

Köster *Magazin*

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

Unsere Themen:

Wellness und Beauty

Das leise Verschwinden der Insekten

Naturkosmetik

und vieles mehr!



WENN LEIDENSCHAFT AUF TECHNISCHE PERFEKTION TRIFFT.

Wir bauen Ihnen genau den Aufzug, den Sie haben möchten: LUTZ Aufzüge liefert individuelle Aufzugslösungen. Seit 1927.



Foto: Achim Rosenthal

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Heft ist ungewöhnlich schmal. Wir geben es ohne unser Veranstaltungsprogramm in der Heftmitte heraus. Wir mussten die Stelle für den

Veranstaltungsbereich überraschend Anfang Mai neu besetzen. Unseren Mitarbeiter, Thorsten Merthens, finden Sie mit einem Kurzportrait in diesem Heft.

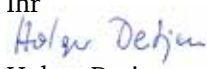
Wir gehen davon aus, dass unsere Bewohner und Clubmitglieder das Programm „Juli bis September“ in stark geraffter Form rechtzeitig vor dem neuen Quartal erhalten. Gäste können es gern als Ausdruck an unserem Empfang beziehen oder auf unserer Webseite downloaden.

Wir mussten auch das Layout des Köster-Magazins neu organisieren. Wir freuen uns, dass Herr Cohen vom Büro für Öffentlichkeitsarbeit (bfö) sofort seine Bereitschaft erklärte, die Arbeit am Layout zu übernehmen und eine druckfähige Version unseres Magazins

zu erstellen. Hierfür mussten viele Dinge neu abgestimmt und eingerichtet werden, die einigen Zeitaufwand erforderten.

Wir hoffen, dass wir das Heft für das 4.Quartal dann wieder in alter Form und rechtzeitig vorlegen können. Vielleicht vermissen Sie in dieser Ausgabe die eine oder andere Rubrik, die aber bald wieder zu unserem Erscheinungsbild gehören wird.

Gute Informationen und viel Spaß beim Durchblättern unseres Magazins mit dem Schwerpunktthema „Wellness“ wünscht

Ihr

 Holger Detjen
 -Geschäftsführer-

Mit dem Köster-Bus gemeinsam ins Schwimmbad

„Schwimmen war schon immer meine Leidenschaft, seit ich ein kleines Mädchen war!“ Und auch im Alter fährt Helga Schmahl noch jede Woche ins Schwimmbad. Vor elf Jahren ist sie in die Köster-Stiftung gezogen und besucht seither, wann immer es ihr möglich ist, donnerstags das Schwimmbad in Wandsbek. Normalerweise fährt sie mit dem Köster-Bus dorthin, doch wenn weniger als drei Personen mitkommen, startet der Bus nicht. Dann muss sie mit dem Taxi fahren und alleine schwimmen gehen.

| Constanze Weichert

„Gemeinsam leben, das ist unser Motto“ erklärt Helga Schmahl und weil Schwimmen für sie zum Leben dazu gehört, wünscht sie sich wieder mehr Gleichgesinnte, mit denen sie ihr Hobby teilen kann. Sie schätzt die Gemeinschaft und die Freizeitgestaltung in



Helga Schmahl nutzt gerne den Shuttle zum Schwimmbad.

Foto: Karin Desmarowitz

der Köster-Stiftung sehr. Neben dem Schwimmen ist auch das Singen und seit Neuestem das Schreiben zu ihrer Leidenschaft geworden. Diese teilt sie am liebsten gemeinsam mit anderen Bewohnern der Köster-Stiftung.

Und so freut sich Frau Schmahl auch bei den wöchentlichen Ausflügen ins Schwimmbad über den Zusammenhalt untereinander. Auf der Fahrt tauscht

sie sich über die Neuigkeiten der Woche aus, und im Schwimmbad fühlt sie sich gut aufgehoben, da alle aufeinander Acht geben. Nebenbei hält sie ihre Gesundheit in Schuss. Schwimmen trainiert den ganzen Körper ohne die Gelenke zu belasten. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist: Der „Schwimm Bus“ startet jeden Donnerstag um 13.00 Uhr. Ein paar Bahnen ziehen, im 33 Grad warmen Becken mit Massagedüsen entspannen, sich vom Wasser tragen lassen... Um 15 Uhr geht es gemeinsam wieder zurück in die Köster-Stiftung. Anmeldungen werden bis spätestens 11 Uhr des jeweiligen Tages am Empfang entgegenommen.

Inhalt

| | |
|---------------------|----|
| EDITORIAL | 3 |
| INHALT IMPRESSUM | 4 |
| WELLNESS & BEAUTY | 5 |
| HAMBURG | 10 |
| BARMBEK | 11 |
| KÖSTER-KARTE | 12 |
| BARMBEK | 14 |
| KÖSTER INTERN | 16 |
| WELLNESS & BEAUTY | 17 |
| NATUR UND UMWELT | 18 |
| GELD & RECHT | 20 |
| SEELSORGE | 21 |
| AKTIONSWOCHE DEMENZ | 22 |
| ENGAGEMENT | 24 |
| DIES UND DAS | 25 |
| ENGAGEMENT | 26 |
| NACHGEFRAGT | 27 |
| PFLEGE | 28 |
| PLATTDÜÜTSCH | 30 |

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

Zuschriften bitte an:
Köster-Stiftung,
Holger Detjen
Meisenstraße 25
22305 Hamburg
E-Mail: info@koester-stiftung.de

Redaktion: Christina Busse (CB),
Helga Büttner (HB), Wolfgang Colm-
see (CO), Holger Detjen (HD), Birgit
Dewitz (BD), Pastor i.R. Bernd Fürste-
nau (BF), Helga Harm (HH), Joachim
Hoffmann (JH), Beate Kammigan
(BK), Dr. Barbara Petrick-Rump (PR),
Nicolle Prüter (NP), Gigi Sams (GI),
Christian de Vogel (CdV), Constanze
Weichert (CW)

V.i.S.d.P.: Christian de Vogel
Hrsg.: Vorstand der Heinrich
und Caroline Köster
Testament-Stiftung
Meisenstraße 25
22305 Hamburg
Tel.: 040 / 69 70 62-0
Fax: 040 / 69 70 62-99

Gestaltung:
bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e.K.

Druck:
alsterpaper
DRUCK+VERSAND-ZENTRUM

Gedruckt auf Cocoon silk
 bestehend aus 100 % Recyclingfasern

Cover: Adobe Stock



KRABBE
Sanitätshaus

**Gesundheit von Kopf bis Fuß:
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

Pestalozzistraße 17
22305 Hamburg **Montag bis Freitag**
Tel. 040/ 611 604-0 **9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.00 Uhr**

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte



Therapiezentrum
Ankerplatz

Physiotherapie

Fuhlsbüttler Straße 145
22305 Hamburg
☎ 040 - 69 45 70 97
☎ 040 - 69 79 59 58

Barmbeks 7. SommerSonntagsDraußenMitbringBrunch!




**Barmbek
bruncht!**

Sonntag, 18. August 2019
11 - 14 Uhr

Piazzetta-Ralph-Giordano
in der Fuhle, nahe dem Barmbeker Bahnhof

Wellness & Beauty: Wohltat für Körper, Geist und Seele



Yoga gewinnt immer mehr Anhänger. Foto: Adobe Stock



Der Klassiker: Laufen im Wald. Foto: Gesundheitsresort Freiburg

Entspannung, Stille, Massagen, kosmetische Verwöhn-Wochenenden – kostbare Auszeiten vom stressigen oder tristen Alltag. Doch Wellness im eigentlichen Sinn ist weit mehr.

| Gigi Sams

„Es ist der Weg hin zu einem besseren Leben insgesamt, der sich durch einen entsprechenden Lebensstil bahnt“, sagt Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellnessverbandes. „Denn was nützt der schönste Wellnessurlaub, wenn man darüber hinaus nicht gut mit sich selbst umgeht und seine Möglichkeiten für wirkliche Lebensqualität nicht erkennt und verfolgt.“ Um herauszufinden, was die eigene Lebensqualität ausmacht und was zu tun ist, um sie zu erreichen, kann es helfen, sich umzuhören und umzusehen, was andere machen, um sich gut zu fühlen – und dann einfach mal was ausprobieren. Zum Beispiel einen oder mehrere der folgenden fünf Wellness- und Spa-Trends, zusammengestellt vom Deutschen Wellness Verband:

Trend 1: Lifestyle ergänzt Treatment (Lebensstil ergänzt Behandlungen)

„Wellness kann nicht an oder für jemanden gemacht werden“, stellt Dr. Don Ardell, einer der Mitbegründer der echten Wellness-Bewegung klar. Entscheidend sei mit welcher Einstellung wir leben und welche Gewohnheiten unseren Alltag bestimmen. Das beeinflusst unser Wohlbefinden maßgeblich. Wellness-Hotels beschäftigen mittlerweile neben Kosmetikerinnen und Masseuren sogenannte Lifestyle-Coaches, die lehren, wie unter anderem Geisteshaltung, Achtsamkeit, gesundes Essen zu einem besseren, nachhaltigen Leben beitragen können.

Trend 2: Natur erleben, natürlich leben

Naturkosmetik ist seit Jahren im Aufwind, Bio aus dem Lebensmittelmarkt nicht mehr wegzudenken. Wandern

gehört wieder zu den beliebtesten Outdoor-Aktivitäten. Und der Spaziergang im Wald ist unter dem Begriff „Forest Bathing“ (Waldbaden) zu neuen Ehren gekommen. In Heringsdorf auf Usedom gibt es sogar den ersten zertifizierten „Kur- und Heilwald“ Deutschlands. Auch im internationalen Spa-Business ist mehr Natur gefragt. So wurde das „Organic Spa“ des Kreuzfahrtschiffes AIDAprima vom Wellness Verband mit dem „Green Spa Award“ ausgezeichnet. Das Konzept – die Wellness-Oase ist komplett nach ökologischen Grundsätzen gestaltet und für die Verwöhnangebote an Bord werden Bio-Produkte genutzt – wird nun auch auf der AIDAPERLA und AIDANOVA angeboten, berichtet Katrin Hofrichter, Senior Manager Spa & Fitness bei AIDA Cruises.

Trend 3: Transformative Reisen

Statt beliebige Spa-Behandlungen aneinander zu reihen, soll der



Spa in einer von 5 spektakulären Lodges von „Six Senses Bhutan“, hier im Punakha-Tal.

Foto: 2019 Photo Gallery by Six Senses



Auch auf Kreuzfahrten wird Wellness groß geschrieben.

Wellness-Aufenthalt als bewegende, zusammenhängende Geschichte erlebt werden. Ein Mix aus eigenem Mitwirken, inszenierten Darbietungen und überwältigenden Naturschauspielen. Das Konzept will Reisende in ihrem Inneren berühren und im Idealfall zu nachhaltigen Bewusstseinsveränderungen führen. Ein eindrucksvolles Beispiel laut Wellness Verband ist die Rundreise zu den fünf neuen „Six Senses“-Lodges in Bhutan. Jede der Herbergen ist an einem anderen Ort des kleinen Himalaya-Königreichs und einem eigenen Thema in der „Kunst des glücklichen Lebens“ gewidmet. Info: www.sixsenses.com.

Trend 4: Epigenetik (Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und Genen) und Telomer-Effekt

Gemeint ist: Lebenserfahrungen und Lebensstil verändern die Erbsubstanz, eine Erkenntnis der Epigenetik-Forschung. Bewegung, Ernährung, Entspannung, Gedanken und Gefühle haben Einfluss darauf, ob unsere ge-

netische Veranlagung Wirklichkeit wird oder nicht. Lutz Hertel: „Der amerikanische Forscher Professor Dr. Dean Ornish hat entdeckt, dass ein Wellness-Lifestyle-Programm die mit dem Alter immer kürzer werdenden Schutzkappen der Chromosomen – die Telomere – wieder wachsen lässt und bestätigt damit den zellbiologischen Anti-Aging-Effekt echter Wellnessangebote statt reiner Verwöhnbehandlungen.“ Basierend auf dem Ornish-Programm bietet der Deutsche Wellnessverband für einen Jahres-Mitgliedsbeitrag von derzeit 66 Euro individuelle Beratung und Begleitung bei der Lebensstiländerung. Und bildet Yogalehrer/innen in dem Herzyoga- und Meditationsprogramm aus, das sich im Vergleich der Lebensstil-Elemente als besonders wirksam erwiesen hat. Informationen dazu auf www.wellnessverband.de/wellness-freunde/herz/ornish_index.php

Trend 5: Slow (Langsam)

Runterfahren, Runterkommen. Das Bedürfnis nach mehr Ruhe und Gelas-

senheit wächst. Nun hat die Entwicklung zur Langsamkeit auch die weniger Sportlichen erreicht – mit dem in Japan entwickelten „Slow Jogging“, geeignet für alle Alters- und Leistungsgruppen. Die Fitness-Devise lautet jetzt: „Nico Nico“, japanisch für „mit einem Lächeln“ statt wie bisher „No pain no gain“ (kein Schmerz, kein Nutzen). Studien haben nämlich gezeigt, dass Slow-Jogger genauso viel Kalorien verbrennen wie schnelle, sich besser fühlen und auf lange Sicht auch die längste Lebenserwartung unter den Läufern haben.

Angesagte Wellness-Reisen

Ob Wochenend-Trip oder Jahresurlaub – Wellness ist auch bei Reiseangeboten ein wichtiger Faktor. Was nach seinen Erfahrungen zurzeit vor allem nachgefragt wird, nennt Christian W. Schwannecke, Geschäftsführer der Touristiklounge (Branchennetzwerk der Touristik):

Entschlackungskuren – Ziel ist, durch Stress und ungesunde Ernährung an-



Foto: AIDA Cruises



Yoga in der Natur. Foto: Bergkristall Mein Resort im Allgäu

gesammelte überflüssige Salze aus dem Körper auszuschwemmen, meist verbunden mit Abnehmen.

Ayurveda – eine indische Lebensweise mit emotionalen, spirituellen und physischen Aspekten, die darauf abzielen, die Gesundheit zu erhalten und zu stärken. Praktiziert als ganzheitliche Therapie von Körper, Geist, Sinnen und Seele. Besonders wichtig dabei ist die Ernährung.

Biohotels – zertifizierte Wellness-Bio-Hotels versprechen ökologische Verträglichkeit und Komfort auf höchstem Niveau. Dazu gehören das Baumaterial, der Standort, effektive Energienutzung und geringer Verbrauch an Ressourcen. Pflegeprodukte, Anwendungen, Heilmethoden sind Bio bzw. stammen aus der Naturmedizin.

Wellness-Kreuzfahrten – Erholungs-Oasen, Saunalandschaften, Hand-, Gesichts-, Körpermassagen, Achtsamkeits-, Qigong- und Yogakurse. Kaum noch ein Kreuzfahrtschiff, das keine Spa- und Wellnessangebote im Programm hat.

Präventions-Reisen – im Urlaub aktiv etwas für die Gesundheit tun, also vorsorgen, auch fürs Alter. Diese Art der Gesundheitsreise wird von fast allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, mit bis zu 150 Euro jährlich. Voraussetzung ist die Teilnahme an qualitätsgeprüften Kursen aus den Kategorien Bewegung, Ernährung, Entspannung, z.B. Yoga, Nordic Walking. Wichtig: Den Zuschuss immer vor der Reise beantragen. Viele Krankenkassen bieten bereits Programme in Zusammenarbeit mit Reiseveranstaltern. Angebote zu den genannten Reise-Trends gibt es unter anderem bei www.wellnessurlaub.com, bei Spezialreiseveranstaltern wie Dr. Holiday, Gesund und Reisen und oft auch unter dem Label von Zeitschriften, Supermarkt- und Kaffee-Ketten.

Wellness für zwischendurch

Stille – ob im Schweigekloster, extra Hotelraum oder Zimmer zu Hause, abgeschirmt von Geräuschen aller Art. Einfach mal die Augen schließen und

nichts hören. Entspannt, und gibt Kraft für anstehende Aufgaben.

Niksen – die Niederländer machen's uns vor: etwas ohne Zweck tun. Eigentlich nichts tun, im Vordergrund steht das Pausieren. Beispielsweise faulenzeln ohne schlechtes Gewissen. Musik hören, die Gedanken schweifen lassen, aus dem Fenster gucken. All das sorgt für eine wohltuende Atempause.

Digital Detox – schon mal darauf geachtet, wie viel Zeit pro Tag Sie auch privat am Computer, Tablet oder Handy verbringen? Zu viel? Dann unbedingt die digitalen Zeitfresser mal aus- oder gar nicht erst einschalten und statt der Online-, lieber die reale Welt ins Auge fassen. Zum Beispiel Slow Joggen und dabei den Vögeln statt der Musik oder dem Sprachkurs aus dem Smartphone lauschen.

Bewusst atmen – drei wirksame Übungen

Bauchatmung gegen Stress – aufrecht hinsetzen, Füße auf den Boden.



**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

Bramfelder Straße 114 · 22305 Hamburg
Telefon 040 - 691 66 66
info@hema-markisen-rolladen.de
www.hema-markisen-rolladen.de



INITIO GbR
www.initio-gbr.de

• Sanierung • Renovierung • Modernisierung

Hagener Allee 70 c
22926 Ahrensburg

04102 - 203 410
0176 - 216 91 863



Fester Zins – ein halbes Leben lang

Die Allianz Baufinanzierung bietet Zinsfestschreibungen bis zu 40 Jahren mit hoher Flexibilität an. Reden Sie mit uns über Ihre Pläne.

TÜV Rheinland zertifizierter Baufinanzierungsspezialist
Mathias Hilfer, 22397 Hamburg / Duvenstedt - Farkenwisch 2

Mathias.Hilfer@Allianz.de
www.Allianz-Hilfer.de
Tel. 0 40.8 81 87 39 0
Fax 0 40.8 81 87 39 19



DIRCK GROTE
Elektroanlagen GmbH & Co. KG



Bullenkoppel 18
22047 Hamburg
Telefon: (0 40) 47 64 69
Telefax: (0 40) 48 29 33

E-Mail: info@dirckgrote.de
Internet: www.dirckgrote.de



Dr. Lena Aschendorff
ZAHNARZTPRAXIS

Dr. Andreas Finzel · Angestellter Zahnarzt

Fabriciusstraße 25 · 22177 Hamburg-Bramfeld
☎ 040 6914422 ✉ kontakt@zahnarzt-aschendorff.de

www.zahnarzt-aschendorff.de

TIEDEMANN **Gardinen, Teppichboden und noch viel mehr...!**

Über **100 Jahre**
Ihr Fachgeschäft!

Mit der Köster-Karte erhalten
Sie **5% Preisnachlass & jahreszeitliche Sonderaktionen**



TIEDEMANN Atelier
Inh. Hans Süllau
Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg
Tel. 040/ 61 48 89 • Fax 61 48 68
Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr • Sa 10-13 Uhr

*Jalousien, Rollos, Dekostangen,
Gardinenwäsche inkl. Abholung &
Montage, Beratung auch Zuhause!*

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

hegel **architektur**
Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29
22767 Hamburg

Telefon 040 86642806
www.hegel-architektur.de



Der Profi in Elmshorn
und Umgebung für
**SANITÄR
HEIZUNG
KLIMA
DACHARBEITEN
HAUSTECHNIK**

INHABER: NICO ZINSER
TEL. 04121 276 41 20
info@menofthrones.de
www.menofthrones.de



Massagen an Bord. Foto: AIDA Cruises



Ob im Schwimmbad oder auf Reisen: Wasser ist ein tolles Element.

Foto: Adobe Stock

Eine Hand auf den Bauch legen, die andere auf den Brustkorb. Tief durch die Nase einatmen, dabei soll sich der Bauch nach vorn wölben, der Brustkorb fast nicht bewegen. Durch den Mund ausatmen. Beim Ein- und Ausatmen jeweils in Gedanken bis fünf zählen.

Wechselatmung für bessere Konzentration – der Daumen der rechten Hand schließt das rechte Nasenloch, links wird etwa zwei Sekunden lang eingeatmet. Mit dem Ringfinger das linke Nasenloch schließen. Luft noch etwas halten, insgesamt ca. acht Sekunden. Daumen lösen und rechts ausatmen, etwa vier Sekunden lang. Dann die Seite wechseln.

Vier-Quadrat-Atmung für Zentrierung – aufrecht und entspannt hinsetzen. Langsam ausatmen, alle Luft aus den Lungen strömen lassen und auf das Empfinden in diesem Moment konzentrieren. Langsam tief durch die Nase einatmen, innerlich dabei bis 4 zählen, Luft vier Sekunden anhalten, dann tief durch den Mund ausatmen, erneut vier Sekunden lang. Darauf konzentrieren, wie die Luft aus Bauch und Lungen entweicht. Den ausgeatmeten Zustand vier Takte lang halten. Mehrmals wiederholen. Die Übung

versorgt den Körper quasi ganz nebenbei optimal mit Sauerstoff.

Beauty – Schönheit ausstrahlen

Wellness im plakativen und erst recht tieferen Sinn kommt auch der Schönheit zu gute. Wer sich gesund, ausgeruht und wohl fühlt, strahlt das auch aus. Was speziell die Haut schätzt, ist immer wieder Feuchtigkeit. Je mehr wasserbindende Stoffe in und auf der Hornschicht sind, desto munterer bleiben die Zellen, teilen sich und sorgen für straffen Nachschub. Wichtig auch für die Pflege: Abends die Haut sanft reinigen und tagsüber z.B. Cremes mit schützenden Antioxidantien auftragen (eventuell im Reformhaus, in der Drogerie, von der Kosmetikerin beraten lassen). Übrigens: Blaues Licht, das von Smartphone, Tablet, Computern, LED-Fernsehern und -Licht ausstrahlt, soll nicht nur unsere Augen schädi-

gen und den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander bringen. Es soll auch Stress für unsere Haut bedeuten, sie vorzeitig altern lassen.

Bester Schutz dagegen: Die genannten Geräte so oft wie möglich links liegen lassen. Ohnehin kann zu viel TV-Konsum im Alter zu Erinnerungslücken führen. Forscher in London haben in einer Studie herausgefunden, dass, wer mit 50plus mehr als 3,5 Stunden täglich in die Glotze guckt, mit einem nachlassenden Gedächtnis rechnen muss. Speziell die Fähigkeit, sich an Wörter zu erinnern, soll sich verschlechtern. Also Fernbedienung schnappen, Fernseher ausstellen und lieber einen kleinen Abendspaziergang machen, möglichst inmitten von viel Grün.

Schallplatten – Vinyl gesucht: LPs + Singles

Sammler kauft Ihnen Ihre **SCHALLPLATTEN** ab, auch ganze Sammlungen – zahle fair, biete höhere Preise als ein Händler! Bitte alles anbieten (außer Schlager/Stimmungsmusik)!

Call Tel. 0163 343 66 99 (Mo-Fr, 10-17:00 Uhr)
f.kundt@gmail.com

**BEAT + ROCK + BLUES + HEAVY + PUNK + JAZZ
PSYCHEDELIC + POP + PROGRESSIVE + KLASSIK**

Vorgestellt: Museum der Arbeit

Alltag im Industriezeitalter – Fund-sache Arbeitsort – Graphisches Gewerbe – Arbeit im Kontor – Die New-York Hamburger Gummi-Waaren Compagnie – ABC der Arbeit... So stellt sich das Museum der Arbeit selbst vor. Es liegt auf einem ehemaligen, unter Denkmalschutz stehenden Fabrikgelände der New-York Hamburger Gummi-Waaren Compagnie in der Nähe des Bahnhofes Barmbek. Es bietet eine Zeitreise durch die Welt der Arbeit und vieles mehr. | Barbara Petrick-Rump

Schon das Gebäudeensemble und der Hof sind sehenswert. Die alte und die neue Fabrik von 1871/1908, das Kesselhaus von 1896 und im Hof die T.R.U.D.E., die größte Schildvortriebsmaschine der Welt, die beim Bau der 4. Röhre des Elbtunnels verwendet wurde.

Das Museum befindet sich in der neuen Fabrik. Im Erdgeschoss entdeckt der Besucher Arbeitsräume und Maschinen der Metallwarenfabrik Carl Wild. Sie ist ein Kleinbetrieb, der Anstecknadeln, Broschen und Abzeichen aller Art produzierte. An diesem Beispiel für die Industrialisierung Hamburgs zeigt sich der thematische Facettenreichtum, der dem Besucher überall im Museum begegnet. Es gibt die technische Darstellung der Werkzeuge und Arbeitsprozesse. Auch der sozialen Perspektive wird nachgespürt. Im Fall der Fa. Carl Wild anhand der Aufgabenfelder und Entlohnung von Männern und Frauen oder der gesundheitlichen Gefahren und Arbeitsbedingungen. Geschichtliche Entwicklungen finden ihre Berücksichtigung, hier z.B. die Änderung der Produktpalette in der beinahe 90jährigen Unternehmensgeschichte.

Das 1. Stockwerk zeigt schwerpunktmäßig die Arbeit im graphischen Gewerbe und in den Kontoren der Kaufleute. Die Buchdruckwerkstätten werden emsig genutzt.

Hier sind neben Setzern und Druckern Schulklassen bei der Arbeit zu beobachten. Regelmäßig gibt es Vorführungen, in denen historische Techniken (Guß von Bleiletern, Fräsen von Holzbuchstaben, Bleisatz per Hand u.a.) gezeigt werden. Der von Johannes von Gutenberg erfundene Buchdruck war 500 Jahre das bestimmende Verfahren im Druckgewerbe. Erst ab Mitte des 20. Jahrhunderts lösten Foto- und Lichtsatz diese Technik ab. Die Ausstellung zeigt auch, was diese technischen Neuerungen an sozialen Veränderungen (z.B. Arbeitslosigkeit) auslösten.

Die Arbeit im Kontor wird am Beispiel des Handels von Kautschuk mit Übersee dargelegt. Hier kann der Besucher selbst aktiv werden und z.B. ein Telegramm annehmen und aus dem Mosse-Code „übersetzen“. Dieses ausgeklügelte System diente dem Kaufmann dazu, die sehr hohen Kosten für ein Kabel von Übersee zu reduzieren. 1910 kostete ein Telegramm mit 28 Wörtern 142,80 Mark. Der Mosse-Code reduzierte diese Kosten auf 35,70 Mark. Wie teuer Kabel trotzdem blieben, zeigt der Blick auf den durchschnittlichen Monatslohn einer Kontoristin, der bei rd. 90 Mark lag. Auch in diesem Teil der Ausstellung richten die Museums-macher unseren Blick auf das Große und Ganze. Die dargestellten Arbeitsbedingungen der Kautschuksammler sind erschütternd. Der Verlust der Vormachtstellung Brasiliens bei der



*Auch von außen attraktiv: Das Museum der Arbeit.
Foto: SHMH, Sinje Hasheider*

Herstellung von Kautschuk durch den Schmuggel von Kautschuksamen gleicht einem Krimi.

Interessieren Sie sich dafür, wann die Gewerbefreiheit in Hamburg eingeführt wurde und was das bedeutete? Oder welche Auswirkungen der Hafendarbeiterstreik 1896/97 hatte? Wann und wo der erste Selbstbedienungsladen in Hamburg eröffnet wurde? Wann die erste Frau Maurerin oder Busfahrerin wurde? Oder dass erst 1970 die getrennte Arbeitsvermittlung von Männern und Frauen aufgehoben wurde? Dann sind Sie im 2. Stockwerk richtig. Hier gibt es einen Zeitstrahl, der neben große geschichtliche Ereignisse kleine, interessante Nachrichten setzt.

Kenner des Museums der Arbeit können einwenden, dass hier nur ein kleiner Teil der Bandbreite der Inhalte und Themen dargestellt ist. Ich stimme zu. Es gibt so viel zu entdecken und auszuprobieren, zu lesen und zu hören (Audioguide), dass sich nicht nur ein Besuch lohnt. Es gibt Sonderausstellungen, Vorführungen, offene Werkstätten, einen gut sortierten Museumsshop und gleich mehrere Möglichkeiten einzukehren und die vielen Eindrücke zu verarbeiten. Die Zeit verging wie im Flug und bot vielfältige, faszinierende und nachdenklich stimmende Informationen. Ein wahrhaft empfehlenswertes Museum.

Spießig war gestern: Großes Glück mit kleinen Gärten

„Grün macht gesund!“ – was viele Menschen aus eigener Erfahrung wissen, bestätigen nun auch internationale Studien: Wer sich im Grünen bewegt oder sogar auch nur ins Grüne blickt, ist einfach fitter. Schrebergärten spielen dabei eine große Rolle, besonders in dicht besiedelten Quartieren wie Barmbek.

| Christina Busse

In den Hochbeeten sprießt das erste Grün, die Knospen der Apfelblüten sind kurz vorm Aufplatzen und im Schutz des Gewächshauses haben die jungen Tomatenpflänzchen schon kräftige Blätter entwickelt. „Man muss Lust haben, sich die Hände schmutzig zu machen“, schmunzelt Roger Gloszat beim Gang durch seinen Kleingarten, der zugleich auch eine Art „Experimentierfeld“ ist: Gloszat ist Fachberater im Landesbund der Gartenfreunde in Hamburg e.V. und damit Ansprechpartner für die 311 Kleingartenvereine südlich und nördlich der Elbe.

Was er den Fachberaterinnen und -beratern in den einzelnen Gartenanlagen vermittelt, hat er ganz praktisch in der eigenen Parzelle gleich hinter der Geschäftsstelle des Landesbundes, einem weißen Klinkerbau aus den 50er Jahren ganz am nördlichen Ende der Fuhlsbüttler Straße, erprobt. Seit über zwanzig Jahren gilt sein Interesse dem naturnahen Gärtnern. Damit verfügt er über einen enormen Wissensschatz und ist gleichzeitig Wegbereiter für die Schrebergärtner von heute, für die es immer mehr selbstverständlich wird, ihre Parzelle im Einklang mit der Natur zu gestalten: Das Leben im Kleingarten ist in mancher Hinsicht vielfältiger und bunter geworden.

„In den vergangenen zehn Jahren hat



Kompetentes Team für Hamburgs 33.500 Kleingärten: Roger Gloszat (links) ist Experte für alles, was grünt und blüht, Dirk Sielmann hat den direkten Draht zu Politik und Verwaltung. Foto: CB

es einen massiven Generationenwechsel gegeben“, berichtet Dirk Sielmann. Der Vorsitzende des Landesbundes der Gartenfreunde in Hamburg beobachtet, dass sich vor allem jüngere Familien und Hamburger und Hamburgerinnen mit Migrationshintergrund mit wachsender Begeisterung der eigenen Scholle widmen. Umso wichtiger ist die Aufgabe des Landesbundes, der die insgesamt 1.400 Hektar Kleingartenfläche von der Stadt Hamburg gepachtet hat: In Kooperation mit Politik und Verwaltung Kleingartenflächen zu erhalten und neu zu schaffen. Nicht nur am Stadtrand, sondern auch wohnungsnah. „Wir können der Stadtentwicklung mit ihren Bebauungsplänen nicht entgegenstehen, die Kleingartenfläche wird immer etwas weniger“, sagt Sielmann, „aber wir können frühzeitig in Entwicklungen eingreifen und uns dabei für die Interessen unserer Mitglieder einsetzen.“

Ein aktuelles Beispiel in Barmbek ist das Neubaugebiet Dieselstraße, wo bestehende Kleingärten überplant und

neu eingeteilt, teils aber auch erhalten wurden, und zusätzliche Gärten auf neuer Fläche entstehen. Kleinere Gärten als früher gelten dabei als zeitgemäß. Rund 300 Quadratmeter misst heute die Parzelle. Die Überplanung und Nachverdichtung berge auch eine Chance, so Sielmann. „In vielen Kleingartenanlagen besteht ein erheblicher Sanierungsstau. Bereiche wie in der Dieselstraße, wo der Bezirk

Flächen herstellt, tragen dazu bei, die Anlagen zukunftsfähig zu machen“, führt er aus.

Dazu gehört auch das so genannte „Rahmengrün“: Durchwege und Plätze, die öffentlich zugänglich sind, von vielen Anwohnern als beliebte Spazierwege genutzt werden und auch ihnen Erholung in der Natur bieten. Die von umweltbewussten Gartenfreunden bewirtschafteten Kleingärten sorgen so für allgemeine Lebensqualität in der Stadt.

Wer sich über die vielfältigen Möglichkeiten, die sich mit dem Beackern des eigenen Bodens eröffnen, informieren möchte, sollte sich unbedingt den Tag der offenen Tür in der Geschäftsstelle des Landesverbandes im Kalender grün ankreuzen: Am Sonntag, den 1. September, gibt es auf dem Gartengelände an der Fuhlsbüttler Straße 790 jede Menge rund um den (Schreber-) Garten zu entdecken und die Experten geben gerne ihr Wissen weiter. Der Eintritt ist frei.

Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

AUTO & VERKEHR

Autositz Exclusiv-Centrum Dieter Teske GmbH
10% Preisnachlass auf Einbau

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Textilpflege Wille
10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

absolut floristik kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Dekomagie 10% Preisnachlass

HFC Hamburg-Floristik e.K.
5% Preisnachlass

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer
2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

B&B Hotel Hamburg-Nord
5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

carpe diem Seniorenfreizeit
Tagesausflüge für Senioren, 10% Neukundenrabatt

Heikotel
8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer im Hotel Wiki, Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

Reisebüro Cohrs
4% Preisnachlass auf Busreisen, 3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnusen GmbH,
14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

Alster Optik, Augenoptiker, 10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Alter+Pflege e.V.
kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

Amplifon Hörgeräte, Filiale Barmbek und Filiale Fuhle,
15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung + 20 % auf alle Zubehör-Produkte

Apotheke am Barmbeker Bahnhof 5% Preisnachlass auf Nebensortiment

Der Brillenladen Optiker, 5% Preisnachlass

Elefanten-Apotheke
5 % Preisnachlass auf Nebensortiment



HÖRwelt Hamburg

15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse, 10% Preisnachlass

Neue Barmbeker Apotheke
5% Preisnachlass auf Nebensortiment

Optiker Bode – Filiale Barmbek
10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

Salon Chic Friseur,
10% Preisnachlass

Salon Weber UG Friseur, 15% Preisnachlass beim Service „Friseur auf Rädern“

Sanitätshaus Krabbe GmbH
10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

Steenbock, Julia Mobile Wellnessmassseurin, 11 - 20% Preisnachlass

Stern-Apotheke 10% Preisnachlass auf das Nebensortiment

Therapiezentrum Ankerplatz
10% Preisnachlass

Therapiezentrum Anita Brüche
10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

HANDWERK

Dirk Fanter Heizung, Sanitär, kostenlose Anfahrt

hema Markisen – Rolladen – Jalousien, kostenlose Anfahrt

Michael Neumann Tischlerei
kostenlose Anfahrt

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

Achim Hemmerling Haushaltsauflösung – Renovierung, 10% Preisnachlass/kostenlose Anfahrt

Huckepack GmbH Umzugsservice,
5% Preisnachlass

René Schmidt Umzüge – Renovierungen – Transporte, 10% Preisnachlass

ESSEN & TRINKEN

1001 Gewürze GmbH 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

bioMarkt Barmbek ab 10,- Euro Einkaufswert einen Cappuccino gratis

EDEKA Markt Müller
5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler
5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp
3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies
50 Cent Preisnachlass auf Salate

PARTY & LIEFERSERVICE

P & B Konzept Hamburg Ausrichtung kleinerer und größerer Feste, 10% Preisnachlass

ProCate GmbH, Catering/ Partyservice,
15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

Continental Versicherungsbund a.G. Rainer Müller 5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung, 10% bei Abschluss beider Versicherungen

Föhring Bestattungen 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

Interessenverband Mieterschutz e.V.
Reduzierung der Jahresmitgliedschaftsgebühr um 5,- Euro

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen
Bodenbeläge und Gardinen, 10% Preisnachlass

Objekte Licht & Raum GmbH
10% Preisnachlass

Polsterhof 10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

Schlafwandel System-Betten, Matratzen,
5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, 5% Preisnachlass

Eine detaillierte Liste erhalten Sie am Empfang der Köster-Stiftung.

Günstig einkaufen in Barmbek und Umgebung

Die Köster-Karte ist unsere Kundenkarte. Mit ihr erhalten Sie bei mehr als 60 Partnern aus Handel, Handwerk und anderen Dienstleistern Preisnachlässe und besonderen Service.

Neun Organisationen, die dem Stadtteil Barmbek eng verbunden sind, geben die Köster-Karte kostenfrei an ihre Mitarbeiter, Kunden und Mitglieder aus. Neben der Köster-Stiftung selbst sind dies die Arbeiterwohlfahrt (AWO), der Bürgerverein zu Barmbek, der Sozialverband Deutschland, die

Hamburger Tafel, der Interessenverband Mieterschutz e.V., der SC Urania und die beiden evangelischen Kirchengemeinden St. Bonifatius und Auferstehungskirche/ Tieloh.

Wir erweitern gern den Kreis unserer Kooperationspartner. Den teilnehmenden Betrieben und Kooperationspartnern entstehen keine Kosten. Unsere Partner weisen durch Aufkleber auf ihre Unterstützung der Köster-Karte hin. Auf der Website der Stiftung findet sich eine Rubrik mit der Auflistung

aller Partner. Außerdem ist eine Liste beim Empfang der Stiftung mit ausführlichen Angaben erhältlich.

Die Köster-Karte wurde mit Unterstützung der Behörden entwickelt. Sie findet inzwischen bundesweit Beachtung und Nachahmer.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit am Empfang der Stiftung. Die Kooperationsvereinbarungen werden von unserer Geschäftsführung getroffen.

Für Gäste offen: der Köster-Club

Als Mitglied im Köster-Club können Sie die Vorzüge des Betreuten Wohnens genießen, auch wenn Sie nicht bei uns wohnen. Für nur 16,01 Euro monatlich (Paare 24,02 Euro) stehen Ihnen alle Veranstaltungsangebote zu besonders günstigen Preisen offen.

Sie sind ein gern gesehener Gast und können unsere Bewohner und unser Angebot kennen lernen. Vielleicht entscheiden Sie sich für einen Einzug in unsere Wohnanlage? Dann haben Sie bereits vor Ihrem Mietbeginn erste Kontakte geknüpft und kennen wichtige Ansprechpartner.

Club-Mitglieder können unsere Gemeinschaftseinrichtungen und alle Beratungsangebote nutzen und werden regelmäßig über alle Neuigkeiten in unserer Wohnanlage informiert. Als Club-Mitglied erhalten Sie automatisch die Köster-Karte und können bei unseren Kooperationspartnern günstig einkaufen. Club-Mitglieder werden bei



Club-Mitglieder sind immer gern gesehene Gäste Foto: fotolia/HighwayStarz

unserer Wohnungsvergabe bevorzugt berücksichtigt. Das Köster-Magazin bekommen Club-Mitglieder regelmäßig mit der Post ins Haus geschickt.

Viele Clubmitglieder berichten uns, dass die Mitgliedschaft ein gutes Instrument ist, um zu prüfen, ob der Ein-

zug in unsere Wohnanlage der richtige Schritt ist. Der Umzug fällt um vieles leichter, weil man die Nachbarschaft schon zuvor kennengelernt hat.

Über die Mitgliedschaft im Köster-Club informiert Sie gern unsere Hausverwaltung.

Willkommen im Quartier

Im Neubauquartier Dieselstraße ist jede Menge Bewegung drin. Ganz in der Nähe gibt es jetzt bereits eine Eröffnung.

| Christina Busse



Susanne Feess Foto: CB

In das Haus am Schlicksweg 39 ist im Mai das Unternehmen ausblick hamburg

mit einem professionellen Beratungsangebot eingezogen. Bürgerinnen und Bürger finden hier Begleitung, Hilfe und Unterstützung zu verschiedensten sozialen Problemlagen. Gleichzeitig gibt die Einrichtung, die von der Stadt getragen wird, der Bürgerinitiative Welcome Lounge Barmbek ein neues Zuhause, nachdem die bisherigen Räume am Wiesendamm nicht mehr

zur Verfügung standen. Seit 2016 werden hier Geflüchtete von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei der Integration in ihre neue Nachbarschaft (www.welcome-to-barmbek.de) unterstützt. „Wir hoffen, dass sich das Haus am Schlicksweg zu einer le-

bendigen Begegnungsstätte

zwischen Alt- und Neu Hamburgern entwickelt und für alle Menschen aus dem Quartier ein gern besuchter Treffpunkt wird“, sagt Susanne Feess, Bereichsleiterin bei ausblick hamburg. Auch anderen Vereinen und Initiativen von Migrantinnen und Migranten soll das vom Bezirksamt Hamburg-Nord geförderte Angebot Raum bieten.

Termine im Stadtteil | Christina Busse

Jazz-Kirche

In der Veranstaltungsreihe „RESPECT-Wegbereiterinnen im Jazz“ laden der Kulturpunkt im Barmbek-Basch und die Kirchengemeinde Alt-Barmbek am Sonnabend, 24. August, zu einem Jazz-Konzert in der Kreuzkirche, Wohldorfer Straße 30, ein. Das internationale Ensemble, u.a. mit Julie Silvera (Gesang), Lisa Wulff (Bass), Samantha Wright (Klarinette), Buggy Braune (Klavier) und Nathan Ott (Drums), wurde speziell für diesen Abend zusammengestellt. Weitere Information: www.kirche-alt-barmbek.de

Kanalfahrt

Mal die Perspektive wechseln und den Stadtteil vom Wasser aus erleben: Die Geschichtswerkstatt Barmbek veranstaltet am Montag, den 19. August, um 18 Uhr ihre beliebte „Große Ka-

nalarundfahrt“ mit Lesung, Live-Musik und historischen Bildern zu Geschichten rund um den Osterbek- und Goldbekkanal, Stadtparksee und Außenalster. Fahrscheine sind zu 24 Euro erhältlich. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Tel.: 040 29 31 07.

Barmbek schwingt

Zum Hoffest „Barmbek schwingt“ bieten am Sonnabend, den 10. August, die Anrainer rund um den Bert-Kaempfert-Platz, darunter Museum der Arbeit, Zinnschmelze & Co., ab 14 Uhr ein umfangreiches Familienprogramm, bei dem natürlich die Mitmach-Aktionen der Museumswerkstätten nicht fehlen dürfen. Abends locken Tanz und Live-Musik auf großer Bühne das Publikum zum gemeinsamen Feiern an.

Letzte Saison für St. Bonifatius



Pastorin Idalena Urbach Foto: CB

Für St. Bonifatius hat am Lämmersieth bald das letzte Stündlein geschlagen: „Boni“ wird es hier bald nicht mehr geben. | Christina Busse

Die evangelisch-lutherische Gemeinde, die 1968 gegründet wurde, wird ab dem 1. Januar 2020 zusammen mit der Auferstehungsgemeinde die Gemeinde Nord-Barmbek bilden. Grund für den Beschluss von Kirchengemeinderat und Kirchenvorstand ist neben sinkenden Mitgliederzahlen der schlechte bauliche Zustand des Gemeindehauses, das nur über eine sehr teure Sanierung zu erhalten wäre. „Stattdessen bündeln wir unsere Kräfte an einem Ort, können miteinander größer und attraktiver sein“, erläutert Pastorin Idalena Urbach, die 2012 nach Barmbek gekommen ist und seitdem je zur Hälfte in den beiden Gemeinden tätig ist.

Die Entwidmung von St. Bonifatius am Lämmersieth findet im Rahmen eines Gottesdienstes am Palmsonntag, den 5. April, statt. Gemeinsames Dach der dann insgesamt rund 6.500 Mitglieder, davon 2000 aus „Boni“, wird die Auferstehungskirche am Tieloh mit Pastorin Urbach und Pastor Rainer Hanno sein. Dort sollen auch die Seniorenarbeit und das erfolgreiche Gospelangebot fortgeführt werden.



Der neue Online Lieferservice

www.edeka.de/lieferservice

So einfach funktioniert's:



1. Unseren Markt auswählen



2. Liefertermin sichern



3. Einkaufskorb becken



4. Liefern lassen oder abholen



Müller

Fuhlsbüttler Straße 188-190, 22307 Hamburg

Montag bis Samstag von 07:00 bis 21:00 Uhr geöffnet!



alsternetzwerk

alsterpaper

Zwei starke Partner

alsterpaper alsternetzwerk

- Versandservice • Fahrzeugbeschriftung
- Tampondruck • XXL-Digitaldruck
- Digitaldruck • Lasergravur
- Offsetdruck • Folienplot
- Lettershop • Stempel
- Prospekte • Schilder
- Kataloge • Banner
- Mailings • Grafik

alsterpaper.de • Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg • Telefon 0 40.2 98 10 01 10

alsternetzwerk.de • Neumann-Reichardt-Str. 34 • 22041 Hamburg • Telefon 0 40.28 80 48 10

Neues aus der Köster-Stiftung

Gästezimmer

Wir vermieten gern auch an Externe unser Gästezimmer mit Bad für eine oder zwei Personen. Die Übernachtung bieten wir ohne Verpflegung an. Nähere Informationen erhalten Sie an unserem Empfang.

Befristete Vermietung

Aufgrund des Bauvorhabens im 6.OG für eine Wohn-Pflege-Gemeinschaft (lesen Sie dazu gern unseren ausführlichen Artikel) werden wir einige 1-Zi-Appartments befristet bis zum Baubeginn vermieten. Nähere Informationen in unserer Hausverwaltung.

Fahrstuhl A

Der Fahrstuhl im Haus 2 soll im Zuge der Bauarbeiten modernisiert und um eine Etage aufgestockt werden. Die Arbeiten am Fahrstuhl C sind für Herbst 2019 geplant.

Zweites Bienenvolk

Das zweite Bienenvolk fühlt sich auf dem Gelände der Stiftung wohl. Die bisherigen Erfahrungen sind positiv und die Hobby-Imkerin Beate Siegmund hat wie angekündigt einen Schaukasten aufgestellt, mit dem sich Bewohner und Gäste über das Leben der Bienen informieren können. Noch im Mai soll der erste Honig geschleudert werden.



Unsere Bienen bei der Arbeit. Foto: HD

Engagement

Einige Bewohnerinnen haben sich unter der Federführung von Frau Langer zu regelmäßigen Pflanzaktionen bereit erklärt. In Windeseile werden alle Blumenkästen jahreszeitlich dekoriert.

Schaf

Vor wenigen Tagen war die Aufregung groß: Das lebensgroße Deko-Mutter-Schaf war über Nacht verschwunden!



Große Freude: Das Schaf ist wieder da. Foto: HD

Nach einer herzlichen Bitte und einem öffentlichen Aufruf, es wieder zurück zu stellen, stand das Schaf wieder am Tag darauf am alten Platze. Unsere Mitarbeiterin, Frau Birgit Dewitz, neben unserem Empfang auch zuständig für die Hausdekoration, zeigte sich erfreut.

Café-Umbau

Der Umbau der Küche lässt noch auf sich warten. Erste Entwürfe sollen noch weiter ausgearbeitet werden.

Fischmann

Seit einiger Zeit kommt Herr Nguyen mit seinem Verkaufswagen in die Stiftung. Er verkauft an jedem 1. und 3. Montag frischen Fisch und ist interessiert, auch in anderen Wohnanlagen sein Angebot zu präsentieren. Weitere Informationen erhalten Sie gern an unserem Empfang.

Neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Stiftung

Shirzad, Maryam

1.7.2019

Ambulanter Pflegedienst

Rehaag, Susanne

1.5.2019

Ambulanter Pflegedienst

Merthens, Thorsten

6.5.2019

Leitung Veranstaltungsbereich

Naturkosmetik selber machen



Foto: Adobe Stock

Deo-Creme

Zutaten: 20 g Sheabutter, 10 g Natron, 2 g Zinkoxid, 2-3 Tropfen Salbeiöl

Die Sheabutter schonend einschmelzen, die Pulverzutaten und ganz am Schluss das ätherische Salbeiöl unter festem Rühren einarbeiten. In vorher mit kosmetischem Alkohol desinfizierten vorbereiteten Cremedosen abfüllen. Zur Verwendung eine erbsengroße Menge unter der Achsel einreiben.

Tierversuche, bedenkliche Inhaltsstoffe, Mikroplastik und jede Menge Verpackungsmüll: Es gibt gute Gründe, auf herkömmliche Kosmetik zu verzichten und diese selber herzustellen. | Beate Kammigan

Die durchschnittliche Verbraucherin kommt pro Tag allein durch ihre Kosmetik mit etwa 100 verschiedenen Chemikalien in Kontakt. Viele Kosmetikprodukte enthalten Stoffe mit unaussprechlichen Namen wie "Butylphenyl, Methylpropional" oder "Cyclomethicone". Und wer weiß ohne Duden oder dem Forschen im Internet, was sich dahinter verbirgt? Das erste ist ein Duftstoff, das zweite sind Silikonöle. Aber auch Aluminium, Parabene und Konservierungsstoffe sind in den meisten Drogerieprodukten enthalten. Viele dieser Inhaltsstoffe haben krebserregende oder hormonähnliche Eigenschaften. Letztere greifen in das hochsensible Hormonsystem ein, das eine Vielzahl von Körperfunktionen reguliert.

Gleichzeitig enthalten viele Drogerieprodukte Mikroplastik (als Peeling Partikel, Füllmittel oder Bindemittel)

und sind in Plastikflaschen, Plastikdosen und -Tiegel verpackt. Das Plastik gelangt in unsere Abwässer und Meere, wo es die Ökosysteme aus dem Gleichgewicht bringt und immer mehr Meerestiere qualvoll daran verenden.

Aber auch Naturkosmetik ist in der Regel in Plastiktiegel oder -flaschen

abgefüllt und auch in dieser Kosmetik ist häufig mindestens ein Inhaltsstoff auf der Rückseite gelistet, auf den man lieber verzichten würde. Wer also Allergien hat oder aus anderen Gründen die Inhaltsstoffe zu 100% wirklich selbst bestimmen und all das Plastik aus dem Badezimmer verbannen oder zumindest reduzieren möchte, hat oft nur eine Option: Naturkosmetik selber machen.

Viele trauen sich die Herstellung jedoch nicht zu und scheuen den scheinbaren Aufwand. Zuerst mag die Vielfalt der Öle, Pflanzen und anderer Zutaten erschrecken. Dabei gilt es sich Schritt für Schritt heranzutasten. Je mehr man liest und experimentiert, umso mehr lernt man und wird vertrauter mit den Zutaten und ihren Wirkungsweisen. Im Folgenden zwei relativ einfache Rezepte mit wenig Zutaten zum Ausprobieren.

Viel Freude beim Experimentieren.

Lippenpflege

Zutaten: 3 g unraffinierte Sheabutter, 4 g Kokosöl, 2 g Bienenwachs

Bienenwachs, Sheabutter und Kokosöl im Wasserbad zergehen lassen. Anschließend alles unter ständigem Rühren auf Handwärme abkühlen lassen. Dann das ätherische Öl einträufeln und untermischen. In kleine Behälter abfüllen und bei geöffnetem Deckel aushärten lassen. Zur Verwendung bei Bedarf auf die Lippen auftragen.



Foto: Adobe Stock

Das leise Verschwinden der Insekten



Nicht nur die Hummeln müssen geschützt werden. Foto: pixabay

Spätestens seit wiederholten Meldungen in den Medien ist den meisten Mitbürgern ins Bewusstsein gedrungen, dass irgendetwas in unserer Insektenwelt nicht zu stimmen scheint. – Was war geschehen?
| Joachim Hoffmann

Die ehrenamtlichen Mitglieder (unter diesen zahlreiche Wissenschaftler) eines Entomologischen Vereins in Krefeld hatten in den vergangenen 27 Jahren an insgesamt 63 verschiedenen Orten in Nordrhein-Westfalen, Brandenburg und Rheinland-Pfalz Fallen aufgestellt. Darin verfangen sich über die Jahre Millionen fliegende Insekten, die von den Forschern gewogen wurden. Das erschreckende Ergebnis: seit 1989 ist die Biomasse der Insekten um durchschnittlich 76 % zurückgegangen.

Warum auch immer, Teile der deutschen Medienlandschaft griffen 2017 das Thema auf, und seitdem gibt es immer wieder Meldungen rund um das „Insektensterben“ – zu Recht. Allerdings werden dabei die Zahlen kräftig

durcheinander geworfen. Die Untersuchungen erbrachten, dass (mittlerweile) fast 80 % der Insekten-Biomasse zurückgegangen ist. Aus diesen 80% Biomasse wurden sehr schnell 80% Insekten. Das ist natürlich falsch, wenn man bedenkt, dass z.B. eine Hummel die Biomasse von ca. neun Stubenfliegen aufbringt. Der Verlust der Biomasse ist also nicht gleichzusetzen mit dem Verlust an Insekten. – Alles halb so schlimm? – Nein, eigentlich noch viel schlimmer, denn lt. Fachzeitschrift „Biological Conservation“ nimmt entsprechend aktueller Studien bei mehr als 40 Prozent der Insektenarten die Zahl der Tiere ab, und ein weiteres Drittel der Arten ist gefährdet. Das Artensterben geschieht bei Insekten somit achtmal so schnell wie bei Säugtieren, Vögeln oder Reptilien.

Somit nimmt die gesamte Population von Insekten derzeit um 2,5 % pro Jahr ab. Bleibt es bei diesem Tempo, könnten alle Insekten innerhalb der kommenden 100 Jahre ausgestorben sein. Die Schlussfolgerung der Wissenschaftler, die die Daten von 73 verschie-

denen Studien auswerteten, ist eindeutig: „Was passieren könnte, wenn die Zahl der Insekten noch weiter zurückgeht, ist kaum absehbar. Klar ist, dass etwa 80 Prozent der wild wachsenden Pflanzen von Insekten bestäubt werden. Bleiben die Insekten weg, können sich auch die Pflanzen nicht mehr vermehren“. Außerdem sind Insekten eine wichtige Nahrungsquelle für viele andere Tiere, zum Beispiel ernähren sich etwa 60 Prozent aller Vogelarten von ihnen.

Insekten sind ein wichtiges Glied in der funktionalen Kette der Natur. Ein Bruch in dieser Kette würde auch den Menschen schwer treffen. So sind zwar wichtige Grundnahrungssäulen wie Weizen, Mais, Reis u.a.m. Selbst- und Windbestäuber und letztlich auf die Bestäubung durch Insekten nicht angewiesen. Aber auf alle pflanzlichen Produkte wie Obst, Kohl und weitere, die z.B. wichtige Enzyme und Vitamine liefern, müsste langfristig verzichtet werden. - Würde das der Homo sapiens überleben?

Solch düstere Vorstellungen, wie sie die Norwegerin Maja Lunde in ihrem Roman für das Jahr 2098 mit der Chinesin Tao als eine der Protagonisten zeichnet, sind teilweise schon jetzt Wirklichkeit geworden.

In den Obstbaumplantagen der Provinz Sichuan im südwestlichen China sind blütenbestäubende Insekten, vor allem Bienen und Hummeln, weitgehend ausgestorben. Die Bestäubung erfolgt daher per Hand durch eine Heerschar von „menschlichen Bestäubern“.

Es folgen:

Teil I: Die Gründe für das Verschwinden der Insekten

Teil II: Was jeder Einzelne ändern kann

Buchtipp: „Die Geschichte der Bienen“

„Die Geschichte der Bienen“ beginnt in China im Jahr 2098. Es gibt keine Bienen mehr, und unzählige Menschen müssen jedes Jahr alle Blüten per Hand bestäuben, eine sehr aufwändige und kräftezehrende Aufgabe. Die Arbeiterin Tao, Mutter des kleinen Wei-Wen, möchte ihrem Sohn eine bessere Zukunft ermöglichen, doch plötzlich verschwindet der Junge unter mysteriösen Umständen. Dann versetzt das Buch den Leser nach England in das Jahr 1852, wo der Biologe und mehrfache Vater William in der Krise seines Lebens steckt. Seine bisherige Forschung ist gescheitert, der einzige Sohn macht ihm nur Kummer, seiner klügsten Tochter Charlotte hingegen schenkt er kaum Beachtung. Doch dann beginnt er, über den perfekten Bienenstock nachzudenken, und sein Leben bekommt eine neue Wendung. Parallel und verschachtelt wird eine dritte Geschichte erzählt, sie handelt von dem Imker George, der 2007 in



Ohio lebt und mitanzusehen muss, wie seine Bienen immer weniger werden – dabei soll sein Sohn Tom bald den Hof übernehmen! Der Student aber träumt vom Journalismus. Bis eines Tages das

Unglaubliche geschicht: die Bienen verschwinden vollständig.

Maja Lunde schafft es durch das abwechselnde Erzählen der drei Geschichten in allen eine Spannung aufzubauen. Auch wenn das Buch zum Teil in der Zukunft spielt, basiert es doch auf Tatsachen. Es handelt sich um einen Roman, in den fachliche Aspekte passend eingeflochten wurden.

Die Norwegerin Maja Lunde erhielt für diesen Roman den Norwegischen Buchpreis; in Deutschland war es 2017 das meistverkaufte Buch.

Aus dem Norwegischen von Ursel Allenstein

Originaltitel: Bienes historie

Originalverlag: Aschehoug

Hardcover mit Schutzumschlag,

528 Seiten,

12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-442-75684-1

„Menschliche Bienen“ beim Bestäuben von Obstbaumblüten in Sichuan, China. Foto: pixabay



70 Jahre Grundgesetz - ein Grund zum Feiern



Christian de Vogel Foto: Achim Rosenthal

In diesen Tagen wird das Grundgesetz 70 Jahre alt. Am 23. Mai 1949 wurde es feierlich verkündet. Damals als Provisorium gedacht und deshalb nicht Verfassung genannt, ist es heute das Fundament unserer Demokratie. Obwohl in einer ganz anderen Zeit geboren, hat es auch heute noch große Bindungswirkung. Einige Gedanken zu diesem Jubiläum sind Gegenstand dieses Beitrags.

| Christian de Vogel

Die Mütter und Väter des Grundgesetzes

Aus dem Osten der Republik wurde jüngst von hoher politischer Stelle eine erstaunliche Debatte angeregt. Es ging um die Nationalhymne und darum, dass der Urheber dieser Debatte trotz schöner Töne bei der Hymne an Nazi-Aufmärsche denke. Ich denke bei den schönen Tönen von Haydn eher an das Grundgesetz und daran, dass es zunächst die Hymne des ersten wirklichen Demokratieversuchs in Deutschland, der Weimarer Republik, war und

diese Hymne dann von den Nationalsozialisten missbraucht wurde, bevor sie zur Hymne der Bundesrepublik und des Grundgesetzes wurde. Vor dem Hintergrund des Nationalsozialismus erschufen die Mütter und Väter des Grundgesetzes im Parlamentarischen Rat mit dem Grundgesetz und seinem Grundrechtskatalog, allem vorangestellt die Menschenwürde, die Antithese zu dem was war. In der Präambel und im Artikel 23 war der Weg zur später vollendeten deutschen Einheit vorgegeben. Heute weist der Artikel 23 den Weg zur Einheit Europas.

Mein Grundgesetz

Zu der Themenreihe „Grundrechte erklärt“ inspirierte mich vor einiger Zeit die Reihe „Koran erklärt“ in der Sendung „Tag für Tag, aus Religion und Gesellschaft“ im Deutschlandfunk. Den Deutschlandfunk selbst inspirierte dies zu der Reihe „Mein Grundgesetz“ zu dessen 70. Geburtstag. Hörer/innen stellen dort in kurzen Beiträgen ihren eigenen Bezug zum Grundgesetz und ihre Lieblingsartikel vor. Mein eigener Beitrag dazu wäre: Meine Lieblingsartikel, die für mich schönsten und wertvollsten (oder auf englisch most beautiful and valuable, was dann fast schon nach unserem Titelthema Beauty und Wellness klingt), sind die Menschenwürde und die Meinungsfreiheit.

Um die **Menschenwürde** ging es schon an dieser Stelle. Die unteilbare Menschenwürde ist das große und unabän-

derbare Versprechen des Grundgesetzes, das unter dem Hintergrund eines Staates stand, der sich zum größten Verbrechen der Menschheit verschworen hatte. Der Gegenentwurf dazu steht im zweiten Satz zur Menschenwürde: „Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt“. Ursprünglich war vorgesehen, den nicht ins Grundgesetz aufgenommenen Satz voranzustellen: „Der Staat ist um des Menschen willen da, nicht der Mensch um des Staates willen.“

Die **Meinungsfreiheit** ist, wie das Bundesverfassungsgericht in einem grundlegenden Urteil aus dem Jahr 1958, dem so genannten Lüth-Urteil, ausführt, die Grundlage jeder Freiheit überhaupt. Artikel 5 gewährt die Meinungs- und Pressefreiheit und die Freiheit der Kunst, der Wissenschaft, der Forschung und der Lehre. Wenn eine Demokratie in Gefahr gerät, zeigt sich dies wohl an den Einschränkungen und Anfechtungen dieser Freiheiten am deutlichsten, wie an der Entwicklung in Ländern wie der Türkei oder Ungarn aktuell zu sehen ist. Untergangsszenarien unserer Demokratie heraufzubeschwören, wäre sicher unangemessen, aber in Ansätzen erinnern etwa die Störung von Theatervorstellungen vor allem in ostdeutschen Bundesländern oder „Lehrerpranger“ schon an Entwicklungen in der Endphase der Weimarer Republik. Wachsamkeit ist jedenfalls angebracht, wenn es um die Wahrung der Grundpfeiler unserer Demokratie geht.



Foto: Adobe Stock



Pastor i.R. Bernd Fürstenau.
Foto: Achim Rosenthal

„Ich suche meinen Gott in der Natur...“ | Bernd Fürstenau

Foto: Adobe Stock

Diesen Satz hörte ich oft, wenn Gemeindemitglieder begründen wollten, warum sie selten oder nie zur Kirche gingen. Ich kann dieses Argument gut verstehen. Mir ergeht es auch so, wenn ich bestimmte Naturerlebnisse habe. Das Meer liebe ich besonders. Wenn ich an der Ostseeküste die weite, sich bis an den Horizont hinziehende Wasserfläche beobachte, die sich immer wieder neu in Farben und Wellenbewegungen darbietet, bleibe ich lange stehen und lasse den Eindruck auf mich wirken. Wenn dann an einem sommerlichen Abend die Sonne als rotgoldener Ball langsam über das Wasser am westlichen Horizont niedersinkt, und sich ihre Farbe auf jeder einzelnen Welle widerspiegelt, kann ich andächtig werden und an die göttliche Schöpferkraft denken. Dabei fällt mir das Wort aus der biblischen Schöpfungsgeschichte ein: „Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“ Das wunderbare Naturschauspiel vergegenwärtigt mir in der Tat Gott den Schöpfer.

Als Garten- und Vogelfreund fällt mir Jesu Naturbeobachtung aus der Bergpredigt ein: „Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch... Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in all seiner Herrlichkeit nicht gekleidet ist, wie eine von ihnen.“ Alle Blumen- und Vogelfreundinnen, die sich gerade im Frühling über die

bunt blühende Blumenpracht und die mit ihrem vielfältigen Gesang umherfliegenden Vogelfamilien freuen, werden der Beschreibung Jesu zustimmen. Den göttlichen Lebensimpuls aber, den Jesus als Konsequenz der Naturbeobachtung seine Zuhörern gibt, erfahre ich aus der Bibel. Jesus sagt, dass wir Menschen für Gott viel kostbarer sind als Vögel und Pflanzen. Warum also sorgen wir uns so sehr um unser Leben? Warum sind uns Arbeit, Karriere und Geld so wichtig? Wichtig für ihn ist: „Sorget euch nicht! Euer himmlischer Vater sorgt für euch. Dient ihm und nicht dem Geld! Trachtet zuerst nach der Herrschaft Gottes und seiner Gerechtigkeit! Dann wird euch alles andere zufallen.“

Die Bibel bejaht also durchaus die Möglichkeit, dass der Mensch im intensiven Erleben der Natur Gott erfährt. Aber diese Erfahrung lässt den Menschen als höchstes Geschöpf in dieser Welt zu Gottes Statthalter werden. Er hat die Aufgabe, alles dafür zu tun, um die wunderbare Natur zu erhalten. Und Jesus zieht aus der Beobachtung der Pflanzen- und Vogelwelt Folgerungen, die gerade dem gestressten Menschen der Gegenwart eine neue heilsame Lebensperspektive eröffnen.

Ich meine, dass ich Gott in der Natur dann finden kann, wenn ich meine Naturerlebnisse mit dem Glauben an den Schöpfer und seine bedingungslose Liebe zu seinem Geschöpf verbinde.

Aktionswoche Demenz

Anlässlich des Welt-Alzheimertages findet auch in Hamburg wieder eine Aktionswoche Demenz statt. Die Woche vom 15.-22. September steht unter dem bundesweiten Motto: „Einander offen begegnen“. Die Aktionswoche bietet eine Fülle von Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Demenz, um die soziale und kulturelle Teilhabe von Menschen mit Demenz zu fördern. | Holger Detjen

Die Aktionswoche hat das Ziel, Betroffenen, Angehörigen sowie interessierten Bürgerinnen und Bürgern die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in Hamburg vorzustellen und die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren. Auch in diesem Jahr wird wieder in jedem Bezirk jeweils

SAVE THE DATE

LEBEN MIT DEMENZ IN HAMBURG

AKTIONSWOCHE

DE **ME** **EN** **Z**

**EINANDER
OFFEN BEGEGNEN**

15. bis 22. September 2019

Hamburg

**TEDDY-DESIGNER
FÜR DEN GUTEN ZWECK GESUCHT!**

LEBEN MIT DEMENZ IN HAMBURG

Eine Aktion im Rahmen der Aktionswoche Demenz in Hamburg:
DEMENTZ. EINANDER OFFEN BEGEGNEN.

WIE MACHE ICH MIT?
Holen Sie Ihren alten Teddy vom Dachboden und verhelfen Sie ihm zu neuem Gewand – Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Alles ist möglich: basteln, malen, stricken, nähen, kleben, mit Erinnerungsstücken ausstatten ...

WIE WIRD DARAUS DER GUTE ZWECK?
Die Teddys kommen unter den Hammer: Am 21. September 2019 kann man alle liebevollen Unikate im Quartierszentrum Martini44 in Eppendorf ersteigern. Der Erlös geht an die Allianz pflegende Angehörigen – www.allipa.de.

MIT EIN BISSCHEN AUFWAND, EINER PORTION KREATIVITÄT UND EINER PRISE HERZ, VIEL GUTES TUN UND UNBEZAHLBAR MITHELFFEN – IHR TEDDY MACHT'S!

WO FINDE ICH MEHR INFORMATIONEN?
www.kooperation-nord-demenz.de
www.facebook.com/teddydesigner2019/

Eine gemeinsame Aktion der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz sowie der Kooperation Nord Demenz.

Hamburg | Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz

Kooperation NORD

eine zentrale Veranstaltung stattfinden. In Hamburg-Nord wird die Veranstaltung am 22.9. in den neuen Räumlichkeiten von Martini 44 im Stadtteil Eppendorf stattfinden. Die Köster-Stiftung beteiligt sich mit einem Informationsstand zu den Projekten Wohn-Pflege-Gemeinschaft und Quartier Dieselstraße.

Weitere Infos auch unter <http://www.hag-gesundheit.de/lebenswelt/leben-mit-demenz/veranstaltungs-kalender/aktionswoche-demenz-2019>



Sau(b)er macht lustig!

Lassen Sie sich unsere tip-top-Frische nicht entgehen, und nutzen auch Sie unsere Vorteile durch Erfahrung, Gründlichkeit und Flexibilität!

- Außenanlagen
- Büroräume
- Einkaufszenter
- Glas und Fassade
- Hausmeister-Service
- Sportanlagen
- Treppenhäuser

... und vieles mehr!

Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!



tip-top Gebäudeservice GmbH
Rungwisch 24 • 22523 Hamburg
Telefon (040) 5726272-0
Telefax (040) 5704178
www.tip-top-gebäudeservice.de




Mit uns sind Sie bestens betreut.



JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL
Versicherungsmakler

Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg
Telefon 040/36 97 97-0 · Fax 040/36 97 97 97
Internet: www.jwk.de · E-mail: info@jwk.de
Gegründet 1908

Zu unseren Anzeigen berät Sie gern Frau Birgit Dewitz. Mail dewitz@koester-stiftung.de Tel. 040 / 697062-27

Gemeinsam essen.....



... fast wie Zuhause!

Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Verpflegungslösungen in

**Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants**

sowie bei Veranstaltungen jeder Art.
Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!



Brauhausstieg 21
22041 Hamburg
www.procate.de
Tel. 040/ 68 94 66 - 0
Fax: 040 / 68 94 66 -20

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Kurzzeitpflege möglich

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

Das Projekt Ankerlicht: Ehrenamtliches Engagement für mehr Bildung



Schlau-Fox: Engagement macht Spaß. Foto: Lili Nahapetian

Das Hamburger Bildungssystem ist wie ein Netz, das unterschiedliche Formen der Unterstützung anbietet und umsetzt. Eine fundierte Bildung ist der Schlüssel für gute Ausbildungs- und Lebenschancen. Der Hamburger Verein SchlauFox e.V. setzt mit verschiedenen Programmen dort an, wo die Gefahr besteht, dass junge Menschen durch das Raster fallen; denn kein Netz ist engmaschig genug, um den vielfältigen Anforderungen unserer Zeit gerecht zu werden. | Beate Kammigan

Der Verein SchlauFox e.V. ist in unterschiedlichen Hamburger Stadtteilen aktiv, so auch in Barmbek. An der Stadtteilschule Barmbek unterstützt SchlauFox mit unterschiedlichen Projekten die Bildungsförderung von Jugendlichen. Das Projekt Ankerlicht bietet gezieltes Bildungsmentoring für jugendliche Geflüchtete an. Mentoring bezeichnet die Tätigkeit einer erfahrenen Person (Mentor) als Ratgeber, der sein fachliches oder sein Erfahrungswissen an eine noch unerfahrene Per-

son (Mentee) weitergibt. Ziel ist es, den Mentee bei persönlichen oder beruflichen Entwicklungen zu begleiten und zu beraten. In Mentoring-Beziehungen werden Themen wie Ausbildung, Karriere und Freizeit thematisiert, aber auch das Setzen schulischer und beruflicher Ziele. Das Projekt begleitet die geflüchteten Schüler beim Ankommen im deutschen Schul- und Ausbildungssystem sowie bei der Integration in die deutsche Kultur.

Ehrenamtliche Mentoren unterstützen die jungen Menschen über ein Jahr lang mit dem, was der Jugendliche gerade benötigt: beim Lernen der deutschen Sprache, bei Hausaufgaben, Klassenarbeiten, Praktikumssuche, der Vorbereitung auf den Schulabschluss oder beim Übergang in den Beruf. Jedes Mentoren-Paar geht dabei aber eigene (Bildungs-) Wege: Schach spielen, gemeinsam Zeitung lesen, Eis essen gehen oder Kanu fahren sind Aktivitäten, die ein Miteinander gestalten können. Ankerlicht-Mentoren begleiten ihre Jugendlichen kontinuierlich



**Schlau
Fox e.V.**



Ankerlicht

und verbindlich über ein Jahr, einmal wöchentlich für 90 Minuten in den Räumlichkeiten der Schule. Jeder kann sich für dieses Mentoren-Projekt engagieren und erhält dafür Fortbildungen vor und während des Mentorings, eine ständige Unterstützung durch den Verein, regelmäßige Teamtreffen mit anderen Mentoren und kollegiale Fallbesprechungen und Supervision. Je mehr Menschen sich engagieren, desto mehr Kinder und Jugendliche können erreicht werden. Daher ist SchlauFox e.V. immer auf der Suche nach Engagierten.

Das Projekt Ankerlicht startet in Barmbek erneut im September 2019. Interessierte können sich ab sofort melden (Kontakt unter 040/61 94 19 812 oder ankerlicht@schlaufox.de).

Preisfrage: Mitmachen und Gewinnen!

Seit vielen Jahren veranstalten wir im Mai mit unseren Kooperationspartnern die „Bunte Maile“. Begonnen hat sie als „Bunte Meile“ im Marianne-Wolff-Weg, danach wanderte sie als „Nachbars Meile“ in den Lämmersieth, um dann wieder als Bunte Maile zur Stiftung zurückzukehren.

Das schöne Stadtteilfest mit Flohmarkt, Musik, Info- und Spielständen für Jung und Alt ist aus unserer Nachbarschaft nicht mehr wegzudenken. Wissen Sie, das wievielte Mal das Fest in 2019 organisiert wurde?

Mit der richtigen Lösung können Sie an der Verlosung teilnehmen und ei-



Bunte Maile für jung und alt. Foto: HD

nen der fünf Verzehr-Gutscheine im Wert von 10,- Euro für unser Köster-Café gewinnen. Genießen Sie auf unserer Sommerterrasse doch einmal eine leckere Eisspezialität.

Die Lösung schicken Sie bitte bis zum 20. August an: Redaktion Köster-Magazin, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, E-Mail info@koester-stiftung.de

Oder geben Sie Ihre Lösung schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Adresse und Telefonnummer persönlich am Empfang der Köster-Stiftung ab. Die Gewinner werden im

August benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Köster-Stiftung, ihre Angehörigen und Redakteure des Köster-Magazins sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Wörtersuche

In diesem Rätsel sind zahlreiche Wörter zum Thema „Wellness“ verborgen. Dabei haben sich die Wörter vertikal, horizontal und sogar diagonal versteckt, manche sind sogar rückwärts erst lesbar. Finden Sie alle Wörter? Die Auflösung finden Sie auf Seite 30 in diesem Heft!



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | W | O | H | L | F | U | E | H | L | E | N | T |
| H | T | S | C | H | A | R | F | X | Y | D | S | R |
| I | G | E | N | U | S | S | P | O | Z | N | C | I |
| A | S | I | A | V | T | Q | E | L | K | E | H | N |
| S | P | A | Z | I | E | R | G | A | N | G | W | K |
| A | O | C | B | D | N | E | A | U | J | I | I | E |
| M | R | Q | P | N | Z | M | S | F | L | N | T | N |
| E | T | R | S | N | E | S | S | E | X | I | Z | T |
| N | L | W | R | T | I | H | A | N | Y | E | E | S |
| Q | I | D | T | G | T | Y | M | H | J | R | N | C |
| S | C | H | W | I | M | M | T | E | D | K | L | H |
| J | H | A | E | P | F | E | L | B | N | H | M | L |
| E | N | T | G | I | F | T | E | N | D | N | D | A |
| K | L | H | I | K | M | E | F | V | E | H | G | C |
| X | V | H | I | F | R | U | C | H | T | I | G | K |
| W | T | M | O | E | H | R | E | N | O | J | N | E |
| Y | P | B | N | L | B | H | D | B | X | K | M | N |
| H | T | E | N | T | S | P | A | N | N | E | N | D |

Zeitspender-Empfang: Wir sagen Danke!

Die „Zeitspender“ der Köster-Stiftung sind all die Menschen, die uns regelmäßig ehrenamtlich unterstützen und ihre Zeit investieren, um das gemeinsame Leben in der Köster-Stiftung mitzugestalten. Bei einem Empfang am 07. Februar 2019 wurde all diesen Helfern gedankt und ihr Einsatz geehrt.

| Beate Kammigan

Gemeinsam leben: Die Unterstützung durch Zeitspender und Zeitspenderinnen ermöglicht uns, ein besonders umfangreiches Angebot in unserer Wohnanlage vorzuhalten. Um ihren Einsatz zu würdigen, wurden alle Zeitspender zu einem Empfang mit kulturellem Rahmenprogramm und anschließendem Abendessen eingeladen. Der Vorstandsvorsitzende der Stiftung, Herr Stefan Matthaei, begrüßte die Anwesenden und sprach im Namen des Vorstandes seinen Dank an alle Zeitspender aus.



„Flutes for Fun“ sorgte für den kulturellen Rahmen. Foto: HD



Fröhliche Stimmung beim Empfang. Foto: HD

In der Köster-Stiftung sind derzeit 88 Zeitspender regelmäßig tätig. Gut die Hälfte davon sind Bewohner, die sich ehrenamtlich verpflichten. Ob im Bewohner-Beirat, beim Mittagstisch oder in der Bibliothek: Viele Bewohner nehmen eine Aufgabe an und engagieren sich für ihre Mitbewohner. Externe spenden Zeit als Veranstaltungshelfer, für unseren Besuchsdienst, die Mitarbeit am Köster-Magazin und als Begleitung im Projekt Kulturschlüssel. Einige Gruppenangebote werden von externen angeregt und durchgeführt.

Besonders geehrt wurden an diesem Abend mit dem „Hamburger Nachweis über bürgerschaftliches Engagement“ Zeitspender, die sich jahrelang und in besonderem Maße für die Köster-Stiftung engagiert haben: Werner Grimm, Ingrid Olsen, Kurt Gedike und Peter



Hamburger Nachweis über Bürgerschaftliches Engagement

Stösel. Dieser Hamburger Nachweis bescheinigt die im bürgerschaftlichen Engagement erbrachten Tätigkeiten und Kompetenzen mit einer offiziellen Urkunde der Hansestadt Hamburg. Den kulturellen Rahmen bespielte das siebenköpfige junge Flöten-Ensemble „Flutes for fun“ mit einer bunten Mischung von Klassik bis Rock. Verschiedenste Flöten in unterschiedlichsten Größen fanden hier Gehör und Applaus. Das anschließende Grünkohl-essen rundete diesen Abend ab.

Wenn auch Sie Lust und Zeit haben sich zu engagieren und Zeitspender der Köster-Stiftung zu werden, melden Sie sich gerne bei Beate Kammigan, Montag bis Donnerstag 9 – 11 Uhr oder unter Telefon 69 70 62 33

Wir stellen vor: Thorsten Mehrrens

Geburtstag: 04.07.1969

Wohnort: Hamburg-Neustadt

Kurzer beruflicher Werdegang

1987 Start als Fotograf in elterlichem Betrieb, 1991 zum Zivildienst nach Hamburg, es folgten Jahre in der Ambulanten Pflege und im Anschluss 20 Jahre in der Serviceleitung und Veranstaltungsplanung eines Restaurants in Eimsbüttel (bis 2018). Seit 2015 ehrenamtlicher rechtlicher Betreuer und zuletzt diverse Weiterbildungen, unter anderem als Fachkraft für Servicewohnen.

Kurzer privater Werdegang

In Bremen geboren, 1991 in Hamburg angekommen und seit 19 Jahren in einer glücklichen Beziehung.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Lebe jetzt!

Wie würden Freunde bzw.

Familienangehörige Sie beschreiben?

Äußerst spontan! Manche Freunde werden wohl auch behaupten, ich sei ein Hugaholic (jemand, der süchtig ist, Menschen zu umarmen), also, ab jetzt Vorsicht auf den Fluren der Köster-Stiftung.

Welche Gabe möchten Sie besitzen?

Große Gelassenheit.

Was ertragen Sie nur mit Humor?

Schlechtes Benehmen.

Worüber lachen Sie (am liebsten)?

Situationskomik.

Wofür haben Sie eine Schwäche?

Norddeutsches Bier.

Wie sieht Ihre Wohnung aus?

Da ich fast alle Möbel selbst gebaut habe, sehr individuell und gemütlich.

Wohin verreisen Sie am liebsten?

An mir fremde Orte auf der ganzen Welt.

Was machen Sie gern in Ihrer Freizeit?

Unternehmungen mit Freunden, mit dem Rad in das Hamburger Umland und im Kanadier die Schwentine erpaddeln.

Welches Buch lesen Sie gerade?

Landgericht von Ursula Krechel.

Wann waren Sie zuletzt im Kino, und was haben Sie gesehen?

Im April zu Bohemian Rhapsody.

Was sehen Sie gern im Fernsehen?

Reportagen und Dokumentationen im Öffentlich-rechtlichen Fernsehen und bei Netflix.

Welche Musik hören Sie gern?

Von Klassik zum Entspannen bis Russendisco zum Tanzen.

Welches Konzert haben Sie zuletzt besucht?

Chefboss (deutschsprachiger Dancehall).

Wann waren Sie zuletzt im Theater oder in der Oper und was wurde aufgeführt?

Im Februar im Schauspielhaus „Die Übriggebliebenen“, im Oktober in der Staatsoper „Luisa Miller“.

Wie bzw. womit entspannen Sie sich? Bewegung in der Natur.



Thorsten Mehrrens. Foto: Archiv

Haben Sie ein Lieblingstier?

Haussperling.

Was ist Ihre Lieblingsfarbe? Blau.

Kochen Sie selbst und was am liebsten?

Ich koche gern Fusionsküche, z.B. Weißkohl mit Curry und Erdnuss.

Was mögen Sie an Barmbek besonders gern?

Die gute Erinnerung an meine erste Wohnung in der Hellbrookstraße.

Würden Sie selbst im Alter in der Köster-Stiftung leben wollen?

Ja, mit einem schönen Balkon und netten Nachbarn (Bewerbung folgt...).

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Eine lebendige, vielfältige Gesellschaft des Miteinanders und für mich viel Spaß mit den Bewohnern und Kollegen bei meiner Arbeit in der Köster-Stiftung!

Neue Wohngemeinschaft für Pflegebedürftige

Schon seit einigen Jahren wird in der Köster-Stiftung darüber diskutiert, Menschen mit Demenzerkrankungen ein neues Wohnangebot zu machen. Ursprünglich gab es das Ziel, dafür Räumlichkeiten im Erdgeschoss Haus 2 „Edmund Matthaei-Haus“ zu nutzen. Weil im Erdgeschoss umfangreiche und kostenintensive statische Maßnahmen erforderlich wären, soll die Wohn-Pflege-Gemeinschaft nun im 6.OG angesiedelt werden. | Holger Detjen

Eigentlich sollte schon im Jahre 2014 Baubeginn der „WPG“ sein, aber der Umbau von Wohnungen für die Tagespflege vom Verein Alter+Pflege e.V. war so aufwändig, dass zunächst eine Pause eingelegt werden musste. Die Mitarbeiter der Stiftung entwickelten in einem Qualitätszirkel die Idee, die

Flächen im 6.OG zu nutzen. Dort ist derzeit nur eine Seite der Grundfläche bebaut, die andere Seite kann ohne größeren statischen Aufwand mit weiterem Wohnraum versehen werden.

Neben den sechs Bestandswohnungen werden rd. 160qm Neubaupläche in die WPG einbezogen, um Wohnraum für neun künftige Bewohnerinnen und Bewohner zu schaffen. Unterschiedlich große Zimmer mit eigenem Sanitärbereich werden mit einer großen Gemeinschaftsküche und Aufenthaltsräumen ergänzt. Auch eine große helle Dachterrasse mit ausreichend Windschutz wird der Gemeinschaft zur Verfügung stehen.

Im Zuge der Maßnahme wird das ganze Dach des Gebäudeteils saniert und energetisch verbessert. Außerdem

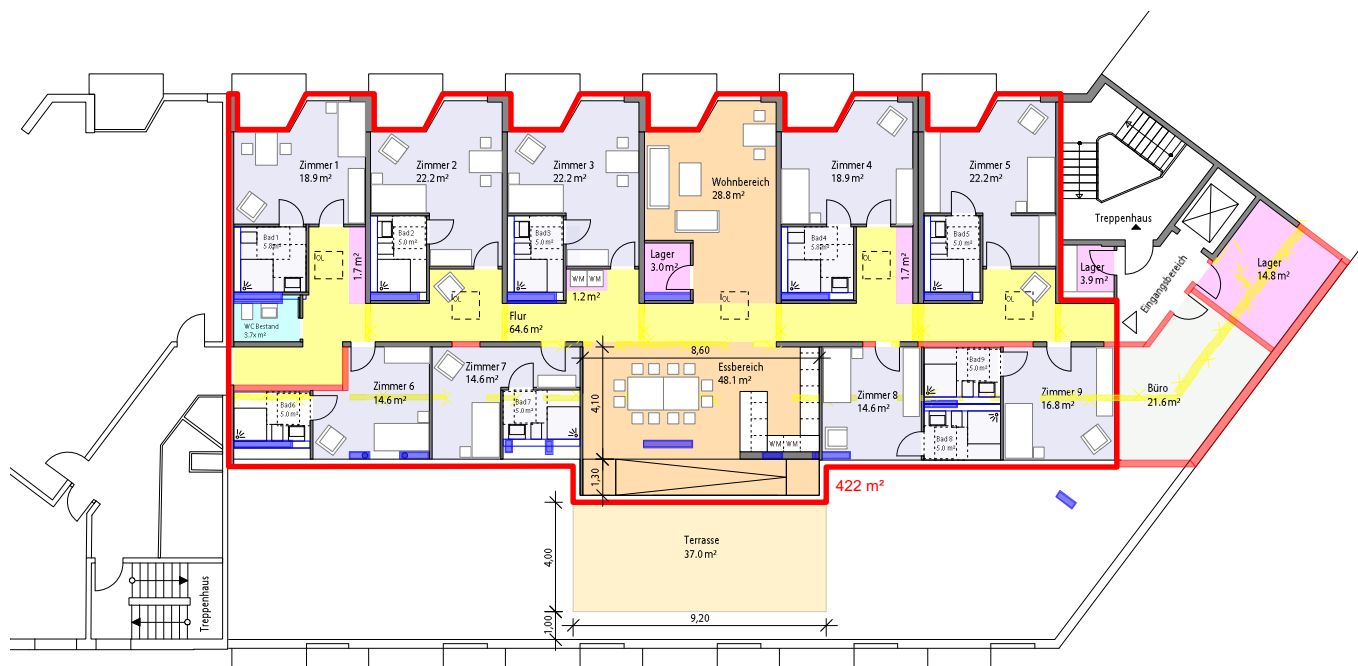
wird ein Fahrstuhl modernisiert und um eine Etage erweitert.

In den nächsten Wochen wird der Bauantrag für dieses neue Angebot erstellt. Die Stiftung hat eine Zusage der Hinrich Rave-Stiftung erhalten, das Projekt zu fördern. Weitere Anträge sind bereits gestellt (z.B. bei der ARD-Fernsehlotterie) oder sollen noch eingereicht werden, z.B. bei der zuständigen Gesundheitsbehörde.

Spätestens sechs Monate vor dem Bezug der Wohngemeinschaft sollen Interessenten für die Wohn-Pflege-Gemeinschaft geworben und eine Gruppe für Angehörige gebildet werden. Die Angehörigen spielen eine zentrale Rolle: Sie bilden eine Gruppe, vertreten die Interessen der Gemeinschaft und beauftragen gemeinsam einen ambu-



Auf dem Dach des Edmund-Matthaei-Hauses soll eine Wohn-Pflege-Gemeinschaft entstehen. Foto: Karin Desmarowitz



Erster Entwurf für die neue Wohn-Pflege-Gemeinschaft vom Architekturbüro hegel. Skizze: Architekturbüro hegel

lantem Pflegedienst. Über den Pflegedienst wird sichergestellt, dass eine Rund-um-die-Uhr Betreuung gewährleistet ist. Für die Betreuung und Pflege der Bewohner wird immer mindestens ein Mitarbeiter anwesend sein.

In der Gründungsphase wird die Gruppe eine fachliche Begleitung durch die Alzheimer-Gesellschaft erhalten. Sogenannte ehrenamtliche „WG-Begleiter“ und die Koordinationsstelle für

Wohn-Pflege-Gemeinschaften geben wichtige Informationen weiter und leisten Hilfestellung. Wichtig ist, dass die Angehörigen aktiv in die Entwicklung der Wohn-Pflege-Gemeinschaft und zu treffende Vereinbarungen einbezogen werden und am Ende eine funktionierende Organisation entwickelt haben. Deshalb sollen sich in dieser Vorbereitungsphase die Angehörigen und die WG-Begleiter etwa alle zwei Wochen treffen.

Wenn Sie sich schon jetzt für dieses neue Angebot interessieren und weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich gern an unsere Mitarbeiterin, Frau Beate Kammigan. Sie wird die Angehörigengruppe von Seiten der Stiftung initiieren und begleiten. Freiwillige Helfer sind ebenfalls bei Frau Kammigan an der richtigen Adresse: Sie ist in der Köster-Stiftung für den Bereich Engagementförderung zuständig. Info: Tel. 040/ 69 70 62-33

Einladung

Gesamtdelegiertenkonferenz der Hamburger Seniorenvertretungen

- **Hamburger Hausbesuch**
- **Altersarmut überwinden**

Öffentliche Veranstaltung

am 10. Juli 2019, 10:00 – 13:30 Uhr

Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Anmeldung beim Landes-Seniorenbeirat:

Tel. 040 / 428 37-1934 oder per Mail: lsb@lsb-hamburg.de



Foto: LSB / Jörn Meve



Hamburger Begriffe *kurz erklärt*

Putzmacherin

Eine Putzmacherin ist eine Hutmacherin. Sie fertigt Kopfbedeckungen aller Art – Hüte – Kappen – Mützen – Hauben – aus den verschiedensten Materialien und auch nach individuellen Wünschen. Heute kennen wir sie unter der Berufsbezeichnung Modistin.

Putzbüdel

war ein früher gängiger Begriff für „Friseur“ – der natürlich in dessen Hörweite möglichst vermieden wurde. Als es noch üblich war, dass Friseure auch Barbieri waren und die Morgenrasur anboten, hießen sie im Volksmund auch Babutz, Bartschraper oder Schnutenfeger.

Quelle: Ellert & Richter Verlag

Borgen

**Botterlicker, Krut un Blumen,
lütte, bunte Sommerwelt!
Immen summt as Orgelstimmen,
Säbers sitt in't Blädertelt.**

**Achter'n Knick ligg ick to drömen,
plier blots mal in Dag un Sünn.
Weet nich, wat ick noch an't Leben
Oder Blatt un Bloom al bün.**

Otto Tenne

Auflösung Wörtersuche

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

PAMPERS ADE

Eh ick bi Köster introcken bün, hebbt wi in so'n Hüüserblock wahnt, de frisch saneert weer. Dor geev dat in'n Hoff eenen wunnerschönen, pleegten Speelplatz mit Sandkuhlen un ganz nüdliche Turngeräte för de Kinner. Ick much dor geern mol en beten tokieken wo de Göörn miteenanner speelten. De ünnerscheidlichen Wutteln vun Migratschon speelten überhaupt keen Rull. Se harrn Spoß un se hebbt sick ook mol kabbelt. Mang all dat Multi-Kulti geev dat ook een poor blonde Kinner. Von so'n ganz Lütten wull ick wat vertellen. He weer woll noch keene dree Jahr olt. Mit eenmol treckt he sick midden up den Weg de Bux daal, hockt sick hen un makt sien „Geschäft“. Denn treckt he sick de Bux wedder hoch un kiek mit een Grientje na baben wo woll sien Mama ut dat Finster kiek. Null-komma-nix is de noch ganz junge Mudder mit Emmer un Putztuch dor. Sie wischt ierstmol den lütten Buttje sienen Achtersen af, denn stickt se em dat Hemd ornlich in de Bux un denn schafft se akrot dat lütte Mallör ut de Welt. Dat makt se allens mit een Roh un een Fröhlichkeit. De beiden strahlten mit de Sünn um de Wett.

Ick weet nich, of se wat seggt het – wenn jo, denn villicht dütt: „Sühst woll, mien Lütten, wofein dat ahn Pampers al geiht. De Saak mit den Lokus, de kriegt wi ook noch hen“.

Helga Büttner



Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack
Umzüge
040 - 39 16 33

Fusspflege-Praxis-Tchang
Fusspflege auf med. Grundlage

H. Tchang
Meisenstraße 25
22305 Hamburg
Tel. 040/ 75 29 39 57

Mo Di Mi 9 – 13 u. 14 – 18.30 Uhr
Fr 9 – 13 Uhr



FÖHRING BESTATTUNGEN



Wir stehen Ihnen gern zur Seite,
wann immer Sie uns brauchen:

040 / 636 52 202

Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg
Betreuung im Sterbefall
Bestattungsvorsorge

Ihre Familie Föhrling

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

Salon Chic
Ihr Friseur

Inhaberin: *S. Gnath*

Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg

Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr

040 - 796 96 830



René **RS** Schmidt

Alles aus einer Hand

Umzüge • Renovierungen • Innenausbau


Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner
für alle Fragen!
**Kostenvoranschläge selbstverständlich
kostenfrei!**

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümpelungen
- Auf Wunsch:
 - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
 - Renovierung der alten und neuen Wohnung
 - Abwicklung der Wohnungsübergabe
 - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen, Laminat, PVC und Designplanken

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümpelungen
Renovierungen

Bramfelder Chaussee 358
22175 Hamburg

Tel.: 040/ 689 469 83
Fax: 040/ 689 469 84





Internet & Telefon –
einfach, ehrlich,
hanseatisch.

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!

Wussten Sie schon? Als willy.tel-Kunde – wie z.B. als

Bewohner der Köster-Stiftung – verfügen Sie bereits über einen TV-Anschluss von willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Internet und Telefon – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet & Telefon zusammen für nur **24,90 €** monatlich (**willy.web 100**). Oder einfach nur Telefon für **12,30 €** im Monat (**willy.fon**).

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de

**willy.tel**

TV • Radio • Internet • Telefon • Mobilfunk

Alle Preise in € inkl. 19 % MwSt.