

**Das Magazin für
die Generation 55+**

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

**Gratis
zum
Mitnehmen**



Karl May: Unter Geiern
Der Sohn des Bärenjägers



Sehen oder nicht sehen?
Tipps für eine bessere Sehfähigkeit



Die Ullmanns wandern
von Rahlstedt zum Bodensee



Reiseziele für Senioren
Städte-Check Stettin

RUHESTAND IM AUSLAND







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,
Einzelmöbeln und -teilen,
Küchen, Demontagen u.
Montage durch Fachkraft

➤ **Abrechnung mit:**
Arge, Sozialamt,
Arbeitgeber, Behörden,
Krankenkasse



Michael Bewernick
Geschäftsführer

Vorstandsmitglied
der FAMÖ Hamburg*

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

Gerne bieten wir Ihnen Handwerkerleistungen durch unsere TÜV-Süd-zertifizierten 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.

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST



Ambulante Pflege Heilig Geist

Zu Hause gut umsorgt

Wir beraten Sie gern: Duvenstedter Damm 60 und Hinsbleek 11

Beratungsstützpunkt für

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Hauswirtschaft
- Tagespflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege



Telefon (0 40) 60 60 11 11 · www.hzhg.de

Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **Ruhestand im Ausland**

Wenn Senioren in die Ferne ziehen



8 **Alma Hoppe –**

Eröffnungsgala zur 26. Spielzeit am 23. August 2019

10 **Erleben Sie die Metropolitan Opera ...**

auf der Kinoleinwand – in Hamburgs erstem Premiumkino

10 **„wenn Overbeck kommt“ – die Lesung**

mit Schauspieler Roland Jankowsky + Verlosung!

12 **Karl May: Unter Geiern**

Der Sohn des Bärenjägers

14 **Reiseapotheke richtig zusammenstellen**

Für jede Situation gewappnet

16 **Fit mit dem Drahtesel**

17 **Von Krupunder aus das Hamburger Umland erkunden**

18 **Sehen oder nicht mehr sehen?**

Tipps für eine bessere Sehfähigkeit

21 **Hilfe für Hamburger Senioren mit Depressionen**

22 **Peter M. Förster** | Der Krimi-Tester von Blankenese

24 **Glücklich im Ehrenamt**

Besuchsdienst lädt zum Mitmachen ein

26 **Leckere Sommer-Rezepte**

28 **Münchner Verein „Ein Herz für Rentner“**

unterstützt bundesweit Senioren in Not

30 **Schnuppertag: Ehrenamt Hospiz**

30 **Wie wird man eigentlich Sargträger?**

32 **Rätsel**

34 **Kleinanzeigen**

38 **Die Ullmanns wandern**

von Hamburg-Rahlstedt zum Bodensee

40 **Energiegeladen durch die Musik**

43 **Landes-Seniorenbeirat Hamburg**

Aktuelle Themen im Fokus der älteren Generation

44 **Reiseziele für Senioren**

Städte-Check Stettin

46 **Senioren-Flashmob** | Was ist das?

48 **Veranstaltungen**

Liebe Leserinnen und Leser,

manche träumen ihr Leben lang davon, wenige verwirklichen es, und für manche kann es finanziell sogar notwendig sein: Auswandern und den Lebensabend im Ausland verbringen.

Aber dieser Schritt sollte sorgfältig durchdacht werden. Vor allem sollte man sich detailliert und grundlegend über das Land informieren und prüfen, ob die örtlichen Gegebenheiten mit den persönlichen Anforderungen übereinstimmen. Insbesondere gilt: nicht die Tür nach Deutschland für eine eventuell notwendige oder gewollte Rückkehr vollständig schließen.

Wer vorher noch seine alte Heimat erkunden möchte, der kann es ja wie die Ullmanns machen und von Hamburg bis zum Bodensee wandern. Eine wirklich lesenswerte Geschichte.

Und wer vorerst „nur“ in den Urlaub fahren möchte, für den haben wir in dieser Ausgabe Tipps zur Zusammenstellung der Reiseapotheke und Literaturempfehlungen vom Krimi-Tester aus Blankenese.



Das SeMa geht nun wieder in die kleine Sommerpause. Das heißt, die nächste Ausgabe erscheint nicht Anfang August, sondern wird ab dem 31. August verteilt.

Ich verabschiede mich nun bis zum Erscheinen der Septemberausgabe und wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit.

Ihre Silke Wiederhold

PATIENTENVORTRAG

Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Mittwoch, 21. August · 17:30 Uhr

Referent: Dr. med. Michael Hook,
Oberarzt Gelenkchirurgie,
Helios ENDO-Klinik Hamburg



PATIENTENVORTRAG

Kniearthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Mittwoch, 4. September · 17:30 Uhr

Referent: Stefan Luck, Leitender Arzt
Gelenkchirurgie, Helios ENDO-Klinik
Hamburg



Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225

 **Helios**

www.helios-gesundheit.de

Hören begeistert!

**Azubi (m/w/d) im
Hörakustikerhandwerk
für August 2019 gesucht!**

auric
HÖRGERÄTE



Kostenloser Hörgeräteservice, auch wenn Sie nicht bei uns gekauft haben!

 **auric Hörcenter in Norderstedt**

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

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 09.00-13.00 & 14.00-18.00 Uhr



Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!



Jetzt Termin online vereinbaren: www.auric-hoercenter.de/norderstedt

Ruhestand im Ausland

Ruhestand im andern Land

Oh, wie schön ist Panama. Die Geschichte, wie der kleine Tiger und der kleine Bär nach Panama reisen, ist eigentlich für Kinder. Doch sie hat auch eine Botschaft für die Großen: Das Paradies ist nicht weit weg, und man kann es erreichen. Janosch, 1931 in Schlesien geboren, lebt heute auf den Kanarischen Inseln. Teneriffa ist sein Panama. Hierhin zog es ihn kurz vor seinem 60. Geburtstag. Auch der eine oder andere Senior in Hamburg mag daran denken, es Janosch nach- und sich in die Sonne aufzumachen. Im besten Alter sagt man Tschüss.

Ruhestand im andern Land. Das muss nicht unbedingt Panama oder Teneriffa sein, auch die Motive sind anders als die vom Tiger, Bären und Janosch. Doch es bleiben der Wunsch und das



Ziel: Adieu Deutschland. Die Zahl der Rentnerinnen und Rentner, die von der Deutschen Rentenversicherung ihr Ruhegeld im Ausland bekommen, stieg in den vergangenen 25 Jahren um mehr als das Doppelte. Immer mehr Deutsche wünschen sich, den Ruhestand in sonnigen Gefilden zu verbringen. Den Traum vom neuen Leben haben in ganz Deutschland bisher knapp 240.000 Menschen wahrgemacht.

Ich bin dann mal weg

Die Rentenkasse im Norden überweist 2.225 Renten ins Ausland. Hier sind aber nur die Ruheständler gemeint, die zuvor nur in Deutschland Rentenbeiträge gezahlt haben. Die Zahl sagt nichts aus über diejenigen, die einen radikalen Schnitt machen, keine Renten erhalten und die ihren Traum wahrmachen: Ich bin dann mal für immer weg. „Welche Beweggründe die Rentner haben, ins Ausland zu ziehen, können wir nicht beurteilen. Einige haben ausländische Wurzeln und dadurch bereits einen Bezugspunkt zu dem Land. Aber mehr können wir nicht sagen“, so Sebastian Bollig, Sprecher der Deutschen Rentenversicherung Nord. Mit Blick auf die Gesamtzahl der Rentner ist die Zahl der Auswanderer ein Tropfen auf den heißen Stein. Aber die kleine Gruppe wächst: In den vergangenen zehn Jahren nahm sie um ein Drittel zu. Jeder Fünfte über 60 kann sich vorstellen, die Rente woanders zu genießen.

Panama ist weit

Panama, das ein internationales Magazin kürzlich auf Platz eins der attraktivsten Auswanderländer einsortierte, steht bei Deutschen allerdings nicht auf der geografischen Wunschliste. Sie bleiben meist in Europa, auch weil manche ihre neue Heimat aus dem Urlaub kennen. Da weiß man, was einen erwartet: Die meisten Deutschen im Ausland leben in der Schweiz oder Österreich, auch weil hier die Hürde der Sprache niedrig ist. Viele wechseln ins sonnige Spanien oder nach Bella Italia. Rentner mit Fernweh oder Kindern in Übersee wechseln in die USA oder nach Kanada. Andere zieht es in die Türkei, nach Bulgarien, auf die Philippinen oder nach Thailand.

Die Schweiz ist zwar das Land, das die meisten Deutschen beheimatet – und nicht nur arme Rentner. Allerdings rangiert Spanien nach Bauchgefühl in der Liste der Länder für den Ruhestand weit oben. Ob Kanarische Inseln oder Mittelmeerküste, das Inland im milden Norden oder irgendwo, wo keine Sommertouristen sind: Wer nach Spanien geht, kann als Paar mit 2200,- Euro im Monat gut leben. Und laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Spanien eines der besten Gesundheitssysteme der Welt. Das mag für Ältere ein lebenswichtiger Grund sein. Allerdings:

Außerhalb der Touristenzonen muss man Spanisch können, um sich zu verständigen.

Europa ist nah

Auch andere Länder Europas locken, weil hier das Leben billiger und wärmer ist als in Hamburg. In der Türkei sonnen sich Rentner vor allem an der eventuell aus dem Urlaub bekannten Mittelmeerküste. Die eigene Zweizimmerwohnung gibt's (noch) günstig für 40.000 Euro. Bulgarien wird gesäumt von 400 Kilometern Schwarzmeerküste. Hier liegt die Miete einer Wohnung, die in Hamburg 600 Euro kosten würde, bei

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

200 Euro. Lebensmittel sind etwa ein Drittel billiger. In Portugal müssen neu zugezogene Pensionäre zehn Jahre lang keine Steuern zahlen. In Griechenland bekommt ein genügsames Ehepaar für 1.000 Euro pro Monat 300 Tage Sonne im Jahr und dem Meer vor der Haustür. Bei aller Sparsamkeit – zweifelslos dreht sich nicht alles nur ums Geld, wenn man sich fragt, wo es denn hingehen soll. Wie sicher ist das Land, wie gut das Gesundheitssystem? Die Zeitung „Welt am Sonntag“ hat einmal Länder begutachtet und dabei auch diese Faktoren berücksichtigt. Die Top fünf Länder sind: *Polen, Tschechien, Ungarn, Österreich, Spanien.*

Überwintern

Andere Länder, andere Sitten. Und andere Motive, die Koffer für immer zu packen. Rainer Elsmann aus dem Vorstand von Deutsche-im-Ausland e.V. kennt einige Motive, warum es ältere Landsleute sehr weit wegzieht. Aber: „Kein Rentner siedelt um nach Panama. Es gibt die, die nach Spanien oder in wärmere Länder ziehen, weil sie dem nasskalten Deutschland entfliehen wollen.“ Doch

als Auswanderer zählen nicht diese „Winterschwalben“ (Elsmann), die zurückkehren, wenn die Krokusse blühen. Drei Monate Mallorca oder Thailand sind noch Kurzzeitaufenthalt oder ein längerer Urlaub, für diesen Zeitraum reicht ein gültiger Personalausweis oder Reisepass.

Wen als Rentner das Fernweh packt, dreht den Globus gleich ganz herum. Wer nach Thailand, auf die Philippinen oder nach Kambod-

scha geht, hat meist, so Elsmann, ein Wunsch-Bild vor Augen. Er möchte mehr für die Rente. Denn der Rentenanspruch wandert ja mit aus. Für das eventuell schmale Portemonnaie gibt's höheren Lebensstandard, weil die Tomate in der Türkei billiger ist oder Mieten niedriger sind als in Hamburg. Aber auch andere Dinge spielen eine Rolle, weiß Elsmann. „Länder wie Thailand oder die Philippinen haben ihren besonderen Charme, gerade für Senioren. Denn hier wird alten Menschen mit Respekt begegnet. Hier ist der Umgang mit Älteren anders.“ Nicht zu vergessen: die Sonne. Sie tut müden Knochen einfach gut.

Panama hat ein spezielles „Pensionada Programm“, von dem auch ausländische, meist US-amerikanische Rentenempfänger profitieren: Wer eine Rente von 1.000 US-Dollar nachweisen kann, bekommt das „Panamanian Retirement Visa“. Dafür gibt's für Frauen ab 55 Jahren und für Männer ab 60 Jahren Rabatt auf Flugtickets, Medikamente, Essen im Restaurant, Strom und Wasser. In Thailand kosten Apartments 350 Euro im Monat, für ein mittleres Einfamilienhaus in einer Kleinstadt oder auf dem Lande zahlt man etwa 300 Euro Miete im Monat; ein Korb mit Früchten und Gemüse kostet 4 Euro. Für Wohnen, Lebensmittel, Versicherung, Freizeit stehen gerade mal 1.000 Euro im Monat im Haushaltsbuch. In Peru kostet die Miete 130 Euro und ein Drei-Gänge-Menü mit Getränk 2 Euro. In Kolumbien kennt man keine Heizkosten. In Malaysia reichen 1.600 Euro für zwei im Monat, inkl. Miete. In Ecuador kostet ein Häuschen an der Küste 130.000 Euro, eine Haushaltshilfe berechnet 9 Euro pro Tag. Bei vielen Ländern ist allerdings zu beachten: Auswanderer müssen – eine je nach Zielland in Fernost unterschiedlich – festgelegte Summe Geld nachweisen. Da ist man vorher gut beraten, sich schlau zu machen.

Ratschlag vor dem Reisetag

Denn wer sich bei der Auswanderung darauf verlässt, dass Reisen bildet, kann leicht verraten und verkauft sein. Guter Rat ist gefragt. Elsmann rät etwa, „nicht die Augen zu verschließen vor den Dingen, die da im Alter kommen können. Und auch nicht vor der Krankenversorgung, wie sie vor Ort wirklich ist“. Eine einfache zusätzliche Reiseversicherung reiche oft nicht. Und:



IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!

unkompliziert + professionell + erfolgreich



Speziell für SeMa-Leser:

Kostenlose Immobilien-Wertermittlung im Wert von € 299,- für Eigentümer ab 60 Jahre

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945



SPARDA  **IMMOBILIEN**



SeniorenUmzugsservice Hamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei
in Ihr neues
Zuhause**

Beratung



Michael Leppert
Sozialpädagoge

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



www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

**Ein Herz
muss Hände haben**



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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



Nicht jeder in einer Klinik unter Palmen kann „Blutzuckerwerte“ übersetzen und weiß die Arthrose im Gelenk zu behandeln. Auch wenn einer der mitgewanderten Partner stirbt, kann es allein im türkischen Dorf sehr einsam sein. Nicht überall gibt es deutsche Kolonien wie auf Mallorca. Elsmann rät, „nicht die Schlüssel von Zuhause wegzwerfen, sondern hier noch einen Fuß in der Tür zu haben“. Beim Einwohnermeldeamt muss man sich nicht sofort abmelden, sondern kann zuvor die Lage sondieren. Auch einige Versicherungen sollten eine Zeit lang beibehalten werden. Ist man noch bei Bruder oder Schwester in der Heimat gemeldet, fällt es leichter, zurückzukommen. Auch ein Zurück in das deutsche Sozialsystem ist dann weniger aufwändig. Eine simple Reiseversicherung reiche nicht. Auch Auswanderer müssen bürokratische Hürden überwinden, hier wie da.

Auswandern überlegen

Grundsätzlich gilt, zuerst einmal Kassensturz – im Kopf und im Portemonnaie – zu machen, bevor das Bündel für immer geschnürt wird: Reicht das Geld für das Ausland? Ist ein Notfall-Konto für eine Rückkehr sinnvoll? Kann ich mit der fremden Kultur und der fremden Sprache umgehen? Weiß ich auch auf dem Land zu leben, wenn vieles ganz anders ist als Zuhause? Bin ich gegen mögliche Erkrankungen gewappnet? Wie sieht es mit der Versorgung von mitgereisten Vorerkrankungen aus? Gibt's die Medikamente, die ich für's Herz brauche, auch in der neuen Heimat, und was kosten sie dort? Muss ich Steuern zahlen?

In Hamburg gibt es eine Auswandererberatung, die nicht auf Senioren spezialisiert ist, aber auch Ältere beim Trip in die Welt berät. So antwortet Cornelia Banisch vom Raphaelswerk (www.raphaelswerk.de) auf mancherlei Fragen, die sich stellen. „Wie viele Hamburger ihre Zelte vollständig abbrechen, lässt sich kaum sagen. Die Zahl der Senioren, die ich berate und die dauerhaft ins Ausland gehen wollen, ist vergleichsweise klein. Altersarmut ist ein Thema in der Beratung. Doch die wenigsten, die wir über einen dauerhaften Aufenthalt im Ausland beraten, sind Senioren. Zumal nicht alle, die auswandern, sich beraten lassen. Dabei ist das sinnvoll, da es viele Fragen gibt, die im Vorfeld zu beantworten sind. Das reicht von der Krankenversicherung und der faktischen Versorgung bei Krankheit oder Pflege vor Ort bis zu einer Rückkehr, wenn



STEFAN HAGEMANN IMMOBILIEN PRÄSENTIERT

TESTAMENT & IMMOBILIEN



STEFAN HAGEMANN
IMMOBILIEN



Donnerstag, den 22. August 2019



Beginn 16:00 Uhr bei Kaffee & Kuchen



Niendorfer Straße 38 a, Norderstedt



Referent: Rechtsanwalt und Notar Volker Krause

Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten:

☎ 040 / 80 00 70 37 | info@shi-immo.de | www.shi-immo.de

IMMOBILIENDIALOG

mit Stefan Hagemann



EINLADUNG
IMMOBILIEN IM DIALOG
www.shi-immo.de

etwa der mit ins Ausland gezogene Partner verstirbt und die Einsamkeit in der Fremde zu groß wird.“

Geld, Steuern und Gesundheit

Besonderes Augenmerk liegt auf zwei Dingen. Gesundheit und Geld, die Krankenversicherung und die Rentenversicherung. Egal, ob Costa Brava oder Copacabana: Wer in die deutschen Rentenkassen eingezahlt hat, kann sein Ruhestandsgeld auf Antrag in 150 Ländern der Welt abheben. Bei dem, der nur bis zu sechs Monaten weg ist, geht die Rente nach Wahl auf ein deutsches oder ausländisches Konto. Ab sechs Monaten ist ein ausländisches Konto nötig. Einmal im Jahr fordert die Rentenversicherung über die Deutsche Botschaft eine „Lebendbescheinigung“, ob die Rente noch ankommt. Auf eine Besonderheit weist Banisch hin: „Die Riester Rente gibt's nur im EU-Ausland.“

Wer weiter weg ist, kann sich die eingezahlten Beiträge auszahlen lassen. Da ist Vater Staat geizig: Er will Auswanderer nicht bezuschussen, wenn er denn nur noch beschränkt Steuern von Rentnern kassieren kann: Wer einige Monate im Jahr Richtung Sonne residiert und seinen Wohnsitz in Deutschland behält, zahlt hier weiter Steuern. Wer komplett auswandert, muss in manchen neuen Heimaten wie Österreich oder Niederlande keine Steuern zahlen, dafür aber weiter in Deutschland. In anderen Staaten ist es wieder anders. Wer etwa in der Schweiz oder Spanien residiert, zahlt dort und nichts in Deutschland. Bettina Ohlwein, Fachberaterin für Internationales Steuerrecht aus Lüneburg, sagt: „Steuerlich gibt es leider keine pauschale Antwort, was nach dem Umzug zu versteuern ist. Auf jeden Fall empfehlen wir daher eine individuelle Beratung vor der Umsetzung der Pläne, da ich leider schon einige Rentner erlebt habe, die dann Jahre später für mehrere Jahre Steuern nachzahlen mussten. Dies übersteigt dann schnell die Ersparnisse.“

Gesundheit auf Karte?

Komplizierter ist es mit der Gesundheit: Wer als Deutscher in ein EU-Land wechseln will, kann visafrei einreisen und seinen Wohnsitz frei wählen. Dabei ist die heimische Gesundheitskarte in der Regel mit im Umzugskarton. Und die Beiträge an die deutsche Kasse fließen weiter. Gesetzlich versicherte Auswanderer können dafür im EU-Ausland grundsätzlich dieselben Ansprüche geltend machen wie die Inländer. Doch Banisch nennt das „Aber“: „Deutsche, die etwa mit ihrer Rente dauerhaft im Ausland leben, bekommen nur die Leistungen, die auch den Einheimischen gewährt werden.“ Das kann bedeuten: kein Zahnersatz auf Teneriffa! Das eigene Portemonnaie wird aufgemacht. Auch die Pflegeversicherung fehlt in vielen Ländern. Nach acht Jahren ohne Einzahlung verfallen die Ansprüche ganz. Damit steht der Auswanderer vor einem Problem, wenn er pflegebedürftig wird und das Geld nicht für die Hilfe reicht.

„Wenn ein Land wie die Türkei keine Pflegeversicherung hat, dann erhält auch der Deutsche hier keine Leistungen aus der deutschen Pflegeversicherung.“ Noch schwieriger wird es bei einem dauerhaften Altersruhesitz in einem Land außerhalb des europäischen Wirtschaftsraums oder der Schweiz. Hier ruhen die Leistungsansprüche der Pflegeversicherung. Wird nicht mehr gezahlt, dann verfällt sie nach acht Jahren. Wer sich ein Land aussucht, mit dem der deutsche Staat kein Sozialversicherungsabkommen hat, muss in den sauren Apfel beißen – und selbst vorsorgen. Hilfreich hier: sich im Vorhinein informieren und beraten zu lassen! Die Entscheidung „Ich bin dann mal für immer weg“ will und sollte gut überlegt werden. Da helfen auch keine Ratschläge aus dem Internet wie: „Schaffen Sie sich gelegentlich ein Cabriolet an – und bloß kein brandneues ... beschaffen Sie sich Sombreros und gute Sonnenbrillen.“ Wer eine Reise tut, der sollte sich vorher viel erzählen lassen. Dann geht es einem nicht so wie der Frau, die enttäuscht aus Tunesien heimkehrte: „Die sprechen gar kein Deutsch dort.“

Dr. H. Riedel © SeMa



Bösche Reisen 2019

Seit 60 Jahren Erfahrung

REISEN

- 23.08.-25.08. **Kopenhagen**
4*/Fähre/HP/Ausflüge p.P. im DZ/H € **424,-**
- 03.09.-08.09. **Elsass**
3* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/H € **699,-**
- 02.10.-06.10. **Herbst auf Rügen**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/H € **499,-**
- 11.10.-13.10. **Zwiebelmarkt in Weimar**
4* inkl. Ausflüge p.P. im DZ/H € **293,-**

TAGESFAHRTEN

- 11.07. **Hallig Hooge inkl. Inselrundfahrt** € **59,-**
- 12.07. **Büsum-5 Std. Aufenthalt** € **27,-**
- 13.07. **Weltvogelpark in Walsrode** € **40,-**
- 14.07. **Timmendorfer Strand-5 Std. Aufenthalt** € **27,-**
- 30.07. **Auf Entdeckungsfahrt nach Schwerin** € **51,-**
- 04.08. **Herrenhäuser Gärten und Schloss** € **56,-**

☎ 040 2000 11 29 oder info@boesche-reisen.de

Zustiege: ZOB Hamburg, Bhf. Tonndorf, Bhf. Rahlstedt, Ahrensburg, Norderstedt

Bösche Reisen, Inh. Braaker Bustouristik GmbH & Co KG., Albert-Schweizer-Ring 5-7, 22045 Hamburg



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenenumzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85

E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

Vermietung 2. Bauabschnitt

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 Fahrrad.
- ab € 693,- + Nk./Kt./TG
- Bezug ab Oktober 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.



Alma Hoppe – Eröffnungsgala zur 26. Spielzeit am 23. August 2019

Das Lustspielhaus Alma Hoppe eröffnet seine 26. Spielzeit mit einem großen Tusch und einem Mix aus Satire, Musik und Kabarett.

Benjamin Eisenberg, der Bottroper Polit-Kabarettist versetzt allen einen Hieb, die es verdient haben, und die Vollbehämmerten bekommen gerne noch einen Nachschlag. Dabei hält Eisenberg jedoch die Waage zwischen subtilen Spitzen und hammerharten Gags.

Und Hans-Hermann Thielke ist auch wieder da, aufregender denn je, und vielleicht sogar in einem neuen Strickpullunder. Mit der Verlässlichkeit eines deutschen Beamten beobachtet Thielke seine Umgebung und deren Veränderungen. Er weiß aber auch, wenn er nicht mit der Zeit geht, muss er mit der Zeit gehen.

Mit Klavier und Gesang übernimmt Johannes Kirchberg an diesem Abend den musikalischen Part. Zum Mitlachen. Mitsingen. Mitmachen. Getreu dem Motto: Traurig sein können wir auch noch morgen. Dabei beweist er wie immer Charme, augenzwinkernde Weisheit und den typisch hintergründigen Witz.

Kerim Pamuk, muslimischer Bühnenkünstler und Orientalist vom Schwarzen Meer, erzählt über das Vertraute im Fremden und das Fremde im Vertrauten. Kerim Pamuk spinnt, spielt und spricht. Dabei hat er immer das große Ganze im Blick.

Das Leben schreibt lustige Geschichten. Die lustigsten schreibt das Arbeitsleben, die alleralleroberlustigsten das von Hans Gerzlich. Viel komischer Stoff hat sich in seiner Scherztruhe angesammelt. Zeit für eine Inventur.

Timo Wopp versetzt seine Zuhörer in ein Wechselbad der Gefühle, konfrontiert uns mit unseren moralischen Vorstellungen, geißelt die Political Correctness, jongliert mit ihr und führt uns immer wieder die eigene und auch die politische Doppelmoral vor Augen.

Auch das Kabarett Alma Hoppe steuert wie immer gekonnt sein Quantum an Satire bei und führt mit bekannter Leidenschaft durch den Abend.

Karten für diesen Abend gibt es unter: Tel. 040/555 6 555 0 oder www.almahoppe.de.

Seit
1987

ANGELA GREIZER



❖ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe

❖ Pflegeberatung

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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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

Das SeMa verlost 2 x 2 Karten

Senden Sie uns bis zum 03.08. 2019 eine E-Mail oder eine Karte mit dem Stichwort "Alma-Hoppe" 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.



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 beispielsweise 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 Dr. Alexander Ey und Christoph Neuhaus

Was wir machen?

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



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



Erleben Sie die Metropolitan Opera auf der Kinoleinwand – in Hamburgs erstem Premiumkino

(pi) Mit der ASTOR Film Lounge HafenCity wurde vor gut acht Monaten Hamburgs erstes Premiumkino eröffnet. Neben modernster Bild- und Tontechnik – unter anderem verfügen alle drei Säle über das Soundsystem Dolby Atmos – stehen vor allem Service und Komfort im Vordergrund. Von der Garderobe über die Bedienung am Platz bis hin zu elektrisch verstellbaren Ledersesseln bietet die ASTOR Film Lounge ihren Gästen ein Maximum an Komfort. Natürlich gibt es hausgemachtes Popcorn und leckeres Eis, aber die kinotypischen Nacho-Chips und riesigen Cola-Becher findet man im ASTOR nicht. Stattdessen gibt es Kuchen, kleine Snacks wie Käsevariationen

oder Gemüsesticks sowie eine umfangreiche Auswahl hochwertiger Weine. Das Begrüßungsgetränk wird im Foyer gereicht, bevor es dann in einen der Kinosäle geht und der Filmgenuss beginnt. Die entspannteste Art, Filme zu genießen.

In diesem einzigartigen Ambiente können aber nicht nur aktuelle Kinofilme angeschaut werden, sondern auch Filmklassiker und Sonderveranstaltungen wie Konzert- oder Ballettaufzeichnungen. Dank digitaler Projektionstechnik und moderner Satellitenanlagen sind heutzutage sogar Live-Übertragungen aus aller Welt möglich.

Dementsprechend erwartet die Hamburger Kinobesucher ab dem 12. Oktober 2019 ein ganz besonderes Highlight: Die Live-Übertragungen aus der weltberühmten Metropolitan Opera in New York. Ob Händel, Wagner oder Puccini – zehn einzigartige Inszenierungen können in brillanter Bild- und Tonqualität im bequemen Kinossessel erlebt werden. Darunter Stücke wie „TOSCA“, „MADAME BUTTERFLY“ und „TURANDOT“. Die Auführungen werden vor Ort von mehreren Kameras begleitet und live per Satellitenübertragung nach Hamburg gesendet. Erfahrene Regisseure sorgen für spannende und abwechslungsreiche Bilder, die sogar Blicke hinter die Kulissen erlauben. Der perfekte Sound ist bei einer Oper natürlich mindestens genauso wichtig und profitiert von der herausragenden Dolby-Technik in der ASTOR Film Lounge HafenCity.

Alle weiteren Infos und Eintrittskarten sind direkt im Kino und natürlich unter www.hamburg.astor-filmlounge.de erhältlich. Das vollständig barrierefreie Kino befindet sich Am Sandtorkai 46a in 20457 Hamburg. Jeder Saal verfügt über Rollstuhlplätze und kann bequem mit dem Fahrstuhl erreicht werden.



„wenn Overbeck kommt“ – die Lesung Mit Schauspieler Roland Jankowsky am 12. September 2019 im Stage Club in Hamburg

(pi) Der Kölner Schauspieler Roland Jankowsky ist aus verschiedenen TV-Formaten bekannt und spielt bereits seit 1997 in der ZDF-Krimireihe „Wilsberg“ die Rolle des Kommissars Overbeck. Wenn es zeitlich passt, verschlägt es ihn immer wieder auch auf die Bühne und ins Studio. Theater, Chansons, Lesungen und Hörspiele – Jankowsky ist breit aufgestellt. Dass er auch ein exzellenter Vorleser ist, stellt Roland Jankowsky am 12. September 2019 im

Stage Club in Hamburg unter Beweis. Es ist nicht zuletzt sein manchmal etwas sonderbarer Kommissar Overbeck, der die Krimiserie „Wilsberg“ in den Kultstatus erhob und sich einer großen, immer noch wachsenden Fangemeinde erfreut – trotz der vielen Fettnäpfchen, in die er tritt. In seiner Lesung lässt er diese jedoch tunlichst aus. Ausgestattet mit langjähriger Erfahrung als Radiosprecher und Vorleser, trägt Roland Jankowsky ausgewählte „kriminelle“

Kurzgeschichten vor. Sein „Alter Ego“ scheint auch in diesem Genre präsent, sitzt „uneingeladen“ am Lesetisch und kommentiert den Vortrag mit origineller Körpersprache, gelegentlichen Querweisen und Bonmots. Ein subtiles, für den Zuschauer sehr unterhaltsam zu beobachtendes Spiel zwischen Vorleser und Schauspieler entwickelt sich und macht Jankowskys Lesungen zu einem spannenden Erlebnis.

Zuletzt wurde Roland Jankowsky von Krimi-Fans mit dem rtv-Publikumspreis als „coolster Kommissar 2018“ ausgezeichnet.

Karten sind unter der Hotline 01806/853 653 und auf www.eventim.de sowie www.fkpscorprio.com erhältlich.

Das SeMa verlost 2 x 2 Karten

Senden Sie uns bis zum 22.08. 2019 eine E-Mail oder eine Karte mit dem Stichwort „Krimilesung“ 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.





Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand

Regelmäßig führen wir zahlreiche intensive Gespräche mit Eigenheimbesitzern in einem Alter von 68 Jahren und aufwärts. Vorrangig in den letzten Jahren stellten wir fest, dass diese Gruppe immer wieder von den gleichen Wünschen, Sehnsüchten, aber auch Sorgen berichtet.

„... ich war überrascht, wie einfach und schnell es ging. Bin so glücklich!“
(Hr. Schlemmermeyer)



„Wir wollen finanziell unabhängiger sein, um den Ruhestand entspannt und sorgenfrei genießen zu können.“



„Wir wollen unsere 'Angelegenheiten' für die Zukunft geregelt haben.“



„Wir wollen die Verantwortung für die Immobilie, den Stress und die Kosten für die Instandhaltung, Verwaltung, Abrechnung und so weiter los sein.“



„Wir wollen so lange wie möglich in unseren eigenen vier Wänden eigenständig wohnen bleiben.“



„Wir wünschen uns finanziellen Spielraum für die häusliche Pflege oder für Umbaumaßnahmen.“



„Unsere Kinder und Verwandten sollen sich nicht ums Erbe streiten.“



„Unsere Idealvorstellung: unser Vermögen aus dem Immobilienverkauf zu Lebzeiten zur Verfügung zu haben.“



„... hätten wir uns nur schon früher gemeldet! Wir hätten uns viele Sorgen und Mühen erspart. Ihr seid toll.“
(Ehepaar Michels)

„... vorher musste ich mit der Rente knapsen und jetzt bin ich 'reich'!“
(Fr. Stephan)

„... tolle Beratung und ein unglaubliches Ergebnis“
(Hr. Steffens)

Wir haben verstanden! Wir, Martin Ullrich und sein Team aus kompetenten und freundlichen Mitarbeitern, versteht diese Sorgen und Wünsche der Immobilienbesitzer im fortgeschrittenen Alter. Deshalb hat Martin Ullrich das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ entwickelt. **Was ist das?** Das Modell „Lebensabend-

Immobilie“ befriedigt alle 7 Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand – auf einmal! Verkaufen Sie Ihre Immobilie zum Bestpreis, erhalten Sie den Erlös und mieten Sie Ihr Zuhause auf Lebenszeit oder solange Sie wollen zurück. Wir geben Ihnen dank unseres erfolgserprobten Verkaufskonzeptes eine Bestpreisgarantie.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an

**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**



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



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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



UNTER GEIERN – WINNETOU KÄMPFT WIEDER FÜR DIE GERECHTIGKEIT

Alexander Klaws übernimmt erstmals die Rolle des Apachenhäuptlings



Handarbeit errichtet. Der Lübecker Oberspielleiter und spätere Intendant Robert Ludwig hatte die zündende Idee, am Kalkberg die Abenteuer des sächsischen Schriftstellers Karl May aufzuführen. Seit am 18. August 1952 zum ersten Mal Hans Jürgen Stumpf als Winnetou die Herzen der Zuschauer eroberte, grassiert das Karl-May-Fieber in der 16.000-Einwohner-Stadt Bad Segeberg.

Der bekannteste Apachenhäuptling war der Schauspieler Pierre Brice, der sich von 1988 bis 1991 auf seinem Pferd Iltschi für das Gute einsetzte. Danach kämpften Gojko Mitic, Erol Sander und Jan Sosniok als Winnetou in der Arena. In diesem Jahr hat nun der 35-jährige Musical-Star Alexander Klaws, der u.a. in Hamburg als Tarzan auf der Bühne stand und sein Publikum zu stehenden Ovationen hinriss, gern das Angebot angenommen, diese Traumrolle in dem aktuellen Stück „Unter Geiern – Der Sohn des Bärenjägers“ zu verkörpern. Er kennt die Arena und den Ablauf der Karl-May-Festspiele, da er vor zwei Jahren als Old Surehand schon sein Können zeigen durfte. Es wird geritten, gesungen, getanzt, geküsst, scharf geschossen, und am Ende siegt wie immer das Gute.

Die gesamte Produktion hat fünf Millionen Euro gekostet. Allein das aufwendige Bühnenbild verschlang einen großen Teil davon. Der Erfolg gibt den Veranstaltern recht. Der Vorverkauf läuft wie Feuerwasser.

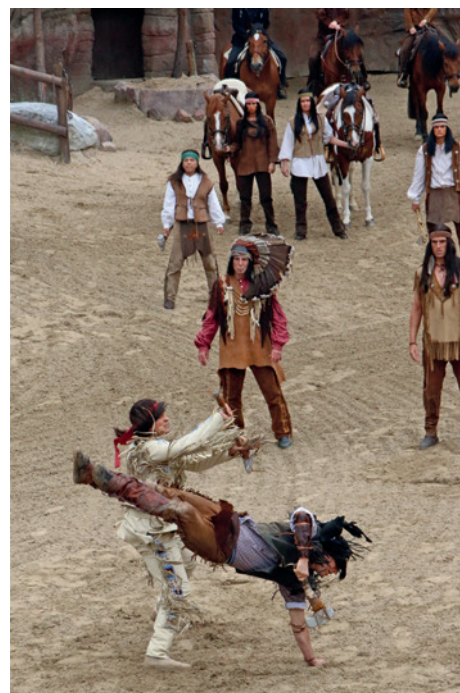
„Ich habe als Kind schon Cowboy und Indianer gespielt“, erzählt Alexander Klaws. „Diese Figuren haben mich meine ganze Kindheit über begleitet. Winnetou war immer schon mein Held, aber auch schon der meines Vaters. Diese Rolle schwebt schon über Genera-

Jetzt reiten sie wieder am Kalkberg in Bad Segeberg, und das nun schon zum 68. Mal.

Vor Jahrhunderten thronte auf dem Kalkberg eine Burg, die Siegburg, die dem Ort an der Trave ihren Namen „Segeberg“ gab. Die stolze Burg wurde 1644 von schwedischen Angreifern zerstört. Der Berg wurde zum Steinbruch. Erst im Jahre 1931 wurde der Abbau dort eingestellt. Eine tiefe Mulde war zu sehen.

1934 erschuf man aus diesem halbkreisförmigen Gebilde eine Art Freilichttheater. Eine Publikumstribüne wurde in

„Ich habe als Kind schon Cowboy und Indianer gespielt“, erzählt Alexander Klaws. „Diese Figuren haben mich meine ganze Kindheit über begleitet. Winnetou war immer schon mein Held, aber auch schon der meines Vaters. Diese Rolle schwebt schon über Genera-





tionen über allem und ruft Sehnsucht hervor nach Frieden. Als ich meinem Papa erzählte, dass ich der neue Winnetou bin, hatte er ein kleines Tränchen im Auge. Es ist eine große Ehre, diese Rolle in dieser magischen Arena spielen zu dürfen. Es ist ein absoluter Traum, dass ich jetzt als Winnetou zu der berühmten Melodie von Martin

Böttcher in die Arena auf diesem wundervollen Pferd einreiten darf. Das

war und ist immer ein ganz besonderer Gänsehautmoment für die Zuschauer und den Darsteller des Apachenhäuptlings. Alle Karl-May-Stücke erzählen eine Geschichte und sind eine Hommage an die Indianer. Winnetou geht den Weg des Friedens und kämpft für Gerechtigkeit.“

Die beiden weiteren Hauptrollen spielen die 26-jährige Schauspielerin Larissa Marolt als verführerische Tiffany O'Toole und der 32-jährige Schauspieler Raul Richter, der den Sohn des Bärenjägers verkörpert. Außerdem sind in der Arena neben vielen Komparsen, den Akteuren, die atemberaubende Stunts zeigen, schauspielernden Kolleginnen und Kollegen, auch vierbeinige und geflügelte Stars, die für viel Freude sorgen. In erster Linie natürlich die vielen Pferde, die jeden Schuss aus den Pistolen und Gewehren verarbeiten müssen und nicht flüchten dürfen. Dann Kointa, der afrikanische Seeadler, der schon seit vielen Jahren Winnetous mystischer Begleiter ist und mit einer Spannweite von zwei Metern und einem Gewicht von drei Kilogramm über die Köpfe der Zuschauer schwebt. In diesem Jahr hat er aber einen noch größeren gefiederten Kollegen mitgebracht. Es ist der Weißrücken-Geier Jango, der vier Kilo auf die Waage bringt und eine Spannweite von 2,30 Meter hat. In diesem Stück erfreuen aber auch ein Stinktier, ein Watussirind, Enten, Gänse, Hühner, Schafe und Ziegen die Zuschauerinnen und Zuschauer, besonders die Kinder. Ein geheimnisvoller roter Stein und ein Messer spielen eine große Rolle.

Lassen auch Sie sich mit einem Besuch am Kalkberg entführen in die Welt der Apachen und deren Gegenspieler. Über zwei Stunden Action, Explosionen, laute und leise Töne, Romantik, atemberaubende Zweikämpfe, waghalsige Stunts, schöne Kostüme, wilde Pferde und ein sehr hochmotiviertes, kreatives und künstlerisches Team vor und hinter den Kulissen sorgen bis zum 8. September für großartige Unterhaltung.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa






ELEKTROFAHRRÄDER

Direkt vom Hersteller mit eigener Werkstatt



8 unterschiedliche Pedelec- und E-Bike-Modelle, z.B. **Leviatic® Merit**

- 36V/10 Ah Li-Ionen Akku
- LCD-Display inklusive 5 Motorstufen
- Nabenschaltung inklusive Rücktritt
- 6km/h Anfahrhilfe
- 26 Zoll-Reifen

Alle Modelle auf www.leviatic.de

TNCP Vertriebs GmbH, Braaker Grund 8, 22145 Braak (A1 Abfahrt Stapelfeld)
Tel. 040/881414714, Mo-Do 9-17 Uhr, Fr 9-15 Uhr



• Direkter Ankauf Ihrer Immobilie zu einem fairen Preis

• Schneller Verkauf Ihrer Immobilie und trotzdem wohnen bleiben

• Vermittlung von Senioren-Krediten bis € 50.000,-

FAIR • SCHNELL • UNKOMPLIZIERT



VONIMMO GMBH
Mundsburger Damm 45
22087 HH ☎ 040.3750 7073
info@vonimmo.de
www.vonimmo.de

NEU

Der Vorverkauf hat begonnen.
Alle Infos und Programm unter
hamburg.astor-filmlounge.de

The Metropolitan Opera **HD LIVE**

MET OPERA Live

12. Oktober 2019 bis 09. Mai 2020



ASTOR

FILM LOUNGE HafenCity

Am Sandtorkai 46a



Reiseapotheke richtig zusammenstellen Für jede Situation gewappnet

Hamburg – Krank im Bett zu liegen ist niemals schön. Noch ärgerlicher ist es, wenn man ausgerechnet im Urlaub erkrankt. Auf Reisen außerhalb von Tourismusregionen, auf längeren Flügen und beim Urlaub auf hoher See ist daher eine durchdachte Reiseapotheke wichtig. Wie man mit der richtigen Vorbereitung schnell wieder gesund wird oder zumindest Symptome lindert, weiß die Apothekerkammer Hamburg.

Je abgelegener der Urlaubsort, desto wichtiger die Reiseapotheke

Wer in exotischen Regionen erkrankt, steht oft vor Problemen: Neben der Sprachbarriere ist entweder keine Apotheke in der Nähe zu finden oder das benötigte Medikament nicht verfügbar. Je abgelegener das Reiseziel, desto intensiver sollte man sich daher Gedanken über Inhalt und Zusammenstellung der Reiseapotheke machen. Ist man in Afrika oder Asien unterwegs, kann die Qualität der Arzneimittel nicht immer gewährleistet werden. Gerade in diesen Regionen kursieren zahlreiche Fälschungen, die bei Einnahme fatale Folgen haben können. Wenn überhaupt, sollten Präparate dort nur in offiziellen Apotheken erworben werden. In Gegenden mit medizinischer Unterversorgung sind neben den entsprechenden Arzneimitteln zudem sterile Materialien wie Spritzen, Kanülen oder Einmalhandschuhe sinnvolle Begleiter.

Vorsicht vor Eiswürfeln

Durchfallerkrankungen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Urlaub. Betroffenen wird geraten, mindestens zwei Liter am Tag zu trinken und den Salzverlust im Körper mit Elektrolyt-Präparaten auszugleichen. Als Sofortmaßnahme kann man auch auf den Wirkstoff Loperamid zurückgreifen. Dieser darf jedoch höchstens 48 Stunden angewandt werden, da er die Darmmotorik blockiert. Bei Fieber oder Blutschleim im Stuhl ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen. Um Durchfallerkrankungen vorzubeugen, sollte man Lebensmittel vermeiden, die nicht gekocht oder geschält wurden. Ebenso sind Eiswürfel und andere Lebensmittel, die ungekochtes Leitungswasser enthalten, zu umgehen.

Flüssige Arzneimittel auf Flugreisen vermeiden

Im Flugzeug ist es ratsam, Medikamente im Handgepäck zu verstauen, falls das eingetragene Gepäck verloren geht. Die Mitnahme von Säften und Tropfen gilt es zu vermeiden, sofern das Präparat neben einer flüssigen auch als feste Darreichungsform erhältlich ist. Zum einen besteht die Möglichkeit, dass die Arznei aufgrund des Druckunterschieds



in der Kabine ausläuft. Zum anderen gelten für flüssige Arzneimittel die gleichen Bestimmungen wie für andere Flüssigkeiten im Handgepäck, sodass es bei der Sicherheitskontrolle zu Problemen kommen kann.

Einfuhrbestimmungen beachten

In Deutschland stellt die Mitnahme fester und flüssiger Arzneien zwar in der Regel kein Problem dar, die Einfuhr in andere Länder kann jedoch möglicherweise zu Problemen führen. Vor allem wer auf Arzneimittel angewiesen ist, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, ist gut beraten, sich so früh wie möglich bei der jeweiligen diplomatischen Vertretung des Ziellandes in Deutschland zu informieren. Wichtig ist, zum Reiseantritt entsprechende Nachweise, etwa eine mehrsprachige ärztliche Bescheinigung, mitzubringen. Damit der persönliche Bedarf abgeschätzt werden kann, muss diese auch Angaben über die Dosierung enthalten. Formulare und weitere Informationen sind unter anderem auf der Website des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte (www.bfarm.de) zum Download erhältlich.

Achtung, Seekrankheit

Für alle, die eine Seereise unternehmen, gehören Mittel gegen Seekrankheit in das Reisegepäck. Seekrank wird man, wenn das Gleichgewichtsorgan und die visuelle Wahrnehmung aufgrund des schaukelnden Schiffes widersprüchliche Signale an das Gehirn senden. Der Körper reagiert darauf mit Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und kaltem Schweiß. Viele frei verkäufliche Arzneipräparate gegen die Seekrankheit enthalten sogenannte Antihistaminika. Auch Medikamente mit dem rezeptpflichtigen Wirkstoff Scopolamin wirken beruhigend und hemmen den Brechreiz. Bei der Anwendung muss jedoch be-

achtet werden, dass Antihistaminika zu Müdigkeit führen, während Präparate mit Scopolamin sogar Halluzinationen verursachen können. Zwar sind die meisten Mittel gegen Seekrankheit nicht verschreibungspflichtig, trotzdem heißt das nicht, dass man sie unbedarft einnehmen darf. Wer von Seekrankheit betroffen ist, sollte daher zunächst abwarten und an die frische Luft gehen, bevor man zu Arzneien greift. Normalerweise legen sich die Symptome nach einiger Zeit wieder.

Beratung in der Apotheke

In der Apotheke vor Ort erhalten Urlauber eine individuelle Beratung zum Thema Reiseapotheke. Für ein ausführliches Gespräch ist es ratsam, mindestens zwei Wochen vor Reiseantritt vorbeizukommen. Wer regelmäßig Arzneimittel einnehmen muss, sollte zusätzlich eine Liste aller benötigten Medikamente mitbringen. Besuchen Sie auch den neuen Gesundheitsblog der Hamburger Apothekerkammer unter www.gesundheits-schnack.de.

Bilder: Copyright-Angabe „ABDA“





Life sounds brilliant.



Styletto Connect

DESIGN-HÖRGERÄTE

MIT BLUETOOTH UND MOBILEM LADEN

Stylische Hörgeräte - Bluetooth-Streaming - Mobiles Laden



Wir hören Ihnen zu!

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-5253773

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

CAR24 GmbH

Ein Unternehmen der arwegroup

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

Die Kasseler Firma CAR24 sucht
im Raum Hamburg (max. 30 km Umkreis)

motivierte Fahrer (m/w/d)
auf 450-€-Basis
oder Midijob-Basis (bis € 850,-)

für bundesweiten PKW/LKW-Transfer
oder **lokalen Hol- und Bringdienst** an mindestens
2 Werktagen/Woche.

Des Weiteren auch **Fahrer (m/w/d) für unseren**
Bereitschaftsdienst (min. 2 Tage/Woche), nachts,
an Wochenenden und Feiertagen.

Chiffre 19275003
Bewerbung bitte ausschließlich über die
genannte Chiffre auf www.car24.de

Infos unter: 0561/505 71 -400, Mo.-Fr., 9-16 Uhr

Fit mit dem Drahtesel

An die Hauptstadt des Radfahrens, Kopenhagen, reichen Hamburg und Berlin noch nicht ran. Aber schon rund 15 Prozent pendeln dort beruflich mit dem Rad. Ebenfalls sind immer mehr ältere Menschen in ihrer Freizeit per pedales da – eine gesunde Fortbewegung.

Die einen gönnen sich Schokolade, die anderen gehen eine Runde shoppen. Danach fühlen sie sich angeblich glücklicher, haben aber auch mehr Kalorien zu sich genommen bzw. Geld ausgegeben. Dabei gibt es seit ungefähr 1817 eine Möglichkeit, auf einfache Weise etwas für sich zu tun und dadurch zu einem Gefühl des Glücks zu kommen: den Tritt in die Pedalen, denn nach 30 bis 40 Minuten setzt bei Radfahrern vermehrt eine Produktion von Glückshormonen ein. Die Stimmung wird besser, auch weil unser Organismus durch das Radeln stärker mit Sauerstoff versorgt wird.

Radeln für die Gesundheit

Langfristig hat der Umstieg auf den Drahtesel, der derzeit einen Trend erlebt, weitere Vorteile für unsere Gesundheit: Selbst das Volksleiden Nummer eins, Rücken- und Gelenkschmerzen, spielt für Radler mit der Zeit keine Rolle mehr, wenn diese Lenker, Sattel und Vorbau richtig einstellen. Als gesund gilt daher eine leicht vorgebeugte Haltung, so dass Stöße nicht senkrecht in die Wirbelsäule durchschlagen. Wer sich so mehrmals wöchentlich auf sein Fahrrad schwingt und etwa 30 Minuten unterwegs ist, der senkt unter anderem sein Infarktrisiko um 50 Prozent. Außerdem werden die Gelenke geschont, denn beim Radfahren liegen 70 Prozent des Körpergewichts auf dem Sattel. Auch die Muskulatur erlebt kaum Belastung, sondern mit der Zeit spürbar positive Effekte, da die Muskulatur rund um die Gelenke durch das Radfahren sogar wieder aufgebaut wird.

Faustregeln für richtiges Radeln

Genau aus diesen Gründen eignet sich Radfahren auch für ältere Menschen, die es am besten mit einem Muskel- und

Krafttraining kombinieren. Zwei- bis dreimal die Woche 20 bis 30 Minuten ein Work-out aus Übungen wie Klimmzüge, Crunches, Liegestütz oder Planks, das ist ein sinnvolles Zusatzprogramm zum Radfahren. Um in einem gesunden Bereich unterwegs zu sein, raten Ärzte und Sportmediziner zu der folgenden Faustregel: 180 minus Lebensalter. Wer 45 Jahre alt ist, sollte also die meiste Belastung mit rund 135 Schlägen pro Minute radeln. Auch die Trittfrequenz spielt eine Rolle: Bei 70 bis 90 Umdrehungen pro Minute ist die Belastung in der Muskulatur geringer, es werden stärker Fett und weniger Kohlenhydrate für die Energiegewinnung aufgewendet. Als Tipp gelten dreimal die Woche 30 bis 45 Minuten auf dem Sattel, die sich auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken.

Vorbereitung für Rad und Radler

Wie lange stand das Fahrrad ungenutzt herum? Wer länger nicht mit dem Rad unterwegs gewesen ist oder diese Form der Fortbewegung erst im fortgeschrittenen Alter entdeckt, der sollte sein Rad einem technischen Check unterziehen. Dafür empfiehlt sich ein Besuch im Fahrradfachgeschäft, wo das Gefährt dann auf Licht, Luft, Stabilität und weiteres untersucht wird. Außerdem sollte auch der Radfahrer selbst gucken, ob er für sein neues Leben auf zwei Rädern vorbereitet ist. Dazu gehört ein Gesundheitscheck beim Arzt sowie ein Seh- und Hörtest und ein Belastungs-EKG, um die Ausdauer zu testen. Hat der Arzt sein Okay gegeben, dann sollten sich gerade ältere Menschen auf die ersten Touren mit dem Rad vorbereiten, etwa indem sie ihre Balance trainieren. Ein Tipp, wie das einfach geht: Regelmäßig üben, auf einem Bein zu stehen, stärkt die Balance. Anfangs so um die fünf Sekunden und dann kontinuierlich länger, halten Mediziner für ratsam. Auch Tai-Chi, also Schattenboxen, oder Tanzen seien gute Möglichkeiten, um das Gleichgewicht zu schulen.

Tipps für ältere Radfahrer

Auch das Fahrrad sollte auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingestellt werden, wie etwa ein etwas niedriger Sattel. Dieser erleichtert das Auf- und Absteigen. Gut geeignet ist auch ein Fahrrad mit tiefem Durchstieg. Wer sich ein neues Rad anschaffen möchte, für den empfiehlt sich ein Pedelec. Längere Wege oder unebenes Gelände sind mit einem elektrisch unterstützten Drahtesel im Vergleich zu einem herkömmlichen Rad auch für ältere Personen kein Problem.

Alexandra Petersen © SeMa



Von Krupunder aus das Hamburger Umland erkunden

Seit nunmehr 40 Jahren gibt es bei der „Radwandergemeinschaft Hamburg West von 1979 e.V.“ jedes Wochenende zwei Fahrradtouren. Immer, wenn's nicht regnet oder schneit.

Hundert Radtouren in einem Jahr? Wer organisiert das alles? „Da sind etwa sieben bis acht Vereinsmitglieder, die nicht nur selber gerne Radfahren, sondern vor allem Spaß daran haben, mit anderen zu fahren,“ erklärt Wanderwart Rolf Crombach. Spaß am Radfahren steht hier im Mittelpunkt.

Die S-Bahnstation Krupunder, an der sich die Teilnehmer sonntags um 13 Uhr und sonntags um 10 Uhr treffen, ersetzt sozusagen das Clubheim. Anmelden ist nicht notwendig,

denn es gilt: Wer Lust hat, der kommt einfach dorthin und fährt mit. Auf den Touren erwarten die fünf (Winter ...) bis ca. 20 (Sommer!) teilnehmenden Mitglieder 30 bis 60 Kilometer Radfahren im Wandertempo. „Die meisten von uns sind 50 plus. Wir fahren etwa 12 bis 15 Kilometer in der Stunde,“ stellt Rolf klar, und so seien diese Touren wirklich für jeden zu schaffen. Der Tourenleiter achtet darauf, dass vorne nur so schnell gefahren wird, dass hinten kein Stress entsteht. „Einige Mitglieder nutzen E-Bikes, deren Akkus heute solche Strecken problemlos meistern,“ verrät der Wanderwart. So kann jeder sorglos die beachtliche Reichweite der Vereinstouren genießen.

Der Verein freut sich auf nette Menschen, denen das Radfahren in der Gruppe mehr Spaß macht als allein. „Jeder ist herzlich eingeladen, dreimal mitzufahren, um zu prüfen, ob ihm diese aktive Freizeitgestaltung Spaß macht,“ sagt Rolf und streckt allen Freizeitradlern die Hand entgegen. Alexandra Petersen © SeMa



Mehr Infos unter diesem Kontakt:

„Radwandergemeinschaft
Hamburg-West von 1979 e.V.“

Monika Gertz

Telefon: (0 40) 84 90 05 46

E-Mail: info@rg-hamburg-west.de

Mobil auf drei Rädern

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

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



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

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

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

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

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



Sehen oder nicht mehr sehen?

Brillenträger sollen angeblich intelligenter sein als Menschen ohne Brille. Was in dran an dieser Behauptung? Welche Störungen der Augen gibt es im Alter? Und was lässt sich dagegen tun?

Brillenschlange, Blindschleiche, Vieraue – Menschen, die eine Sehhilfe benötigen, sind oft solchen und ähnlichen Schimpfworten ausgesetzt. Dagegen gibt es aber auch immer mehr Menschen, die sich von sich aus für das Tragen einer Brille entscheiden, um dadurch besser und vor allem intelligenter auszusehen. Recht tun sie. Eine Brille führt nicht nur dazu, dass ihr Träger von seinen Mitmenschen als schlauer und seriöser wahrgenommen wird. Mehr noch als das: Menschen mit Brille sollen jedoch tatsächlich intelligenter sein als andere, behauptete eine Gruppe von britischen Wissenschaftlern und konnte ihren Gedanken nun auch in einer Studie der University of Edinburgh bestätigen.

Kurzsichtig und besonders schlau

Für die Untersuchung, die im Fachmagazin „Nature“ veröffentlicht wurde, wurden die Daten von 300.486 Menschen im Alter von 16 bis 102 Jahren ausgewertet. Aspekte, die dabei eine besondere Rolle gespielt haben, waren unter anderem die Frage, ob und inwieweit der sogenannte g-Faktor – ein in der Forschung bekannter Maßstab für Intelligenz – mit anderen genetischen Faktoren verbunden werden kann. Insgesamt 148 sogenannte genomische Regionen wurden untersucht. Das Ergebnis: Menschen, die unter einer Sehschwäche leiden, haben eine 30 Prozent hö-

here Chance, intelligenter zu sein als Menschen mit guten Augen. Das Ergebnis bezieht sich aber, wie im britischen „Guardian“ dargestellt wurde, nur auf kurzsichtige Brillenträger: Einen belegbaren Zusammenhang in Bezug auf Weitsichtige und deren Intelligenz hätte die Studie dagegen nicht ergeben.

Mit Brille länger am Leben

Neben der besseren Sehfähigkeit gibt es der Studie zufolge weitere Faktoren, die von der Intelligenz beeinflusst werden. So würden schlaue Menschen seltener einen Herzinfarkt erleiden und weniger oft an Lungenkrebs erkranken. Außerdem würde es bei ihnen weniger häufig zu Depressionen kommen, und sie hätten generell eine längere Lebenszeit. Trotz dieser guten Nachrichten kann es im Alter zu gleich mehreren Belastungen und Erkrankungen der Augen kommen wie der folgenden: bedingte Makuladegeneration.

Verbogene Linien oder ein dunkler Fleck im Blickfeld – bei diesen Problemen sollte man schnell zum Augenarzt gehen. Es sind mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit erste Warnzeichen einer altersbedingten Makuladegeneration, kurz AMD. Nur wer umgehend handelt, kann eine daraus entstehende schwere Sehbehinderung hinauszögern. Die Erkrankung kann zur Erblindung führen. „Das Risiko ... steigt ab dem

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

60. Lebensjahr deutlich an“, erläutert Dr. Georg Eckert, Augenarzt und Pressereferent des Berufsverbandes der Augenärzte Deutschlands (BVA). „Mit fortschreitendem Alter entwickelt sich bei fast jedem irgendwann eine AMD. Sie ist die häufigste Ursache für eine Erblindung.“ Die Warnzeichen für eine AMD, sowohl für die trockene als auch für die feuchte Form, sind in erster Linie unscharfes Sehen, aber auch ein grauer oder schwarzer Fleck in der Mitte des Sichtfeldes sowie das Gefühl, verzerrt und in welligen Linien zu sehen. Betroffenen fällt vor allem auf, dass gerade Linien plötzlich gekrümmt erscheinen oder die einzelnen Buchstaben vor ihren Augen verschwimmen. Ebenfalls verwischen sich die Konturen, und auch die Farbwahrnehmung wird mit der Zeit schwächer. „Ein guter Selbsttest ist etwa der Blick auf die Badefliesen“, sagt Eckert. „Halten Sie abwechselnd ein Auge zu und schauen Sie auf das Gitternetz. Nehmen Sie eine Trübung in der Mitte des Sichtfeldes wahr oder sehen Sie die Linien verbogen, sollten Sie schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.“ Wichtig ist, den Test abwechselnd mit dem linken und dem rechten Auge zu machen. Eckert erklärt das so: Schaut man mit beiden Augen, gleicht ein Auge die Schwäche des anderen aus, und man bemerkt die Veränderung in der Regel nicht.

Helfende Tipps für eine AMD

Um es deutlich zu sagen: Ärzte können eine Makuladegeneration nicht heilen, aber sie können die Sehverschlechterung hinauszögern. „Für die Behandlung werden Medikamente verschrieben und häufig auch spezielle Wirkstoffe mit einer Spritze in das Auge injiziert. Das funktioniert meist gut – aber eben nur bis zum gewissen Grad“, erläutert Eckert. Um das Risiko für eine AMD zu senken bzw. den Verlauf einer AMD etwas herauszuzögern, gibt er den Betroffenen ein paar Ratschläge: - Zunächst ist es wichtig, regelmäßig zum Augenarzt zu gehen. - Vor allem ab dem 60. Lebensjahr sollte man seine Augen regelmäßig untersuchen lassen. - Mit dem Rauchen sollte man aufhören, denn Zigaretten sind Risikofaktor Nummer eins für AMD. - Wichtig ist auch der Schutz vor UV-Licht, etwa durch eine spezielle Sonnenbrille. - Blutdruckwerte sollten im Normalbereich

liegen und regelmäßig kontrolliert werden. - Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, darunter Karotten und Spinat, ist ratsam.

Symptome für den Grauen Star

Ich sehe wie durch Milchglas – wenn vor allem ältere Menschen mit diesem Hinweis zum Augenarzt kommen, dann liegt meistens die Tendenz zum Grauen Star vor. „Es gibt drei typische Symptome für die Entwicklung von Grauem Star“, erläutert Eckert. „Das sind Lichtempfindlichkeit, ein verstärktes Blendungsempfinden und eine Veränderung der Sehfähigkeit.“ Aber auch immer wieder auftretendes unscharfes Sehen, verminderte Kontraste und ein Nachlassen der Farbtintensität sind Hinweise auf die Erkrankung, die meistens auch mit einer stärkeren Kurzsichtigkeit einhergeht. Häufig kommen betroffene Patienten dann mit dem Wunsch einer stärkeren Brille zum Augenarzt, wie es auch Eckert aus seiner Praxis kennt. „Doch eine Anpassung der Gläser bringt nur bedingt etwas, da es die Trübung ist, die den Blick einschränkt“, erklärt der Augenarzt. So könne man die Erkrankung in einem späteren Stadium sogar an den Augen erkennen, denn in der Pupille zeigt sich eine auffällige Weißfärbung. Wenn das der Fall ist, dann „beträgt die Sehfähigkeit noch 20 bis 30 Prozent“, sagt der Experte. Er rät generell dazu, ab dem 40. Lebensjahr ein Mal im Jahr zum Augenarzt zu gehen, um krankhafte Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Behandlung des Grauen Star

Bezüglich der Frage, wie denn der Graue Star behandelt werden kann, gibt es zwei Antworten: Zum einen gibt es keine helfenden Medikamente. Zum anderen kann zu Beginn der Erkrankung mit guten Brillengläsern ein Teil der Sehverschlechterung abgefangen werden, bevor es im fortgeschrittenen Stadium meist nur noch Hilfe in Form einer Operation am Auge gibt. Dabei wird die trübe Linse entfernt und durch eine spezielle Kunstlinse ersetzt. Der Eingriff sei schmerzlos und unkompliziert. „Im Idealfall sieht der Patient danach wieder so gut wie in jungen Jahren“, sagt Dr. Eckert.

Anzeige

Ein Leben lang gut Sehen – wer möchte das nicht

Stärkung der Sehkraft durch Augenakupunktur

Gutes Sehen ist von erheblicher Bedeutung und hat einen großen Einfluss auf Orientierung und Lebensqualität. Mehr als 80 % unserer täglichen Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Ab dem 60. Lebensjahr nimmt Sehbeeinträchtigung, besonders durch die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), stark zu.

Die Schädigung der Netzhaut führt zum Verlust des Scharfsehens und kann bis zur Erblindung führen. Als Erstes ist das Lesen erschwert, da die Sehschärfe im Zentrum des Blickfeldes allmählich abnimmt. Im späteren Stadium zeigt sich in der Mitte des Gesichtsfeldes nur noch ein dunkler Fleck, in den Randbereichen ist das Sehen noch erhalten. Dadurch ist eine räumliche Orientierung möglich, aber Gesichter erkennen, Fahrrad- und Autofahren wird unmöglich. Bisher bietet die Schulmedizin noch keine gesicherte Therapie an. Doch glücklicherweise gibt

es mit der Augenakupunktur eine Hilfe, die seit 20 Jahren Erfolge erzielt. Rechtzeitig behandelt, lässt sich die Sehkraft erhalten und nach Möglichkeit auch verbessern. Bei der Augenakupunktur werden Akupunkturpunkte an Stirn, Händen und Füßen mit der Nadel stimuliert. Aber niemals die Augen selbst. Durch die intensive Anregung der Selbstheilungskräfte kann diese Methode auch bei vielen anderen Augenerkrankungen, z.B. Augeninnendruck (Glaukom), helfen und auch bei chronischen Erkrankungen wieder eine Besserung herbeiführen. Die Mehrzahl meiner Patienten hat bereits in der ersten Woche deutliche Erfolge. Wichtig ist, so früh wie möglich mit der Behandlung zu beginnen. In meiner Praxis berate ich Sie kompetent, ausführlich und unverbindlich. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Katrin Heins, Heilpraktikerin, Praxis Am Weiher 7, Hamburg-Eimsbüttel, Tel.: 0173 855 45 46



Weitere Erkrankungen der Augen

Bei manchen Veränderungen an unseren Augen rät der Experte zum unmittelbaren Gang in eine Augenarztpraxis, denn „unsere Augen sind ein guter Gradmesser für unsere Gesundheit“, so der Fachmann. Unter anderem gehören von daher rote Augen, häufiges Tränen oder geplatzte Äderchen zu den Symptomen, bei denen man den Besuch in der Praxis nicht länger hinauszögern sollte. Sehr oft können geplatzte Äderchen im Auge auf zu hohe Blutdruckwerte hinweisen. „Wer mal ein geplatztes Äderchen hat, muss sich nicht gleich Sorgen machen. Kommt das aber öfter vor, sollte man die Ursache auf jeden Fall abklären lassen“, warnt Eckert. Auch Diabetes schwächt unsere Augen und vor allem die feinen Sehnerven in ihrem Inneren. Daher sollten Diabetiker regelmäßig zum Augenarzt gehen und die Sehleistung kontrollieren lassen. Häufig kann es durch Diabetes zum verzerrten Sehen kommen, was dann fachlich als Makulaödem bezeichnet wird. Das Gute ist: Rechtzeitig erkannt, ist es meist gut zu behandeln. Gerötet, gelb gefärbt oder andere Nuancen – veränderte Färbungen in den Augen haben meistens eine gesundheitliche Ursache, die unbedingt medizinisch abgeklärt werden sollte. „Ein rotes Auge ist ein sehr unspezifisches Symptom und kann viele Ursachen haben“, erklärt Eckert. Neben einer harmlosen Bindehautentzündung, wie sie nach Zugluft häufig auftritt, kann auch ein Fremdkörper oder eine akute Infektion schuld an der Rötung sein. Ebenso kritisch ist zudem eine Gelbfärbung der Augen, denn sie gibt in den meisten Fällen einen Hinweis auf eine gestörte Funktion von Leber oder Galle. Können die Organe nicht mehr richtig arbeiten, sammelt sich der Gallenfarbstoff Bilirubin an. Darüber hinaus sei laut Dr. Eckert auch eine Stoffwechselstörung möglich.

Tipps für eine bessere Sehfähigkeit

Damit die Augen auch im hohen Alter noch einen guten Durchblick haben, braucht es vor allem eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitalstoffen. Diese verbessern die Funktionsfähigkeit der Augen: - Vitamin A und Betacarotin regeln das Hell-Dunkel-Sehen. Vorkommen: Karotten, Paprika, Rote Beete, Papaya, Feldsalat, Aprikosen und Brokkoli. - Vitamin C und E schützen die Augen und unsere Zellen. Vorkommen Vitamin C: Paprika, Zitrusfrüchte, Brokkoli, Kiwi, Weißkohl und Sanddorn. Vorkommen Vitamin E: Nüsse, Getreide und Soja. - Anthocyane sind wichtig für das Hell-dunkel-Sehen. Vorkommen: in allen dunkelblauen und roten Obst- und Gemüsesorten. - Omega-3-Fettsäuren können trockene Augen vorbeugen. Vorkommen: Lachs, Forelle, Schwertfisch sowie Lein- und Walnussöl. - Lutein und Zeaxanthin können wie eine Art Sonnenbrille das Licht filtern und so zum Schutz der empfindlichen Sehzellen beitragen. Zudem ermöglichen sie das Farbsehen. Vorkommen: Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Erbsen, Paprika, Mais, Orangen, Tomaten und Melonen.

Gezieltes Training der Sehorgane

Neben der gezielten Ernährung, um die Funktion der Augen bis in das hohe Alter aufrecht zu erhalten, eignen sich auch einige Übungen

zum Training unserer Sehorgane: Zwischendurch immer wieder einige Minuten in die Ferne schauen, etwa aus dem Fenster, das wirkt entspannend. Wer außerdem von Zeit zu Zeit etwa zehn Sekunden hintereinander schnell mit den Lidern blinzelt, der befeuchtet die Augen, und wer mit seinen Augen rollt, der trainiert die Muskeln der Augen. Entspannung bringt es dann, wenn man seine Augen für einen Moment schließt, indem man sie mit den Händen abdeckt. So erreicht man eine wohltuende Dunkelheit. Generell gilt nämlich der Grundsatz: Wer entspannt ist, sieht auch entspannter. Genügend Schlaf und Entspannung helfen dabei, die Sehkraft lange zu erhalten, etwa durch Qigong, Autogenes Training, Hobbys, Gespräche, Kneippsche Augengüsse und heiße Nackenwickel mit Arnika, Rosmarin und Thymian.

Gewöhnung an eine Gleitsichtbrille

Und wenn es dann doch nicht ohne Sehhilfe geht, etwa in Form einer Gleitsichtbrille, die im einzelnen Glas mehrere Sehfelder für verschiedene Entfernungen verbindet? Wie kann man sich dann an die neue Brille gewöhnen? Antwort: Die Gewöhnung an eine Gleitsichtbrille besteht darin zu lernen, je nach Situation durch das richtige Sehfeld zu blicken und die Randbereiche möglichst zu vermeiden. Ungewohnt, wie es klingt und in der Praxis auch ist, handelt es sich dabei aber um eine reine Frage der Übung. Ein paar Tipps zur Eingewöhnung: - Beim Umherschauen immer den Kopf etwas mitdrehen. So schaut man nicht immer wieder durch die unscharfen Randbereiche, was den Blick vor allem anfangs irritiert. - Tipp für das Autofahren: Beim Schulterblick den Kopf bewußt mitdrehen. - Lesen: Beim Nahsehen nur den Blick, aber nicht den Kopf senken. So sieht der Betroffene durch den dafür vorgesehenen Nahbereich. - Treppen-Runtersteigen: Den Kopf mit nach unten senken. - Eingewöhnung: Die Gleitsichtbrille am Anfang am besten rund um die Uhr tragen.

Umgang mit Kontaktlinsen im Alter

Muss es denn im Alter zwingend eine Brille sein? Oder gehen auch noch Kontaktlinsen jenseits der 60? Die Antwort: Auch Kontaktlinsen können für Senioren eine Alternative zur Brille sein, vor allem, wenn sie bereits in jüngeren Jahren Erfahrungen mit Kontaktlinsen gemacht hatten. Und vorausgesetzt, man hat kein Problem, die Kontaktlinsen in die Augen einzuführen und wieder zu entfernen, wie etwa wenn die Finger und Hände zunehmend zittrig sind. Selbst wenn das nicht der Fall ist und der Nutzer mit den

Linsen gut auskommt, gibt es Ausnahmen, in denen Kontaktlinsen nicht ratsam sind. Diese Form der Sehhilfe können mit der Zeit längst nicht alle Sehbehinderungen ausgleichen, wie etwa wenn die weit verbreitete Alterssichtigkeit (Presbyopie) bei einer Person aufgetreten ist. Die Alterssichtigkeit ist eine Erkrankung der Augen, bei der die Augenlinsen ihre Elastizität verlieren und sich nicht mehr so gut auf wechselnde Entfernungen einstellen können. Eine Lösung, die dann gut wäre, sind multifokale beziehungsweise bifokale Kontaktlinsen, also Mehrstärkenlinsen als weiche und harte Linsen, wenn das Auge diese denn annimmt. So hat man noch den Durchblick.

Kontaktlinsen – gewöhnungsbedürftig, aber die perfekte Alternative zur Brille.



Hilfe für Hamburger Senioren mit Depression:

Wie man die „graue Brille“ der Depression entfernen kann

Wissenschaftlerinnen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf bieten älteren Menschen mit Depressionen kostenlose Therapieangebote

Der Sommer ist endlich da! Bei vielen Menschen sorgt die erhöhte Sonneneinstrahlung auch dafür, dass sich die Stimmung aufhellt. Aber was kann man tun, wenn Symptome wie Traurigkeit, Antriebsmangel und Lustlosigkeit trotz des Sonnenscheins anhalten und man überwiegend die „graue“ Seite des Lebens betrachtet?

Um Senioren zu helfen, die „graue Brille“ der Depression zu entfernen, bieten Wissenschaftlerinnen aus dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf älteren Menschen (ab 60 Jahren) kostenlose psychotherapeutische Trainings an. Die Wissenschaftlerinnen haben das sogenannte Metakognitive Training-Silber (MKT-Silber) entwickelt, ein Gruppenangebot speziell für ältere Menschen. Mithilfe abwechslungsreicher Übungen vermittelt das Training Teilnehmern Strategien zur Verbesserung ihres psychischen Befindens. Dabei werden insbesondere altersspezifische Themen wie die Veränderungen von Lebensrollen im Alter angesprochen.

Viele ältere Menschen berichten darüber hinaus auch über Einschränkungen des Gedächtnisses und der Aufmerksamkeit, was sich negativ auf die Stimmung auswirken kann. Um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu trainieren, sind inzwischen einige Programme entwickelt worden. Wie bei-

spielsweise das „Mybrain-Training“, das ebenfalls von den Wissenschaftlerinnen angeboten wird.

Im Rahmen einer laufenden Studie wird das MKT-Silber nun mit dem „Mybrain-Training“ zum „Gehirn-Jogging“ verglichen. „Wir möchten uns bei den 40 Senioren, die bereits an der Studie teilgenommen haben, ganz herzlich bedanken“, sagt Dr. Brooke Schneider, die Studienleiterin. Dr. Schneider und ihr Team haben viele positive Rückmeldungen zu den Interventionen erhalten. „Mir gefällt die interaktive Atmosphäre. Durch das Training wurde ich daran erinnert, dass ich mir selbst helfen kann, durch die Art wie ich denke“, meinte eine Studienteilnehmerin.

Wie können Sie mitmachen?

Die Wissenschaftlerinnen suchen Menschen ab 60 Jahren, die unter depressiven Symptomen wie Traurigkeit und Interessenverlust leiden und ferner bereit sind, an den angebotenen Trainingsprogrammen im Rahmen der Studie teilzunehmen. Teilnehmer werden entweder dem MKT-Silber oder dem „Gehirn-Jogging“ am Computer zufällig zugeteilt (Computervorkenntnisse sind nicht erforderlich!).

Die Anmeldung zu einem Erstgespräch ist unter der Tel. 040 741 05 35 22 oder per E-Mail (Marie Kühl: ma.kuehl@uke.de; Ruth Veckenstedt: r.veckenstedt@uke.de) möglich. Weitere Details über die Angebote finden Sie ebenfalls online: www.clinical-neuropsychology.de/depressionshilfe.

Kontakte: Dr. Ruth Veckenstedt (Co-Leitung der Studie),
Telefon: 040 741 05 35 22, E-Mail: r.veckenstedt@uke.de,
www.clinical-neuropsychology.de/depressionshilfe



Befreien Sie eingemauertes Vermögen.

Mit der Nr. 1 im Immobilien-Teilverkauf können Sie einen flexiblen Teil Ihrer Immobilie in Geld umwandeln. So gewinnen Sie die finanzielle Freiheit, die Sie sich wünschen und bleiben weiterhin **Eigentümer mit vollem Wohn-, Vermiet-, Profit- und Bestimmungs-Recht**. Ein Leben lang.

wertfaktor



**Jetzt
Wunschangebot
anfordern!**

040 / 355 282 84

wertfaktor.de

Ihre Vorteile



**Sofortauszahlung
des Wunschbetrags**



Alleiniger Nießbrauch



**Weiterhin
Wertzuwachsgewinne**



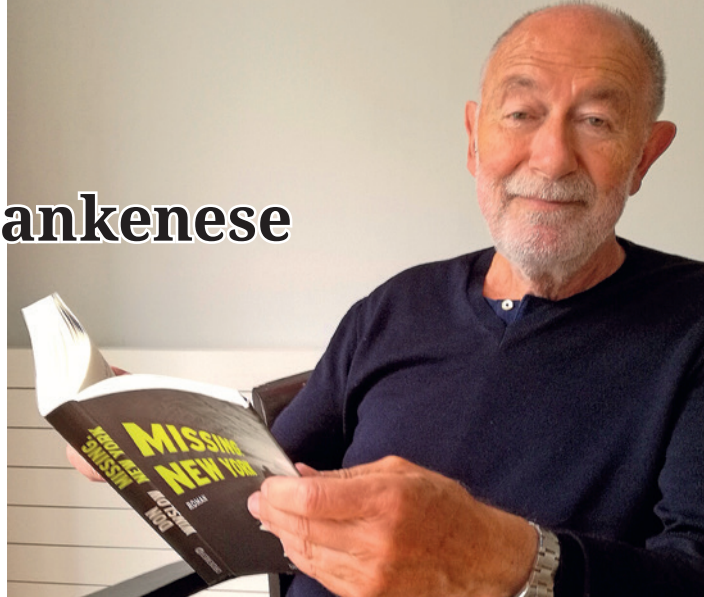
**Jederzeit Rück-, Voll- oder
weiterer Teilverkauf**

Peter M. Förster, der Krimi-Tester von Blankenese

„Nicht zu blutig – und nicht zu albern!“ So beschreibt Peter M. Förster die Eckpunkte seiner Geschmacksskala, wenn er von seiner Leidenschaft redet: Kriminalromane. „Humor schätze ich zwar sehr, doch es geht hier immer noch um Mord und Totschlag – und das ist eine ernste Sache.“ Vor rund zehn Jahren hat der heute 75-Jährige aus seinem Hobby eine Disziplin gemacht, die er mit Leidenschaft und Ausdauer betreibt: Krimis testen! Aus dem täglichen Lesen und der Begeisterung für Kriminalliteratur entstand der Wunsch des Hamburger Hausmaklers, auf einer eigenen (übrigens völlig werbefreien) Website seine Schätze öffentlich vorzustellen: www.meine-kommissare.de.

Es geht diesem „Perlentaucher“ aus Blankenese indes nicht darum, einen Krimi gut oder schlecht zu finden oder gar den Autor oder die Autorin in seinen Rezensionen anzugreifen. Nicht lesenswerte Krimis werden von ihm gar nicht erst vorgestellt (Strafe genug!). Förster möchte vielmehr die erstaunliche Vielfalt der Kriminalliteratur aufzeigen, mit Betonung auf Literatur. Wie ein Detektiv stöbert er Krimis in Winkeln auf, an denen die meisten Krimifans achtlos vorbeigehen. 160 lebende Autoren im deutschsprachigen Raum kennt Förster mittlerweile.

Wenn Peter Förster und seine Frau Sabine im Auto zwischen Nordsee und Gardasee auf Tour sind, fragen sie in den örtlichen Buchhandlungen stets nach dem „Liebling der Region“. Den Büchern der Schriftsteller und Schriftstellerinnen, die am



treffendsten Land und Leute beschreiben, die man besucht. „Lest den Krimi vor Ort, wo ihr gerade seid“, empfiehlt der Experte. So entstand eine Sammlung regionaler Spezialitäten, die keinem Druck von Bestsellerlisten unterliegen.

Schweizer Krimis entfalten ihre ganz eigene sprachliche Präzision und Güte, die sie unterscheidet, findet Förster. Besonders angetan hat es ihm ein Pastor aus dem Engadin, Ulrich Knellwolf: „Der Mann schreibt rabenschwarze Kurzgeschichten, hervorragend. Und dieses Hotel in einer seiner Storys, das der Ursprung allen Übels ist, das gibt es tatsächlich.“ Förster liebt es, sich solche real existierenden Tatort-Vorlagen anzusehen. Dafür fährt er sogar bis in den hintersten Winkel der Eifel.

Drei tragende Säulen sind es nämlich, auf denen nach Försters Meinung die Qualität

Peter M. Försters exklusive Krimi- Empfehlungen für den Sommer 2019

„Böse Leute“ und „Wir sind die Guten“ von Dora Heldt

Das sind zwei liebevoll und kenntnisreich geschriebene Krimis mit dem Tatort Sylt. Ermittler sind eine Gruppe von sehr agilen Rentnern, die ein pensionierter Polizist um sich geschart hat.

„Krabbenbrot und Seemannstod“ und „Zum Teufel mit den fiesen Friesen“

Krimis des Autorenduos **Christiane Franke** und **Cornelia Kuhnert**, erschienen bei rororo,





Nägel und mehr

Fingernagel- und Fußpflege

Wir suchen zur Verstärkung eine

Fußpflegerin (m/w/d)

gern auch älter, in Teilzeit

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihre Bewerbung!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.naegel-und-mehr.eu



Blauer Kreis GmbH

Krankenbeförderung



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

Tel. 040 40 66 33

Fax 040 40 19 72 93

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

eines guten Krimis beruht. „Das Thema, der Tatort und das Team, das auch ein einzelner Ermittler sein kann“, so Förster im Gespräch. „Spannung wird auch nicht durch permanente, auf die Dauer nur ermüdende Thriller-Action erzeugt. Gute Bücher fesseln mich von der ersten Seite an. Vor allem mit Hilfe der Sprache. Das ist für mich Literatur!“

Natürlich liest er immer wieder gern die unvergessenen Klassiker des Genres: Die Fälle des ewig Pfeife rauchenden Kommissars Maigret von Georges Simenon und jene des unsterblichen commissario Salvo Montalbano, den der große Sizilianer Andrea Camilleri erfunden hat. „Ein gutes Buch hat eine lange Haltbarkeit und wird nicht schlecht“, davon ist Peter Förster überzeugt.

Inzwischen machen Verlage und Autoren den Betreiber der Website meine-kommissare.de regelmäßig auf Neuerscheinungen aufmerksam – an Nachschub mangelt es dem Krimi-Tester von Blankenese also nicht. Er besucht die AutorInnen zu Hause oder auf Buchmessen und führt Gespräche mit ihnen. Zur Website ist mittlerweile ein eigener Kanal bei YouTube hinzugekommen:

www.youtube.com/c/MeineKommissare

Hier findet man Videos fiktiver Tatorte (die sämtlich aus den rezensierten Büchern stammen) sowie Försters entspannten Interviews mit Autoren und Autorinnen. Kriminalromane liest der Fachmann jeden Tag, am liebsten vor dem Einschlafen. Ob er selbst gern mal einen Krimi schreiben würde?

„Nein“, sagt der Krimitester, „zwei bis drei Seiten sind mein Limit. Deshalb haben die Autoren meine größte Bewunderung, weil sie in jedem Werk mit Herzblut bei der Arbeit sind.“

Stephan Clauss © SeMa

also im Rowohlt Verlag. Humorvolle und lebhaft geschriebene Krimis aus Ostfriesland.

„**Kiel Ahoi**“ von **Cornelia Leymann**, verlegt bei emons.

Die Kieler Autorin besitzt eine ganz eigene Art, eine kriminelle Tat zu „verarbeiten“. Insgesamt vier Krimis hat sie geschrieben. Alle verdienen das Prädikat „empfehlenswert“.

Wen es im Urlaub in den Süden zieht, sollte unbedingt „**Mörderischer Gardasee**“ in den Koffer legen. **Thomas Kastura** hat in diesem Buch 11 Kurzgeschichten von 11 verschiedenen Autoren und Autorinnen gesammelt. 11 Tatorte rund um den Gardasee werden geboten. Dazu viele Tipps, die auch mich (als Kenner des Gardasees) überrascht haben (im Gmeiner Verlag als Taschenbuch).

Als Reiselektüre eignet sich auch vorzüglich „**Flucht über den Brenner**“ von **Marta Donato**. (edition tingeltangel, 2018). Tatorte sind Verona und der Brenner. Nur nebenbei: Die Autorin kennt sich hier allerbestens aus.



Herz-Kreislauf-Erkrankung/ Übergewicht

Für die Erforschung des Effekts eines neuen Arzneimittels auf das Herz-Kreislauf-System bei Übergewicht/Adipositas suchen wir Patienten mit einer Herz-Kreislauf-Vorerkrankung (Herzinfarkt/Schlaganfall/PAVK), die mindestens 45 Jahre alt sind und unter Übergewicht oder Adipositas leiden (BMI mindestens 27kg/m²).

Bei Teilnahme erhalten Sie neben den Untersuchungen eine angemessene Aufwandsentschädigung.

Infos und Anmeldung bei

☎ 040 / 460 763-0 oder patientenstudien.de

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



Glücklich im Ehrenamt

Besuchsdienst lädt zum Mitmachen ein ...

Hauptamtliche, Kirche und Ehrenamt arbeiten gemeinsam zum Wohl älterer Patienten: Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Altersmedizin in der Asklepios Klinik Nord, Krankenhausseelsorger Pastor Rauner Franke, Arnoldo Brandt, Ulrike Schulz, Felizitas Bot, alle vom ehrenamtlichen Besuchsdienst im Bereich Geriatrie, und Joachim Skroblin, Asklepios (v.li.)

Hauptamtliche in Staat und Kirchen werden nicht müde, das ehrenamtliche Engagement der Millionen Bundesbürger zu rühmen, deren Einsatz aus vielen Bereichen des öffentlichen Lebens nicht wegzudenken ist. Menschen, die sich in Kirchengemeinden, Sportvereinen, Parteien oder in der Jugendarbeit – um nur einige Bereiche zu nennen – einbringen und damit das Gemeinwesen tragen. Obwohl Ehrenamtler, zumal wenn sie in Kirchen- oder Vereinsvorständen sowie in ähnlichen organisatorischen Ehrenämtern Zeit und Herzblut opfern, auch gelegentlich Enttäuschungen hinnehmen müssen, machen sie weiter. Sie fühlen sich der Aufgabe und anderen Menschen verpflichtet. Und auch, so der einheitliche Tenor, wenn Ehrenämter mit Ärger verbunden sein können – die Freude an der Aufgabe und dem Etwas-bewegen-können überwiegt bei weitem!

Es gibt viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu betätigen. Ulrike Schulz (60) hat sich sorgfältig umgesehen, um zu entscheiden, in welchem Bereich sie ihre Fähigkeiten einbringt. Sie ist dabei auf eine Aufgabe gestoßen, die sie so positiv bewegt, dass sie andere dafür begeistern möchte, es ihr nachzutun. „Seit rund einem Jahr besuche ich regelmäßig Patienten der geriatrischen Abteilung der Asklepios Klinik Nord“, berichtet sie im Gespräch mit dem SeMa, „um mich für ein paar Minuten mit ihnen zu unterhalten. Gerade die Senioren und Seniorinnen erhalten längst nicht so oft Besuch wie jüngere Menschen. Deshalb freuen sie sich über solche Kontakte! Zusätzlich biete ich einen Klönschnack an. In kleiner Runde sitzen wir zusammen, um uns über Gott und die Welt auszutauschen.“ Auch Felicitas Bot und Arnoldo

Brandt haben die Erfahrung gemacht, bei den Patienten der geriatrischen Stationen hoch willkommen zu sein. Sie und alle im Team des ehrenamtlichen Besuchsdiensts der Heidelberger Geriatrie können von vielen positiven Erfahrungen berichten. Für Patienten ist ein Krankenhausaufenthalt häufig eine Zäsur – ganz besonders aber für ältere Menschen. Da kommen Ängste auf, die Frage, wie es weitergehen wird, belastet und steht oft unbeantwortet im Raum. Antworten darauf können die Mitglieder des Besuchsdiensts nicht geben – aber verständnisvolles Zuhören ist möglich und wird dankbar angenommen. Die Erfahrung hat auch der evangelische Pastor Rainer Franke gemacht. „Bei meiner Aufgabe spielt es keine Rolle, ob und welche Religionsangehörigkeit ein Patient hat“, so der Krankenhausseelsorger, „ich bin für alle Patienten da.“ Auch für die Mitglieder des Besuchsteams, mit denen er sich regelmäßig trifft und austauscht. Pastor Franke weiß um die wertvolle Arbeit, die das Besuchsteam leistet, und ist dafür dankbar. „Manche haben einfach Redbedarf, anderen reicht es, eine kleine Weile eine Hand zu halten“, schildert Chefarzt Dr. Jochen Gehrke, „das können Hauptamtliche nur bedingt leisten. Deshalb freue ich mich über den vom ehrenamtlichen Team so liebevoll geleisteten Dienst.“ Einen Dienst, der für Menschen geleistet wird, die wissen, dass er ein Geschenk ist, und ihn deshalb ganz besonders zu schätzen wissen. Wer sich davon angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen. Joachim Skroblin, der Initiator des Besuchsdienstes in der Geriatrischen Abteilung der Asklepios Klinik Nord-Heidelberg, freut sich über jeden Anruf! (040 181 887 9908).

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.



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

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.



ACCENTIS
bau gruppe

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



Zutaten

- 100 g Vollkornnudeln
- 400 ml Wasser
- Jodsalz
- 50 g Rucola
- 4 g Honig
- 4 g Zitronensaft
- 10 ml Olivenöl
- Pfeffer
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 75 g Tomaten (frisch, geputzt)

Ricotta-Nocken

- 3 g Basilikum (frisch oder getrocknet)
- 4 ml Zitronensaft
- 1 g Zitronenschale (unbehandelt, gerieben)
- 40 g Ricotta (15 % Fett)
- 40 g Magerquark (0,3 % Fett)
- Jodsalz/Pfeffer

HÄHNCHEN-NUDEL-SALAT

Zubereitung

Für den Hähnchen-Nudel-Salat

1. Die Vollkornnudeln im Salzwasser garen.
2. Rucola waschen und grob zerkleinern.
3. Honig, Zitronensaft, 2/3 vom Olivenöl, Jodsalz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
5. Hähnchenbrust küchenfertig vorbereiten, walnussgroß würfeln, salzen und pfeffern, anschließend in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl für etwa 6 bis 8 Minuten goldbraun anbraten.
6. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden (evtl. Kernhaus entfernen).
7. Nudeln abgießen und noch heiß mit den Hähnchenwürfeln, Tomatenstücken und Sonnenblumenkernen vermischen.
8. Das Dressing und den Rucola untermischen und ggf. nochmals nachschmecken.

Für die Ricotta-Nocken

1. Basilikum waschen, zupfen und die Blätter klein schneiden.
2. Alle Zutaten für die Nocken vermischen, abschmecken und mindestens 15 Minuten kühlen lassen (das Kühlen gibt die Bindung und ermöglicht dadurch das Ausstechen der Nocken).
3. Mit zwei Löffeln Nocken ausstechen oder mit einem Eisportionierer Kugeln formen.
4. Auf dem warmen Salat anrichten und servieren.



Zutaten

- 10 ml Rapsöl
- 160 g Rindergulasch (mager)
- 40 g Zwiebeln (frisch, geschält)
- 14 g Schweineschinken (roh, geräuchert)
- 50 g Möhren (TK)
- 40 g Blumenkohl (TK)
- 30 g Bohnen (grün, TK)
- 20 g Erbsen (grün, tiefgefroren)
- 200 g Kartoffeln (roh, geschält)
- 280 ml Wasser
- Lorbeerblatt
- 4 g klare Fleischbrühe (gekörnt)
- Majoran
- Muskat
- 120 g Vollkornbrot

**WOCHENMARKT
LANGENHORN**
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische • Qualität

OBST-SALAT

Zubereitung

Für den Obstsalat

1. Zitronensaft mit Zucker verrühren, Obst waschen, säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Obst in den Zucker-Zitronensaft geben, evtl. noch mal mit Zucker abschmecken.

Für die Sahnehaube

1. Sahne mit Zucker steif schlagen.
2. Den Obstsalat mit einer Sahnehaube verfeinern.



Zutaten

- 16 g Zucker
- 10 ml Zitronensaft
- 40 g Apfel (frisch, ungeschält, entkernt)
- 40 g Birnen (frisch)
- 40 g Erdbeeren (frisch, geputzt)
- 40 g Kiwi (frisch, geschält)
- 40 g Bananen (frisch)

Sahnehaube

- 40 g Sahne (30 % Fett)
- 2 g Zucker



Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

- Leckere Dach-Kirschen
- Große Auswahl an frischen Beerenfrüchten
- Saftige und knackige Äpfel

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

**Wir bieten hochwertige
Fleischqualität von natürlich
gewachsenen Tieren:**

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

**Achten Sie auf unser
Grillsortiment**



GEMÜSE- KARTOFFEL- EINTOPF MIT VOLLKORNBROT

Zubereitung

1. Öl erhitzen, Gulasch darin anbraten, Zwiebeln, Schinkenwürfel zugeben, mit braten.
2. Gemüse und Kartoffeln zugeben und mit anbraten.
3. Mit Fleischbrühe ablöschen. Lorbeer, Majoran und Muskat zugeben.
4. Eintopf ca. 35 bis 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nachschmecken.

Mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren.

Zutaten

- 200 g Nudeln (ohne Ei)
- 20 g Zwiebeln (frisch, geschält)
- 6 ml Rapsöl
- 300 g Fenchel (frisch, geputzt)
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 g Weizenmehl (Type 405)
- 40 g Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)
- 90 g Lachs (geräuchert)
- 4 ml Zitronensaft
- Dill (frisch)
- Jodsalz/Pfeffer
- 20 g Parmesan



BANDNUDELN MIT RÄUCHERLACHS UND FENCHEL

Zubereitung

1. Für die Bandnudeln diese in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Fencheln in Stücke schneiden, hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten.
3. Milch mit Mehl verrühren, dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren. Lachs in Stücke schneiden und dazugeben. Mit Zitronensaft und gehacktem Dill würzen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Parmesan bestreut servieren.

Fotos © DGE/fit im Alter

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Lachscocktail in Honig-Senf-Soße	200 g	€ 5,00
Sylter Krabbencocktail	200 g	€ 4,00
Räucherlachs	100 g	€ 3,70
	200 g	€ 7,00

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

Geflügelhof Hellfritz

Große Auswahl an Grillfleisch, z.B.:

- Puten-Holzfällersteak
- Puten-Bratwurst
- Hähnchenteile mariniert und natur
- Wildfleisch aus örtlicher Jagd

Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr.
Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg
Tel.: 0173/296 67 93

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

Büffel-Mozzarella

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSperu

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

„Es geht uns nicht um Schicksale, es geht uns um Hilfe“

Münchner Verein „Ein Herz für Rentner“ unterstützt bundesweit Senioren in Not

Viele große Zeitungen und Magazine haben schon angerufen. Die meisten wollen einen überglücklichen Rentner, den sie zu seinem konkreten Fall befragen können. Doch: „Es geht uns nicht um Schicksale, es geht uns um Hilfe“, sagt Sandra Bisping, Gründerin von „Ein Herz für Rentner“. Vor drei Jahren hat sie den Verein in München gegründet: „Es war mir ein Bedürfnis. Ich hatte immer ein sehr enges Verhältnis zu meinen Großeltern, ich fand sie faszinierend. Und dann zu sehen, dass es so vielen Rentnern inzwischen finanziell nicht mehr gut geht, hat mich tief berührt“, erklärt sie ihre Entscheidung von 2016.

Neben Spenden braucht der Verein auch ehrenamtliche Mitarbeiter

Der Verein, der zuerst überwiegend in München tätig war, agiert inzwischen fast bundesweit. „Wir haben schon Menschen in Dresden und Chemnitz, in Köln und Hamburg geholfen. „Zurzeit konzentrieren wir uns auf das Ruhrgebiet. Das ist naheliegend, weil ich aus dem Rheinland stamme und dort auch immer noch gut vernetzt bin“, sagt Bisping. Denn für ihre Arbeit unabdingbar: Neben den Spenden vor allem auch ehrenamtliche Mitarbeiter. „Wir brauchen an den einzelnen Standorten Ansprechpartner. Es ist uns finanziell nicht möglich, überall eigene Büros aufzuziehen. Wir finanzieren uns vor allem durch Spenden.“

Der Bedarf an regelmäßigen monatlichen Spenden ist groß. 20,5 Millionen Rentnerinnen und Rentner leben aktuell

in Deutschland. 5,7 Millionen Menschen über 55 Jahre sind von Armut und sozialer Ausgrenzung bedroht, so der Sozialverband VdK e.V. Die Dunkelziffer sei – nach Aussage von Bisping – vermutlich viel höher: „Die Scham dieser Generation, die nie auf fremde Hilfe angewiesen sein wollte, ist enorm. Für sie ist es ganz schlimm, zum Sozialamt zu gehen“, sagt sie.

Unbürokratische Hilfe deutschlandweit

Dass es nicht schlimm ist, sich Hilfe zu holen, wenn das Lattenrost gebrochen, die Zuzahlung zur neuen Brille nicht möglich oder auch das Geld für eine Fahrkarte zum Arzt fehlt, vermitteln Bisping und ihre zwei Mitarbeiter in München den Hilfesuchenden. Relativ unbürokratisch können deutschlandweit alle betroffenen Senioren dort um Unterstützung bitten. Ganz einfach online oder auch per Post muss dafür erst mal ein Antrag ausgefüllt und gestellt werden. „15 bis 20 Anträge gehen aktuell pro Woche bei uns ein. Innerhalb einer Woche haben wir die bearbeitet“, ergänzt Bisping.

Mit finanziellen Mitteln unterstützt werden bundesweit Rentner ab 60 Jahren, die in Deutschland gearbeitet, in die gesetzliche Rentenkasse eingezahlt haben und deren Rente dennoch für die wichtigsten Dinge im Leben nicht ausreicht. Beim Ausfüllen des Antrags können Angehörige oder Mitarbeiter von Hilfsdiensten helfen. Vermittelt wird bei „Ein Herz für Rentner“, dass das



Das Münchner Team von Gründerin Sandra Bisping (2. v. r.)

DVD-Tipp: Fly Rocket Fly

Aufstieg und Fall des „Rocket Man“ Lutz Kayser

Dies ist eine Geschichte wie aus dem Märchenbuch: Lutz Kayser, ein schwäbischer Ingenieur, träumt seit Kindertagen von den Sternen. Gemeinsam mit einer eingeschworenen Gruppe Tüftler gründet er 1975 die OTRAG (Orbital Transport und Raketen Aktiengesellschaft) – das weltweit erste private Raumfahrtunternehmen. Beraten von Wernher von Braun entwickelt Kaysers Start-up eine Billigrakete,



wobei er auf eine einfache Bauweise setzt und unter anderem einen VW-Scheibenwischermotor als Triebwerksregulierung verwendet. Doch als die OTRAG Mitte der 1970er-Jahre erfolgreich mehrere Raketen in den Himmel schießt, kommt es zur weltpolitischen Krise. Was als Abenteuer begonnen hat, verwandelt sich allmählich in einen Albtraum...

Der Filmemacher Oliver Schwehm verwendete für diesen Dokumentarfilm ausschließlich originale Archiv-Aufnahmen und Zeitzeugen-Interviews. Die Kinofassung ist als Doppelpack auf DVD und Blu-Ray erhältlich.



Mit der Unterstützung von „Ein Herz für Rentner“ kaufte sich Lieselotte Tairi ein paar neue, bequeme Halbschuhe, die sie immer liebevoll pflegt. Besonders freut sie sich über die neue Waschmaschine.

nicht peinlich ist, und dass die Rentner, wenn sie sich um Hilfe bemühen, nichts falsch gemacht haben.

Ein Paar Schuhe und eine neue Bettdecke

Auch Lieselotte Tairi (72) aus Bergedorf bei Hamburg war schon auf die Hilfe von „Ein Herz für Rentner“ angewiesen. Sie hatte massive finanzielle Probleme, da ihr das Amt von dem Geld (80 Euro), das sie mit einem Minijob zu ihrer Rente dazuerdient hatte, nur 30 Euro ließ. Ihr Federbett war nach zig Jahren so dünn geworden, dass sie nachts fror. Sie stellte einen Antrag, und relativ zügig konnte ihr eine monatliche Patenschaft von 38 Euro zugebilligt werden. Sie hatte sich damals in großer Not an ein großes Boulevardblatt gewendet.

Auf den Artikel hin nahm neben zahlreichen hilfsbereiten Menschen auch „Ein Herz für Rentner“ Kontakt zu ihr auf und machte sie auf ihr Angebot aufmerksam. „Das Geld wurde überwiesen, und ich konnte mir in einem Bettenfachgeschäft eine neue Daunendecke preisgünstig kaufen“, erinnert sich Tairi. „Das war so toll. Und ein paar schwarze Halbschuhe mit Klettverschluss konnte ich mir in einem Schuhgeschäft aussuchen. Ich war dafür mal wieder in einem richtigen Geschäft. Sonst bin ich ja immer nur in Kleiderkammern oder auf Flohmärkten. Mir treibt es immer noch die Tränen der Freude in die Augen, wenn ich mich daran erinnere“, berichtet die gelernte Altenpflegerin. Ihr Leben lang hatte sie sich um andere gekümmert. Jetzt kümmert sich der Verein „Ein Herz für Rentner“ finanziell ein bisschen um sie.

Corinna Chateaubourg © SeMa

KONTAKT

Ein Herz für Rentner, Atelierstraße 14
81671 München, Rückgebäude/Bereich D
Tel.: 089 / 413 22 90,
Internet: einherzfuerrentner.de,
E-Mail: info@einherzfuerrentner.de



SPENDEN

Ein Herz für Rentner, Stadtparkasse München
IBAN: DE03701500001004659767
BIC: SSKMDEMMXXX

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



Kostenlose Immobilienbewertung
für Eigentümer ab 60 Jahre!

Aktion gültig bis 31.08.2019



„Einen alten Baum verpflanzt man nicht..“

– deshalb sollten Sie handeln, solange Sie noch nicht alt sind.

Wir von Pape Immobilien bieten Ihnen die Möglichkeit, sich in Ruhe auf diese Veränderung vorzubereiten.

Mit unserer kostenlosen Immobilienbewertung gem. Richtlinie NHK 2010 können Sie Ihre Zukunft genau planen und bleiben selbstbestimmt und unabhängig.

Interesse? Dann rufen Sie uns an!

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Büro Hamburg: 040/521 540 84
oder mobil unter 0178/752 37 62

www.papeimmobilien.de

Schnuppertag: Ehrenamt Hospiz



Am Samstag, 31.08.19, lädt der Hamburger Hospiz e.V. von 10-17.15 Uhr in die Helenenstraße 12 zum „Schnuppertag Ehrenamt Hospiz“ ein. Durch den ebenso fröhlichen wie nachdenklichen Tag führt die Hospizkoordinatorin und erfahrene Ehrenamtliche Sandra Engels.

Hilfsbedürftige Nachbarn unterstützen? Vereinsamte Hochbetagte besuchen? Sterbende begleiten? Trauern den beistehen? Öffentlichkeitswirksame Aktionen für das gute Leben im Abschied mitgestalten? Das könnte ich nicht! Oder doch? Finden Sie es im Seminar heraus. Dieser Tag bietet Kurzvorträge, Übungen, Gespräche an. Interessierte erfahren so mehr über die Herausforderungen, Freude und Sinnerfüllung, die darin liegen, sich solidarisch für Abschied nehmende Mitmenschen einzusetzen. Dabei geht es auch um Grenzen des Helfens.

Ein Mittagessen sorgt für Geselligkeit. Die Teilnehmer bringen dafür einen kulinarischen Beitrag mit. Der Eintritt ist frei. Der Verein erbittet eine Spende.

Im konfessionell ungebundenen Hamburger Hospiz e.V. engagieren sich über 100 ehrenamtliche Personen. Sie unterstützen im Hospiz, zu Hause, in Heimen und Krankenhäusern und ermöglichen Schwersterkrankten ein Höchstmaß an Lebensqualität und Selbstbestimmung.

Anmeldung: veranstaltungen@hamburger-hospiz.de oder telefonisch unter 040/389075-205

SeMa

Auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

Senden Sie diesen Abschnitt an:

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt



Der Kunde kann zwischen verschiedenen Ausstattungen der Sargträger wählen: Eine Variante ist der Chorrock mit weißem Kragen.

Kräfte und seriöse Männer gesucht:

Bestattungsunternehmen fehlen Sargträger

Wie wird man eigentlich Sargträger?

Sie sehen gut aus. Markant, wenn man so will. Die Kluft, die Haltung, das ruhige und würdevolle Auftreten ... Ob mit Uniform oder ohne: Es kommt auch auf die Ausstrahlung an. Die Rede ist von Sargträgern. Ihre Aufgabe ist es, bei einer Erdbestattung den Sarg von der Trauerfeier oder dem Friedhofseingang bis zur ausgehobenen Grabstätte zu bringen. Da der Anlass des Einsatzes eine Bestattung ist, treten Sargträger stets seriös und gepflegt auf.

Das beginnt mit der Aufmachung: Schwarze Hose, weißes Hemd, schwarze Strümpfe und schwarze, geputzte (!) Schuhe bringen die Träger selbst mit. Der Rest wird gestellt: Bei der Albert Meyer Trägervermittlung in Groß Borstel gehören, je nachdem, was der Kunde bestellt, zum Beispiel das sogenannte Anscar-Kostüm (mit oder ohne Degen), Kragen, Handschuhe (weiß oder schwarz) und Hüte wie der Dreispitz oder Zylinder dazu.

„Wir legen sehr viel Wert auf das Erscheinungsbild unserer Sargträger“, betont Birgit Ohlendorf, Geschäftsführerin der Trägervermittlung. Seit zehn Jahren leitet sie die Firma, und sie mag ihre Arbeit. Dafür, dass die Kragen und Handschuhe immer gut aussehen, gibt es eigens eine Bügelfrau. Auch sie ist schon seit zehn Jahren bei der Trägervermittlung.

Mit einer würdevollen Arbeit etwas dazuverdienen

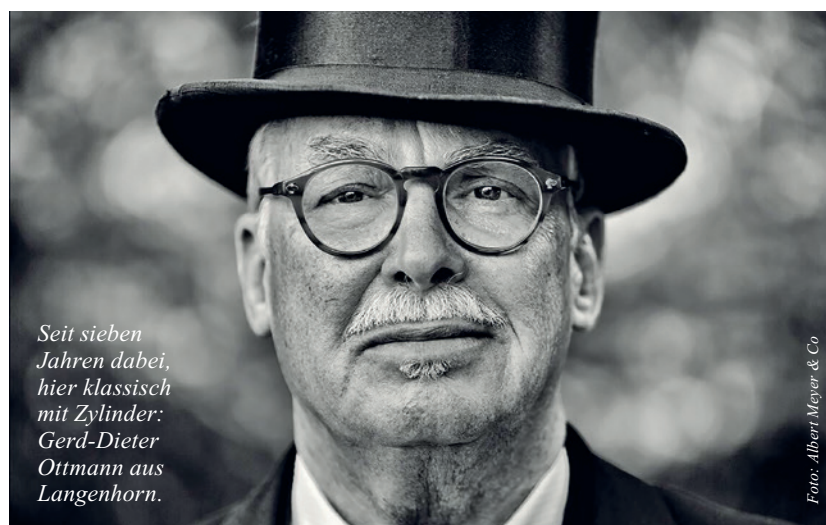
Neben der Aufmachung spielt das Auftreten eine große Rolle. „Bei uns gilt: In der Kluft darf nicht geraucht, gegessen oder groß geredet werden“,



erklärt Ohlendorf. Die Einsätze dauern mindestens drei Stunden, im Schnitt – mit An- und Abfahrt vom Büro zum Friedhof – vier bis fünf Stunden. An manchen Tagen, vor allem montags und freitags, kann es bis zu elf Verpflichtungen geben, an anderen Tagen sind es weniger. Die Einsätze werden dann natürlich auf die aktuell drei bestehenden Züge (so werden die Teams aus jeweils sechs oder acht Trägern genannt) aufgeteilt.

Die meisten Sargträger machen den Job als Nebenjob, auf Minijob-Basis. Früher arbeiteten Sargträger oft ehrenamtlich, oder Freunde und Verwandte übernahmen den Job. Der Stundenlohn entspricht dem Mindestlohn von 9,35 Euro/Stunde. Einige sind schon seit 15 Jahren dabei. Gerd-Dieter Ottmann ist bereits seit sieben Jahren Sargträger. „Ich bin 2012 von einem Freund und Kollegen angesprochen worden, ob ich nicht Lust hätte, mal als Sargträger zu arbeiten. So kam ich zum Vorstellungsgespräch“, erzählt Ottmann. „Inzwischen mache ich das fast täglich. Heute war ich 4,5 Stunden unterwegs, als Diener und als Träger. Mir gefällt diese Arbeit“, sagt er.

49 Jahre habe er im grafischen Gewerbe gearbeitet und hohe ästhetische Anforderungen gehabt, begründet er seine Motivation, als würdevoller Sargträger seine Rente aufzubessern. Denjenigen, die sich auch vorstellen können, diesen Nebenjob zu übernehmen, rät er: „Ich denke, es ist für alle Menschen etwas, die Wert darauf legen, den Menschen ein letztes Geleit zu geben, sodass die Verstorbenen gut und vernünftig zu Grabe getragen werden.“



Seit sieben Jahren dabei, hier klassisch mit Zylinder: Gerd-Dieter Ottmann aus Langenhorn.

Foto: Albert Meyer & Co



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIONSTITUT

Wer sein Gesicht der Sonne zuwendet, weiß, dass Schatten hinter einen fallen.



Sprechen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne.

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

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

www.wulffundsohn.de

Der Zugführer gibt das Kommando

Eine wichtige Voraussetzung für den Job als Sargträger ist seiner Meinung nach: „Teamfähigkeit! Und dass man zuhört. Man spricht sich vorher in Ruhe ab. Das Geleit findet in Ruhe statt – da muss man sich an- und gut aufpassen, damit alles richtig abläuft“, so Ottmann. „Egal, welcher Konfession, welcher Kultur der Verstorbene angehört hat ... wir tragen alle Schichten, vom Politiker über bekannte Leute bis hin zu einfachen Menschen zu Grabe. Und alle“, so sein Credo, „müssen würdevoll beerdigt werden.“

In Hamburg gibt es aktuell vier Trägervermittlungen. Neben Teamgeist und dem würdevollen Auftreten sollten die Träger auch ein bisschen Kraft mitbringen. Ein Sarg mit Blumengebinde kann manchmal über 100 Kilo wiegen. Deshalb sind auch meistens sechs bis acht Träger pro Auftrag im Einsatz. Gemeinsam sind sie ein eingespieltes Team. „Neue werden gründlich eingearbeitet und oft erst mal im Zug mit acht Trägern eingesetzt“, so Birgit Ohlendorf, und sie schmunzelt: „Bis jetzt hat das hier aber jeder gelernt.“

Hier werden noch Sargträger gesucht:
Albert Meyer & Co, Trägervermittlung,
Borsteler Chaussee 17, 22453 Hamburg,
Tel.: 040/59 86 40, E-Mail: info@meyer-traeger.de
www.meyer-traeger.de

Corinna Chateaubourg © SeMa



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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

Rätselspaß

Nachahmung	französisches Departement	das Ansehen einer Person	ein Arbeitsentgelt	Wortteil: Billion	neue Raumstation (Abk.)	pommersche: kleine Insel	Fremdwortteil: vor	Hirnstromkurvenmesser	so- und so- vielte	vorlaut	oberdeutsch: nicht	Kärntner Stadt an der Drau	Wirtschaftsverband (Abk.)	Frauenname
vulkan. Binnengewässer		zivilisiert, anständig					Ausdehnung von Staaten			Getränkgefäß				
							Vererbungslehre							Salzgebäck
					Einsiedelei					vielseitiger Sachbericht		afrik. Söldner im dt. Heer	franz. Filmidol der 60er (Abk.)	
Staat in Südwestafrika		niedrige Empore		„Datenauto- bahn“ (engl.)						Vorname der Autorin Allende				
„Mutter Gottes“-Figur	eine der Riukiu-Inseln	Fremdwortteil: ...freund								eine Lotterie (Abk.)		nicht dagegen		
Gartenblume	Gebirgsland in Kaschmir	franz., span. Fürwort: du								mündlich	Geliebte von Lohen-grin	altrom. Göttin der Feldflur		
Notlage										Abk.: links		Zwischenmahlzeit (Kw.)	Abk.: Deziliter	brauchbar, fähig
				engl. Wege- maß (Mz.)	griechischer Göttervater	niederländische Provinz		südd. Moränenstausee	Häuserblockanlage	kleine Hütte				
Dringlichkeitsvermerk	Schlange im „Dschun- gelbuch“	Molkerei					Röhrchen							
Lendenstück vom Rind				spanischer Frauenname	un- gefähr				Zuruf an Zugtiere: Halt!			dt. Schriftsteller (Jens)		
		echte Pilze (botan.)	separiert, abge- sondert						Ballwiederholung b. Tennis		Abk.: Realgymnasium			
Herrenschußrock (Kw.)	genmanipuliertes Wesen			Tanzschritt (franz.)	Scherz			Nutzrecht für Treue im MA.						
einkieblättrige, krautige Pflanzen				Reformer								engl. Fürwort: er		
Staat in Vorderasien				Radio- begriff							deutsche Vorsilbe			

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge
ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Büroräumezüge
- Möbeleinlagerungen
- Geschultes Fachpersonal
- Möbelmontage durch Tischler
- Möbeltransportversicherung

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

Barmstedt 04123-922 65 70
Ellerhoop 04120-70 79 40
Wedel 04103-803 39 03
Mobil 0172-402 55 72

Die Gewinner
vom Juni 2019:

1.-2. Preis:

Jeweils 2 Karten für das Musical „Anatevka“
am 14.07.19, 18 Uhr, Schlossfestspiele Schwerin

1. Klaus Wilckens, 22880 Wedel
2. Charlotte Ohlen, 22605 Hamburg

3.-4. Preis:

Jeweils 2 Karten für „Simply The Best –
Die Tina Turner Story“ am 27.12.19 um
20 Uhr in der Barclaycard Arena, Hamburg

3. Adele Kawohl, 22607 Hamburg
4. Helmut Gehlen, 22587 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel
vom SeMa, Ausgabe Mai 2019

NEUTRALER CROISSANT
RN ANTEILIG CELINE
ABNEIGUNG SBAHNEN I
JEANNE T V LN
NH I G AUTOBUS
ENGE NAGANA
ADLIGER GET TL
O B O E T GEZ
BUSSARD FAEDEN
RAEUDE PR PL
ROME N H O S I L A B E
M RESERVE SAMURAI
MESUT X ENDE BRD T
POT D GETRENNT C O B
NUKLEAR LAMELLE LL
TURF Z I ELLINIE DAD
BRATPFANNE

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

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

Verlosung im Juni

1.–2. Preis

**Jeweils 2 x 3 Karten für
das Karl-May-Abentuer
„Unter Geiern – Der
Sohn des Bärenjägers“
im Freilichttheater am
Kalkberg in
Bad Segeberg**

Haben Sie schon einmal mitten in
einem Indianerüberfall gegessen?
Inmitten knallender Colts, galoppierender Rothäute, großer Ex-
plosionen und packender Zweikämpfe? Nein? Das alles gibt es bei
den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg. Träumen Sie sich in den
Wilden Westen um 1870, zu Winnetou und Old Shatterhand! Ge-
spielt wird bis zum 08. September. 2019 Eintrittskarten gibt es unter
www.karl-may-spiele.de oder per Mail unter bestellung@karl-may-spiele.de und telefonisch unter 01805/95 21 11.



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

3.–5. Preis

**Jeweils ein DVD/Blu-ray-Dop-
pelpack vom Dokumentarfilm
„Fly Rocket Fly“**

Dies ist eine Geschichte wie aus dem
Märchenbuch: Lutz Kayser, ein schwäbi-
scher Ingenieur, träumt seit Kindertagen
von den Sternen. Gemeinsam mit einer eingeschworenen Gruppe
Tüftler gründet er 1975 die OTRAG (Orbital Transport und Ra-
keten Aktiengesellschaft) – das weltweit erste private Raumfahrt-
unternehmen. Beraten von Wernher von Braun entwickelt Kaysers
Start-up eine Billigrakete, wobei er auf eine einfache Bauweise
setzt und unter anderem einen VW-Scheibenwischermotor als
Triebwerksregulierung verwendet. Doch als die OTRAG Mitte der
1970er-Jahre erfolgreich mehrere Raketen in den Himmel schießt,
kommt es zur weltpolitischen Krise. Was als Abenteuer begonnen
hat, verwandelt sich allmählich in einen Albtraum ...



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

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
07.08.19 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

BEKANNTSCHAFTEN

Blonde 55-erin, 176 cm/NR, humorvoll, nett, unternehmungslustig und seit Kindertagen an Medizin interessiert, sucht netten Arzt für gemeinsame Unternehmungen. Ich freue mich auf Deinen Anruf. **Tel.: 0174/851 25 18**

Sie sucht Sie. Natürliche, warmherzige Frau, Anfang 70, NR, sucht empathische, humorvolle Frau ab 65+. Gemeinsamkeiten entdecken und vielleicht auch Lebensfreude, stille Momente u. vieles mehr miteinander teilen und uns schenken. Freue mich auf Post! **Chiffre 83119**

Hallo! Netter Mann, 58, schlank, z.Zt. Single, mobil und unkompliziert, sucht eine liebe Freundin! Ruf mich doch einfach mal an okay? **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Blonde Sie – sucht jung geblieben Ihn für gemeinsame Unternehmungen wie z.B. Alster- und Elbspaziergänge sowie Stadtbummel. Ich freue mich auch auf Deine Vorschläge. Über einen Anruf würde ich mich sehr freuen. **Tel.: 040/732 68 08**

Junggebliebene Sie, 79/NR, humorvoll, vielseitig interessiert an Kurzreisen, Busfahrten, guten Gesprächen, Spaziergängen, mag die Natur, Nord- und Ostsee dazu. Suche einen Partner mit Humor + Unternehmungslust für eine gemeinsame Freizeit. **Chiffre 83019**

Ankommen, alles teilen, später zusammen wohnen! Er, 53/1,71, gepflegt, mollig, ehrlich und liebevoll, sucht kleine, eher häusliche Sie für immer! Trau Dich bitte!!! Bild? **Chiffre 82919**

Sind meine Wünsche so außergewöhnlich??? Darum ein neuer Versuch – mit Dir – weibl. +/- 60, schlank, spontan und liebenswert ... und mir, männlich, 65 +/-180/80, jung, sportlich, aufmerksam, ein bisschen schlau und mit den kleinen, frechen Momenten – für eine lebendige Freundschaft und schöne Beziehung auf Augenhöhe! **Chiffre 82719**

Tolle F gesucht, 50-60 J., vorzeigbar, empathisch, herzlich, mit Grips, als bester Freund, mit Pkw. Ich, 66, w., sehr jung auss., mag Kultur, Reisen, Ausfl. ins Grüne etc., wohne in HH-Nord. Foto? **Chiffre 82619**

Nette, schlanke Sie, 62/168/NR, fit, blond, sucht Partner für Freizeitgestaltung, vl. auch mehr? **Tel.: 040/535 85 35 (ab 18 Uhr)**

Jung gebliebener Witwer (71/168), sportlich, treu, liebevoll, möchte nicht mehr alleine sein, suche schlanke, natürliche Sie. Schön wäre ab ca. 50 bis ca. 70 Jahre. Jetzt, wann sonst? **Tel.: 0172/524 77 03**

Einsamer Er – jung geblieben, 74 J./1,85/schlank/NR, sucht einsame, schlanke Sie, ab 60+, für romantische Stunden, liebevolle Umarmungen und erotische Momente, Bild wäre schön, **Chiffre 82219**

Lust auf gemeinsame Freizeit? Netter Typ (75/175/NR/schlank), ideenreich und mobil, sucht (s) eine Partnerin. Lass uns Neues entdecken, Gemeinsamkeiten ausbauen, dann wird das sicher ein lebendiges Miteinander. **Chiffre 82019**

Unternehmungslustige Sie, 71 J., sucht netten Mann zum Kennenlernen, kein Abenteuer, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Das Leben ist zu kurz für irgendwann ... W, 65, mit etlichen Interessen, sucht Ihn für Leben, Lieben, Lachen. Ich freue mich auf Deine E-Mail an: **sonne19@yahoo.com**

Sommer-Sonne-Leichtigkeit mit Dir erleben – das wünscht sich positiv denkende, fröhliche Frau, 1,69/70+/NR, neugierig geworden? Dann melde Dich bitte. **Chiffre 81619**

Mein Sohn sagt, ich sei alt. Aber so fühle ich mich mit meinen 61 Jahren längst noch nicht. Welcher große Mann hat Lust auf gemeinsame Unternehmungen mit einer 1,76 m großen, molligen Frau? Er sollte humorvoll, gebildet und noch neugierig auf die Welt sein! Ich bin sehr reisefreudig, liebe Oper, Musical, Theater und das Kartenspielen (Skat und DoKo). **rhnw@gmx.de**

Alter Knacker, 80 J., wohnt nördlich von Hamburg, wünscht sich junge Partnerin, ab ca. 1,68, guck Dir den Typ doch mal an, **Chiffre 81419**

Empathische Sie, 68 J./1,70/schlank/NR, naturverb., weltoffen, sucht sympath. Herrn für ein liebevolles Mit- und Füreinander, Raum HH + Umland, **Tel.: 0176/63 16 25 78 oder SMS**

Außergewöhnliche, attraktive, reife Sie, tiefsinnig, charismatisch, dominant etc., sucht einen ehrlichen, seriösen, zuverlässigen und lebensbejahenden Herrn ab 60 J., für eine nicht alltägliche Beziehung. **Tel.: 0170/948 04 80**

Ist bzw. war Ihr Leben auch Mühe und Arbeit gewesen, nun, dann ist es ja auch köstlich gewesen, oder? Wer als Flüchtling (1945), Nichttänzer (kein Schürzenjäger), Ruheständler eine Anzeige schaltet – klar –, zieht aber die Marktlage (fast 1:3) mit ins Kalkül, nicht ohne Common, weniger nach der Optik und Vorderseite, sondern mehr nach der Rückseite usw., die sagt mehr, ist fundamentaler, auf der man dann bauen kann u. sollte! Opa hofft, d. f. d. Anfang einer briefl. Verbindung alles Erstwesentliche gesagt zu haben. **1. Postkontakt erbeten: Brieffach 1102, 25442 Quickborn**

FREIZEIT

Wer sich länger als 8 Std. in seiner Wohnung aufhält, dem droht Einsamkeit! Lassen Sie es nicht so weit kommen, beugen Sie dem vor und fordern Sie ein kostenloses Freizeit-Monatsprogramm bei uns unter **Tel.: 040/73820 84**, auch AB oder **www.kreaktiv-hamburg.de** oder Büro **040/30 74 52 00 (auch AB an)**

Wer (m, ca. 80 J.) möchte mit mir (w, vielseitig interessiert u.a. an Kunst, klass. Musik, Politik) spazieren gehen, Kurzreisen unternehmen und Gedanken austauschen? Bitte eine E-Mail an: **elseanette@gmx.de**

Natürliche und naturverbundene Frau, 65 J., wünscht sich ein paar neue harmonische Kontakte (F/M). Bin humorvoll und ernsthaft. Alles Weitere dann. **Chiffre 82819**

Sie, in HH-West, sucht nette Dame (auch Ausländerin) für WE-Ausflüge, Gespräche, Natur, Kultur etc., **Chiffre 82419**

Sie, 75/1,70/NR, wohnhaft in 22089 HH, sucht für schöne Unternehmungen einen Partner – bitte einfach mal anrufen, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Mallorca Sie sucht eine kleine Gruppe von Leuten, m+W, 65+, die Interesse haben, gemeinsam eine schöne Zeit auf Mallorca zu verleben. **Chiffre 82119**

Sie, Mitte 70, lustig, NR, komme aus dem Rheinl. Und suche nette Sie mit Pkw (gegen Beteiligung), Nähe Ochsenzoll, Norderstedt, Essen gehen, Bummeln, Gespräche etc., **Chiffre 81919**

Welches Paar (75+), Norderstedt, hat Spaß an Kartenspielen, netten Gesprächen und gemeinsamen Unternehmungen? Unsere **Tel.: 040/35 73 44 37**

Suche netten Bekanntenkreis für Freizeitgestaltung, W 57, **Tel.: 0151/74 10 23 54**, gerne SMS – über Antwort würde ich mich freuen

Wer hat Lust, mit uns die Freizeit zu gestalten? Kultur und alles, was Spaß macht! Mitstreiter/-innen ab 70+ gesucht, **Chiffre 81819**

Skatspieler/-innen gesucht für gemütlichen Hausskat, 14 tägig, **Tel.: 04106/697 35**

„UBERZEUGUNGSTÄTER“ gesucht, die sich auch mal gerne über Geschichte z.B. die Bücher von Harari, Münkler, Clark austauschen möchten. **Tel.: 040/57 00 73 20 (AB)**

Unser vierstimmiger Chor in Bergstedt hofft auf weitere Bässe. Wir singen u. a. Lieder von Abba, Sting, den Beatles, Billy Joel, Whitney Houston, **Tel.: 040/604 95 19 (evtl. auf AB sprechen)**

W., 50, sucht nette Leute zwecks Freizeitgestaltung! Reisen, Rad fahren, Sport, Kultur, WE-Ausflüge etc., ruf einfach an, **Tel.: 0176/57 08 99 02**

Sie, Mitte 60, möchte gerne Freund oder Freundin kennenlernen für Gemeinsames (Kultur, Natur, Gespräche, Ausflüge, Reisen etc.). **Bitte E-Mail an: 19.mail@web.de**

Frau sucht unkomplizierte Frau zw. 65-75 J. die nicht gern allein reist (Bus, Kreuzfahrt, Fernreisen), gern Ausländerin mit Englisch-Kenntnissen, bin 6-sprachig, **Tel.: 0152/18 96 38 82**

Tanzpartner gesucht! Wer (m./Alter von 50-60 J./180), Anfänger/Fortgeschrittene in HH-Nord/West, möchte Tanzschule (regelmäßig) und gelegentl. Tanzveranstaltungen mit mir (w) besuchen? Nur Mut! **Chiffre 81519**

Ich, weiblich, Ende 70 J., wohnh. Lurup/Schenefeld, im Alter werden Freunde immer weniger. Daher würde ich mich über eine nette Bekannte für gemeinsame Freizeitgestaltungen freuen, **Chiffre 81319**

Wir suchen Mundharmonika-Spieler. Wir sind keine Profis und haben nur Spaß am Spielen. Mittwochs alle 14 Tage von 10-11.30 Vormitags in Norderstedt. **Tel.: 040/522 36 67** Frau J. Uhing, oder Rotes Kreuz **Tel.: 040/523 18 26**, E-Mail: **info@drk-norderstedt.de**

Die Anzeige erscheint
in der Juli/August-Ausgabe.
Einsendeschluss: 14.08.19

Autogrammkarten HSV Handball (Bertrand Gille, Stefan Schröder - 2x), Stück/Preis: € 2,-, 3 Stück Einzeln als auch zusammen abzugeben (zusammen für € 4,-), aus Nichtraucherhaushalt, **Tel.: 040/830 76 54**

Fanpaket der DGzRS, Preis: 30,-; 1 Stofftasche; 1 Wimpel; 2 Kugelschreiber; 30 Pins/Ansteckbuttons; 2 Schlüsselbänder, alles Neuware, **Tel.: 040/830 76 54**

SUCHE

Leihoma gesucht! Familie mit 2 Kindern sucht liebevolle Leihoma. Wir wohnen im Bereich Altona St. Pauli. Wir freuen uns über Zuschriften! **E-Mail: bema82@gmx.de**

Vocalcoach und erfahrene Chorsänger/-innen zur Gründung eines flexiblen, bes. auftrittsfreudigen, kl. Ensembles gesucht (bitte keine Anfänger), **Tel.: 040/571 26 70 (AB) oder per E-Mail: magmasth@gmail.com**

Netter Handwerker gesucht für Reparaturen evtl. auch renovieren. Es gibt kleines Taschengeld oder ein selbstgekochtes Essen (evtl. auch gegenseitige Hilfe). Über einen Anruf würde ich mich freuen. **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

Er, Ü90, sucht Dame (gern Rentnerin) für Hausarbeit gegen 2 Zi. mit eigenem Bad, Küchenmitbenutzung, Einliegerwohnung, **Chiffre 82319**

Ansichtskarten von Hamburg und Umgebung vor 1950 gesucht, **Tel.: 040/606 151 04**

Privat sucht: Fleisch- und Bäckerei-Kundenhefte der 50er Jahre, Lurchi, Tchibo Mag., Kluge Hausfrau, Boni Bildpost, Knatterton- Comics, Was **Tel.: 0171/767 78 08 oder 040/43 18 99 07** (lange klingeln lassen)

Suche für 2 Stunden wöchentlich eine Haushaltshilfe – biete dafür Betreuung von Kindern + Hilfe bei Hausaufgaben, **Tel.: 040/520 55 00**

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

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

Hamburger-Design-Museumsverein sucht alte Fotoapparate, Filmkameras und Projektoren; uralte AEG-Geräte; Rasierapparate, Haarföhne; Kaffeemaschinen usw. als Sachspende, bitte melden per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

SONSTIGES

Wer kennt ehrliche, zuverlässige Putzhilfe? 1 x Woche/2-3 Stunden. Gern Winterhude/Umgebung. **Tel.: 040/450 04 15**

Erzieherin in Frührente sucht neuen Wirkungskreis z. B. Kinderbetreuung oder Alltagsbegleitung für Senioren/-innen wie Arztbesuche, einkaufen oder Cafésbesuche. Es werden auch Aktivitäten nach ihren Wünschen berücksichtigt. Über einen Anruf würde ich mich freuen. **Tel.: 040/732 68 08**

Fotoprogramm im PC, Anwenderfreundlich, wer kann kompetent helfen und verständnisvoll erklären? Kontakt bitte über **farbenfreudig@freenet.de** oder **Tel.: 040/643 55 10**

W, 56 J., sucht Aushilfsjobs, abgeschl. Ausbildung von Bürokauffrau, Erfahrungen als Bürohilfe, Küchenhilfe, Komparse und Verkehrszählerin vorhanden, bahdel7@t-online.de, **Chiffre 82519**

Ich möchte ein Buch schreiben. Wer hat Erfahrung und kann mich beraten? **Tel.: 0176/55 94 74 83**

Bilder von Hobbymalerin, div. Formate (a. im Rahmen) in Öl, Acryl u. a., der Käufer bestimmt den Preis. Erlös wird einer Hilfsorganisation zugeführt, **Tel.: 0170/610 90 42**

Welche/-r Hobbyfotograf/-in kann Repros von meinen Acrylbildern machen? **Tel.: 0171/908 43 00**

Ihren Papierkram erledige ich, w 53, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. U.a. sortiere, ordne und hefte ich Ihre Papiere, Unterlagen und Dokumente ab. Ich helfe bei Antragsstellung, Beihilfe/priv. KK, Behördenangelegenheiten und sämtlichem Schriftverkehr. Rufen Sie mich gern an unter **Tel.: 0176/55 52 37 08**

Volkswagen-Werbemittel der 50er und 60er-Jahre von privatem Sammler gesucht: Prospekte, Modellautos usw., **Tel.: 040/692 99 67**

Vinyl-Sammler kauft Ihre Schallplatten! LPs & Singles, auch ganze Sammlungen – biete höhere Preise als Händler, zahle fair! Rock, Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, RnR, Blues, Heavy, Progressive (kein Schlager/Stimmungsmusik). **Tel.: 0163/343 66 99**

Wir suchen ehrenamtliche Menschen, die mit anderen netten Menschen ihre Freizeit verbringen möchten. Fordern Sie ein Freizeit-Monatsprogramm **Tel.: 040/738 20 84 (auch AB) oder www.kreativ-hamburg.de oder Büro-Tel.: 040/30 74 52 00** (auch AB) an, um zu sehen, was darin noch fehlen könnte und wie Sie diese Lücke schließen könnten!

Hilfe gern, Norderstedter Rentner, in Haus, Wohnung, Garten, Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt. **Tel.: 040/53 03 49 24, auch per E-Mail: htlmm820@wttnet.de**

Hinterbliebene wissen manchmal gar nicht, wo ihnen der Kopf steht, denn der Verlust eines lieben Menschen macht oft handlungsunfähig. Ich, w 53, begleite Sie in dieser schwierigen Zeit, höre Ihnen zu, unterstütze Sie bei Ihren Papieren, Behördenangelegenheiten, sowie bei sämtlichen Dingen Ihres Alltags. Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0177/375 29 26**

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

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönliches Gedicht. Ob zu Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen große Freude. **Tel. 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kleiner Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf: **Tel: 0176/54 71 74 52 oder Haninah06@aol.com**

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

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 16963

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Michael Kordt

Redaktion

Franz-Josef Krause
Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
Stephan Claus
Corinna Chateaubourg

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

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 September 2019
am 14.08.2019

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.

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 auf Grund 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% und mehr von den Altersbezügen ausmachen. Nicht selten führt diese 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 2 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 erfolgreicher 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 entspannten 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.

Anzeige

Das GBI-Vorsorgemodell bietet Ihnen dauerhafte Kostensicherheit

**Leider ist jedes Leben endlich -
daher tut es gut, wenn alles geregelt ist.**

Wir hören immer wieder, dass es guttut, sich auch in die Tiefen der letztwilligen Regelungen zu begeben. Was liegt näher, als sich mit frischer Kraft mit dem Thema Vorsorge zu befassen.

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 Kernsäulen:

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

Das Wandern ist der Ullmanns Lust

Wir glaubten unseren Ohren nicht zu trauen, als uns in der Redaktion der Anruf einer Leserin erreichte, die erklärte, dass sie mit ihrem Ehemann von Hamburg-Rahlstedt zum Bodensee wandern will ...

... als die sehr jugendliche Stimme am Telefon dann ergänzte, dass sie inzwischen den 86. Geburtstag feiern konnte und ihr Mann den 82. wurden wir neugierig und besuchten das wanderfreudige Ehepaar Waltraut und Ulrich Ullmann in ihrem Haus in Hamburg-Rahlstedt zu einem Interview. Inzwischen sind die gelernte Sekretärin und der frühere Kaufmann unterwegs. Wir wünschen ihnen eine schöne, erlebnisreiche und interessante Zeit und gesunde Rückkehr Ende August.

SeMa: Wie kamen Sie auf diese Idee?

Herr Ullmann: Ich übergab vor Kurzem meine Firma an unsere Tochter und wollte nun nicht nur abends vor dem Fernseher sitzen. Ich bin froh, dass ich als Selbstständiger noch bis zu meinem 82. Lebensjahr arbeiten konnte und nicht mit 65 gehen musste. Es gibt viele Rentner, die keine tagesausfüllenden Hobbys haben, die gern noch weiterarbeiten würden. Sie wissen zuerst gar nicht, den Tag sinnvoll auszufüllen. Ich bekam jetzt Prospekte von meiner Frau über Reiseziele in Spanien, Indien, Afrika usw. Da wir viele Länder schon bereisten, schlug ich ihr vor, doch jetzt Deutschland zu erkunden, und zwar zu Fuß. Dass sie sofort Feuer und Flamme für diese Idee war, löste eine große Freude bei mir aus. Wir waren uns sofort einig, durch die Natur zu wandern, denn zu Fuß lernt man ein Land besser kennen als mit dem Auto. Wir erfuhren, dass es einen Europa-Wanderweg gibt, organisierten die Unterlagen und legten die Route fest.

SeMa: Wie viele Kilometer wollen Sie jeden Tag gehen?

Frau Ullmann: Wir planen täglich eine Strecke von 10 bis 18 Kilometern. Davon fünf bis sechs am Vormittag und nach der Mittagspause die restlichen Kilometer. Der erste Stop ist in einem Hotel in der Innenstadt, und der zweite wird bei meiner Schwester in Wilhelmsburg sein, die sich schon auf unseren Besuch freut. Ich habe letztes Jahr eine künstliche Hüfte bekommen, und nun ist alles in Ordnung. Mein Mann muss täglich diverse Medikamente nehmen, aber auch das ist kein Problem, die packen wir in den Rucksack. Wir sind optimistische Menschen und schauen nach vorn.

SeMa: Haben Sie Ihre Unterkünfte schon gebucht?

Herr Ullmann: Ich habe zehn Hotels im Voraus gebucht. Die anderen werden dann von der Strecke aus festgelegt. Wir haben uns natürlich welche im Internet angesehen, die wir eventuell ansteuern wollen. Da sind auch Jugendherbergen dabei.

SeMa: Wenn Sie jetzt drei Monate unterwegs sind, kann es auch ziemlich heiß werden. Haben Sie sich darüber Gedanken gemacht?

Frau Ullmann: Das macht uns nichts aus. Wir können Hitze vertragen. Wir stehen immer um 6 Uhr auf, wie wir es gewöhnt sind. Dann ist es noch nicht heiß. Wir wandern morgens und dann wieder so ab 15 Uhr.

SeMa: Wie haben Sie sich für diese Wanderung vorbereitet?

Herr Ullmann: Wir haben uns im dem Fachgeschäft für Expeditionen, Abenteuer und Wanderungen, Globetrotter,



Oben: Dreizehn verschiedene Medikamente muss Ulrich Ullmann in seinem Gepäck unterbringen.
Links: Wandern bei Wind und Wetter: atmungsaktiv, regensicher und leicht müssen die Anoraks der beiden Wandervögel sein.

eingekleidet und fachlich optimal beraten lassen. Wir kauften dort zwei Rucksäcke, die Wanderschuhe und spezielle Kleidung aus schnell trocknenden Materialien. Meine Frau hat eigentlich Schuhgröße 37, sollte jetzt aber diese Wanderschuhe in Größe 39 nehmen. Wir laufen schon seit drei Monaten durch unsere Gegend, um uns auch körperlich für diese errechneten circa 900 Kilometer fit zu machen. Wir haben

die Liebe zu dem Laufen entdeckt. Auf der Generalkarte sind die Wege eingezeichnet, die wir dann gehen werden. Außerdem habe ich zur Unterstützung und eventuellen Hilfe auch das Smartphone dabei. Wir müssen auf das Gewicht achten.

Frau Ullmann: Ja, mein Rucksack sollte nicht mehr als 7 Kilo wiegen und der meines Mannes nicht über 8,5. Ich habe Kosmetik und andere Utensilien in kleinen Tuben zurechtgelegt. Wenn die aufgebraucht sind, können wir unterwegs Nachschub kaufen. Ich werde auf jeden Fall Knoblauchperlen, Omega-Öl, Vitamin B12 und Vitamin D einpacken, die wir schon 30 Jahre einnehmen. Mein Mann muss über den Tag verteilt 13 verschiedene Medikamente schlucken, die natürlich auch alle eingepackt werden. Wir sind ja inzwischen mit den Rucksäcken mit den angegebenen Kilogramm hier um die Häuser gelaufen um alles vorher zu testen. Wir sind auf allen Gebieten gewappnet.

SeMa: Haben Sie einen Talisman oder Schutzengel mit auf der Wanderung?

Frau Ullmann: Ja, sogar zwei. In erster Linie mein Mann und dann mein erster Sohn, der im Alter von 14 Jahren mit



Bei einem Weg von 900 Kilometern wollen die Ullmanns keine Umwege gehen. Deshalb wird die Route sorgfältig geplant!

dem Fahrrad tödlich verunglückte. Er passt auf uns von oben auf. Für mich ist sowieso klar, dass das Leben weitergeht. Ich habe überhaupt keine Angst und weiß, dass uns überhaupt nichts Negatives passieren kann.

SeMa: Welche Erwartungen haben Sie an diese kommenden drei Monate?

Herr Ullmann: Ich habe sehr große Erwartungen. In erster Linie Land und Leute kennenzulernen. Mit Menschen zu sprechen, die wir in den sechs Bundesländer treffen werden, die bestimmt alle unterschiedlich sind. Außerdem versprechen wir uns eine persönliche Fitness und somit auch unsere Gesundheit auf Jahre zu stärken. Ich möchte sowieso 100 Jahre alt werden. Wir freuen uns auf die Natur und die frische Luft. Vielleicht ist unser Vorhaben auch ein Ansporn für andere ältere Menschen. Wir haben jetzt schon große Begeisterungstürme ausgelöst. Unsere Verwandten glauben es erst, wenn wir die ersten Kilometer hinter uns haben.

SeMa: Haben Sie Kinder und Enkelkinder? Wenn ja, was sagen die zu Ihren Plänen?

Frau Ullmann: Ja, wir haben Kinder und auch sechs Enkel, die sind begeistert von der Idee, dass Oma und Opa sich auf die Wanderschaft machen. Und auch unser Arzt gratulierte uns zu dieser Entscheidung.

Text Marion Schröder © SeMa, Fotos Marion Schröder und privat



BREMER

Hamburg

Recycling und Transporte GmbH

Entrümpelungen und Auflösungen von

- Privathaushalten und -wohnungen sowie Nachlässen
- Garagen / Keller / Dachböden / Schuppen / Gartenlauben / Gewerberäume
- Hotels / Anlagen / Sportstudios / Altersheime Behindertenwerkstätten / Kliniken
- Sperrmüll / Sperrgut von privat & gewerblich

weiteres auf Anfrage ...

**BESICHTIGUNG UND
KOSTENVORANSCHLAG – KOSTENFREI!**

Wir sind ein voll zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb gem. § 56 KrWG. Umwelt- sowie fachgerechte Entsorgung auf unseren Recyclinghöfen in Hamburg. Qualifiziertes Fachpersonal sowie (fachgerechtes) Entsorgungsequipment für jeden Kunden individuell einsetzbar.



Billbrookdeich 165 · 22113 Hamburg
Tel.: +49 40 736 798 06 · Mobil: 0157 86 777 973
bremer@bh-recycling.de · www.bh-recycling.de



Energiegeladen durch die Musik

Wenn Janice Harrington und die Farmers Road Blues Band gemeinsam auftreten, ist das für Musiker und Publikum gleichermaßen belebend

„Das Alter ist bloß eine Zahl“, sagt Jazz-, Blues- und Gospelsängerin Janice Harrington mit dem Brustton der Überzeugung. Die 77-Jährige weiß, wovon sie spricht, denn die agile Künstlerin ist immer noch viel im Einsatz.

Zuletzt konnte sich das Fernsehpublikum der TV-Show „The Voice Senior“ auf Sat.1 von ihrer Energie und ihrem Können überzeugen. Unter zig BewerberInnen qualifizierte sich Harrington mit „Honky Tonk Women“ von den Rolling Stones und „Hound Dog“ von Big Mama Thornton und gelang unter die letzten acht.

„Why not? Ich habe keine Angst vor Ablehnung“ (Janice Harrington)

Die Macher der Sendung „The Voice Senior“ hatten bei Janice angerufen und nachgefragt, ob sie bei der ersten Staffel von The Voice Senior mitmachen wolle. Warum sie gefragt wurde, weiß die Entertainerin nicht genau. „Die Tochter einer Freundin hat bei ‚The Voice Kids‘ mitgemacht. Vielleicht hat sie mich bei der Redaktion vorgeschlagen“, vermutet sie.

Dass sie bei der Show für Gesangstalente ab 60 Jahren mitmacht, war für Janice Harrington gar keine Frage. „Why not?“ habe sie sich gesagt und: „Ich habe keine Angst vor Ablehnung. Wenn man etwas nicht probiert, kann man nicht herausfinden, ob es gelingt“, so die 77-Jährige.

Bei der Show und ihren Auftritten fühlte sie sich dann richtig wohl. „Alle Menschen dort waren sehr nett zu mir. Es gab sogar Ärzte und andere, die im Notfall für uns dagewesen wären. Und hey, die Macher hatten richtig Interesse an mir. Wer kann das mit 77 schon von sich behaupten?“, so die Vollblutmusikerin.

Auch wenn sie bei „The Voice Senior“ diesmal nicht gewonnen hat,

würde sie jederzeit wieder mitmachen. Für Harrington war die Show und das ganze Drumherum „fabulous“, einfach fabelhaft.

„Ich habe bereits im auch meiner Mutter gesungen“ (Janice Harrington)

Zur Blues-Musik kam Harrington schon sehr früh. „Mein Onkel war Blues-Gitarist und spielte oft auch bei uns zu Hause. Aber die Leute sagen, ich hätte bereits im Bauch meiner Mutter gesungen“, erzählt Janice augenzwinkernd. Sie ist in Cleveland in den USA geboren und aufgewachsen, bevor sie 1980 zuerst nach Europa, 1986 nach Deutschland kam. Aktuell wohnt sie in Scharnebeck in der Nähe von Lüneburg.

Neben ihren zahlreichen musikalischen Aktivitäten und ihrem Einsatz für ein Schüler-Chorprojekt singt sie seit knapp drei Jahren auch manchmal als Frontfrau bei der Elmshorner Farmers Road Blues Band. Im August 2016 startete die Zusammenarbeit mit der Band. Über die sozialen Medien hatte Harrington eine erste Anfrage bei Bandleader Dirk Theege gestellt. „Ich kannte andere Musiker, die bereits mit der Band

Farmers Road Blues Band

www.farmersroadbluesband.de

Die CD „Move on“ kann für 15 Euro (inkl. Versand) bei dtheege@farmersroad.de bestellt werden.

Termine

Downhome Blues Trio Sonnabend, 17.8., 20 Uhr, Knopf, Ellerhoop
Farmers Road Blues Band mit Klara Schwabe, Mittwoch, 2.10., 20 Uhr, Haus 13, Elmshorn





aufgetreten waren, und wollte deshalb gern etwas mit der Farmers Road Blues Band zusammen machen“, erzählt sie. Die Idee ging auf, Blues-Sängerin und Blues-Band passten gut zusammen. Gemeinsam produzierten sie auch eine CD mit 14 Titeln.

Ihr Lebenselixier: neue Beziehungen eingehen

„Die Band hat eine große Energie, und das ist sehr gut“, berichtet sie. Wir wechseln die Rollen (Moderator, Komiker, Spezi ...) unter uns, je nach Stimmung. Das finde ich richtig gut“, so Harrington.

„Livekonzerte sind immer etwas ganz besonderes“, ergänzt Dirk Theege, der als Gründer der Blues-Band vor 37 Jah-



ren immer noch dabei ist. „Wir sind Leute, die Livekonzerte lieben. Und aufs Publikum eingehen. Unser Bassist und der Gitarrist gehen auch ins Publikum und spielen per Funk. Das ist immer wieder ein besonderes Erlebnis“, sagt Theege, der auch den Fahrradladen „Die Fahrradbörse“ in Elmshorn hat.

Die Farmers Road Blues Band aus Elmshorn versucht immer, eine Beziehung zu ihrem Publikum einzugehen. Das ist auch Lebenselixier für Janice Harrington: „Age is only a number! – Das Alter ist bloß eine Zahl! Solange du noch Wünsche hast, sollst du versuchen, sie wahr werden zu lassen. Man muss keine Angst haben ... auch nicht vor neuen Beziehungen!“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2019/20 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt, Duvenstedt, Langenhorn und Niendorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:

Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt, Duvenstedt,
Langenhorn und Niendorf.

www.Theaterbus-Hamburg.de

WEITERE INFOS:
Tel. 040-22 700 666
theaterbus@inkultur.de

inkultur
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

Vitamed

– ein Sport- und Gesundheitszentrum
auch für Senioren

Das Vitamed ist ein eingeregistertes Fitnessstudio in Hamburg-Langenhorn. Mit dem neuen Inhaber, dem Arzt Sam Setoodeh, wurde das Fitnessstudio zu einem Sport- und Gesundheitszentrum umgewandelt und hat sein Angebot nun auch auf die ältere Generation ausgerichtet. Näheres erörterten wir mit Herrn Setoodeh im Interview.

SeMa: *Herr Setoodeh, ein besonderes Merkmal des Vitamed ist, dass Sie als Inhaber auch Arzt sind. Wo liegen Ihre Schwerpunkte?*

Setoodeh: Meine speziellen Schwerpunkte liegen in der Orthopädie, Sportmedizin, Präventionsmedizin, Osteopathie, Chirotherapie und der allgemeinen Notfallmedizin.

SeMa: *Ihnen steht ein ganzes Team, die Mitglieder betreuend, zur Seite. Wie setzt sich Ihr Team zusammen?*

Setoodeh: Die Mitglieder werden von fachlich versierten Sporttherapeuten, Sportphysiotherapeuten sowie Sport- und Fitnesstrainern betreut.

SeMa: *Mit Ihren Angeboten leisten Sie einen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsvorsorge. Welche großen Themen stehen dabei im Vordergrund?*

Setoodeh: Die Gesundheit ist das Wichtigste für jeden Menschen und sollte immer im Vordergrund stehen. Die Wichtigkeit gut trainierter Muskulatur wird aufgrund der unglaublich positiven Effekte immer mehr an Bedeutung gewinnen. Die Zeiten, in denen einfach „nur Joggen gehen“ empfohlen wurde, sind zum Glück vorbei. Die Prävention durch sportliche Aktivitäten ist eine Investition für mehr Lebensqualität im späteren Lebensabschnitt.

Wir konzentrieren uns im Vitamed auf folgende präventive Gesundheitsthemen:

- gesundes Herz
(Fitnessverbesserung senkt das Herzinfarkt-Risiko),
- gesunder Rücken und gesunde Gelenke,
- gesundes Gewicht
(Fitness ist wichtiger als der BMI und Gewichtsziffern),
- Sport und Diabetes
(Reduzierung bzw. Vermeidung der Diabetesmedikamenten in der Anfangsphase der Zucker-Erkrankung).

Geplant sind auch regelmäßige Gesundheitsvorträge zu Sport und den oben genannten Themen.

SeMa: *Sie bieten auch Laufgruppen und Fatburner-Kurse an. Welche Zielgruppen haben Sie dabei im Auge?*

Setoodeh: Die Zielgruppen sind alle Lauf- und Sportbegeisterten, sowohl unsere Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder. Durch betreute Laufgruppen für Nicht-Mitglieder und durch unsere Vorträge möchte das Vitamed-Gesundheitszentrum auch einen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung leisten.

SeMa: *Bei Ihnen gibt es ein vielfältiges Angebot an Trainingsmöglichkeiten. Was zeichnet das Vitamed insbesondere für Senioren aus?*

Setoodeh: Wir legen Wert auf eine seniorengerechte und kompetente Beratung sowie auf die Betreuung durch geschultes Personal. Die Mitglieder, vor allem die Trainingseinsteiger und Normalsportler, werden individuell beraten. Sie erhalten entsprechend Ihrer körperlichen und medizinischen Gegebenheiten ein individuell zugeschnittenes Trainingsprogramm. Die Trainer kontrollieren in der Folgezeit den Fortschritt, um die Zielerreichung zu sichern.

SeMa: *Wie kommt man am besten zu Ihnen, und wo kann man parken?*

Setoodeh: Unser Sport- und Gesundheitszentrum befindet sich im Krohnstieg-Center gegenüber dem Langenhorner Markt und verfügt über 500 Parkplätze, welche zum großen Teil einen direkten Zugang zu unserer Anlage im 2. OG haben. Von der U-Bahn Langenhorn-Markt sind es nur wenige Gehminuten.

SeMa: *Das klingt ja alles großartig, und man bekommt gleich Lust, zu Ihnen ins Vitamed zu kommen. Was empfehlen Sie den SeMa-Lesern?*

Setoodeh: Aktuell haben wir eine spezielle Sommeraktion. Nutzen Sie die Karte, die sich auf der Titelseite dieser Ausgabe befindet. Oder melden Sie sich einfach bei uns im Studio. Persönlich oder telefonisch unter 040/533 20 370.

Herr Setoodeh, wir danken Ihnen für das Interview und wünsche Ihnen einen großen Erfolg mit Ihrer Aktion.



Sam Setoodeh





Aktuelle Themen im Fokus der älteren Generation

Traditionell lädt der Landes-Seniorenbeirat (LSB) einmal im Jahr zu einer Konferenz aller Seniorendelegierten und Seniorenbeiräte ein, um über neue Entwicklungen zu informieren und zu beraten. Die Veranstaltung ist immer öffentlich – Gäste sind herzlich willkommen!

Die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) entwickelte den Hamburger Hausbesuch. Anlässlich des 80. Geburtstags wird per Brief ein Hausbesuch angeboten, um über Unterstützungsmöglichkeiten zu beraten, Einsamkeit entgegenzuwirken und auf Wunsch Hilfe zu vermitteln. Das Projekt startete im Oktober 2018 in den Bezirken Eimsbüttel und Harburg.

Dr. Lilli Neumann, die Leiterin der Fachstelle Hamburger Hausbesuch im Albertinen-Haus, und Dr. Silke Böttcher-Völker von der BGV berichten über alle Aspekte des freiwilligen Angebots. Nach guten ersten Erfahrungen wird der Hausbesuch nun auf alle Bezirke ausgeweitet.

Die aktuelle Zunahme der Armut im Alter beschäftigt die Seniorenvertretung seit Längerem. Derzeit müssen in Hamburg ca. 7 Prozent der über 64-Jährigen ihre kleine Rente mit Grundsicherung aufstocken – und zukünftig wird ein noch größerer Anteil betroffen sein. Im Alter droht vielen, vom gesellschaftlichen Leben ausgegrenzt zu sein. Im Hamburg-Haus führt der LSB seinen Einsatz für nachhaltige Veränderungen des Rentensystems und weitere Verbesserungen fort.

Über Reformen rund um die Rente entscheidet der Bundestag. Hamburger Abgeordnete aus den beiden Regierungsfractionen haben ihr Kommen zugesagt. Dr. Matthias Bartke (SPD) und Marcus Weinberg (CDU) werden die Pläne ihrer Parteien zur Rente vorstellen.

Der LSB will wissen: Was sieht die Große Koalition in Berlin zur Überwindung der Altersarmut vor? Der Vorstand des Landes-Seniorenbeirats wird erneut seine Vorstellungen zu

erforderlichen Schritten bei der Rente darlegen.

Es besteht Gelegenheit, Nachfragen und Gedanken in die Diskussion einzubringen. Mit Gesprächen bei einem Imbiss wird der Vormittag ausklingen. Der Große Saal im Hamburg-Haus ist barrierefrei. Anreise: U 2 Haltestelle Emilienstraße, 8 Minuten Fußweg. Oder ab S-Bahnhof Holstenstraße mit Bus 20 oder 25 bis zur Haltestelle Fruchthalweg/Hamburg-Haus.

EINLADUNG

Öffentliche Senioren- delegiertenkonferenz

Themen:

- Hamburger Hausbesuch
- Altersarmut überwinden

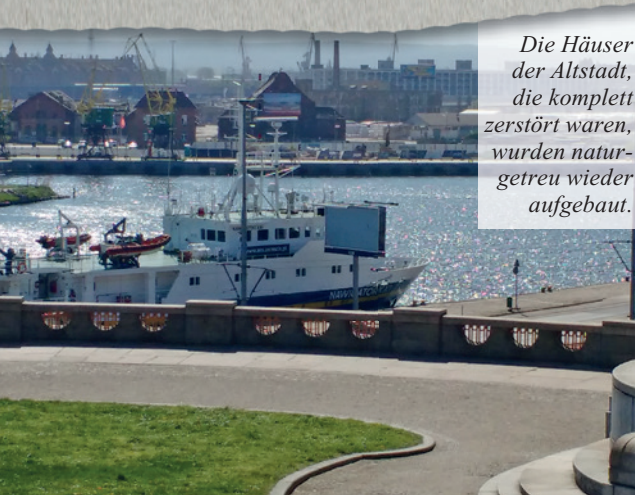
**Mittwoch, 10. Juli 2019
von 10 bis ca. 13.30 Uhr
im Hamburg-Haus Eimsbüttel,
Doormannsweg 12**

Bitte melden Sie sich an. Unter Telefon 040/428 37 - 19 34 ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen, Ihre Anmeldung ist damit erfolgt. Oder melden Sie sich per E-Mail an.

Städte-Check Urlaubsziele für Senioren:



Stettin



Die Häuser der Altstadt, die komplett zerstört waren, wurden naturgetreu wieder aufgebaut.



In Stettin gibt es jede Menge imponierende Gebäude aus der Vergangenheit.

Die Hamburger Senioren genießen einen Rundgang an der Oder.

Zwischen Erinnerung und Aufbruch

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 der aktuellen Folge geht es um Stettin/Polen.

Im Bus sitzt eine Mischung aus Wehmut und Erwartungshaltung. Nicht wenige Mitglieder der 35-köpfigen Hamburger Seniorengruppe, die auf dem Weg nach Stettin ist, haben ihre Wurzeln in der polnischen Stadt an der Oder. Ob nun die reiselustige 75-jährige Dame aus Hamburg-Nienendorf, die zum letzten Mal im zarten Alter von drei Jahren in ihrer Heimat war, oder ihre vielen Freundinnen, die zum Großteil auch familiär mit dieser Gegend historisch verbun-

den sind: Stettin sehen viele deutsche Touristen aus ihrer eigenen Sicht – und es lohnt sich, hinzuschauen. Sie erleben eine Stadt, in der man den Willen zum Umbruch geradezu aufsaugen kann, das Ost-Grau zu großen Teilen längst dem bunten Stadtbild im Stile einer West-Großstadt gewichen ist, in einigen Dingen sogar schon noch moderner zu werden scheint.

Natürlich: Unsere Hamburger Senioren-Gruppe hält sich zunächst an die schönen alten Gebäude, die eben für die Historie stehen. Ob die Hakenterrasse, die Jakobikirche, das Königstor oder die Bürgerhäuser und Boulevards am Grünwald-Platz, die Geschichte Stettins ist in den Fugen dieser Gebäude verankert. An anderer Stelle – zum Beispiel an der hochmodernen Philharmonie oder in der neu aufgebauten (weil im Krieg völlig zerstörten) Altstadt stehen schon Beispiele, wo der Weg in Stettin hinführen soll – und zu großen Teilen schon hingeführt hat. „Ich war zuletzt im Jahr 2004 hier, es ist unglaublich, was sich hier getan hat“, sagt zum Beispiel der 63-jährige Peter Reichardt, der auch von der Elbe angereist ist. Seine hanseatische Reise-kollegin Marianne Pilz (79), ebenfalls schon mit Stettin-Erfahrung, stimmt ihm zu: „Hier geht es wirklich Schlag auf Schlag.“

So werden dann auch das Klingeln der alten Straßenbahnen (zum Großteil sind diese auch schon durch modernere ersetzt) und das Hämmern der Baumaschinen quasi zu einem

Vom Wassertaxi an die Ostsee bis zur Straßenbahn

- Auf zur Ostsee: Seit diesem Jahr befördert die „Jadwiga“ – eine Art Wassertaxi – wieder Touristen und Einheimische über das Oderhaff zur Ostsee Richtung Swinemünde. Zunächst nur an Wochenenden, dann ab Mitte Mai täglich zweimal. Die Überfahrt vom Seehafen der Stettiner Weißen Flotte zum Anleger der Adler-Schiffe an der Wybrzeże Władysława IV. dauert zwischen 70 und 80 Minuten, je nach Wetterlage und Wellengang auf dem Haff.
- Rein in die Straßenbahn: In Stettin bietet es sich praktisch an, mit den Straßenbahnen die Stadt zu erkunden. Eine Tageskarte (erhältlich in bestimmten Ticket-Shops und auch in den Bahnen selbst) kostet umgerechnet 3,50 Euro. Das Netz ist sehr gut ausgebaut und führt auch an der Oder entlang.
- Euro oder Zloty? In Stettin selbst kann oft in Euro gezahlt werden (Kurs zurzeit 1 Euro = ca. 4 Zloty). Nur vereinzelt (zum Beispiel an Kiosken) wird auf Zloty bestanden.
- Busfahrt: Die Busfahrt von Hamburg nach Stettin dauert rund fünf bis sechs Stunden.
- Infos im Internet: Gute Infos zu einem Stettin-Besuch gibt es im Internet unter <http://www.visitpomerania.eu/staedte/stettin/>

Stettiner Lied, was der Tourist gern über sich ergehen lässt. Die rund 410 000 Einwohner zählende Stadt an der Grenze zu Deutschland ist eben schon mehr als ein Geheimtipp, zumal das Preisniveau für Touristen aus Hamburg, Berlin oder München weiter sehr attraktiv ist. Die Hotels und Restaurants haben durchaus schon Westniveau, die Preise noch nicht. Freilich muss man noch mit einer Zurückhaltung der polnischen Gastgeber fertig werden, die manchmal noch recht skeptisch wirken. Auch ist das Handeln der Polen auf den Straßen gerade an Bussen oder PkWs aus dem Westen besonders ausgeprägt, aber eben den niedrigen Löhnen geschuldet. Geht man auf die polnischen Gastgeber zu, taut das Eis schnell, zumal auch fremde Sprachen – meist die englische – in Polen oft gut beherrscht werden..

Ein Geheimtipp sind die Straßenbahnen Stettins, die in einem sehr guten Netz eingesetzt sind. Etwas mühsamer sind da schon die vielen Treppen (zum Beispiel am Oder-Ufer) oder große unebene Gehwegplatten (Achtung am Rollator), die nur Stück für Stück kleineren weichen. Aber: Stettin ist insgesamt überschaubar, und die City steht im Stadtbild, auf Angebot und Atmosphäre bezogen, einer mitteldeutschen Großstadt in nichts nach.

Aber auch – oder gerade – für unsere Hamburger Senioren-Gruppe zählen andere Attribute. „Ich werde mich lange daran erinnern, dass ich das hier noch einmal sehen konnte“, sagt zum Beispiel Jutta Graf (74) aus Hamburg-Rissen. So fahren sie und ihre Reisegenossen zwar nicht mit Abschiedstränen in den Augen, aber mit einer gewissen Genugtuung zurück Richtung Hamburg. Es gibt auch keinen Grund zur Wehmut, eher einen zufriedenen Rückblick auf das Erlebnis Stettin.

K. Karkmann © SeMa



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

Erlebnisreiche Tagesfahrten

21.07.19	Auf zur Elbrundfahrt nach Hitzacker	
10.08.19	inkl. Stadtrundgang, Mittagessen und Schifffahrt	€ 55,50
23.07.19	Nordseeinsel Mandø	
15.08.19	inkl. Inselüberfahrten, Mittagessen und Inselführung	€ 56,50
25.07.19	Naturpark Schaalsee inkl. Schifffahrt,	
23.08.19	Elektro-Bahnfahrt, Mittagessen und Führung Pahlhuus	€ 66,-
28.07.19	Heideblüte in der Lüneburger Heide	
	inkl. Grillen, Kutschfahrt und Kaffeegedeck	€ 59,50
07.08.19	Faszination Bernstein & St. Peter Ording	
	inkl. Schifffahrt Eidersperrwerk, Seetierfang, geführter Rundgang, Besuch Bernsteinmuseum mit Eintritt und Kaffeegedeck	€ 52,-
16.08.19	Hansestadt Rostock und Warnemünde	
	inkl. Stadtführung, Mittagessen, Schifffahrt	€ 56,50
17.08.19	Karl-May-Festspiele	
	inkl. Karte Kat. 2 (weitere Karten auf Anfrage)	€ 44,-
18.08.19	Sommerfestival Autostadt Wolfsburg	
	inkl. Überblicksführung, Schifftour, Vorstellung Autostadt	€ 49,-

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten Tel. 040 55 55 85 69

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!
Tel. 040 55 55 85 70

Kurreisen in Swinemünde

3 Sterne Hotel Drei Inseln

08.09.-15.09.19	8 Tage	749,- €
06.10.-13.10.19	8 Tage	699,- €
06.10.-20.10.19	15 Tage	1069,- €
27.10.-03.11.19	8 Tage	669,- €

weitere Termine auf Anfrage

3 Sterne Hotel Villa Rezydent

08.09.-15.09.19	8 Tage	599,- €
06.10.-13.10.19	8 Tage	599,- €
06.10.-20.10.19	15 Tage	829,- €
27.10.-03.11.19	8 Tage	529,- €

Im Reisepreis enthalten:
Vollpension • 2 Kuranwendungen pro Werktag •
ärztliches Eingangsgespräch • deutschsprachige Betreuung vor Ort •
Kurtaxe und Kofferservice

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg
www.vagabund-reisen.de

**Jetzt
Katalog
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Senioren-Flashmob – was ist das?

Nur Mut – tanzen, singen oder summen Sie fröhlich mit!

Immer eine tolle Idee auf Lager: Dagmar Hirche, Erfinderin und Organisatorin der Veranstaltung „Senioren-Flashmob“ in Hamburg.

„Ein Senioren-Flashmob (oder auch Blitzauflauf) ist eine Aktion, bei der viele Senioren 60+ zusammenkommen und gemeinsam etwas machen. Wir geben etwas vor, und alle machen mit. Dieses Jahr wird gesungen“, erklärt Dagmar Hirche, Organisatorin der Veranstaltung „Senioren-Flashmob“ in Hamburg, die in diesem Jahr schon zum sechsten Mal stattfindet.

Am 1. Oktober 2019 – anlässlich des Weltseniorentags ist es wieder so weit. Dann werden sich wildfremde Menschen um 11 Uhr morgens vor dem Knust im Karlinenviertel in Hamburg treffen und gemeinsam singen. „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“ stehe auf dem Programm. Und damit das Lied auch alle mitsingen können, würde der Text – ganz modern – auf den großen Monitoren (auf denen sonst die Spiele des FC St. Pauli übertragen werden) angezeigt, erläutert Hirche.

Nörgler bitte zu Hause bleiben

Dass das ein großer Spaß ist, haben die Teilnehmer auch im vergangenen Jahr erleben dürfen: 250 Menschen nahmen 2018 teil. Auch in diesem Jahr werden wieder viele TeilnehmerInnen erwartet. Eingeladen sind Menschen 60+, die vor allem gute Laune mitbringen. „Gemcker können wir nicht gebrauchen“, lacht Hirche und erinnert sich an ein, zwei Begebenheiten, bei denen in den vergangenen Jahren genörgelt wurde. „Meckerbüdel können zu Hause bleiben“, sagt die Unternehmerin und Gründerin des Vereins Wege aus der Einsamkeit. Und hinter vorgehaltener Hand: „Wenn ein Enkel mitkommen will, um seinen Opa oder seine Oma zu begleiten, schicken wir den nicht weg. Nur nölen sollte der- oder diejenige nicht“.

Dafür, dass alle Spaß haben, sorgt auch das weitere Programm des Tages: Nach dem gemeinsamen Gesang geht es ins Knust. Bei Getränken und Kuchen wird dort weitergefeiert, ein Glas Sekt oder O-Saft gibt es kostenlos zur Begrüßung. Bei einer sogenannten Kopfhörerparty kann dann auch getanzt werden. Vorteil der Kopfhörer: Jeder kann sich die Lautstärke nach seinem Gusto einstellen, die anwesenden Gäste, die nicht tanzen, können sich weiter unterhalten. DJane Rita legt eine wilde Mischung tanzbarer Musik auf. Helene Fischer und Florian

Silbereisen – so hat uns Dagmar Hirche verraten – bleiben draußen. Das Repertoire reiche eher von Pop-Rock-Musik der 60er-, 70er- und 80er-Jahre bis hin zu modernen Stücken. Musik wird es von den Rolling Stones und Beatles sowie von Elvis oder Bruce Springsteen geben.

Kopfhörerparty und Senioren-Speed-Dating stehen auch auf dem Programm

„Im vergangenen Jahr hatten wir die erste Senioren-Silent-Disko (Kopfhörerparty) der Welt. Zuerst fanden das einige Teilnehmer merkwürdig, aber am Ende hatten alle einen Riesenspaß.“ Und: „Swing ist immer mit von der Partie“, kündigt Hirche an. Livemusik wird es ebenfalls geben: Auf der Bühne präsentiert Elvis-Imitator „Shelvis“ die schönsten Lieder des Rockstars. Wer neue Leute zum Beispiel für gemeinsame Aktivitäten wie Kino-, Ausstellungs- und Theaterbesuche oder zum Spazierengehen kennenlernen möchte, ist beim Senioren-Speed-Dating richtig. In lockerer Atmosphäre bringt Clownin Rosalore Menschen mit gemeinsamen Interessen zusammen.

Aktion Mensch 60+: Bekanntgabe des Siegers

Ein weiteres Highlight wird die Bekanntgabe des Siegers der Aktion „Mensch 60+“ werden: Tatjana Blobel, Chefredakteurin der Zeitschrift BRIGITTE WIR, und Dagmar Hirche, Gründerin des Vereins Wege aus der Einsamkeit, stellen den „Mensch 60+“ von 2019 vor. Geehrt werden Menschen, die im Alter von 60+ noch mal etwas Neues gewagt haben: einen Verein gegründet, ein soziales Engagement übernommen oder ein Studium begonnen haben oder gar auf dem Fahrrad um die Welt geradelt sind ... Bis Redaktionsschluss sind etwa 60 Bewerbungen eingegangen. Der Senioren-Flashmob und das anschließende Rahmenprogramm versprechen, vor allem eins zu werden: ein ganz großer Spaß für alle Teilnehmer (vor allem für die, die nicht nörgeln)!

Corinna Chateaubourg © SeMa

Senioren-Flashmob

6. Senioren-Flashmob in Hamburg, Di., 01.10.19 (Weltseniorentag), 11 Uhr, Knust, Im neuen Kamp 30, Hamburg

Organisation

Wege aus der Einsamkeit e.V., Lübecker Straße 1, Alstertower 5. Stock, 22087 Hamburg, Telefon 040/422 36 223 200, Mail: info@wegeausdereinsamkeit.de, Internet: www.wegausdereinsamkeit.de



Clownin Rosalore (Susanne Bötzel) bringt gern Menschen mit gleichen Interessen zusammen: Beim Senioren-Speed-Dating geht es vor allem darum, Gleichgesinnte kennenzulernen.



Alle hören das Gleiche, aber in der Lautstärke, die ihnen angenehm ist: Bei der sogenannten Senioren-Silent-Disko tragen die Tänzer Kopfhörer.

Immobilie
zu verkaufen?



Wir haben für jede Lage 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

Kein Urlaub und kein Geld trotz Reiserücktrittsversicherung Versicherer zahlen nicht bei jeder Erkrankung

(pi) Verbraucherinnen und Verbraucher schließen beim Buchen einer Reise häufig auch eine Reiserücktrittsversicherung ab. Doch in manchen Fällen leistet die Versicherung nicht und Versicherte bleiben auf den Stornokosten für den gebuchten Urlaub sitzen, warnt die Verbraucherzentrale Hamburg. Vor allem Vorerkrankungen können ein Ausschlusskriterium sein.

Schwere Krankheiten sind bei einem Reiserücktritt meist nur dann versichert, wenn sie unerwartet auftreten, wie zum Beispiel ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder ein Knochenbruch. Bei bestehenden chronischen Erkrankungen springen Versicherungsgesellschaften hingegen oft nur ein, wenn sie vor dem Antritt der Reise

nicht schon bekannt waren beziehungsweise behandelt wurden. So verweigerte eine Versicherungsgesellschaft einem älteren Mann die Erstattung der Stornokosten, als dieser von einer gebuchten Reise zurücktreten musste, weil sich seine bereits therapierte Augenerkrankung verschlimmert hatte. Seine Reiserücktrittsversicherung schloss Erkrankungen aus, die sechs Monate vor Abschluss des Versicherungsvertrags bereits behandelt wurden.

Laut einem aktuellen Urteil* des Amtsgerichts Frankfurt am Main muss eine Klausel zu Vorerkrankungen klar und verständlich formuliert sein, anderenfalls ist sie nicht wirksam. „Für Verbraucher ist oft nicht erkennbar,

in welchen Fällen Versicherer leisten und wann nicht“, sagt Kerstin Becker-Eiselen von der Verbraucherzentrale Hamburg. Urlauber sollten vor dem Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung daher besonders gut hinschauen und kritisch nachfragen. „Reisebüros, die die Versicherungen oft mitverkaufen, klären leider nur selten und oft nicht ausführlich genug darüber auf“, so die Verbraucherschützerin.

Weitere Informationen zu Reiseversicherungen sind veröffentlicht auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg unter www.vzhh.de.

*= Urteil des Amtsgerichts Frankfurt am Main vom 13. Mai 2019, Az. 3330/18 (24), nicht rechtskräftig



Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2019/20 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:

Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg,
Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel.

www.Theaterbus-Hamburg.de

WEITERE INFOS:
Tel. 040-22 700 666
theaterbus@inkultur.de

inkultur
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

Wohnen 60plus – Altersheim war gestern, Service ist heute

Miet-Wohnraum ist in deutschen Großstädten ein knappes Gut. Noch dramatischer ist die Situation beim barrierefreien Wohnraum. Dabei fordert eine immer älter werdende Gesellschaft geradezu zwingend Umdenken beim Wohnungsbau. Dies und weil die Erstellungskosten für barrierefreien Wohnraum erheblich höher als beim klassischen Wohnungsbau sind, wird einer der Gründe sein, warum der Hamburger Senat seit 2014 nur noch den Bau barrierefreier Wohnungen fördert. Das Wohnprojekt Alten Eichen in Hamburg Stellingen bietet bezahlbares, sehr attraktives und auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtetes Service-Wohnen in Toplage.

Alternative Wohnkonzepte für Senioren, bei denen gleichermaßen Unabhängigkeit, Komfort, Service und spontan verfügbare Hilfeleistung bis hin zur Pflege angeboten werden, gibt es inzwischen genügend. Problematisch wird es alleine bei der Umsetzung, denn das Angebot hinkt immer noch der rapide wachsenden Nachfrage hinterher. Ein Blick auf die Zahlen, sofern vorhanden, untermauert dies: Von denen laut Statistikamt Nord 1.894.810 Menschen, die Ende 2018 in der Hansestadt lebten, waren über 18 Prozent älter als 65 Jahre, Tendenz steigend! Dem gegenüber sind Schätzungen zufolge aber nur weniger als fünf Prozent der Hamburger Wohnungen barrierefrei ausgestattet.

Der Concierge-Service macht das

Auch wenn das Anfang 2019 fertiggestellte Hamburger Wohnprojekt Alten Eichen diese Lücke nicht vollständig füllen kann, dürfen sich Hamburger Senioren freuen. Denn mit seinen 84 exklusiven und barrierefreien Neubau-Mietwohnungen ist die Stadt um ein sehr gut durchdachtes Service Wohnen Angebot für die Generation 60+ reicher. Clou des Hauses ist ein Concierge Service, der werktäglich etwa fünf, an Sonn- und Feiertagen zwei Stunden Anlaufstelle für die Bewohner und ihre Besucher ist.

Taxiruf oder ambulante Pflege – je nach Bedarf

Hier können sich die Mieter in persönlichen Angelegenheiten eine erste Beratung holen und weitergehende Leistungen organisieren lassen. Vom Annahmendienste für Post und Lieferungen, Frankierservice, die Unterstützung bei Behördenangelegenheiten, Urlaubsservice, Schlüsseldienst bis zum Taxiruf lässt diese Basisversorgung kaum Wünsche offen. Weitere Leistungen wie beispielsweise ein Hundegassi-Service, Besorgungen und Einkäufe oder Haushaltshilfen werden auf Wunsch kostenpflichtig organisiert. Die Selbstbestimmtheit der Bewohner steht beim Projekt Alten Eichen zwar im Vordergrund, aber durch die Kooperation mit der Diakonie ist auch der Fall einer ambulanten Pflege abgedeckt.

Noch 30 barrierefreie Wohnungen zu haben

Alten Eichen liegt in verkehrsberuhigter Zone und von Grün umgeben. Die direkte Nachbarschaft zum beliebten Tierpark Hagenbeck locken zum vielleicht ja immer schon geplanten Besuch der berühmten Dschungel-Nächte. Der wunderbare Panoramablick von der Dachterrasse zum Niendorfer Gehege lässt die Seele baumeln. Zwei Gemeinschaftsräume stehen den Mietern kostenfrei für eigene Feiern zur Verfügung. Regelmäßige Gemeinschaftsveranstaltungen laden zur Teilnahme ein. Von den 84 komfortablen und schön geschnittenen 2-Zimmer Neubau-Mietwohnungen sind noch 30 Wohnungen mit Terrasse oder Balkon frei. Mit jeweils etwa 40m² Größe bieten sie eine schicke Hummel-Einbauküche, Echtholzparkett sowie ein großzügiges Duschbad mit Waschmaschinenanschluss. Ein Hausnotrufsystem gibt es bei Bedarf. Die monatlichen Nettomieten bewegen sich zwischen 613,00 und 792,00 Euro. Die Concierge-Basisversorgung kann für monatlich 75,00 Euro hinzugebucht werden.

Lebensqualität im Alter

Für Ältere ist Lebensqualität sehr eng mit dem Wohnumfeld verbunden. Barrierefreiheit ist dabei ein wichtiger Aspekt. Barrierefrei heißt unter anderem ebenerdige Erreichbarkeit einer Wohnung beziehungsweise Angebot eines Aufzuges, extrabreite Wohnungs- und Zimmertüren, bodengleiche Duschen, unterfahrbare Waschbecken, Eine gute Verkehrsanbindung, nahe gelegene Einkaufsmöglichkeiten sowie Ärzte, notwendige Betreuung und Pflege in der Nähe sind ebenso unverzichtbare Dinge einer optimalen Infrastruktur. Auch der soziale Zusammenhalt und das Freizeitangebot dürfen genauso wenig zu kurz kommen wie die Möglichkeit, das geliebte Haustier halten zu dürfen. Im Wohnprojekt Alten Eichen ist dies alles eine Selbstverständlichkeit.

Drum prüfe wer sich wohnlich bindet

Gegenüber der Senioren-WG oder dem Mehrgenerationenhaus hat das Betreute Wohnen oder immer beliebter werdende Wohnen mit Service den großen Vorteil, dass der zeitliche Vorlauf selten Jahre für Planung und Umsetzung in Anspruch nimmt. Aber Vorsicht! Die Begriffe sind nicht gesetzlich geschützt. Deswegen ist es wichtig vorher zu prüfen, was hinterher geboten wird. Gibt es Eintrittsgelder, wie ist der Basisservice ausgestaltet, können die eigenen Möbel mitgenommen werden, wie sieht es mit dem Angebot von Freizeit- und Gemeinschaftsprogramme aus und was kann für welchen Preis hinzugebucht werden? Die Preise der einzelnen Häuser unterscheiden sich teilweise sehr stark. Aber diese Wohnform hat den enormen Vorteil, dass die gewünschte Infrastruktur steht, eigene Möbel meist mitgenommen werden können und ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden bei größtmöglicher Sicherheit für den Bedarfsfall geboten wird.

Weitere Infos:

www.alten-eichen.com oder www.ppimmo.de,
Sascha Alwardt, Tel. 040/44 40 01, vermietung@ppimmo.de



Mietwohnungen in Stellingen für Senioren ab 60+

- + Concierge-Service und optional Walleistungen
- + Barrierefreie Wohnungen
- + Hochwertige Ausstattung inklusive Marken-Einbauküche
- + B: 36,2 kWh/(m²a), Nahwärme, A, Bj. 2018



Alten Eichen
WOHNQUARTIER

040 / 44 40 01 Sascha Alwardt, Hendrik Grasshoff

PETERS PETERS

Gutes Wohnen in Hamburg

www.alten-eichen.com

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!
unkompliziert + professionell + erfolgreich

Speziell für SeMa-Leser:

Kostenlose Immobilien-
Wertermittlung im
Wert von € 299,- für
Eigentümer ab 60 Jahre

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



SPARDA  **IMMOBILIEN**

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

DAS GENERATIONENPROJEKT IN KOOPERATION MIT
HAMBURGER SCHULEN UND KulturLeben Hamburg e.V.



Melden
Sie sich an!
040/46 08 45 35
Do. 14-18 Uhr



www.kulturisten-hoch2.de • post@kulturisten-hoch2.de
Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG(mBH)

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!
unkompliziert + professionell + erfolgreich

Speziell für SeMa-Leser:

Kostenlose Immobilien-
Wertermittlung im
Wert von € 299,- für
Eigentümer ab 60 Jahre

Juliane Zucker
040.55 00 55-7645



SPARDA  **IMMOBILIEN**

Musikalische Zeitreise auf dem Mittelmeer



Das Theater Stardust gibt den Musik- und
Tanzshows an Bord einen glitzernden Rah-
men. Foto: djd/Costa Kreuzfahrten

Sogar die Pool-Land-
schaft steht in diesem
Luxusliner ganz im
Zeichen der Musik.

Foto: djd/Costa Kreuzfahrten

Die Firebirds laden zur ersten Rock'n'Roll Cruise auf die Costa Pacifica

(djd). Spätestens wenn die Costa Pacifica in Genua die Leinen losmacht, werden die Passagiere in ihre gewienerten Tanzschuhe schlüpfen und ihre schönen Petticoat Kleider und stilechten Anzüge überziehen. Denn die Leipziger Band The Firebirds bittet zum Tanz auf der ersten Rock'n'Roll-Kreuzfahrt in europäischen Gewässern. „Udo Lindenberg hat seinen Rockliner, Wacken seine Full Metal Cruise“, erinnern die Firebirds. Und sie erfüllen sich nun mit der Rock'n'Roll Cruise einen lang gehegten Wunsch: „Wir werden gemeinsam Konzerten lauschen, Poolpartys feiern, gut essen und trinken, das Tanzbein schwingen und uns über die Vintage-Mode freuen, die wohl jeder mit im Koffer hat.“ Eine Woche lang, vom 23. bis 30. Oktober 2020, feiern die Musiker im Mittelmeer den Lebensstil der 50er- und 60er-Jahre. Dabei kommen die Kreuzfahrtgäste den Künstlern ganz nah: Neben den Firebirds heuern unter anderem Peter Kraus, Ray Collins' Hot Club, die Boogie Banausen und die Rhythm Torpedoes auf dem Traumschiff an.

Ein stilechtes Festival mit Musik, Tanz und Mode auf hoher See

Die einwöchige mediterrane Rock'n'Roll-Kreuzfahrt ist ein vielseitiges Festival rund um Musik und Tanz: Neben vielen Bands lassen versierte Vinyl-DJs die Rhythmen der 50er- und 60er-Jahre erklingen, Showtänzer zeigen ihr akrobatisches Können und die Weltmeister im Boogie-Woogie geben Tanzkurse für die Passagiere. Gefragte Vintage-Modelabels schicken ihre Models auf den Laufsteg und Stylisten sorgen für atemberaubende Frisuren und Makeups. Die glitzernden Bühnen und schmucken Restaurants, die eleganten Pools und coolen Bars auf dem Musikschiff Costa Pacifica sind eine stimmige Kulisse für die Zeitreise an Bord eines Luxusliners. Informationen und Fotos, auch von den buchbaren Kabinen und Suiten, sind unter www.rocknrollcruise.de zu finden.



In Ricks Piano Bar treffen sich die Passagiere mit den Firebirds auf einen Drink.

Foto: djd/Costa Kreuzfahrten

Die Leipziger Rock'n'Roller haben sich bereits selbst von den Vorzügen der Costa Pacifica überzeugen können. Foto: djd/www.

firebirds.de/Robert Jentzsch

Die Costa Pacifica ist ein hochklassisches Kreuzfahrtschiff - mit den Firebirds sticht sie von ihrem Heimathafen Genua aus in See.

Foto: djd/Costa Kreuzfahrten

Die schönsten Hafenstädte am Mittelmeer

Die musikalische Kreuzfahrt mit den Firebirds führt von Genua nach Barcelona, wo tagsüber Zeit ist, die Rambla und die Altstadt zu erkunden, bevor am Abend auf der Costa Pacifica die ersten musikalischen Highlights aufspielen. Weiter geht es mit dem schwimmenden Urlaubshotel nach Palma de Mallorca, wo eine Inselrundfahrt angeboten wird. Es folgt ein Tag zur Erholung und Party auf See mit Workshops, Shows und Unterhaltungsprogramm. In Maltas Hauptstadt Valletta stehen verschiedene Landausflüge zur Wahl und abends wartet wieder viel Musik an Bord. Weiter geht's nach Catania auf Sizilien, zu einer Stadtbesichtigung

oder einem Ausflug auf den Ätna. Der letzte Hafen ist Civitavecchia vor den Toren von Rom. Und nach der Stadtbesichtigung feiern alle zusammen den Abschiedsabend unter dem Motto „Let the good times roll“.

Die Costa Pacifica

(djd). Die gesamte Inneneinrichtung der Costa Pacifica ist von der Musik inspiriert und so bietet dieses Kreuzfahrtschiff den passenden Rahmen für die Rock'n'Roll Cruise mit den Firebirds. Jedes Deck des Luxusliners wurde nach einer eigenen Melodie gestaltet, das Dekor mit Musiknoten, Instrumenten und Komponisten sorgt für schwungvolle Stimmung an Bord. Das Innendesign nach den Plänen eines innovativen Künstlers vereint unterschiedliche Stile in einer harmonischen Mischung. Die stilvollen Restaurants und Bars bieten italienische und internationale Küche sowie regionale Spezialitäten der bereisten Länder.



BUNTES RAHMENPROGRAMM

TAG DER OFFENEN TÜR

**am Fr., 23.08.2019
von 15 bis 18 Uhr
Bernadottestraße 41**

**Gutschein
für
1 Stück Kuchen
und 1 Tasse
Kaffee**

Wir stellen uns vor:

- Tagespflege Ottensen für Senioren
- Service-Wohnen Reincke-Haus
- Seniorenheim Auguste-Viktoria-Stiftung
- Diakoniestation Ottensen
- Hospizdienst Alten Eichen

Wir freuen uns auf Sie!

www.diakonie-alten-eichen.de • Tel. 5487 1010



Glücklich wohnen. Auch im Alter.

Ihre individuelle Lebensgestaltung liegt uns am Herzen:

Das Hartwig Hesse Haus, herrlich gelegen in Hamburgs Elbvorort Rissen, bietet in seinen komfortablen und hellen Appartements (25 m² bis 70 m²) **Stationäre Pflege** an. In unseren selbstorganisierten **Wohn-Pflege-Gemeinschaften**, inmitten dieser reizvollen Lage, werden auch Menschen mit Demenz liebevoll durch unseren **Ambulanten Pflegedienst** umsorgt. Dieser ist zudem rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche in Hamburgs Westen unterwegs – denn der Mensch steht für uns im Mittelpunkt. Gern informieren wir Sie zu unseren Leistungen.

Tel: 040 81 90 60

www.hartwig-hesse-stiftung.de

**Hartwig Hesse Haus
am Klövensteen**

— ein Haus der —

HARTWIG HESSE

STIFTUNG

Gepflegt leben

KONTAKT VOR ORT IN RISSEN:

Hartwig Hesse Haus am Klövensteen
Klövensteenweg 25
22559 Hamburg

info@hartwig-hesse-stiftung.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Donnerstag 10.07.19, Mo.-Fr. 10-14 Uhr
Wandern mit dem LAB-Fuhlsbüttel
 Treffen: 10 Uhr, U-Bhf. Fuhlsbüttel,
 Info unter Tel.: 040/59 24 55.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Donnerstag 11.07. bis Sonntag 14.07.19,
Do. 18-23 Uhr, Fr. 16-24 Uhr,
Sa. 14-24 Uhr, So. 12-18 Uhr
Weinfest in Ahrensburg

Auch in diesem Jahr werden etwa 20 Winzer aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten ihre Weine und deren Nebenprodukte wie Traubensaft, Trester, Weingelee und Weinessig an rustikalen Winzerständen anbieten.

Ein buntes Unterhaltungsprogramm sowie Aktionen für die kleinen Weinfest-Besucher runden das Weinfest ab.

Grandfläche in der Großen Straße,
22926 Ahrensburg

Samstag 13.07.19, 15 Uhr
Sommerfest im Hartwig-Hesse-Quartier
 Für das leibliche Wohl ist gesorgt! Für Schnäppchenjäger gibt es einen Flohmarkt!
Alexanderstraße 29, 20099 Hamburg

Samstag 13.07.19, 10-22 Uhr und
Sonntag 14.07.19, 10-17 Uhr
Drachen und Air-Skulpturen
 Die Besucher erwartet ein eintrittsfreies Spektakel mit metergroßen Drachenexponaten und beeindruckenden Air-Skulpturen sowie ein Bühnenprogramm u.s.w..
Stadtpark Norderstedt,
Stormarnstraße, 22844 Norderstedt

Samstag 13.07.19, 19-23 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! Oldies but Goldies – der beliebte Tanzabend lädt zum Schwofen ein. Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro, www.faltenrock-party.de.
TANGOmatriX, Beim Schlump 13A,
20144 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 19 Uhr
It's Elvis Time!
Rock'n Roll-Konzert!
 Wenn SHELVIS die Bühne betritt, hat man das Gefühl, die Zeit wäre stehen geblieben oder der echte Elvis zurückgekehrt. SHELVIS wird Sie mit den erfolgreichsten Elvis-Hits aller Zeiten begeistern! Tickets ab 15,- Euro, Reservierung unter www.burg-henneberg.de/home/programm-planung oder unter: www.alsterschloessen.reservix.de. Telefonische Bestellung (gegen eine geringe Bearbeitungsgebühr) unter Tel.: 0180/60 50 40 0
Alsterschlösschen Burg Henneberg,
Marienhof 8, 22399 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 15 Uhr
 Zwischen 15 und 17 Uhr ist Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen und miteinander ins Gespräch zu kommen – über Gott und die Welt, über Abschied und Verlust, über Trauer und vieles andere mehr.
Trauerzentrum & Kolumbarium,
St. Thomas Morus,
Koppelstraße 16, 22527 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 10 Uhr
Fahrradtour:
Stormarnsche Dörfer – Tour 2
 Ziel der Etappe durch mehrere Dörfer ist die Bille am Rand des Sachsenwaldes. Eine abwechslungsreiche Landschaft mit viel Natur. Strecke: ca. 40 km, Rückkehr ca. 17 Uhr, 5,- Euro.
 Anmeldung: Tel.: 040/18 04 48 60 11 oder anmeldung@Haus-der-Wilden-Weiden.de
Haus der Wilden Weiden, Eichberg 63,
22143 Hamburg

Montag 15.07.19, 18 Uhr
„Hamburger Kaufleute erobern die Welt und holen die Welt nach Hamburg“
 Lichtbildvortrag über die bekannten hanseatischen Kaufmannsfamilien. 1848 stellte der Fischhändler G.C.C. Hagenbeck in St. Pauli sechs Seehunde aus, die ihm seine Fischer mitgebracht hatten. Dies war der Beginn der Dynastie Hagenbeck. Eintritt: 5,- Euro.
Im Studio, Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Dienstag 16.07.19, 16-18.30 Uhr
14. Hamburger Demenzgespräch:
„Tüdelig oder dement?“
 Wie man eine Demenz frühzeitig erkennt. Die Veranstaltung richtet sich besonders an Menschen ohne Vorkenntnisse zum Thema Demenz. Eintritt frei. Um Anmeldung bei Swantje Bonitz wird gebeten, Telefon 040/306 20-295.
Dorothee-Sölle-Haus
in Hamburg-Altona

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!



inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2019/20 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“



Wir halten garantiert auch in Ihrer Nähe:
 Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt.

www.Theaterbus-Hamburg.de

WEITERE INFOS:
 Tel. 040-22 700 666
theaterbus@inkultur.de

inkultur
 BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG
 Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Freitag 19.07.19, 21.45 Uhr
Barrierefreies Open-Air-Sommerkino
Alsterdorfer Markt
www.alsterdorf.de/aktuelles

Samstag 20.07.19, 14-17 Uhr
Workshop: Yoga im Sitzen

Nicht alle schaffen es, ihren Körper zu einer Brezel zu verbiegen. Dies wird beim Stuhl-Yoga auch nicht verlangt, wo es viele Übungen gibt, die sich bequem im Sitzen ausführen lassen. Es wird empfohlen, bequeme Kleidung und warme Socken mitzubringen. Auch für Rollstuhlfahrende geeignet. Kosten: 15,- Euro, Anmeldung: unter Tel.: 040/ 780 50 40 40 oder info@martinierleben.de, bis 11. Juli 2019.

martini-erleben, Blauer Salon,
Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Samstag 20.07.19, ab 14 Uhr
Wii-Bowling beim LAB-Fuhlsbüttel
 Mit Kaffeepause. Info unter
 Tel.: 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Samstag 20.07.19, 16 Uhr
Konzert mit dem Shantychor Windrose
 Unter der Leitung von Helmut Stegmüller bringt der Chor maritimen Hörerlebnis direkt in die Residenz am Wiesenkamp.
 Eintritt: 8,- Euro.
Im Restaurant,
Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Sonntag 21.07.19, 14 Uhr
6. Mitsingkonzert des Shanty-Chors
Fuhlsbüttel

Leitung: Kai Schröder. Unter dem Motto „Hör mol 'n beten to“ laden wir Sie wieder zum Mitsingen ein. Pause mit Kaffee und Kuchen. Info unter Tel.: 040/59 24 55, Mo.-Fr., 10-14 Uhr.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Freitag 26.07.19, 21.30 Uhr
Barrierefreies Open-Air-Sommerkino
Alsterdorfer Markt
www.alsterdorf.de/aktuelles

Sonntag 28.07.19, 14 Uhr
Kultur im Koffer, „Die Welt im Radio“
 Fast jeder erinnert sich an Ereignisse, die ihm durch das Radio unvergesslich geworden sind. Der erfahrene Radiomacher, Dietrich Schilling, möchte mit Ihnen darüber ins Gespräch kommen, was sich hinter den Kulissen tut und wie Ereignisse aus aller Welt in unsere Ohren gelangen. Im Anschluss Kaffee und Kuchen.
LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH

Sonntag 28.07.19, 15 Uhr
Blütenzauber-Rundgänge
 Erfahren Sie, welche Blüten gerade Saison haben, welche besonders schön, bemerkenswert oder schwer zu finden sind, ca. 1,5 bis 2 Stunden, Kosten: 8,- Euro, Anmeldung nicht erforderlich. Treffpunkt: Sierichsches Forsthaus. www.stadtparkverein.de.
Otto-Wels-Str. 3, 22303 Hamburg

Sonntag 28.07.19, 18 Uhr
Hamburger Orgelsommer in
St. Katharinen „Große Orgelzyklen“
 Eröffnungskonzert der Tagung der Gesellschaft der Orgelfreunde anlässlich des 300. Todestages von Arp Schnitger und am 269. Todestag von Johann Sebastian Bach.
Hauptkirche St.Katharinen,
Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg

Donnerstag 01.08.19, 19 Uhr
Musik und Lyrik!
 Konzertabend im Gewächshaus des Botanischen Gartens der Universität Hamburg. Freigelände Klein Flottbek. Weg ist ausgeschildert. Platzreservierungen werden ab 17 Uhr vor dem Eingang des Gewächshauses vorgenommen. Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten.
Botanischer Garten Klein Flottbek,
Ohnhorststr. 18, 22609 Hamburg

Freitag 02.08. und 09.08.19, 21 Uhr
Barrierefreies Open-Air-Sommerkino
Alsterdorfer Markt
www.alsterdorf.de/aktuelles

Sonntag 04.08.19, 8 Uhr
Jazz und Flohmarkt
 Der legendäre Batavia-Flohmarkt ist ab 8 Uhr geöffnet, und ab 11 Uhr gibt es dazu feinsten Jazz mit der Parklane Jazzband, da ist Musik drin. Der Eintritt für den Jazz kostet 12,- Euro, der Besuch des Flohmarktes ist frei.
Theaterschiff Batavia, Brooksdamm,
22880 Wedel

Dehn

Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

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

Jetzt Termin vereinbaren!
040/33989919

HÖRBERATUNG

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

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



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

Wir freuen uns auf Sie!

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

**Donnerstag 08.08.19, ab 18 Uhr und
Freitag 09.08.19, ab 16 Uhr und
Sa. 10.08. + So. 11.08.19, ab 11 Uhr
24. SummerJazz Pinneberg**

Seit 1996 gibt es alljährlich zum zweiten
Wochenende im August, von Donnerstag bis
Sonntag, das SummerJazz-Festival in
Pinneberg. Es gehört zu einem der größten
Jazzfestivals in Deutschland. Eintritt frei.
Innenstadt Pinneberg, 25421 Pinneberg

**Freitag 09.08.19, 12-19 Uhr
Sa. 10.08. u. So. 11.08.19, 10-18 Uhr
„British Flair mit Country Fair“**

Zahlreiche Aussteller laden auf dem Gelände
des Hamburger Polo Clubs mit typisch
britischen Qualitätsprodukten wie
Wachsjacken und Hüten, Accessoires,
Oldtimern und feinen Leckereien wie
beispielsweise Single Malt Whiskys,
Fish and Chips oder englische Fudges zum
Open-Air-Shopping ein.

**Gelände des Hamburger Polo-Clubs,
Jenischstraße 26, 22609 Hamburg**

**Samstag 10.08.19, 20 Uhr
Oldie-Abend mit**

The Memory Four And More
Oldies der 50er & 60er Jahre.
Eintritt 5,- Euro.

**„Don Quichotte“, Osdoerfer
Landstraße 162a, 22549 Hamburg**

**Sonntag 11.08.19, 11-19 Uhr
Kreativ, Kunst & Designermarkt**

Knapp 100 Anbieter präsentieren sich bei
diesem Designmarkt mit abwechslungsreichen
Produkten wie Schmuck, Wohnaccessoires,
Mode für Groß und Klein, Fotografien,
Illustrationen, Kunstdrucke und Kosmetik.
Spielbudenplatz 21-22, 20359 Hamburg

**Sonntag 11.08.19, 15 Uhr
„Louise tanzt im Kuppelsaal“**

Die Veranstaltung richtet sich an Ü50, aber
natürlich sind auch jüngere Freunde und
Verwandte herzlich willkommen.

DJ Volker legt auf, und Sie können Walzer,
Twist, Rock'n'Roll, Foxtrott oder Freistil
tanzen. Eintritt 5,- Euro,

VVK: 3,- Euro. Karten gibt es beim
AWO-Treff Louise Schroeder, Gefionstr. 3,
22769 HH oder unter 040/391 06 36.

**BiB (Bühne im Bürgertreff Altona-Nord),
Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Samstag 17.08.19, 12.30-16 Uhr
Nachbarschaftsfest, mit Flohmarkt**

Anstoß e.V. und die Kirchengemeinde
Lokstedt (Petruskirche) laden ein.

Beginn um 12.30 Uhr mit einer Andacht.
Im Anschluss finden draußen
Aktionen für Kinder statt.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt.
Vizelinstraße 8b, 22529 Hamburg

**Samstag 17.08.19, 11-22 Uhr
Stadtteilstadtteilfest Arnoldstraße**

Ein abwechslungsreiches Musikprogramm
wird an der Kreuzung Arnoldstraße/
Fischersallee/Bernadottestraße für
ausgelassene Stimmung sorgen.
Arnoldstraße, 22763 Hamburg

**Samstag 17.08.19, ab 14 Uhr
Wii-Bowling beim LAB-Fuhsbüttel**
Info-Tel.: 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr
Fliederweg 7, 22335 Hamburg

**Samstag 17.08.19, 11-23 Uhr und
Sonntag 18.08.19, 11-21 Uhr
Dat Uhlenfest**

Feiern, Tanzen, auf dem Flohmarkt
stöbern, Essen und Trinken.

Anlieger-Flohmarkt zum Stöbern,
Feilschen und Schnäppchenfang.

Hofweg, 22085 Hamburg

**Samstag 17.08.19, 10-18 Uhr und
Sonntag 18.08.19, 10-18 Uhr
Die Fashion & Food-Messe**

Über 70 Aussteller präsentieren Mode für
Frauen, Männer und Kinder.

Auch viele Accessoires wie Schmuck, Leder,
Gürtel und Taschen laden zum Stöbern ein.

**Stadtspark Norderstedt,
Stormarnstr. 55, 22844 Norderstedt**

**Samstag 17.08.19, 14-17 Uhr
Reparier Café**

Reparieren statt wegwerfen.

Sachkundige Ehrenamtliche bieten
Hilfestellung bei der Reparatur von Hausrat,
Spielzeug, Fahrräder, Elektro, Textilien und
PC. Werkzeug ist vor Ort vorhanden.

Daneben gibt es ein Café mit selbst
gebackenem Kuchen. Kostenfrei,
Infos unter www.ella.mookwat.de.

Käkenflur 30, 22419 Hamburg

**Mittwoch 21.08.19, 16 Uhr
Waldbaden – Shinrin Yoku**

Seit den 1980er Jahren empfiehlt die japani-
sche Gesundheitsbehörde, sich regelmäßig im
Wald aufzuhalten. Dies ist als Shinrin Yoku

– Waldbaden – bekannt und hat sich als
anerkannte Methode der
Stresstherapie durchgesetzt.

Sie tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes
und lernen durch Entspannungs- und
Achtsamkeitsübungen alle Sinne zu öffnen
und den Wald auf sich wirken zu lassen. Bitte

mitbringen: wettergerechte Kleidung, warmen
Pulli, eine Unterlage zum Sitzen/Liegen.

Bitte keine Hunde. 15,- Euro pro Person.
Anmeldung unter Tel. 040/18 04 48 60 11
oder unter [anmeldung@](mailto:anmeldung@haus-der-wilden-weiden.de)

haus-der-wilden-weiden.de.

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

**Donnerstag 22.08.19, 17 Uhr
Kräuterwanderungen**

Die Heilpraktikerin und
Kräuterfrau Ursula Axtmann weiß, an
welchen Plätzen wirksame Heilkräuter zu
finden sind, und weilt Sie ein in Anwendung
und Zubereitung der verschiedenen
Wildkräuter. Dauer ca. 1,5 Std./

Treffpunkt: Sierichsches
Forsthaus/Kosten: 10,- Euro/Anmeldung:
ursulaaxtmann@hotmail.de,

www.stadtparkverein.de.

Otto-Wels-Str. 3, 22303 Hamburg

**Donnerstag 22.08.19, 19 Uhr
Opernpicknick mit Opernloft Hamburg
Alsterdorfer Markt
www.alsterdorf.de/aktuelles**

**Donnerstag 22.08.19, Treffen: 10 Uhr,
U-Bhf. Fuhsbüttel
Wandern mit dem
LAB-Fuhsbüttel**
Info unter Tel. 592455, Mo.-Fr. 10-14 Uhr
**Fliederweg 7,
22335 Hamburg**

**Freitag 23.08.19, 16-2 Uhr und
Samstag 24.08.19, 13-2 Uhr und
Sonntag 25.08.19, 13-21 Uhr
St. Pauli Winzerfest**

Deutsche Winzer aus den Anbaugeländen
Pfalz, Rheinhessen, Nahe, Franken und
Baden-Württemberg präsentieren Weine aus
eigener Herstellung. Dazu gibt's Köstlichkei-
ten vom Grill, Flammkuchen, Crêpes,
Käsespezialitäten und Livemusik.

Spielbudenplatz, 20359 HH St. Pauli

**Sa. 24.08.19 und So. 25.08.19, 10-18 Uhr
Im Sommer blüht und duftet
es im Freilichtmuseum, an vielen kleinen
Marktständen bieten über**

130 Aussteller ihre Pflanzen an
Das Sortiment an seltenen und
exotischen Pflanzen lässt selbst bei Experten
keine Wünsche offen.

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

Samstag 24.08.19

**Rockkonzert mit Sammy und der Sammy
Saloon Band und den Rockenden Senioren**
Eintritt frei.

Musikpavillon Pflanzen und Blumen

**Sonntag 25.08.19, 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: frei,
www.faltenrock-party.de.

**Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34a
(Zugang von der Speckstraße), 20355 HH**

**Sonntag 25.08.19, 14 Uhr
Kultur im Koffer, Thema: Astrid Lindgren**
Frau Beier, Kulturbotschafterin von „Kultur
im Koffer“, erzählt aus dem bewegten Leben
von Astrid Lindgren. Mit Kaffeepause.
Info-Tel.: 040/59 24 55, Mo.-Fr., 10-14 Uhr

**LAB, Fliederweg 7,
22335 Hamburg**

**Sonntag 25.08.19, 16 Uhr
Auftritt des Tanzensembles Feeria**
Feeria nahm an russischen und weißrussischen
TV-Produktionen teil. Es werden lateinameri-
kanische, Standardtänze sowie ein jüdischer
Hochzeitstanz aufgeführt. Eintritt: 8,- Euro.

**Im Restaurant,
Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp16, 22359 Hamburg**

**Freitag 26.08.19, 20.45 Uhr
Barrierefreies Open-Air-Sommerkino
Alsterdorfer Markt
www.alsterdorf.de/aktuelles**

**Freitag 30.08.19, 19.30 Uhr
Krimilesung „Feuer in den Dünen“**
Auf einer Fähre wird ein deutscher Passagier
vergiftet. Das Opfer wohnte jenseits der
Grenze, weshalb eine deutsch-dänische
Sonderkommission gebildet wird. Gleichzei-
tig treibt im Grenzgebiet ein Feuerteufel sein
Unwesen, der Ferienhäuser in Brand setzt –
wobei eine Urlauberfamilie ums Leben
kommt. Reservierung empfohlen:
Tel.: 040/32 11 91 oder
info@speicherstadtmuseum.de.
11,- Euro/erm. 9,-Euro.
**Speicherstadtmuseum,
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

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 zitterigen 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

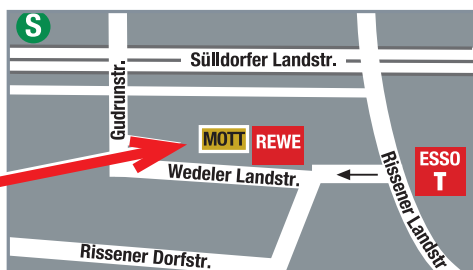
Inhaber: Florian Mott

Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89807349

Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-26667

www.mott-optik.de

*Mott Optik:
verkehrsgünstig im
Zentrum von Rissen*



Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 31.08.19, 20 Uhr Rathausmarkt-Open-Air

2018 begeisterten Kent Nagano und das Philharmonische Staatsorchester Hamburg rund 7.000 Hamburger. Aufgrund des großen Erfolges werden die Philharmoniker auch 2019 wieder bei freiem Eintritt und hoffentlich gutem Wetter spielen. Auf dem Programm: Gershwins populäre „Rhapsody in Blue“ und natürlich eine „Hamburgensie“ – Brahms' Erste!
Rathausmarkt, 20095 Hamburg

Samstag 31.08.19, 10-18 Uhr und Sonntag 01.09.19, 10-17 Uhr Messe Kreativ Hamburg!

Mehr als 140 Aussteller, Trends, Produkte und Techniken aus den Bereichen Handarbeiten, Basteln und Malen, Patchwork, Nähen, Papiergestaltung, Schmuck und Dekoration.
MesseHalle, Modering 1a, 22457 Hamburg

Sonntag 01.09.19, 20 Uhr „Alfons“-„Vorpremiere“

Der Kabarettist und Kulturreporter stellt sein neues Programm vor. Eine wunderbare Mélange aus Theater und Kabarett. Eintritt: 18,- Euro (erm. 12,- Euro). Vorverkauf online unter www.shop.touri.com oder im **ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 Hamburg**

Sonntag 01.09.19, 13-18 Uhr verkaufsoffener Sonntag

Food Truck Sunday
Auf der Großen Straße stehen die besten Food Trucks aus der Hamburger Metropolregion. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.
Innenstadt, 22926 Ahrensburg

Sonntag 01.09.19, 12-18 Uhr Lohbrügger Seifenkistenrennen 2019 Familienfest im Leuschnerpark

Um 14 Uhr startet das Proberennen, das Hauptrennen ab 15 Uhr mit anschließender Siegerehrung. Für Speis und Trank ist gesorgt, und auch das bunte Rahmenprogramm kann sich wieder sehen lassen.
Leuschnerstraße 86, 21031 Hamburg

Donnerstag 05.09.19, 10-13 Uhr

„Söhne ohne Väter“-Erzählseminar
Raum zum Erzählen der eigenen Sohnes-Geschichten. Leitung: Pastor Karlfried Kessenicht, Pastor Jan Simonsen. Begrenzte Teilnehmerzahl. Keine Teilnehmergebühr. Anmeldung: 040/69 64 50 40 (J. Simonsen).
Gemeindehaus St. Stephan, Stephanstraße 117, 22047 Hamburg

Märkte und Messen

Samstag 13.07.19, 7-15 Uhr Flohmarkt Horn, Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg

Samstag 13.07.19, 10-17 Uhr Antikmarkt Gänsemarkt, 20354 Hamburg

Samstag 13.07.19, 7-15 Uhr Flohmarkt Bramfeld, OTTO-Parkplatz Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Samstag 13.07.19, 7-15 Uhr Flohmarkt Bahrenfeld, Trabrennbahn Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Samstag 13.07.19, 12-16 Uhr Modelleisenbahn, Spielzeugmarkt-Börse Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 10-16 Uhr Flohmarkt Altona, Haus Drei e.V. Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 12-15 Uhr Frauenflohmarkt Bramfeld, Brakula, Bramfelder Ch. 265, 22177 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 6-16 Uhr Flohmarkt Harburg, Rewe-Parkplatz Winsener Straße 36, 21077 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 8.30-16 Uhr Flohmarkt Bramfeld, Edeka Struve, Bramfelder Chaussee 84, 22177 Hamburg

Sonntag 14.07.19, 9-17 Uhr Flohmarkt Alsterfloh Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Samstag 20.07.19, 10-16 Uhr Flohmarkt Hof am Goldbekhaus Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag 21.07.19, 7-18 Uhr Flohmarkt Lurup, Real Grandkuhlenweg 11, 22549 Hamburg

Sonntag 21.07.19, 8-17 Uhr Flohmarkt Osdorfer Born Kroonhorst 1, 22549 Hamburg

Sonntag 21.07.19, 10-17 Uhr Flohmarkt Rahlstedt, Rewe Bargteheider Straße 83-87, 22143 Hamburg

Samstag 27.07.19, 11-17 Uhr Langschläfer-Flohmarkt Hafencity Überseeboulevard, 20457 Hamburg

Samstag 27.07.19, 9-17 Uhr Flohmarkt Barmbek, Museum der Arbeit Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Sonntag 04.08.19, 10-17 Uhr Antikmarkt Jungfernstieg/Colonnaden/ Esplanade, Große Theaterstraße Neuer Jungfernstieg, 20354 Hamburg

Sonntag 04.08.19, 8-18 Uhr Antik-Trödelmarkt Schenefeld, EKZ Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Sonntag 04.08.19, 9-16 Uhr Flohmarkt bei der St. Gertrud Kirche Immenhof, 22087 Hamburg

Sonntag 04.08.19, 8.30-16 Uhr Flohmarkt Rahlstedt, Metro Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg

Sonntag 11.08.19, 8.30-16 Uhr Flohmarkt Ahrensburg, Famila Kornkamp 50, 22926 Ahrensburg

Sonntag 11.08.19, 8-15 Uhr Flohmarkt Niendorf, Hagebaumarkt/Werker Welt Krähenweg 19, 22459 Hamburg

Sonntag 11.08.19, 8-15 Uhr Flohmarkt Schenefeld, Rewe-Center Fr. Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

Sonntag 11.08.19, 10-16 Uhr Flohmarkt Altona, Haus Drei e.V. Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Sonntag 11.08.19, 8-15 Uhr Flohmarkt Wedel, Famila Rissener Strasse 105, 22880 Wedel

Sonntag 11.08.19, 8-17 Uhr Flohmarkt Norderstedt Schmuggelstieg Tarpenufer, 22848 Norderstedt

Sonntag 18.08.19, 10-15 Uhr Fahrradflohmarkt Spielbudenplatz 21-22, 20359 Hamburg

Sonntag 18.08.19, 9-16 Uhr Flohmarkt Barsbüttel, Möbel Höffner Rahlstedter Straße 2, 22885 Barsbüttel

Sonntag 18.08.19, 8-16 Uhr Flohmarkt Altona, Parkplatz Fressnapf, Ruhrstraße 42, 22761 Hamburg

Sonntag 25.08.19, 8-16 Uhr Flohmarkt Moorfleet, Ikea Unterer Landweg 77, 22113 Hamburg

Sonntag 25.08.19, 9-16 Uhr Flohmarkt Ahrensburg, Rathausplatz Manfred-Samusch-Str., 22926 Ahrensburg

Sonntag 25.08.19, 8-16 Uhr Flohmarkt Hummelsbüttel MöbelRoller Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg

Sonntag 25.08.19, 9-17 Uhr Flohmarkt Barmbek, Museum der Arbeit Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Samstag 31.08.19, 10-16 Uhr Schallplatten & CD-Börse Uni Mensa, Schlüterstraße 7, 20146 Hamburg

Sonntag 01.09.19, 9-14 Uhr Flohmarkt in Ahrensburg mit Livemusik, Kuchenbüffet auch mit veganem Kuchen, Kaffee und Kaltgetränken. **Kirschplantage, 22926 Ahrensburg**

Sonntag 01.09.19, 10-17 Uhr Flohmarkt Winterhude Kammnagel Jarrestraße 20, 22303 Hamburg

Sonntag 01.09.19, 7-18 Uhr Flohmarkt Lurup, Real, Grandkuhlenweg 11, 22549 Hamburg

Sonntag 01.09.19, 10-16 Uhr Flohmarkt Lokstedt Grelckstraße 1-21, 22529 Hamburg

Sonntag 01.09.19, 9-17 Uhr Flohmarkt Othmarschen Waitzstraße 50, 22607 Hamburg

**Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
Weitere Veranstaltungen Tipps + Termine finden Sie unter www.semahh.de**

Anzeige

Deutschlands erste Blisterie

Einzigartiges Konzept in Hamburg-Wandsbek

Seit diesem Jahr betreibt die Priv. Adler Apotheke Deutschlands erste Blisterie. Das einzigartige Konzept bietet den Kunden die Möglichkeit, direkt vor Ort ihren Blister anhand ihres Medikationsplans ad hoc verpacken zu lassen. So sparen die Kunden die Zeit für das aufwendige Stellen der Medikamente und profitieren von der neusten und sichersten Art der Medikamentenversorgung. PillPack, so heißt der Blister bei der Priv. Adler Apotheke in Hamburg-Wandsbek, ist bequem, praktisch und dabei diskret.

So funktioniert das System:

Pro Einnahmezeitpunkt sortiert das Apotheken-Fachpersonal für jeweils zwei Wochen die Tabletten und Kapseln nach Einnahmezeitpunkten und verpackt diese in praktische Tütchen, sogenannte Blister.

Das ist nicht nur viel bequemer, sondern auch viel sicherer für

die Patienten, denn so nehmen sie wirklich nur das ein, was sie einnehmen müssen, und das zum genau richtigen Zeitpunkt.

Keine Unsicherheit mehr

Wenn Patienten unsicher sind, ob sie ihre Medikamente bereits eingenommen haben, können sie das ganz leicht überprüfen. Jedes Tütchen ist unter anderem beschriftet mit der Form und Farbe der enthaltenen Tabletten sowie mit Hinweisen zur Einnahme und dem genauen Einnahmezeitpunkt mit Datum und Uhrzeit.

Gerne stellen Ihnen die Mitarbeiter der Priv. Adler Apotheke die Blisterie auch persönlich vor.

Weitere Informationen unter: www.blisterie.de



PillPack zum Probierpreis

Auf Ihren ersten PillPack aus unserer Blisterie gewähren wir Ihnen einen Rabatt von 2 Euro.

Regulärer Preis für einen 7-Tage-PillPack: 3 Euro

Regulärer Preis für einen 14-Tage-PillPack: 5 Euro



Dieser Gutschein ist bis zum 31.12.2019 gültig. Gilt nur für PillPack-Neukunden. Nur ein Gutschein pro PillPack einlösbar. Keine Barauszahlung.

Adler Apotheke

Priv. Adler Apotheke oHG
Wandsbeker Marktstraße 73 • 22041 Hamburg
Tel. 040 68 94 20-0 • mail@adler-apotheke-hh.de
www.medi365.de • www.adler-apotheke-hh.de

365 Tage 8-24 Uhr

W i r w i s s e n w a s w i r k t .

Freuen Sie sich auf die September-Ausgabe!

Erscheinungstag 31. August 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

