlass gut geregelt weiß, fühlt sich erleichtert.



DEUTSCHE
WILDTIER
STIFTUNG

Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ich komme allein

Ich bringe jemanden mit:

Datum, Unterschrift



Bitte senden Sie mir gratis die Broschüre „Testament und Erbschaftsfragen“ zu.

Ich bin einverstanden, weitere kostenlose Informationen zu erhalten.

Bitte zurücksenden an:

Deutsche Wildtier Stiftung
Christoph-Probst-Weg 4
20251 Hamburg
Fax 040 970 78 69-99
Info@DeWiSt.de

Bekanntschaffen

Patente Mitmenschin hat die Wahl zwischen Nord- und Ostsee, Watten und Bodden, Binnen und Buten, so sie sich denn zu mir altem, kleinen Nöck auf meine kleine Ketsch trauen würde, **Chiffre 77019**

Freue mich über Antwort eines netten Herrn, bin Anfang 70/1,71 cm, bin interessiert an Kurzreisen, schönen Spaziergängen, guten Gesprächen. Ich male sehr gern und bin kulturell interessiert. Bitte mit Foto. **Chiffre 77219**

W, 69, Ww, sucht Ihn, 68-75 J., gepflegt, einfühlsam, NR, nicht streitbar, der die nächsten Jahre in Harmonie im gemütlichen Zuhause verbringen möchte, **Zuschrift mit aktuellem Foto, Chiffre 77119**

Kein Aprilscherz! Sie, über 70/NR/1,69, freut sich auf ein männliches Wesen mit viel Herz, Humor und Verstand, alles andere am Telefon, freue mich auf Post von Dir! **Chiffre 76819**

Humorvolle Sie, 70 Jahre, mollig und mobil, sucht netten Ihn, ab 70 Jahre, mit ernststen Absichten, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Flotte Witwe, 69 J., mobil, humorvoll, mit guter Laune, sucht netten Partner (ung. 65 J.), wenn Sie auch alleine sind, dann melden Sie sich bei mir, **Tel.: 0157/71 92 87 28**

Einsamer Witwer, 70+/178, fit, mobil, treu + liebevoll, möchte nicht mehr alleine sein. Suche daher eine liebevolle, schlanke, natürliche Sie (auch einsam?), für ein harmonisches Miteinander, Bild wäre schön, **Chiffre 76719**

Er, 80 Jahre, möchte eine nette Frau kennenlernen, im Raum Rahlstedt/Wandsbek, zum Spazierengehen und Plaudern, **Tel.: 040/668 17 27**

Optimistin, 80/170, möchte netten, humorvollen Partner kennenlernen, für eine ehrliche Freundschaft auf Augenhöhe. Vielseitige Interessen und Elan erwünscht. Bitte mit Bild. **Chiffre 76619**

Tolle Witwe, 70 Jahre/165, mobil, humorvoll, mit guter Laune, sucht netten Partner (ca. 70 Jahre), bitte melde Dich, **Tel.: 0176/63 20 74 59**

Kreative Frau, 68, natürlich und naturverbunden = ich suche einen Mann, mit dem ich lachen und singen kann. **Chiffre 76119**

Den Sommer gemeinsam genießen, schöne Spaziergänge an Nord- und Ostsee, kulturelle Veranstaltungen besuchen u.v.m., das wünscht sich humorvolle, schlanke Sie, NR/70+/1,68, welcher symp. Er fühlt sich angesprochen? **Chiffre 76519**

Nette Sie, 55/176/NR, blond, weibliche Figur, mit Herz und vielseitig interessiert, sucht einen liebevollen, humorvollen Arzt, um eine schöne Zeit miteinander zu verbringen. Ich freue mich auf Deinen Anruf. **Tel.: 040/559 59 13**

80+, Sie/156, schlank, mobil, sucht lieben Ihn mit Garten in Sasel und Lust auf Tanzen. Sie möchte nicht alleine der Ewigkeit entgegenleben. Bitte schreib mit Bild. **Chiffre 76419**

Sommerträume? Neues entdecken, Kultur/Natur genießen, reisen, wandern, reden und zuhören, viel lachen, sich (ver)trauen. Ich bin bereit: NR-Mann (74/175/schlank/fit). **Chiffre 76219**

Zusammen erleben – nicht unbedingt zusammenleben. Sie (60 J./168), blond, fit, sucht Partner, gerne russisch-deutsch, schlank, mit Auto, ohne Hund, für harmonisches Miteinander. **Tel.: 0151/66 03 33 90** (abends)

Flotte Sie, 67/168/NR, mit Charme und Esprit wünscht sich ein männl. Pendant mit Herz, Hirn, Humor und Niveau für eine liebevolle Zweisamkeit, **Chiffre 75919**

Hallo Mann, 60 J./171, schlank, sucht Sie ab 55 J., darf gerne mollig sein, **Tel.: 0152/34 72 46 76**, einfach mal anrufen

Miteinander lachen, miteinander weinen, gemeinsam die Freizeit genießen: Kurzausflüge, Musicals, Flohmärkte. Sie, Ü60, sucht Freizeitpartner (60-80), vl. auch mehr. **Chiffre oderpicatao@aol.com. Chiffre 75819**

Sie, schlk., Mitte 70/166/NR, fit und vorzeigbar. Fühlst Du Dich allein? Wollen wir das Leben noch genießen und einen großen Teil unserer Freizeit miteinander verbringen? Offene Fragen klären wir bei einem persönlichen Gespräch, und wenn wir uns dann auch noch sympathisch sind, sollten wir es versuchen. Ich freue mich auf Deine Antwort. **Chiffre 75719**

Hallo! Ganz lieber Mann, 58 J., schlank, Single, sucht eine liebe Partnerin. Gerne älter, mit Herz und Humor und fraulich! Ruf mich einfach mal an! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Ist es möglich, auf diesem Wege eine kleine, schlanke Partnerin mit Herz und Witz kennenzulernen? Er, 77 J./1,65 cm/73 kg, würde sich sehr freuen. Bitte Festnetznummer. **Chiffre 75619**

Sie, Mitte 70/1,61/Witwe/NR, schlank, lebt am Stadtrand von Hamburg-West und möchte ihr Alleinsein beenden. Vielleicht finde ich Ihn, der genauso denkt und die Freizeit mit mir teilt, **Tel.: 040/84 00 42 63**

Junggebl. Sie, 71/168/NR, verw., sucht Dich für eine gemeinsame Zukunft, mobil für Reisen, Theater, Veranstaltungen und alles, was zu zweit Spaß macht, bis 75 J., ohne Tiere – nur ernstgemeinte Zuschriften, **Chiffre 75519**

Nordlicht sucht eine natürliche Partnerin (65+), um Kultur + Natur gemeinsam zu erleben, z.B. Ausstellungen, kleine Reisen, kleine Wanderungen, kleine Radtouren, Museen, gute Kommunikation, mit Nähe und Distanz etc., **Chiffre 77419**

Freizeit

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

Sie, 70, sucht Damen f. nette Gespräche, Stadtbummel, Spazieren in der Natur, Kultur etc., **Tel.: 0178/376 51 50**

Beste, liebe Freundin, 65+, mit Humor und positivem Denken gesucht! Kultur, Natur, Reisen, Restaurant, gute Gespräche – alles ist möglich, wenn das Miteinander stimmt – bin gespannt! **Chiffre 76919**

Unser vierstimmiger Popchor in Bergstedt hofft noch auf weitere Bässe. Wir singen u.a. Lieder von Bob Dylan, Abba, Sting, Billy Joell, McCartney, Lennon, **Tel.: 040/604 95 19**

Musizieren mit der Tischharfe (Veeh-, Bauer- oder Zauber-Harfe). Keine Notenkenntnis erforderlich. Leicht zu erlernen. Schnupperstunde im Seniorenwohnpark Bauernmühle, Pinneberg. Terminvereinbarung mit Gertraud Mitternacht, **Tel.: 04101/55 24 20 (AB)**

Damengruppe sucht Sie ab 55+ zur Aufstockung unseres Clubs. Unsere Treffen finden einmal im Monat 17.30 Uhr statt, d. h. Kulturaktivitäten, gemütliches Beisammensein in guten Hamburger Restaurants, Ausflüge usw., **Tel.: 0175/144 87 80**

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Michael Kordt
Conny Zietzow

Korrektorat
Ute Arndt

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

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 50.500
• Nord: 20.500
• West: 21.500
• Ost: 8.500

**Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen**
Ausgabe Mai 2019
am 17.04.2019

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

Frau 60 + (verh.) u. berufstätig, suche im PLZ-Bereich 21509 und Umgebung andere Frau(en) zur spontanen Geselligkeit; z.B. Spaziergänge, Kinobesuch, Unterhaltung über Bücher und weitere gem. Ideenumsetzungen. Ich freue mich auf Zuschriften unter: **parkett55@t-online.de**

Freund oder Freundin für Radtouren (mittleres Tempo), gerne natürl., neugierig, verlässlich, humorvoll, von Frau, 69 J., gesucht. **pedalensound@gmx.de**

Menschen lernen Menschen kennen, ab 60+ am 01. und 03. Sonntag im Monat, 14.30 Uhr im Hotel „Alte Wache“, Adenauer Allee 25 (kennenlernen, klönen, Gemeinsamkeiten entdecken)

Ich, weiblich, Ende 60, suche sympathische, unkomplizierte Frauen zwecks Freizeitgestaltung und Aufbau einer Freundschaft im Westen von Hamburg, **Chiffre 76019**

Tanzen in nettem Ü60-Tanzkreis. Wir suchen Paare mit Grundkenntnissen und Freude an Bewegung und Geselligkeit. Montags 17 Uhr, Aula Schule Bönningstedt. **Info-Tel.: 040/556 60 90**

Ehepaar 70+ sucht nette Paare für gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen sowie gemütlichen Kaffeepausch, Raum Pinneberg und Umgebung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. **Tel.: 0160/94 46 93 04**

Welche vielseitige, unternehmenslustige Freizeitgruppe sucht noch aktive Verstärkung? Ich, w., freue mich auf Euren Anruf! **Tel.: 0152/02 07 30 53**

Ich suche nette vielseitig interessierte Frau bzw. Mann für gemeinsame Aktivitäten wie z.B. klassische Konzerte, Lesungen, Kino, Stadtteilrundgänge etc. Ich freue mich auf euren Anruf! **Tel.: 0152/02 07 30 53**

Würde mich gerne einer Seniorengruppe, über 60 Jahre, für Ausflüge, Wandern, Radtouren in der näheren Umgebung HH-Nord anschließen. **Tel.: 040/38 65 94 61 od. 0176/53 82 11 16**

Rentnerband sucht Verstärkung durch Amateurmusiker, die gern gelegentlich in Heimen, Senioren-Begegnungsstätten und Vereinen spielen mögen. Info: Peter Kollmorgen, **Tel.: 040/870 25 13, lifemusic@indian-summer.eu**

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

Immobilien

Seniorin sucht 45-50-m² Wohnung in angenehmer Umgebung, bevorzugt private Vermieter, verkehrsgünstig gelegen. **Tel.: 0160/96 28 15 04**

Sie, 71 J., fit und gesund, sucht WG mit 1-2 Frau/Mann, Balkon oder Garten. Bin ruhig, tolerant, weltoffen, sozial/grün. Rechtes Gedankengut nicht tolerabel. Klassik und Theater, mediterrane Küche und Biokost. Sauberkeit ist wichtig. Suche ein harmon. Miteinander. **Tel.: 01578/030 70 94**

Sie, 58 Jahre jung, sucht eine kleine 1- bis 2-Zimmer-Wohnung in ruhiger Lage mit U-Bahn-/S-Bahn-Anschluss. Gerne mit kleinem Balkon, kein EG! Freue mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 0176/50 11 84 48**

Sie, berufstätig, 61 Jahre, sucht 2 ½-Zi.-Wohnung mit Terrasse in Hasloh, Schnelsen, Borstel, Burgwedel, Niendorf und 5 km drumrum. Miete sollte € 750,- inkl. Nk. nicht überschreiten. **Tel.: 040/31 81 45 31 (AB)**

Suche (Frau, 64 J) ruhige und bezahlbare Wohnung (ab 2 Zi.) in HH und Umgebung, gerne in Mehrgenerationenhaus, WG-Projekt o.ä., aber nicht Bedingung, **Chiffre 77319**

Junge Familie sucht Eigentumswohnung (ab 3 ½ Zimmer/85 m²), bevorzugt im Hamburger Westen. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören: **Tel.: 0163/444 65 50/ E-Mail: heimerskarl@gmail.com**

Ich verkaufe meine 1-Zi.-Whg. in Langenhorn. 40 m², Duschbad, Pantryküche, großer Balkon, Pkw-Stellplatz, Fahrstuhl, 2. Etage, Preis € 146.000,-, **Tel.: 0177/300 43 51**

Verkauf

2 Aluklappsessel von Kettler, neuwertig, Stck € 50,-, Neupreis Stck € 119,-, 1 Jahr Garantie, **Tel.: 040/68 87 27 43**

Kettcar von Kettler „Tornado K5 T“, Farbe weiß, wenig genutzt, zu verkaufen. Mit Freilauf und verstellbarem, ergonomisch geformtem Schalensitz. Geeignet für Kinder von 4-8 Jahren bzw. 100-130 cm Körpergröße (Werksangaben). Preis: € 85,- VB. **Tel.: 040/52 01 46 19 oder 0179/519 02 76**

Bilder gerahmt, zum Teil Ölbilder, zu verkaufen, „Carlsson“, „Johannsen“, „Roger Noel“, „Hornay“ und andere, **Tel.: 0151/17 67 22 95**

Zu verkaufen: Couch, Zweisitzer, braun, B 1,55 cm, H 90 cm, T 90 cm, € 200,- VB; Relax-Sessel, braun m. Hocker, B 90 cm, H 110 cm, € 60,- VB, **Tel.: 040/540 48 96**

W. Wohn-Auflg. zu verk.; Esstisch auszb.; 6 Stühle, Sitz gepolstert; Sideboard, H 90 cm, B 2,10; Schlafsofa m. Bettkasten; Teppich, 2,50 x 3,50, **Tel.: 040/53 05 08 03**

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

Top-Angebot für Gesundheit, Elektro-3-Rad „Pfautec“ mit Ansmannmotor, für € 1.100,-, neu deutlich teurer! Kaum benutzt! Krankheitshalber, **Tel.: 040/800 18 55**

Kleinanzeigen - Coupon

Grid for address and contact information with 5 rows and 12 columns.

Form for Absender, Telefon, and Unterschrift with horizontal lines.

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme ☐ Chiffre-Anzeigen + € 10,- (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,- inkl. MwSt. pro Zeile (bitte in bar beilegen). Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH**, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt oder per E-Mail (außer Chiffre-Anzeigen) an: **kontakt@senioren-magazin-hamburg.de**

Die Anzeige erscheint in der Mai-Ausgabe. Einsendeschluss: 15.04.19

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

Kamingrill mit Edelstahlhaube, VB € 120,-; Schlafsofa von Ikea, dunkelgrauer Stoffbezug, T 75 cm, B 140 cm, sehr gut erhalten, € 50,-, **Tel.: 0162/488 62 63**

Damenfahrrad, rot, stabil, 26er, wenig gefahren, 3 Gänge, € 50,-, **Tel.: 040/28 47 88 57** (abends)

Reitsattel für Islandpferd und Zubehör, € 80,- von privat – wegen Todesfall, **Tel.: 04101/85 66 48**

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

Picknickkoffer (Korbgeflecht); 4 Porzellanteller, 4 Trinkbecher, 4 x Edelstahlbesteck, 2 Kunststoffbehälter (H = 20 cm, L = 60 cm, B = 40 cm), **Tel.: 040/525 48 42**

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

Elektr. Adler Schreibmaschine m. Anleitungsheft € 25,- VHB, neuw. Stubenwagen mit Korb, Himmel, Holzräder, Bettzeug € 25,- VHB, **Tel.: 040/551 08 79**

Verkaufe aus einem Nichtraucherhaushalt meine Rotfuchsjacke, echter Pelz, verliert keine Haare, in einem Top-Zustand, wird mit 3 Pelzhaken geschlossen und verfügt über 2 Einschubtaschen. Nur wenige Male getragen, für € 200,-, **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Herkules M4 Sammler- und Liebhaberstück, Baujahr 1977, guter Zustand, Preis VHB, **Tel.: 0174/102 02 00**

Von privat zu verkaufen: 4 Sommerreifen, Conti. ohne Felgen, Bj. 2014, 12TSD KM, 7 mm Profil, für Festpreis € 80,-, **Tel.: 040/38 65 94 61 od. 0176/53 82 11 16**

Suche

Singlefrau, 60 Jahre, sucht weibl. und männliche Massageaustauschpartner, kein Sex, biete Erfahrung, biete Freundlichkeit und Niveau, **Tel.: 01520/492 59 17**

Hamburger Design Museumsverein sucht alte Taschenuhren, Küchenwanduhren, Weckeruhren als Sachspende, bitte melden per E-Mail: **pebeinst@googlemail.com, der Vereinsvorstand**

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

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

Hamburger Design Museumsverein sucht uralte Computer von Apple, Olivetti, Olympia, Sony als Sachspende, bitte melden per E-Mail: **pebeinst@googlemail.com, der Vereinsvorstand**

Sonstiges

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

Rentnerin/Witwe übernimmt privat ehrenamtliche Betreuung älterer Leute, sehbehindert und Behinderte. **Tel.: 0162/296 54 79**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Samstag, 04.05.19, 10-16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Wer übersetzt mir (Senior) 3 bis 4 mal im Jahr französisch geschriebene Post mündlich? Näheres bei telef. Kontakt, Bereich Niendorf, oder Hamb. Westen, **Tel.: 0162/431 32 08**

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

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

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

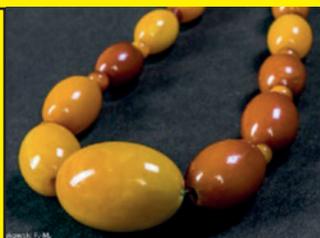
Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

**Jeden Donnerstag
10 bis 17 Uhr**

**Verlängert bis
26.04.2019**

Bar-Ankauf von:

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



**Nicht nur
zum
Materialpreis!**



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



**Besuchen Sie uns jeden Donnerstag
10-17 Uhr in unserer Filiale:
Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg**



Buslinien 118, 174
Haltestelle
Ratsmühlendamm



Parkplätze
vorhanden



Ihr Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski
- 26 Jahre Berufserfahrung -

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

Mehr Sicherheit mit dem Hausnotruf der Malteser

Bereitschaft rund um die Uhr

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



unter der Telefonnummer 0221 12606-2049 sowie im Internet unter www.malteser-hausnotruf.de klären.

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

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

Für Lebemänner und Lebefrauen

35 Jahre Käse-Spezi

auf den Wochenmärkten im Norden

„In Deutschland ist man gleich ein Lebemann, wenn man etwas von Käse versteht.“ Ulrich Wickert, von dem dieser Satz stammt, ist bekennender Frankreichfan – des Landes, in dem ein Essen ohne abschließenden Käse kaum denkbar ist. Also kennt er sich aus, wenn es um das schon im alten Ägypten geschätzte Milchprodukt geht.

Aber sind die Deutschen wirklich so ignorant, dass sie zwischen Gouda, Tilsiter oder Camembert kaum unterscheiden können – dass Blauschimmel oder Rotschimmel für sie einfach nur „Schimmel“ ist? „Nein – zumindest für meine Kunden gilt das nicht“, lacht Thomas Gerstenberg, der Käse-Spezi von den Wochenmärkten Fuhlsbüttel, Langenhorner Markt und Schmuggelstieg, „meine Kunden können sehr wohl zwischen den rund 150 verschiedenen Käsespezialitäten, die ich ständig im Angebot habe, differenzieren. Mit anderen Worten – nicht nur ich als Käse-Spezi, sondern auch meine Kundinnen und Kunden sind nach Ulrich Wickert Lebefrauen und Lebemänner!“

Während Franzosen den Käsesachverstand sozusagen mit der Muttermilch aufsaugen, hat sich Thomas Gerstenberg sein Käsewissen hart erarbeitet. „Schon als Schüler habe ich auf dem Wochenmarkt gejobbt, doch erst als Chef bin ich Lehrling in Sachen Käse geworden“, schildert Gerstenberg seinen Weg, „denn vor 15 Jahren habe ich das Geschäft von Werner und Ilse Martini übernommen, die 20 Jahre als Käse-Spezi auf den Wochenmärkten aktiv waren. Als meine Mitarbeiter haben sie mich dann richtig fit gemacht. Für diese gemeinsame Zeit bin ich den beiden sehr dankbar!“ Da aber auch beim Käse die Welt nicht stillsteht, ist Gerstenberg immer interessiert an weniger bekannten Spezialitäten. „Wir haben überwiegend Stammkunden, die wissen, was sie wollen. Aber

fast alle sind offen dafür, beim Käse auch einmal Neuland zu entdecken“, so Thomas Gerstenberg, „der direkte Austausch mit unseren Kundinnen und Kunden macht uns nicht nur viel Freude, sondern er ist die Basis unseres Geschäftes. Bei uns ist keiner anonym – was unsere Kunden von uns erwarten, ist uns nicht wurscht!“ Und das seit 35 Jahren nicht.

Deshalb möchte Thomas Gerstenberg am 27. April gemeinsam mit seinen Kunden auf 35 Jahre Käse-Spezi zurückblicken.

Auf Jahre, in denen sein Team und er mit viel Herzblut die Hamburger für Käse begeistert haben. Und er schaut auf die Zukunft, in der er weiter Käse zu den Wochenmärkten rollen will. Ein Resümee nach so langer Markterfahrung? „Gouda ist immer noch der Renner – genauso wie mein ‚Suchtkäse‘, dessen Art der Zubereitung ich vom Ehepaar Martini übernommen habe; der trägt seinen Namen ganz zu Recht“, fasst Gerstenberg zusammen, „aber auch Bergkäse oder Comté, der Hart-Rohmilchkäse aus Frankreich, begeistern unsere Kunden.“

Persönlich besonders zugetan ist der Käse-Spezi dem echten Emmentaler. „Schließlich bin ich in Zürich zur Welt gekommen“ begründet das der Fachmann „da muss das wohl in den Genen liegen!“



Antje Löffler, Thomas Gerstenberg und Heike Kalipke

Schmackhaftes Osterfest

Mit Ostern zieht die Frühlingsküche ein. Frische Zutaten vom Markt, ob Salate und Gemüse, Lamm und Kaninchen, kommen zu den Festtagen auf den Tisch. Das späte Osterfest in diesem Jahr beschert uns noch mehr das Gefühl, dass der Winter endgültig hinter uns liegt, dass es grünt und blüht.

Mit unseren Rezepten können Sie nach Belieben ein Menü zusammenstellen. Fangen Sie mit dem Matjessalat an, das Hauptmenü kann je nach Geschmack aus Lamm oder Kaninchen bestehen und zum Nachtsch gibt es ein Stück von der grünen Torte.

S. Rosbigal © SeMa

Gefüllte Lammkoteletts

Zutaten

- 4 Lammkoteletts (vom Schlachter in jedes eine Tasche schneiden lassen)
- 3 EL Preiselbeeren aus dem Glas
- 1 Apfel
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer und Salz
- 4 Zahnstocher

Zubereitung

Apfel waschen, schälen, in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden. Mit drei Esslöffeln Preiselbeeren mischen. Lammkoteletts abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Apfel-Preiselbeermischung in die Taschen füllen und die Öffnung mit jeweils einem Zahnstocher verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Jede Seite etwa vier Minuten weiterbraten. Dazu passt z.B. Wirsinggemüse oder ein gemischter Salat.

(Alle Rezepte für zwei Personen)

Matjessalat

Zutaten

- 4 Matjesfilets
- 1 rote Zwiebel
- 2 Pellkartoffeln
- 1 Gewürzgurke
- 1 vorgekochte rote Bete
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

Matjesfilets und rote Bete in Stücke schneiden. Gewürzgurke fein würfeln. Zwiebel und Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen. Essig und Öl angießen und mit den Zutaten vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.



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

Frische • Qualität

Geflügelhof Hellfritz



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

Frishes Lammfleisch

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

Gern nehmen wir ab sofort
Ihre Osterbestellung entgegen.

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

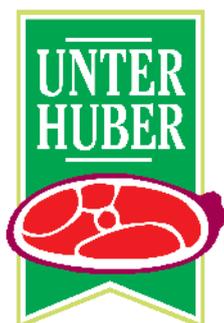
Obsthof Palm

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

Saftig, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

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

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen
**Hubers milder
Heide-Katenschinken**

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

**Achten Sie auf unsere
wöchentlichen Sonderangebote**

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

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

Kaninchenkeule

Zutaten

- 2 Kaninchenkeulen
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 100 g durchwachsener Speck
- ½ Becher Sahne
- ¼ L Gemüsebrühe
- 2 TL Speisestärke
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

Kaninchenkeule waschen und trocken tupfen. Danach mit dem Senf einreiben. Durchwachsenen Speck in einem Brattopf auslassen. Kaninchenkeulen im Speck bei mittlerer Hitze für 10 Minuten anbraten. Gemüsebrühe angießen und bei geringer Hitze 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Keulen aus der Brühe nehmen und beiseite stellen. Sahne mit Stärke verrühren. Gemüsebrühe aufkochen lassen und die Speisestärke einrühren, bis gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu passen Bandnudeln.



Grüne Torte

Zutaten

- Teig:** • 75 g Butter • 75 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 2 Eier • 125 g Mehl • 1 TL Backpulver • 2 EL Wasser
- Belag:** • 1 Doppelpack • grüne Götterspeise • 500 g Dickmilch • 125 ml Schlagsahne • 1 Päckchen Sahnesteif • 125 g + 100 g + 1 TL Zucker

Zubereitung

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier nacheinander hinzugeben. Mehl und Backpulver kurz unterrühren. Wasser einrühren. Teig in eine gefettete Springform einfüllen und bei 180° C für 25 Minuten backen (bis der Boden leicht gebräunt ist). Nach dem Backen den Rand entfernen und den Boden abkühlen lassen. Den Springformrand abwaschen und sauber wieder um den Boden befestigen. Ein Beutel Götterspeise mit 250 ml Wasser und 125 g Zucker zubereiten und kaltstellen, bis er leicht anfängt zu gelieren. Schlagsahne mit Sahnesteif und einem Teelöffel Zucker steif schlagen. Wenn die Götterspeise anfängt zu gelieren, die Dickmilch und die Schlagsahne unterrühren. Masse in die Springform füllen, glatt streichen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag den zweiten Beutel Götterspeise mit 100 g Zucker und 500 ml Wasser zubereiten und abkühlen lassen, bis die Speise lauwarm ist. Dann auf die Torte gießen und fest werden lassen.



• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Krabbe an Krabbe: Nordsee-Krabbensalat 200 g € 7,00
- Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 5,00
- Aale frisch geräuchert 100 g € 5,95
- Räucherlachs in Scheiben 200 g € 7,00

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

GEBRÜDER TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr

Im Angebot vom 08. bis 20.04.19:
Frisches Hähnchenfilet 100g € 0,92

Ihre Familie Timm wünscht Ihnen ein frohes Osterfest

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

Regionaler Ziegenkäse

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhrsbüttel | Schmuggelstieg

Geriatrische Institutsambulanz

Herausfinden, was fehlt – empfehlen, was hilft

Im Alter nehmen die körperlichen Beschwerden und Erkrankungen zu. Aufgrund der Art, Schwere und Komplexität der Krankheitsverläufe älterer Patienten gestaltet sich die Therapie oft schwierig. Hier zum Wohl der Patienten mitzuwirken ist die Aufgabe der neu in der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg eröffneten Geriatrischen Institutsambulanz – kurz „GIA“ genannt.

Das Angebot versteht sich als Unterstützung für Hausärzte, die Rat suchen, um die Behandlung ihrer älteren Patienten zu optimieren. Sie können Patienten, die mindestens 70 Jahre alt sind, in die „GIA“ überweisen. Die Altersmedizin-Experten untersuchen die Patienten umfassend und geben den Hausärzten Therapieempfehlungen für eine Weiterbehandlung. „Die Eröffnung der Geriatrischen Institutsambulanz in Heidelberg ist ein wichtiger Beitrag zur Ergänzung des (teil-)stationären Versorgungsangebotes in der Stadt“, so Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks bei der Eröffnung in Langenhorn „was die Schnelligkeit der Umsetzung der bundesweiten GIA-Vereinbarung betrifft, liegt Hamburg damit weit vorn“.

Mit der neuen Einrichtung bietet die Asklepios Klinik Nord-Heidelberg älteren erkrankten Menschen eine optimale Ergänzung zum bereits vorhandenen medizinischen Leistungsportfolio. Die Patienten profitieren dabei von einer sehr engen Zusammenarbeit zwischen der Klinik und den niedergelassenen Ärzten im Umkreis. „In enger Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Medizinern wollen wir gemeinsam einen erfolgreichen Therapieverlauf auf den Weg bringen“, betont Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Altersmedizin in der Asklepios Klinik Nord. „Der Organismus eines 90-Jährigen funktioniert anders als der eines 30-Jährigen. Hinzu kommt, dass ältere Menschen häufig mehrfach erkrankt und



Prof. Dr. Christoph U. Herborn, Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks, Dr. Jochen Gehrke und Dr. Ulrich Knopp bei der Eröffnung der Geriatrischen Institutsambulanz in der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg

Foto: Asklepios

deshalb bei unterschiedlichen Fachärzten in Behandlung sind. Da ist es keine Seltenheit, dass Betroffene den Überblick verlieren und Doppeluntersuchungen über sich ergehen lassen oder Wechselwirkungen von Medikamenten in Kauf nehmen müssen. Als Experten für Altersmedizin sehen wir uns als Lotsen zwischen den Disziplinen, bei denen alle Fäden zusammenlaufen. Wir sind gern Ansprechpartner für alle altersspezifischen Belange – sowohl für Patienten als auch für niedergelassene Ärzte. Damit Selbstständigkeit und Lebensqualität auch im hohen Alter erhalten bleiben.“

Von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz war zu erfahren, dass außer der Asklepios Klinik Nord das Marienkrankenhaus sowie das Albertinen-Krankenhaus Geriatrische Institutsambulanzen anbieten. In Kürze soll das Evangelische Krankenhaus Alsterdorf hinzukommen.

Text: F.J. Krause © SeMa

Leserbrief vom Landes-Seniorenbeirat Hamburg

Auf Seite 27 der Februarausgabe des Seniorenmagazins ist ein Artikel „Wie wollen wir im Alter leben“, in dem der Landes-Seniorenbeirat erwähnt wird. Dazu möchten wir gern Stellung nehmen:

LSBTI (Lesben, Schwule, Bi-, Trans- und Intersexuelle) beim Prozess des Älterwerdens unterstützen

Das hamburgische Seniorenmitwirkungsgesetz regelt die Seniorenmitwirkung in Hamburg und dazu die Arbeit der ehrenamtlich tätigen Bezirks-Seniorenbeiräte sowie des Landes-Seniorenbeirats (LSB). Im Februar 2018 wurde das Gesetz überarbeitet und im §1 entsprechend dem Vorschlag des LSB neu formuliert: „... den Prozess des Älterwerdens in Würde und ohne Diskriminierung zu unterstützen, älteren Menschen jeder geschlechtlichen Identität und jeder sexuellen Orientierung gleiche Teilhabe und Anerkennung zukommen zu lassen und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen: ...“. In diesem Sinne gestaltet der Landes-seniorenbeirat seine Tätigkeiten, was in § 3 Absatz 2 u.a. wie folgt unterstrichen wird: „... Dazu gehört es auch, die

Interessen der älteren Menschen mit Behinderung widerzuspiegeln, um den besonderen Lebenslagen dieser Menschen gerecht zu werden.“

In der Ausgabe vom Februar 2019 des SeMa – Senioren Magazin Hamburg, Ausgabe Ost, Seite 27 wird im Artikel „Wie wollen wir im Alter leben? Lesben und Schwule auf der Suche nach Antworten“ im Schlusssatz kritisch festgestellt: „Auch wenn er es selbst anders sieht- vom Landes-Seniorenbeirat fühlt man sich- noch nicht ausreichend vertreten.“

Der Landesseniorenbeirat legt hierzu Wert auf die Feststellung, dass er mit nahezu allen seinen Handlungen insbesondere im Sinne der §§ 1 und 3 des Mitwirkungsgesetzes auch im Interesse der LSBTI (Lesben, Schwule, Bi-, Trans- und Intersexuelle) tätig ist. Wo es möglich ist, helfen wir immer gern!

Gez. Helmut Riedel,
Vorsitzender Landes-Seniorenberat Hamburg

Hör Genuss pur sorgt für Flexibilität und Ungebundenheit

Phonak Audéo™ Marvel Hörgeräte – jetzt neu bei HörSysteme Franz in Norderstedt

Das neueste multifunktionale Technologie-Wunder des Hörgeräteherstellers Phonak bietet seinen Nutzern nicht nur einen klaren und vollen Klang, sondern auch ein hohes Maß an Flexibilität und Freiheit – und dies jeden Tag aufs Neue!

Die Basis für diese neueste Hörgerätektechnologie liefert eine intensive Forschung und Entwicklung des Herstellers Phonak. „Die neuen Audéo Marvel Hörgeräte erkennen jetzt noch mehr Hörsituationen als zuvor und passen sich automatisch an diese an. Das Hören stellt für die Hörgeräteträger keine Anstrengung mehr da, wird als angenehm empfunden – und das von Beginn an,“ erklärt Tobias Franz von HörSysteme Franz aus Norderstedt. Dies bedeutet auch bei störenden Geräuschen, wie zum Beispiel in einem stark besuchten Restaurant, dass eine optimale Sprachverständlichkeit gewährleistet werden kann.



Audéo Marvel steht in verschiedenen Modellen und Farben zur Verfügung.

Ungebunden dank Akku-Technologie

Das neue Klangwunder begeistert seine Nutzer aber nicht nur mit einem einzigartigen Klang. Phonak hat mit der Einführung von Lithium-Ionen-Akkus den Weg für wiederaufladbare Lösungen in der Hörgeräteindustrie bereitet. Die neueste Akku-Technologie, die auch für die neuen Audéo Marvel Modelle zur Verfügung steht, begeistert die Hörgeräteträger.

Abends wird das Hörgerät in der komfortablen Aufbewahrungsbox, wie zum Beispiel dem praktischen Mini Charger Case, aufgeladen. Die Aufbewahrungsbox verfügt über eine USB



Das Mini Charger Case hat einen USB Ladeanschluss und passt in jede Tasche.

Ladefunktion. Damit kann die sichere Aufbewahrung und das Laden der Hörgeräte überall und komfortabel vorgenommen werden. „Am nächsten Morgen sind die Hörgeräte dann bereit für einen langen und ereignisreichen Tag. Der Hörgeräteträger ist somit komplett ungebunden. Ein eventuell spontan nötiges Wechseln der Batterie ist nicht nötig,“ weiß der Hörgeräteakustiker Tobias Franz.

Bluetooth Verbindung mit bluetoothfähigen Telefonen und Multimedia-Geräten

Die technische Landschaft, die den Alltag sowohl privat als auch beruflich beeinflusst, verändert sich immer schneller. Da ist es wichtig, dass die Hörgeräte auch bei Telefongesprächen, beim Fernseh schauen und bei der Verbindung mit anderen elektronischen Geräten eine einfache und komfortable Lösung bieten.

Die neuen Marvel Hörgeräte können zum Bei-

spiel problemlos über Bluetooth mit Smartphones sowie TV- und Multimedia-Geräten gekoppelt werden und die Audiosignale auf beide Ohren übertragen. So ist das Telefonieren sogar freihändig möglich. Dank integrierter Mikrofone im Hörgerät, die die Stimme des Hörgeräteträgers



Das Telefonieren mit Audéo Marvel ist komplett freihändig möglich.

aufnehmen, kann komplett freihändig telefoniert werden. Über einen Tastendruck am Hörgerät werden Telefongespräche angenommen.

Da muss das Telefon nicht mal mehr aus der Tasche geholt werden. „Die Hörgeräteträger lieben diese Freiheit. So kann beispielsweise auch ein Hörspiel im ganzen Haus direkt am Ohr gehört werden. Diese Ungebundenheit und Flexibilität genießen die Hörgeräteträger sehr und wollen sie nicht mehr missen,“ schwärmt der Hörgeräteakustiker Tobias Franz.

PHONAK
life is on

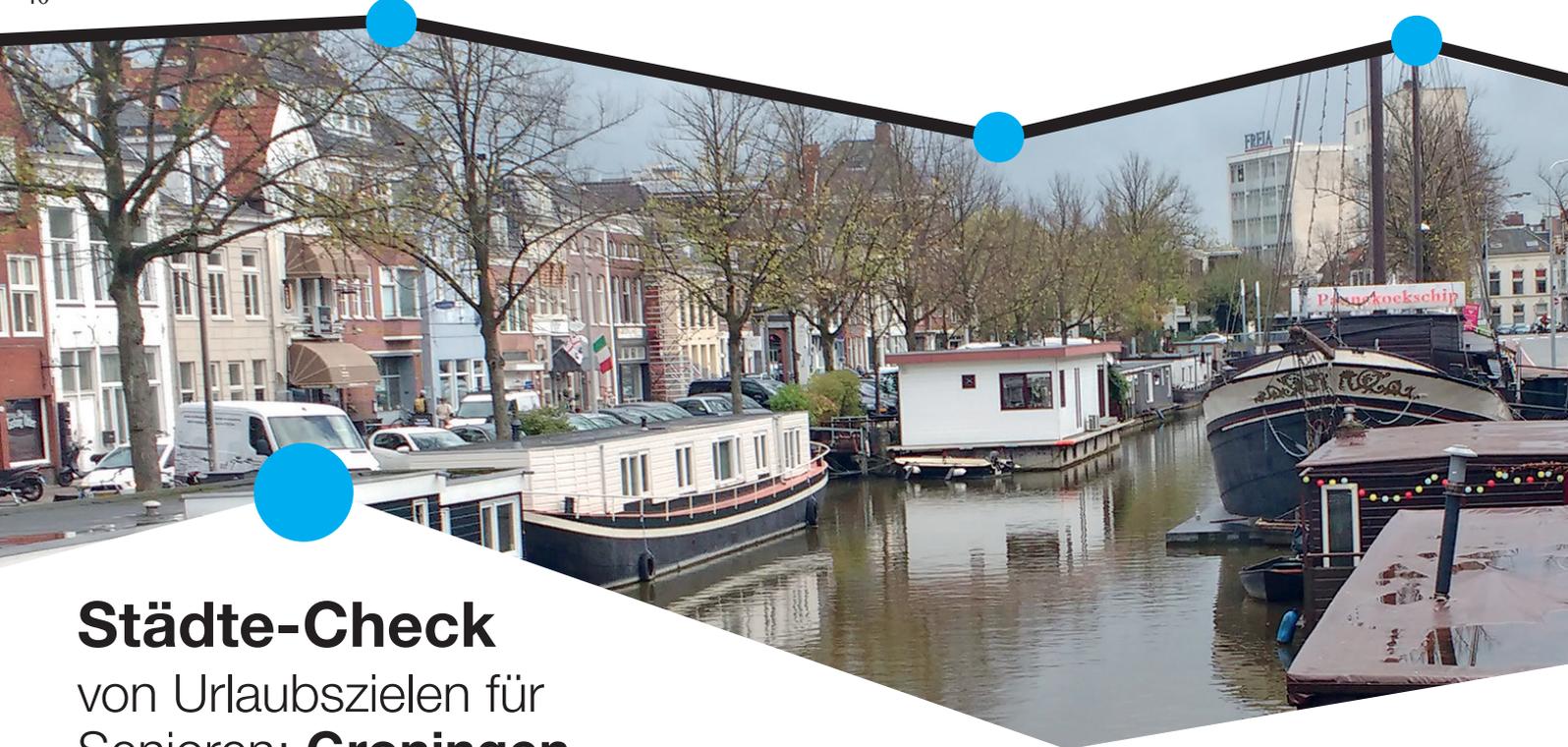
Franz HörSysteme
Rathausallee 3b
22846 Norderstedt

040-525 37 73

info@franz-hoergeraete.de

www.franz-hoergeraete.de





Städte-Check

von Urlaubszielen für Senioren: Groningen



Die Hamburger Senioren fanden schnell Kontakt zu Bevölkerung.



Das Leben in der Groninger Kneipenwelt beginnt für viele Studenten erst spät am Abend.



Die Märkte in Groningen sind verlockend.

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

Wo junge Menschen den Takt bestimmen

Die niederländische Studententadt Groningen ist gut erreichbar

Es muss nicht immer gleich Amsterdam sein, denn das Gute liegt oft viel näher. Die niederländische Studententadt Groningen nahe der deutschen Grenze ist von Hamburg aus sogar per DB-Niedersachsen-Ticket mit leichtem Preisaufschlag zu erreichen (siehe Text-Info nebenstehend). Das nutzen immer mehr auch hanseatische Seniorengruppen, die sich für zwei oder drei Tage unter das Studentenvolk mischen. Vorsichtig tasten sich die Rentner zunächst an den breiten Radwegen am Rande der großen Fußgängerzone entlang. Es ist schon ungewohnt, wie ungehemmt und ohne Skrupel die meist jungen Radler ihre Bahnen ziehen. Für die Niederlande (siehe im Extremfall Amsterdam) eben normal, für unsere etwas betagten Nordlichter aber mit hohem Gefährdungspotenzial. Und die Oldies sind gnadenlos in der Unterzahl, auf den Straßen oder in den Fußgängerzonen Groningens ist die Generation 60plus

die ganz große Ausnahme – es lebe die Studentenschaft. Das muss nicht unbedingt ein Nachteil sein. „Es ist wirklich auffallend, wie nett und höflich die jungen Leute hier auftreten“, staunt zum Beispiel Christel Nägele (86), die sich mit ihrer Freundin Maria Schuck (84) die beiden Tage nach Groningen gewagt hat. Zumindest Christel Nägele, die zum ersten Mal in den Niederlanden ist, lernt viele Neuheiten kennen und ist begeistert. Zusammen mit ihrer Freundin steht sie in einer typisch niederländischen Backstube, trinkt genussvoll ihre Schokolade – natürlich serviert von einer netten jungen Holländerin. Die Gemütlichkeit der kleinen warmen Stube überträgt sich auf die Mimik der beiden Hamburger Rentnerinnen. Und so geht es gleich weiter in das nächste Studentencafe. Aber alles hat seinen Preis. In Holland allgemein und natürlich auch in Groningen ist das Preisniveau schon recht hoch. Bier, Pommes und ein Sandwich für zusammen 15 Euro zum Beispiel wäre in Hamburg nicht der große Knüller. Lecker – und gleichzeitig gehaltvoll – allerdings ist auf den Märkten, an den Buden und in den einladenden Pubs dieser Stadt alles. Ob nun Krokotten, Kibbeling (gebackene Fischstücke), Bitterballen (rund frittierte Bälle mit verschiedenem Inhalt) oder natürlich Fritten in allen Variationen: In den Niederlanden geht alles schnell und auf Fast-Food-Basis, die Waage lässt grüßen. Wenn man dann noch den vielen Kuchen, Keksen und der Schokolade verfällt, sollte der Gewichtsmesser



Auch in Groningen gibt es etliche Grachten, auf denen Hausboote liegen.

Mit Bahn und Bus nach Groningen

Eine günstige Bahnfahrt nach Groningen ist mit dem Niedersachsen-Ticket plus der Deutschen Bundesbahn möglich. Mit diesem Tagesticket reisen bis zu fünf Personen mit den Nahverkehrszügen in Niedersachsen, Bremen und Hamburg bis in die urige Stadt nahe der deutschen Grenze (29,- Euro und 6,- Euro je Mitfahrer bei fünf Personen). Aber aufgepasst: Wegen des mehrmaligen Umsteigens kann das Ganze für Senioren recht beschwerlich sein. Wer diese Strapazen nicht auf sich nehmen will, sollte dann doch lieber den Bus, der ab Hamburg ZOB sechsmal täglich rollt, nehmen. Die Fahrtzeit beträgt knapp fünf Stunden, eine Übernachtung in Groningen ist aber zwingend notwendig, um die Stadt ausgiebig zu genießen.

Ausgiebige Infos und Tipps zu einem Besuch in Groningen im Internet unter <https://toerisme.groningen.nl/de/>.

dann lieber ungenutzt in der Ecke stehen bleiben. Das alle interessiert unsere Hamburger Seniorengruppe freilich nicht. „Groningen ist wirklich eine lebendige Stadt, sie lebt an jeder Ecke“, sagt Heidi Müller (66) aus Norderstedt. Derweil hat sich Marianne Pilz (79) schon wieder in eines ihrer geliebten Museen zurückgezogen. „Wer in Groningen die Museen auslässt, hat etwas verpasst“, sagt die hanseatische Dame, die so ihre Meter an diesem Tag abläuft. Wer es gemütlicher und ruhiger haben will, macht eine Grachtenfahrt – nicht ganz so lang wie in Amsterdam, aber allemal lohnend. Der Start ist direkt am imposanten Hauptbahnhof – auch wieder so ein Gebäude, das man in Groningen gesehen haben sollte. Aber bloß nicht träumen, da schießen schon die nächsten Radler um die Ecke. Wer allein die Rad-Tiefgarage am Hauptbahnhof mit den Hunderten in mehreren Schichten gestapelten Bikes sieht, der weiß, was verkehrstechnisch in Groningen die Stunde geschlagen hat. Von den gut 200 000 Einwohnern – davon ein Großteil inländische und ausländische Studenten – sitzen die meisten täglich auf dem Sattel. Letztlich aber ist auch das ein Umstand, der die Stadt sympathisch macht. Nun aber zurück nach Hamburg. Bei aller Euphorie für die Stadt Groningen: Sie ist im Prinzip in zwei Tagen zu entdecken. Eine gute Erinnerung ist sie für unsere 20-köpfige Senioren-Gruppe aus Hamburg allemal, aber man ist doch auch mal gern wieder unter mehr Altersgenossen. Oder?

K. Karkmann © SeMa



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!
Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

22.04.19	Ostern an der Ostsee inkl. Schifffahrt Kieler Förde, Empfangsgetränk, Brunchbüfett und Shanty-Chor	€ 76,-
04.05.19	Zur Rapsblüte nach Fehmarn	
18.05.19	inkl. Mittagessen und ganztägige Inselführung	€ 57,50
09.05.19	Ein Schatz in Eckernförde inkl. Mittagessen und Führung Figurentheater	€ 55,-
11.05.19	Maischolle „Satt“ inkl. ganztägige Reiseleitung, Schollenessen, Gärtnerei-Besuch, Eintritt und Führung Rieck Haus	€ 51,90
15.05.19	Große Nord-Ostsee-Kanalfahrt inkl. Schifffahrt und Brunch- und Kuchenbüfett an Bord	€ 89,50
19.05.19	Küstentörn Travemünde – Rostock inkl. Schifffahrt und Frühstücksbüfett	€ 49,-
24.05.19	Königliches Kopenhagen inkl. Fährpassagen und Stadtrundfahrt	€ 72,-
25.05.19	Eine Reise durch Omas Rezeptbuch inkl. Mittagsbüfett und Rundfahrt (Holsteinische Schweiz)	€ 56,-

Jetzt Programm anfordern!

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

Eine Marke der Neubauer Touristik





DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51

Fax 040 69 79 13 23 · info@1a-umzug.net · www.1a-umzug.net

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

- ▶ **Transporte von:**
Klavieren, Flügeln, Tresoren, Stahlschränken, Einzeilmöbeln und -teilen, Küchen, Demontagen u. Montage durch Fachkraft
- ▶ **Abrechnung mit:**
Arge, Sozialamt, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkasse



Michael Bewernick
Geschäftsführer

Vorstandsmitglied der FAMÖ Hamburg*

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

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

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

ELBJAZZ - Hamburg am 31. Mai und 1. Juni 2019



(pi) Beim ELBJAZZ ist der Hamburger Hafen Kulisse für ein einmaliges Musikereignis: Tausende von Besuchern begeistern sich seit 2010 für eines der größten europäischen Jazzfestivals, bei dem die unverwechselbare maritime Szenerie der Hansestadt eine Allianz mit spektakulären Veranstaltungsorten eingeht.

Auf die ELBJAZZ-Besucher warten an beiden Festivaltagen vielversprechende Auftritte hochkarätiger, internationaler Künstler und die ganze Bandbreite des Jazz und angrenzender Genres – musikalische Vielfalt ist Programm! Und tatsächlich gelingt es dem Festival, den Jazz aus der vermeintlichen Expertennische zu holen, Vorbehalte ebenso wie Hemmschwellen abzubauen und seine ganze Vielfalt an neuen, ungewöhnlichen und atmosphärisch starken Spielorten im Hafen, die selbst für alteingesessene Hamburger noch Überraschungen bergen, in Szene zu setzen.

Eine Vielzahl an Konzerten – mehr als 50 sind es diesmal – steht den Besuchern des ELBJAZZ auch in diesem Jahr wieder zur Auswahl. Erneut werden viele spannende Entdeckungen möglich sein, die ebenso lustvoll wie endgültig mit Klischees und Vorurteilen aufräumen und beweisen, wie zeitgemäß und vielfältig Jazz ist: mal improvisiert, mal arrangiert, mal orchestriert, mal berührend, mal sperrig, mal groovig und tanzbar, aber stets live und unmittelbar.

Wie in den Vorjahren ist die Elbphilharmonie auch 2019 Spielort des ELBJAZZ und wird an beiden Tagen mit mehreren Konzerten im Großen und Kleinen Saal bespielt. Der Vorplatz des Konzerthauses beheimatet zum wiederholten

Mal die „Young Talents“-Bühne der HFMT, die talentierten Studierenden der Hochschule für Musik und Theater einen Auftrittsort gibt.

Das zweite Herzstück des Festivals befindet sich südlich des Elbufers – auf dem Werftgelände von Blohm+Voss, wo während des zweitägigen Musikspektakels zwei Open-Air- und eine Indoor-Bühne in einer Schiffbauhalle errichtet werden. Weitere Konzerte finden auf der nördlichen Elbseite statt – im Frachtraum der MS Stubnitz und im Kirchenschiff von St. Katharinen.

Tickets und Infos unter www.elbjazz.de und unter Tel. 040/413 22 60 (Mo.-Fr. 9 bis 18.30 Uhr)

Das Zweitageticket kostet 99,- Euro, das Tagesticket Freitag (31. Mai) 55,- Euro, das Tagesticket Samstag (1. Juni) 69,- Euro. Alle Ticketpreise inkl. Gebühren.

Die ersten 11.000 Ticketkäufer haben die Möglichkeit, eine Reservierung für das von ihnen bevorzugte Konzert in der Elbphilharmonie während des ELBJAZZ 2019 vorzunehmen (Verfügbarkeit vorausgesetzt).

Das SeMa verlost 2 x 2 Zweitagetickets:

Senden Sie uns bis zum 30. April 2019 eine E-Mail oder eine Karte mit dem Stichwort „ELBJAZZ“ unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer.

Per E-Mail an raetsel@senioren-magazin-hamburg.de, per Post an SeMa Senioren Magazin Hamburg, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt.

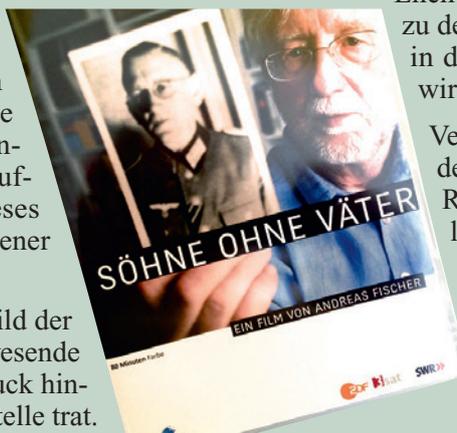
Dokumentarfilm am 12. April 2019 um 19 Uhr

„Söhne ohne Väter“

Vaterlosigkeit als Erbe des Krieges

(pi) Weil ihre Väter im Krieg getötet wurden, wuchsen fast ein Drittel der Jungen und Mädchen, die zwischen 1933 und 1945 geboren wurden, ohne Vater auf. Im Dokumentarfilm von Andreas Fischer berichten acht vaterlos aufgewachsene Männer, wie sie trotz dieses Verlustes ihr eigenes Bild von erwachsener Männlichkeit entwickelt haben.

In dem Dokumentarfilm entsteht ein Bild der Kriegskindergeneration, in der der abwesende Vater manchmal einen größeren Eindruck hinterließ als der Stiefvater, der an seine Stelle trat.



Darüber hinaus entwickelten die jung verwitweten Mütter zu ihren Söhnen häufig ein besonders inniges, aber oft auch erdrückend enges Verhältnis. Ein Vermächtnis, das nicht selten eine Belastung für die späteren Partnerschaften und Ehen der Söhne darstellte. Auch das Verhältnis zu den eigenen Söhnen und Enkelkindern wird in den Interviews beleuchtet. Im Anschluss wird zu einem Gespräch eingeladen.

Veranstalter sind eine Kooperation zwischen der Pfarrstelle für Seelsorge im Alter in der Region Wandsbek-Tonndorf, der Arbeitsstelle Leben im Alter und der Fachstelle Älterwerden des Kirchenkreises Hamburg-Ost.

Gezeigt wird der Film in der Ev.-Luth. St. Stephansgemeinde in Wandsbek-Gartenstadt, Stephanstraße 117, 22047 Hamburg

Fotorechte bei Ute Zeißler

**Gesucht -
gefunden**



Wir haben auch für Ihre Immobilie den passenden Käufer!

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

Wir sind für Sie da - ganz in Ihrer Nähe:

Langenhorn · Norderstedt · Tangstedt

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

Norderstedt@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/norderstedt

Marienthal · Volksdorf · Wellingsbüttel

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

Alstertal@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/alstertal

Niendorf · Schnelsen

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

Niendorf@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/niendorf



ENGEL & VÖLKERS

Das sollte man im Alten Land am Elbstrom gesehen haben

(djd). Die Hansestädte Stade und Buxtehude, die Blütenpracht im Frühjahr und der große Fluss: Die Urlaubsregion Altes Land am Elbstrom ist vielfältig. Hier sind die besten zehn Ausflugstipps für Sie. Mehr Infos zu allen Empfehlungen sowie Veranstaltungshighlights gibt es unter www.urlaubsregion-altesland.de.

1. Blütenmeer im Frühling – Obstparadies im Herbst

Im Frühjahr sollten Sie die Faszination von 18 Millionen blühenden Obstbäumen erleben. Auf das Blütenmeer im Frühling folgt im Spätsommer und Herbst die Erntezeit im größten zusammenhängenden Obstanbaugebiet Nordeuropas. Genießen Sie auf Obsthöfen, in Hofläden und der Gastronomie leckere Früchte und regionale Spezialitäten.

2. Stade und Buxtehude: reizvolle Hansestädte

Die Altstadt von Stade ist 1.000 Jahre alt, lassen Sie sich vom Hansehafen in die maritime Vergangenheit der Stadt versetzen. Die historische Altstadt Buxtehudes wird bis heute von einem Festungsgraben begrenzt. Die Hansestädte bieten Erlebnisführungen mit Hansekaufmann, Nachtwächter und „Has‘ und Igel“.

3. Der „Vogelairport“: das Naturerlebnis Kehdingen

Das Kehdinger Land wird im Frühjahr und Herbst zum Vogel-flughafen, Tausende Zugvögel machen auf den Wiesen der Elbmarschen Rast. Sehenswert: das „Natureum Niederelbe“ mit grandiosen Naturerlebnissen.

4. Landschaft: die Stader Geest

Eine Landschaft mit Wäldern und Mooren. Besuchen Sie den Klosterpark in Harsefeld, unternehmen Sie eine Fahrt mit dem historischen Moorexpress und entdecken Sie das Christkindorf Himmelforten.

Die maritime Hansestadt Stade



Foto: djd/Tourismusverband Landkreis Stade/Elbe e.V./Morris Eisen



Eine Hansekogge im Maßstab 1:3 zu sehen in der Hansestadt Buxtehude

Foto: djd/Tourismusverband Landkreis Stade/Elbe e.V./Wolfgang

5. Museale Schätze: Schwedenspeicher und Schloss Agathenburg

Lassen Sie sich im Stader Schwedenspeicher interaktiv in die große Zeit der Hanse versetzen. Museale Schätze zur Geschichte der Adelsfamilie von Königsmarck finden Sie auf Schloss Agathenburg.

6. Paradies für Pedalritter

Erradeln Sie alle Facetten der Urlaubsregion auf einem Radwandernetz von über 1.000 Kilometern. Wegweisend: Ausgeschilderte Routen und der Elbe-Radwanderbus.

7. Krautsand, Königin der Elbinseln

Stecken Sie die Füße in den Sandstrand der Elbinsel Krautsand oder brechen Sie bei Ebbe zu einer kleinen Wattwanderung auf.

8. Schiffsausflüge, Fähren, dicke Pötte

Bestaunen Sie dicke Pötte auf der Elbe, genießen Sie eine Ausflugsfahrt auf einem der Elb-Nebenflüsse oder werden Sie auf dem Wasser selbst aktiv.

9. Kulturschätze entdecken: Fachwerkhäuser und Orgeln

Prächtige Fachwerkhäuser und Prunkpforten heißen Sie in der Urlaubsregion willkommen. Vier der weltweit 32 erhaltenen Arp-Schnitger-Orgeln befinden sich im Alten Land am Elbstrom.

10. Laden Sie sich die neue Tourenplaner-App aufs Smartphone

Radrouten, Wanderwege und Highlights sind dort übersichtlich dargestellt. Zu finden unter www.urlaubsregion-altesland.de.



Arp-Schnitger-Orgeln

Foto: djd/Tourismusverband Landkreis Stade/Elbe e.V./Morris Eisen

Endlich wieder lesen, endlich wieder TV sehen können!



Neue professionelle Problemlösungen bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“. Unverbindliche Beratung in Rissen.

Das Pinneberger Familienunternehmen Mott Optik betreibt seit 2017 im Hamburger Elbvorort Rissen eine Filiale. Gerade wurden Inhaber Florian Mott (Diplom-Augenoptiker/Optomist) und sein Team für ihre besonders kundenorientierte und qualifizierte Beratung zum „HOYA Seh-Spezialisten“ zertifiziert.

Zusätzlich erhielt die Rissener Filiale die Zertifizierung zum „Low Vision Partner“ durch eines der in diesem Bereich weltweit führenden Unternehmen, die Firma SCHWEIZER.

„Low-Vision“: was ist das eigentlich?

Wer eine Brille benötigt ist fehsichtig. Aber das ist keine Krankheit. Mit der richtigen Brille kann ein fehsichtiger Mensch wieder wunderbar sehen. Von „Low-Vision“, also geringem Sehvermögen, spricht man, wenn die Augen erkrankt sind und eine Brille kaum noch hilft. Aber so unterschiedlich wie die möglichen Erkrankungen und ihre Stadien sind auch die heute möglichen technischen Hilfsmittel.

Oft reicht es schon, wenn man nur genügend Licht hat. Spezielle Lampen können gerade bei Makula-Degeneration und Grünem Star wahre Wunder wirken.



Mott Optik Filialleiterin Susanne Wagner (Augenoptikermeisterin) und Low-Vision Spezialistin Angelika Mrotzek haben die entsprechende Ausbildung und eine langjährige Erfahrung, um den individuellen Bedarf zu ermitteln.



Bildschirmlesegeräte sind die Königsklasse der Vergrößernden Sehhilfen. Selbst bei fast blinden Menschen können sie noch Hilfe leisten und ggf. sogar Texte vorlesen.

Neben dem nötigen Know-how des Anpassers kommt es besonders auf die Ausstattung an Messgeräten an und die Möglichkeit, Problemlösungen vor Ort auszuprobieren. Weil hier in Rissen noch einmal kräftig investiert wurde, ist diese Mott Optik Filiale jetzt offiziell zertifizierter Partner des Herstellers SCHWEIZER.

Leselupen kann man bei fast jedem Optiker kaufen. Doch wer als Low Vision Spezialist/in die wirklich perfekte Problemlösung erarbeiten will, muss die unterschiedlichen Lupen und Geräte auch vorrätig haben, um sie zusammen mit dem Kunden zu testen. Da reicht es nicht, in Prospekten zu blättern. Deshalb schickt Mott Optik sogar eigene Kunden aus dem Pinneberger Betrieb nach Rissen, da hier die umfassendere Produktauswahl und Beratung gewährleistet sind.

Es gibt aber noch einen entscheidenden Faktor für die Wahl der richtigen Sehhilfe – es ist die Zeit!

Es dauert einfach seine Zeit, die richtige Lösung zu finden und dabei kommt es nicht nur auf die Augen an. Motorische Fähigkeiten sind genauso wichtig. Wenn z.B. jemand zu einer zittrigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Deshalb ist eine telefonische Voranmeldung zu einer Beratung und Anpassung unbedingt nötig, gerade auch, wenn Angehörige dabei sein möchten, Tel.: **040-89 80 73 49**

Kommen dann alle drei Faktoren (Know-how, Produktauswahl und Zeit) zusammen, ist es häufig erstaunlich und erfreulich zugleich, was für gute Ergebnisse auch bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können.

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

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

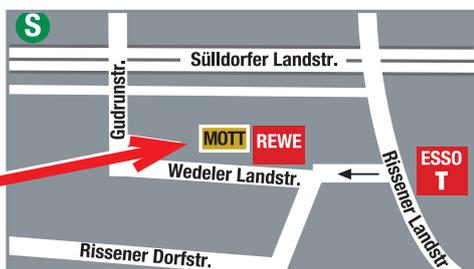
In Zusammenarbeit mit ...
SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de



MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89 80 73 49
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-2 66 67
www.mott-optik.de

Mott Optik: verkehrsgünstig im Zentrum von Rissen





THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

**Massage-
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 03.05.19
im Wert von



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

Foto: djd/IDM Südtirol/Helmut Moling

Das blaue Gold von Südtirol



Klare Bergseen und historische Stadtbrunnen – das Lebenselixier Wasser in Brixen

(djd). In erster Linie sind es die schroffen Gipfel der Dolomiten, die Südtirol ihr markantes Gesicht verleihen. Doch auch Wasser ist ein prägender Bestandteil der Landschaft. In den tiefblauen Bergseen spiegeln sich die Gebirgszüge der Kalkalpen wider. Wo früher schmale Pfade entlang von Bewässerungskanälen führten, verlaufen heute Wanderrouten auf den sogenannten Waalwegen. An den mediterranen Seen rund um Bozen genießt man schon ab März milde Temperaturen.

Wasser und Wein – wirtschaftliche Blüte

Mit einer über tausendjährigen Geschichte ist Brixen seit jeher das kulturell-geistige Zentrum Südtirols. Am Zusammenfluss von Eisack und Rienz gelegen, erlebte Brixen in Vergangenheit auch mehrfach die reißerische Kraft von Wasser. Eine Stadtführung zum Thema „Brixens blaues Gold“ erzählt anschaulich von den historischen Überschwemmungen, aber auch von der wirtschaftlichen Blüte, die der Wasserreichtum mit sich brachte. Auf dem Brixner Hausberg, der Plose, entspringt auf 1.870 Metern Höhe das Plose-Mineralwasser, eines der leichtesten Mineralwasser Europas. Gäste profitieren vom erfrischenden Nass, wenn sie bei sommerlichen Temperaturen an einem der zahlreichen Trinkwasserbrunnen jederzeit ihren Durst löschen können – oder beim Genuss eines Eisacktaler Weißweines, der sein Aroma unter anderem den gesunden Gewässern verdankt.

Ins Fließen kommen

Mit allen Sinnen erlebt man das Wasser rund um Brixen auf einer geführten Wanderung entlang des Naturdenkmals Schalderer Bach. Im Rahmen der „Südtirol Balance“-Veranstaltungsreihe, lernt man mithilfe eines Wassersommeliers und einer Gesundheitsberaterin Methoden und Natur-



Foto: djd/IDM Südtirol/EA

Foto: djd/IDM Südtirol/Alex Filz

Foto: djd/IDM Südtirol/Ferich Dapunt

heilmittel kennen, die Gesundheit und Körper unterstützen. Eine individuelle Bergwanderung zum Thema Wasser führt Naturfreunde zum Radlsee. Der Bergweiher gilt als einer der schönsten und bekanntesten Naturseen der Umgebung. Nur noch ein paar Schritte sind es von hier hinauf auf die rund 2.400 Meter hohe Königsangerspitze, wo sich ein weiter Blick auf die Dolomiten eröffnet.

Farbenfrohe Frühlingsnächte

Wie sich die Wasserwelten durch zeitgenössische Kunst und Lichteffekte eindrucksvoll inszenieren lassen, erleben Besucher beim Water Light Festival vom 9. bis 25. Mai 2019. Dann verwandelt sich das Zentrum der ältesten Stadt Tirols abends in einen Kunstparcour unter freiem Himmel, der zum Staunen, Träumen, Mitmachen und Nachdenken einlädt. Lokale und internationale Künstler bespielen Kultur- und Naturschätze mit Kunstinstallationen, dabei steht das Thema „Wasser ist Leben – Licht ist Kunst“ im Mittelpunkt.

Water Light Festival

(djd). Vom 9. Mai bis 25. Mai 2019 findet in Brixen in Südtirol die dritte Auflage des Water Light Festival statt. Lokale und internationale Künstler verwandeln die unterschiedlichen Wasserstandorte der Kulturstadt, darunter mehr als 20 Brunnen und weitere kulturhistorische Schätze, mit ihren kreativen Ideen und besonderen Installationen in ein Lichtermeer. Unter dem Motto „Wasser ist Leben - Licht ist Kunst“ entsteht so jeden Abend eine besondere Atmosphäre, die eine neue Wahrnehmung der Altstadt und ihrer Wasserorte ermöglicht. Das Water Light Festival ist Teil des offiziellen Netzwerks des Internationalen Tag des Lichts der UNESCO am 16. Mai und zertifiziertes „Green Event Südtirol“. Alle Infos und das Programm des Festivals gibt es unter www.brixen.org/waterlight.

Osteraktion Gutschein

Sie erhalten vom
15.04. – 18.04. Ihren
Gutschein über eine
kostenlose Immobilien-
Verkaufswertermittlung
im Wert von **299 €***.

Erhältlich in den Filialen
Innenstadt, Wandsbek,
Barmbek und HH-Meile.
040.55 00 55-7642



*Gültig in unserem Geschäftsgebiet.

SPARDA  **IMMOBILIEN**

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40, E-Mail: hwwa@wtnet.de

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei alters- bedingter Makuladegen- eration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Bednarek-Wiebke



Zahnärztin M. Bednarek-Wiebke MSc

Master of Science für Ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

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

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Freitag 05.04.19, 16.30 bis ca. 18 Uhr

Entdeckertour St. Georg:

„Auf den Spuren starker Frauen“

Von Elise Averdieck bis Ida Dehmel – Frauenpersönlichkeiten des 19./20. Jhs., ca. 90 Min., 15,- Euro, Anmeldung: Tel. 040/28 00 78 66 oder über www.st-georg-tour.de.

Treffpunkt: Eingang Schauspielhaus Kirchenallee/Hauptbahnhof

Sonntag 07.04.19, 16 Uhr

**Swinging Spring
und ein letzter Schneesturm**

Das 1. Hamburger Akkordeonorchester unter der Leitung von Waldemar Gudi lädt ein zum Frühjahrskonzert. Mit Jazz, Swing und einem Schuss Klassik konzertiert das Orchester nun wieder einmal in seiner Heimat Barmbek.

Eintritt 15,- Euro, Vorverkauf: 040/27 41 00 oder susann.schroed3r@gmail.com.

**Kreuzkirche, Hamburg-Barmbek,
Wohldorfer Str. 30**

Sonntag 07.04.19, 10 Uhr

Wildkräuterrundgang

Exkursion durch den Botanischen Garten und schauen, was an wilden Kräutern wächst. Wie kann man sie nutzen und – falls erforderlich – umweltschonend begrenzen? Eintritt frei.

**Botanischer Garten Klein Flottbek,
Ohnhorststraße 18,
22609 Hamburg**

Sonntag 07.04.19, 16-18.30 Uhr

**Konzert der St. Stephans
Brass Band**

Brass Bands haben in England eine lange Tradition, die weit ins 19. Jahrhundert, zu den Werkskapellen in den Kohlrevieren zurückreicht. Die St. Stephan Brass Band ist eine der ältesten Brass Bands in Deutschland.

**NewLivingHome-Hotel Hamburg,
Julius-Vosseler-Straße 40,
22527 Hamburg**

Montag 08.04.19, 16-18 Uhr

Frauenkräuterrundgang

Auf diesem Rundgang durch das Naturschutzgebiet Höltigbaum lernen Sie, welche der Kräuter am Wegesrand Frauen heilsam und stärkend zur Seite stehen können.

Es gibt ein Handout mit Rezepten zum Selbstaustprobieren. Preis: 5,- Euro, Anmeldung Anmeldung@Haus-der-Wilden-Weiden.de, Tel. 040/18 04 48 60 11.

**Haus-der-Wilden-Weiden,
Eichberg 63, 22143 Hamburg**

Dienstag 09.04.19, 20 Uhr

Orgelkonzert mit Stephan Leuthold

Karten: 10,- Euro (erm. 7,- Euro) zzgl. VVK-Gebühr unter: www.konzertkassegerdes.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

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

Dienstag 09.04.19, 15-17 Uhr

**„Älter werden in Osdorf –
in sicherer Nachbarschaft“**

Zum Thema Sicherheit laden ein: Maria-Magdalena-Kirchengemeinde, Beratungsbüro im Bürgerhaus Bornheide, Sozialstation Osdorfer Born; Polizei, SAGA und ProQuartier. Ein Nachmittag in lockerer Atmosphäre mit Musik, Kaffee und Kuchen.

**Maria-Magdalena-Kirche,
Achtern Born 127, 22549 Hamburg**

Mittwoch 10.04.19, 19.30 Uhr

Buchvorstellung und Vortrag:

„China first“ –

**Die Welt auf dem Weg
in das chinesische Jahrhundert**

Dr. Theo Sommer, Historiker und ehemaliger, langjähriger Herausgeber der Wochenzeitung DIE ZEIT, stellt in seinem neuesten Buch den chinesischen Masterplan „Made in China 2025“ vor.

Der Abend wird begleitet von der jungen virtuos Percussionistin Lin Chen. Karten 12,- Euro, Abendkasse: 14,- Euro. **Bibliothek der Ohlendorff'schen Villa/
Kulturkreis Walddorfer e.V.,
Im Alten Dorfe 28,
22359 Hamburg**

a Hören begeistert!

Gut hören mit auric!

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



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

Wir bieten Ihnen:

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

auric Hörcenter in Norderstedt

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

Öffnungszeiten:

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

P Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE



© drublig-photo - Fotolia.com

Bunter Ostermarkt

in der Seniorenwohnanlage Langenhorn

Besuchen Sie unseren Ostermarkt am 17.04.2019 von 12.00 – 16.00 Uhr. Frühlingshaftes Kunsthandwerk, farbenfrohe Frühlings-Deko und Selbstgebasteltes warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht notwendig. Wir freuen uns auf Sie!

Fragen zur Veranstaltung beantworten wir Ihnen gern.

☎ 040 53759 - 2000

Seniorenwohnanlage Langenhorn
Dortmunder Str. 19-21
22419 Hamburg
www.vhw-hamburg.de

vhw

... mehr als Wohnen!

Veranstaltungen Tipps + Termine

Donnerstag 11.04.19, 19 Uhr Auf Heißen Pfaden

Der Autor und leidenschaftliche Reisende Wolf-Ulrich Cropp, berichtet, liest und stellt seine beiden neusten Bücher vor. Geschichten von unterwegs auf Ozeanen, Flüssen, in Wüsten und im Eis. Karten 12,- Euro; Gäste HAV: 9,- Euro, Mitglieder frei.

**Bethanien-Höfe Eppendorf,
Martinstraße 41-49**

Donnerstag 11.04.19, 19-21 Uhr, Vortrag: „Seelische Trümmer – der Zweite Weltkrieg in der Familienbiografie“

Sind Seelische Probleme wie Ängste, Depressionen, Schuldgefühle und Hochsensibilität Nachwirkungen des Zweiten Weltkriegs?

Mit Gesprächsrunde und Zeit für Fragen.

Eintritt ist frei. Informationen bei KIS unter Tel.: 04551/30 05, www.kis-segeberg.de,

AWO-Servicehaus,

In der Großen Heide 44, Norderstedt

Freitag 12.04.19, 20 Uhr ella Comedy Club

Till Frey präsentiert vier herausragende Comedians. Eintritt: 13,- Euro/erm. 9,- Euro. Vorverkauf im ella, www.ella.mookwat.de.

**ella Kulturhaus Käkenflur 30,
22419 Hamburg**

Freitag 12.04.19, 20 Uhr

Niederdeutsche Komödie „Kating Gleis 1“

An einer abgelegenen Haltestelle der Bahn auf Eiderstedt stellt sich überraschend reger Betrieb ein. Doch der Zug lässt auf sich warten. Ausreichend Zeit für die Reisenden, ihre anfänglichen Fassaden bröckeln zu lassen und so auch Ungeahntes über Partner und Bekannte zu erfahren. Karten von 7,- Euro bis 12,- Euro bei MARKT Theaterkassen Ahrensburg, Große Str. 15a, Tel. 04102/51 640.

**Niederdeutsche Bühne Ahrensburg,
Alfred-Rist-Saal, Wulfsdorfer Weg 71,
22926 Ahrensburg**

Freitag 12.04.19, 19.30 Uhr

Krimilesung „Lügenmeer“ u. „Küstenzorn“

mit Susanne Kliem und Angelika Svensson
Karten: 11,- Euro/erm. 9,- Euro, Reservierung empfohlen unter Tel. 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de.

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

Freitag 12.04.19, 20 Uhr

Nenad & Friends

Moderne und klassische Akkordeonmusik
Der Akkordeonist Nenad nimmt seinen bestanden Einbürgertest zum Anlass für ein ganz besonderes Konzert. Genießen Sie das interessante und abwechslungsreiche Programm. Eintritt: 10,- Euro/erm. 8,- Euro.
**Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3,
22769 Hamburg**

Samstag 13.04.19, 20 Uhr

The Memory Four And More

Oldies der 50er & 60er Jahre. Eintritt 5,- Euro.

**Don Quichotte,
Osdorfer Landstraße 162a,
22549 Hamburg**

Samstag 13.04.19, 18 Uhr

Acapella Hits

des 15. + 16. Jahrhunderts

Das Männerensemble Fiat Vox präsentiert und führt durch das Programm.

**Friedenskirche Eilbek,
Papenstr. 70, 22089 Hamburg**

Samstag 13.04.19, 19.30-22 Uhr

Zauber der Karibik

Eine Multimedia-Show mit einzigartigen Fotos von fernen Ländern, Menschen und Meeren. Die südliche Karibik hat viele Überraschungen zu bieten. Eintritt 4,50 Euro.

**Jenfeld-Haus,
Charlottenburger Straße 1,
22045 Hamburg**

Samstag 13.04.19, 19-23 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party

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

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



UND DARUM GEHT'S

Bei der Übertragung Ihrer Immobilie auf die nächste Generation müssen Sie vieles bedenken. Denn kleine Fehler können hier eine große Wirkung haben. Deshalb haben wir für Sie zwei Experten eingeladen, die Ihnen steuerlich und notariell alles genau darlegen. Steuerberater und Fachanwalt für Steuerrecht Dr. Ulrich Möhrle sowie Notar Dr. Michael Commichau stehen Ihnen direkt nach der Veranstaltung gerne auch für individuelle Fragen zur Verfügung.

Einladung zur Veranstaltung

IMMOBILIE RICHTIG VERERBEN

Donnerstag, 11. April 2019, 18:30 Uhr

In unseren Büroräumen,
Friesenweg 5.2, 22763 Hamburg
(Parkplätze vorhanden)



Dirk Wullkopf

Tel. 040 / 89 97 92 71 | urte.tietz@wullkopf-eckelmann.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 13.04.19, 16 Uhr
Frühlingserwachen
Konzert von Trio Sonare

Passend zur Jahreszeit gastieren die renommierten Musikerinnen Doris Köpcke-Hoffmann (Bratsche), Renate Höchst (Violoncello) und Jenny Holewik (Geige) mit beliebten klassischen Frühlingstücken.

Eintritt: 8,- Euro.

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

Samstag 13.04.19, 16 Uhr
Frühling op Platt

Plattdeutsche Lesung mit bekannten Frühlingsliedern zum Mitsingen

Gelesen von Fabian Pleiser und Barbara Kaliner, Karten 14,-, unter
Tel. 040/67 999 230.

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

Sonntag 14.04.19, 17.30 Uhr
Lesung mit dem

Schauspieler Rolf Becker

Der Schauspieler liest in der sanierten Kreuzkirche Wandsbek sowohl Psalmen aus der Bibel als auch aus Werken verschiedener Schriftsteller, in denen es um die Themen Passion, Frieden, Kontemplation und Gottvertrauen geht.

**Kreuzkirche Wandsbek,
Kedenburgstraße 10,
22041 Hamburg**

Sonntag 14.04.19, 16 Uhr
Jazz-Konzert mit Cleo

Sie gehört zu den vielversprechendsten Newcomern unter den jungen europäischen Sängerinnen. Karten ab 15,- Euro unter:
www.alsterschloesschen.reservix.de oder
(gegen geringe Gebühr) unter
Tel. 0180/605 04 00,

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

Dienstag 16.04.19, 14.30-16 Uhr
Wir tanzen wieder!

„Dürfen wir Sie bitten?“

Die Tanzschule Heiko Stender lädt Menschen mit und ohne Demenz auf die Tanzfläche ein. Anmeldung:
Telefon 040/460 21 58 oder

demenzdock@hamburgische-bruecke.de.
Kosten: 5,- Euro

(für Begleitpersonen frei).

ADTV Tanzschule

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

Mittwoch 17.04.19, 19.30 Uhr

„Lebensmittelverschwendung stoppen!“
In dem Vortrag wird die Lebensmittelverschwendung definiert.

Dabei werden globale und lokale Auswirkungen benannt und die Ursachen beschrieben.

Zum Ende des Vortrags werden die Lösungsvorschläge dargestellt. Eintritt frei.

**Greenpeace Haus, Hafencity
(Eingang über die Elbarkaden)
Hongkongstraße 10,
20457 Hamburg**

Karfreitag 19.04.19, 18 Uhr
Konzert zum 75. Todestag
von Felix Woyrsch

HansePhilharmonie Hamburg,
Mike Steurenthaler – Dirigent. Karten:
15,- Euro (erm. 10,- Euro) bis 28,- Euro
(erm. 23,- Euro) an der Abendkasse, an allen
bekannten Vorverkaufsstellen und über
www.Kulturkirche.de.

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

Samstag 20.04.19, 17/21 Uhr
Osterfeuer mit Osternachtfeier

Anschließend wird das Licht zur Osternachtfeier in die St.-Nicolaus-Kirche getragen.

**Vor der Barakiel Halle/
Kirche St. Nicolaus,
Alsterdorfer Markt,
22297 Hamburg**

Mittwoch 24.04.19, 19.30 Uhr
Der Hai – gejagter Jäger

In dem Vortrag geht es neben der Schönheit des großen Fisches mit schlechtem Image auch um die Bedeutung der Haie für die Stabilität des Ökosystems und um den Status quo für den Fortbestand dieser Tiere.

Eintritt frei.

**Greenpeace Haus Hafencity
(Eingang über die Elbarkaden)
Hongkongstraße 10,
20457 Hamburg**

Freitag 26.04.19, ab 18 Uhr
Tanzpalast – Tanzen für alle
Kulturküche, Alsterdorfer Markt 18,
22297 Hamburg

Samstag 27.04.19, 20 Uhr
„Ein Lächeln vergangener Tage“
Komische Tragödie von Roland Winterstein, mit Peter G. Dirmeier, Inszenierung:
Silke Roca, Eintritt: 15,- Euro
Kartenreservierung unter 040/248 639 72.
www.echtzeit-entertainment.de,
**echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15,
22299 Hamburg**

Sa. 27.04. und So. 28.04.19, 11-17 Uhr
Seniorenmesse „Viva Seniores“
Schloss Reinbek, Schlossstr. 5,
21465 Reinbek

Sonntag 28.04.19, 18 Uhr
Mozart-Gala
Eine moderierte Gala mit Melodien aus „Die Zauberflöte“, „Le nozze di figaro“, „Don Giovanni“, „Cosi fan tutte“ und vieles mehr.
Karten ab 17,- Euro unter Tel. 040/67 999 230.
**Opernfactory, Ahrensburger Straße 138,
22045 Hamburg**

Sonntag 28.04.19, 13.30 Uhr
„Auf Spuren Gustav Mahlers in Hamburg“
Stationen der Führung sind z. B. ehemalige künstlerische Wirkungsstätten Mahlers und heutige Gedenkmale, die Michaeliskirche, der Ort seiner Taufe, Hotels, in denen er abstieg, oder seine Lieblings-Speiselokale. Dauer ca. 2 Stunden. 10,- Euro pro Person in bar,
Anmeldung: news@gmvh.de.
**Treffpunkt: KomponistenQuartier
Peterstraße 28, 2
0355 Hamburg**

Sonntag 28.04.19, 17-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – Der beliebte Tanzabend, lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: frei,
www.faltenrock-party.de.

**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34a
(Zugang von der Speckstraße)**

Sonntag 28.04.19, 17 Uhr
„Von Hamburg in die Welt“

Chorkonzert mit „älter & besser“ (Hamburg) und dem Allegrochor (Kopenhagen). 200 Chorsänger aus Dänemark und Deutschland. Von Klassik über Pop, Schlager, Gospel bis hin zum launigen Volkslied ist alles dabei. Eintritt frei! Um Spende wird gebeten.

**Christianskirche Ottensen,
Am Ottenser Marktplatz 6, 22765 HH**

Sonntag 28.04.19, 15-17 Uhr
Tanzcafé mit Livemusik

Eingeladen sind alle Seniorinnen und Senioren, die gerne tanzen, im Besonderen auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Entertainer Harry Hansen singt englische und deutsche Schlager.

Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 040/54 75 10 85.

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

Sonntag 28.04.19, 13-18 Uhr
Pinneberger Fahrradfrühling

Zahlreiche Aussteller präsentieren in der Pinneberger City ihr Angebot rund um die Themen Radfahren, Ernährung und Gesundheit, Training, Ausflüge in der Region und Verkehrssicherheit.

**Innenstadt Pinneberg,
25421 Pinneberg**

Montag 29.04.19, 18 Uhr
„Die Entdeckung Kap Hoorns“

Der Lichtbildervortrag führt das Publikum in das goldene Zeitalter der Niederlande im 17. Jahrhundert, zu den Aktivitäten der Vereinigten Ostindischen Kompanie und selbstverständlich nach Kap Hoorn. Eintritt: 5,- Euro.

**Im Studio, Wohnpark am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg**

Dienstag 30.04.19, 19-22 Uhr
Tanz in den Mai

Swing-Tanzveranstaltung mit Livemusik. Diese wird von den drei Swing-Virtuosen gerührt, gezupft, gedrückt und beatmet. Karten ab 20,- Euro unter: www.alsterschloesschen.reservix.de oder (gegen geringe Gebühr) unter Tel. 0180/605 04 00,

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

Dienstag 30.04.19, 20 Uhr
Martini44 – Tanz in den Mai

Tanzen, gute Laune, schnacken und genießen mit Livemusik, DJ, süffigen Getränken und leckerem Essen.

Für Fragen und Ihre Anmeldung:
Telefon 040/22 72 98 11 oder
maetzig@hamburgische-bruecke.de.
Der Eintritt ist kostenfrei.

**Martinistraße 44,
20251 Hamburg**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Dienstag 30.04.19, ab 18 Uhr

Best Ager Danceparty

unter dem Motto „Tanz in den Mai“ mit DJ Helge Fichtner. Karten gibt es ab sofort im Büro des FZS für 6,- Euro.

**Freizeitzentrum Schnelsen e. V.,
Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Mittwoch 01.05.19, 14-17 Uhr

Maikonzert im Rosengarten

Das Soundorchester Pinneberg e. V. lädt jährlich zum Maikonzert in den Rosengarten.

Fahltsweide, 25421 Pinneberg

Mittwoch 01.05.19, 13-18 Uhr

Martini44 – Der Erlebnistag

Ein buntes und lebhaftes Programm: Ausstellungseröffnung, kleine Konzerte, Schnupperworkshops, Lesungen und vieles mehr. Zum krönenden Abschluss spielt die Bigband. Für Fragen und Ihre Anmeldung: Tel. 040/22 72 98 11 o. maetzig@hamburgische-bruecke.de. Der Eintritt ist kostenfrei.

Martinistraße 44, 20251 Hamburg

Samstag 04.05.19, 12 Uhr

Weltfischbrötchentag

Fischbrötchen sind der Muttermilch-Ersatz des Hamburgers, und kein Tourist verlässt die Hansestadt, ohne sich diese norddeutsche Delikatesse zwischen die Kiemen gehauen zu haben. Am 4. Mai schließt sich der Spielbudenplatz den Feierlichkeiten zum Weltfischbrötchentag an und erweist der maritimen Köstlichkeit die Ehre.

Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

Sonntag 05.05.19, 9 Uhr

ADAC Ahrensburger Oldtimertreffen des MSC Trittau e.V.

Die Fahrzeuge können besichtigt werden, während ihre Besitzer und alle Interessierten über die alten Schätze fachsimpeln können.

Große Straße, 22926 Ahrensburg

Sonntag 05.05.19, 18-22 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies –Der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro. www.faltenrock-party.de.

Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Straße 69a, 20359 Hamburg

Mittwoch 08.05.19, 16.30 Uhr

Vortrag zum Thema „Vererben“

von Dr. Cornelia Rump

Fachanwältin für Erbrecht

Die Plätze sind begrenzt.

Anmeldungen per E-Mail: Info@DeWiSt.de oder per Telefon: 040/970 78 69-0.

Die Teilnehmer können vor dem Vortrag kostenlos die Ausstellung im Maritimen Museum besuchen.

Maritimes Museum,

Koreastraße 1, 20457 Hamburg

Mittwoch 08.05.19, 16.30 Uhr

Vortrag zum Thema „Vererben“ von Dr. Cornelia Rump Fachanwältin für Erbrecht

Die Plätze sind begrenzt. Anmeldungen per E-Mail: Info@DeWiSt.de oder per Telefon: 040/970 78 69-0. Die Teilnehmer können vor dem Vortrag kostenlos die Ausstellung im Maritimen Museum besuchen.

Maritimes Museum, Koreastr. 1, 20457 HH

Märkte und Messen

Sonntag 07.04.19

**Flohmarkt Norderstedt, Fegro
Gutenbergring 2-6, 22848 Norderstedt**

Samstag/Sonntag 13./14.04.19, 11-17 Uhr

**Flohmarkt Eppendorf
Kulturhaus Eppendorf,
Julius-Reincke-Stieg 13 a,
20251 Hamburg**

Samstag 13.04.1, 10-12 Uhr

Fahrradflohmarkt

Privater Verkauf von Fahrrädern und Zubehör, mit ADFC-Infostand.
**Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d,
22175 Hamburg**

Samstag 13.04.19, 8 Uhr

Flohmarkt Horn

**Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96,
22111 Hamburg**

Samstag 13.04.19, 7.30-15.30 Uhr

Flohmarkt

**Hauni Bergedorf (Mitarbeiterparkplatz),
Kurt-A.-Körper-Chaussee 8-32,
21033 Hamburg**

Sonntag 14.04.19, 7.30-15 Uhr

Flohmarkt

**Marktplatz Glinde, Markt 1,
21509 Glinde**

Sonntag 14.04.19, 12 Uhr

**Frauenflohmarkt Bramfeld Brakula
Bramfelder Chaussee 265,
22177 Hamburg**

Sonntag 14.04.19, 10-17 Uhr

Flohmarkt Winterhude

**Kampnagel, Jarrestraße 20,
22303 Hamburg**

Sonntag 14.04.19, 9-15 Uhr

Flohmarkt Altona

Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg

Sonntag 14.04.19, 7.30-15 Uhr

Flohmarkt Metro Niendorf

Papenreye 33, 22453 Hamburg

Sonntag 14.04.19, 8-15 Uhr

Flohmarkt Werkers Welt

**Niendorf,
Krähenweg 19,
22459 Hamburg**

Sonntag 21.04.19, 10 Uhr

CD- & Schallplattenbörse

Ankauf, Verkauf, Tausch.
Eintritt 3,- Euro.

**Zinnschmelze, Maurienstr. 19,
22305 Hamburg**

Sonntag 28.04.19, 13.30-16.30 Uhr

Frauenflohmarkt Harburg

**Kulturzentrum Rieckhof,
Rieckhoffstraße 12,
21073 Hamburg**

Sonntag 28.04.19, 7.30-15.30 Uhr

Familia Reinbek,

Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Mittwoch 01.05.19, 10-17 Uhr

Frühlingsflohmarkt Altona

**Mercado Altona,
Ottenser Hauptstraße 10,
22765 Hamburg**

Mittwoch 01.05.19, 7.30-15.30 Uhr

Flohmarkt

Hauni Bergedorf

(Mitarbeiterparkplatz)

**Kurt-A.-Körper-Chaussee 8-32,
21033 Hamburg**

Mittwoch 01.05.19, 8 Uhr

Flohmarkt Schmuggelstieg/

**Tarpenerufer,
22848 Norderstedt**

Sonntag 05.05.19, 10-17 Uhr

Antique & Design Market

**an der Binnenalster
Colonnaden, 20354 Hamburg**

Sonntag 05.05.19, 7-15.30 Uhr

Flohmarkt Moorfleet

Ikea Moorfleet,

**Unterer Landweg 77,
22113 Hamburg**

SPARDA GUTSCHEIN

**Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.**

*„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.04. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“*

**Markus Jünke
040.55 00 55-6045**



SPARDA IMMOBILIEN

Freuen Sie sich auf die Mai-Ausgabe!

Erscheinungstag 4. Mai 2019



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de

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

