

Köster *Magazin*

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

Barmbek baut
Eine Fotoserie

*Unsere Themen:
Gelassenheit und Toleranz
Gute Vorsätze zum Jahreswechsel
Hamburger Bündnis für Wohnstifte*

LUTZ
AUFZÜGE



Foto: Achim Rosenthal

Liebe Leserin, lieber Leser,

zum Jahreswechsel zeigen wir Ihnen Fotos diverser Bauprojekte in unserem

Stadtteil. Unsere neue Fotoredakteurin, Stefanie Lange, hat die Herbstsonne ausgenutzt und mit ihrer Tochter die diversen Baustellen in Barmbek-Nord aufgesucht. Sie finden die Fotos auf Seite 20 und eingestreut im ganzen Heft. Wir hoffen, dass der Stadtteil durch die neuen Projekte an Lebendigkeit und Vielfalt gewinnt und günstiger Wohnraum dauerhaft erhalten wird. Im Bereich des Baugebietes Barmbek-Nord II „Dieselstraße“ wird sich die Köster-Stiftung ab 2021/22 als Partner der Wohnungsunternehmen mit innovativen Angeboten für Senioren beteiligen. Ca. 50 Wohnungen werden mit einem Servicezuschlag an ältere Menschen vergeben. Wenn Sie hierzu weitere Informationen wünschen, lassen Sie sich gern in eine Vormerkliste in unserer Hausverwaltung eintragen.

Die Redaktion verfolgt in diesem Heft den roten Faden „Toleranz und Gelassenheit“. Und was liegt näher, als zum Jahreswechsel „Gute Vorsätze“ zu thematisieren? Neben interessanten Berichten aus dem Stadtteil – z.B. zu dem Workshop zur Zukunft des Geländes der Kirchengemeinde St. Bonifatius – setzen wir die Reihe zum Insektensterben fort und geben Ihnen wie immer die Gelegenheit, die plattdeutsche Sprache wachzuhalten.

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und jede Menge Informationen!

Holger Detjen
Holger Detjen
-Geschäftsführer-

QplusAlter – selbstbestimmt und gut versorgt im Stadtteil

Für viele ältere oder pflegebedürftige Menschen stellt sich die Frage, wie es zuhause weitergehen kann: Der 83jährige Herr Schmidt beispielsweise hat sich den Fuß gebrochen, ist im Krankenhaus und fragt sich, wie er nun seinen Alltag organisieren kann. Die 75jährige Frau Kaufmann möchte zu Hause wohnen bleiben, merkt aber, dass sie aufgrund einer zunehmenden Sehschwäche etwas mehr Hilfe braucht. Und Frau Schröder ist gerade nach München gezogen und besorgt, weil ihre 90jährige Mutter in Hamburg jetzt auf sich alleine gestellt ist.

Für solche und ähnliche Fragen gibt es im Bezirk Hamburg Nord nun professionelle Unterstützung durch die Lotsinnen von QplusAlter. Für die Nutzer*innen ist die Begleitung durch QplusAlter kostenfrei.

Die Lotsinnen von QplusAlter begleiten ältere Menschen und pflegende Angehörige in den verschiedenen Stadtteilen im Bezirk Nord dabei, eine passende Mischung an Unterstützung zu planen. Im Stadtteil Barmbek ist die Lotsin Petra Rau die Ansprechpartnerin für Ihre Anliegen. Sie besprechen, was Sie sich vorstellen und wie dies umgesetzt werden kann. Die Lotsinnen haben ein breites Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten in Ihrem Stadtteil und über technische sowie professionelle Hilfen. Gemeinsam besprechen und entscheiden Sie, was Ihren Vorstellungen entspricht und was Sie umsetzen wollen.

Wenn Sie sich von einer Lotsin unterstützen lassen möchten, melden Sie sich gerne bei uns.

Telefon: 040 50 77 33 54 oder E-Mail: lotsinnen@qplusalter.net

WENN LEIDENSCHAFT AUF TECHNISCHE PERFEKTION TRIFFT.

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

www.lutz-aufzuege.de

Barmbek baut Eine Fotoserie



Bau eines neuen IBIS-Hotels am Barmbeker Bahnhof.
Foto: SL

Inhalt

EDITORIAL	3
INHALT IMPRESSUM	4
GELASSENHEIT UND TOLERANZ	5
HAMBURG	11
KÖSTER-KARTE	12
STADTTTEIL	13
GUTE VORSÄTZE	16
NATUR UND UMWELT	18
STADTTTEIL	20
SEELSORGE	21
BUCHTIPP	22
ENGAGEMENT	24
VORGESTELLT	25
DIES UND DAS	26
HAMBURG	27
GELD UND RECHT	28
KÖSTER INTERN	29
PLATTDÜÜTSCH	30

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

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

Redaktion: Ilse G. Boésen (IB),
Christina Busse (CB), Helga Büttner (HB),
Wolfgang Colmsee (CO), Holger Detjen
(HD), Birgit Dewitz (BD),
Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF),
Helga Harm (HH), Joachim Hoffmann
(JH), Beate Kammigan (BK), Steffi Lange
(SL), Dr. Barbara Petrick-Rump (PR),
Nicolle Prüter (NP), Gigi Sams (GI), Klaus
Servene (KS), Christian de Vogel (CdV),
Constanze Weichert (CW)

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

Gestaltung:
bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e.K.

Druck:
alsterpaper
DRUCK+VERSAND-ZENTRUM

Gedruckt auf Novatech matt
FSC-zertifiziert

Cover: Baustelle IBIS Hotel. Foto: SL

Gelassen sein heißt Ruhe finden

Antike Philosophen wie Platon oder der römische Dichter Horaz befassen sich mit dem Thema Gelassenheit. Philosophisch wird Gelassenheit traditionell als Selbstlösung und Selbstfindung interpretiert. Hier einige grundlegende Gedanken und ein konkretes Erlebnis am Arabischen Golf. | Ilse G. Boésen

Definitionen

Im Christentum definiert Meister Eckhart, deutscher Autor und spiritueller Lehrer, Gelassenheit so: Man muss erst loslassen können, um gelassen zu sein. Wenn du loslassen kannst, dann bist du in Ruhe! Meister Eckhart spricht im Zusammenhang mit Gelassenheit von „Abgeschiedenheit“, ein Loslassen von der Ichbezogenheit bezüglich des Willens. Damit meint er: richte sich der Mensch nicht auf dieses oder jenes, sondern löse sich von jeglicher Besonderheit.

Im Buddhismus ist Gelassenheit ein Bestandteil von Gleichmut. Dieser ist ein zentraler Begriff der buddhistischen Geisteshaltung – einer der vier grenzenlosen Geisteszustände = Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Diese Art von Gelassenheit soll die „Weisheit der Gleichheit“ zum Ausdruck bringen.

Die neuere generelle Definition von Gelassenheit ist, Ruhe des Geistes zu bewahren. Wenn man an Dingen hängt, sich von Erwartungen abhängig macht, davon ausgeht, so muss es sein und nicht anders und die Zukunft soll sich nach eigenen Vorstellungen entwickeln, so macht man sich zum Sklaven von Umständen. Ereignen sich die Dinge gemäß den Vorstellungen, ist man himmelhoch jauchzend, laufen sie hingegen konträr zu den Erwartungen, ist man zu Tode betrübt.



Ausflug in die Kuwait-Wüste. Foto: IB

Gelassenheit in der modernen Welt

Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Während Gelassenheit den emotionalen Aspekt betont, bezeichnet Besonnenheit die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, den rationalen Aspekt innerer Ruhe. Kann man in unserer globalisierten, aggressiven Umwelt gelassen sein, wenn mehrere explodierende to-do-Listen auf deren Erledigung warten, hochgesteckte Erwartungen erfüllt werden müssen? Unser Alltagsleben erschöpft sich mehr und mehr in – erledigen, entledigen,

besorgen, versorgen, wegschaffen, anschaffen, meistern, absolvieren. Wo, bitte, kann ich da Ruhe finden, gelassen sein?

Ein magisches Erlebnis

In der Vergangenheit lebte ich mehrere Jahre in Kuwait, am Arabischen Golf, und besuchte das Emirat vor kurzem, wie so oft, wieder. An einem Freitagnachmittag, sozusagen dem islamischen Sonntag, nahmen mich Freunde mit in die Wüste. Bei 47°C regte sich kein Lüftchen und außer der bestens funktionierenden Klimaanlage im Fahrzeug bot die tafelebene Wüste keinen Schatten spendenden Baum, keinen Palmwedel bedeckten Sonnenschirm oder ähnliches.

Barmbek baut

Eine Fotoserie



Hier entsteht ein neues Hotel und ein Einkaufszentrum – Das Areal um den Bahnhof wird aufgewertet: Fuhle 101. Foto: SL



Kamele, Tiere der Wüste. Foto: IB



Loderndes Lagerfeuer. Foto: helgereinke - Adobe Stock

Eine Kamelherde von ca. 25 Tieren schritt gemächlich auf uns zu. Ein älterer Beduine mit ledergegerbtem Gesicht und schütterem, weißen Ziegenbart beäugte uns neugierig mit seinen weisen, wachen Augen. Beim Näherkommen lächelte er uns freundlich an, er wickelte uns in eine etwas muffelig-kamelige Duftwolke ein, dem Beduinen-Wüsten Odeur.

Von dem mit verschiedenen Säcken, Beuteln, Kübeln beladenen und reich mit bunten Troddeln behängten Leitkamel bot er uns Kamelmilch aus einer verbeulten Aluschüssel an. Nach kurzem Palaver im Beduinen-Slang wurde kurzerhand beschlossen, bei einbrechender Dunkelheit und sinkender Temperatur, ein Lagerfeuer auszurichten. Wir alle sammelten trockenes, dorniges Wüstengestrüpp, schaufelten

eine Mulde in den Wüstensand und veredelten das Gestrüpp mit frischem Kameldung.

Unser Beduine namens Mahmoud holte einen schrumpeligen Wasserkessel aus dem Gepäck seines Leitkamels, einige typische kleine Gläser und Tee. Wasser füllte er aus einem „Ziegenhaut-Reservoir“ in den Kessel, bei dessen Anblick meine Eingeweide auf ‚Revolte‘ schalteten.

Das Lagerfeuer wurde entfacht und wir hockten uns im Kreis um das knisternde, lodernde Feuer. Am Firmament sah man die hoch flackernden Flammen der Ölbohrtürme, wo Erdgas abgefackelt wurde – unwirklich, beinahe mystisch. Niemand störte es, dass die im Kreis herumgereichten Teegläser klebrig und nicht hygienisch

rein waren. Wir saßen da, stumm, unter zunehmend dunkler werdendem Himmel, sternenklar, betrachteten die friedlich ruhende Kamelherde und fühlten, wie Ruhe und Gelöstheit des Nachbarn, des Gegenübers uns wohlthuend umhüllten, sogen es in uns auf. Wir waren Fremde, spürten aber in diesem Moment das Gefühl der Zugehörigkeit, Geborgenheit, aufgehoben sein. Es war wie Magie! Zufriedenheit umgab uns wie eine schützende Decke, fernab von weltweiten Bedrohungen, Kümernissen und Sorgen. Ruhe, Frieden und Wohlbefinden waren unser Universum. Dieses unglaubliche Empfinden purer Gelassenheit ist ein Geschenk! Aufgrund seiner Intensität kann man es in sich hüten, aufbewahren, konservieren, bei Bedarf sogar abrufen und es ins Bewusstsein zurückholen.

Toleranz ist eine Haltung

Toleranz ist ein grundlegender Faktor für nahezu jede menschliche Interaktion. Nur durch Toleranz ist es möglich, dass Menschen in Frieden und Harmonie zusammenleben, aber auch ihre Individualität bewahren können. Toleranz bedeutet das Hinnehmen anderer Meinungen, Überzeugungen, Verhaltensweisen, Sitten. Wie oft begegnet man Menschen anderer Hautfarbe, anderer Religion, anderer Herkunft mit Argwohn und betrachtet die Welt aus dem begrenzten Blickwinkel des eigenen, engen Umfeldes. Das wünschenswerte Fazit eines toleranten Verhaltens ist die Akzeptanz, die keine Beurteilung von Einstellungen oder Verhaltensweisen beinhaltet.

| Ilse G. Boësen

Religion, Toleranz und Humanismus

Im römischen Reich wurden Religionen unterworfenen Völker toleriert

solange sie das Gebot der göttlichen Verehrung des Kaisers als einigende Grundlage des Staates akzeptierten. Da sich die Christen dem jedoch vehement widersetzen, galt ihnen gegenüber keine Toleranz und sie wurden unnachgiebig verfolgt, landeten gar auf dem Scheiterhaufen. Erst ein Toleranzedikt des römischen Kaisers Galerius anno 311 beendete daraufhin gängige Christenverfolgungen.

In der europäischen Verhaltensgeschichte entstand die Toleranz aus dem damaligen Erfordernis der Staaten, das gesellschaftliche Zusammenleben zu ermöglichen, indem abweichende religiöse Bekenntnisse integriert wurden.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts definierte Brockhaus im Conversations-Lexikon: „Die Toleranz – Duldung – heißt die Zulassung einzelner Personen oder auch ganzer Gesellschaften, welche mit Rücksicht auf die Religion anders denken als die zur herrschenden Reli-

gion sich bekennenden Bewohner eines Ortes oder Landes.“ Goethe schrieb: „Toleranz sollte eigentlich nur eine vorübergehende Gesinnung sein. Sie muss zur Anerkennung führen. Dulden heißt beleidigen.“ Für ihn ist alles Geistige tolerierbar sowie anerkennenswert ohne Unterschied nach künstlerischer, religiöser oder politischer Überzeugung. Für ihn gibt es nichts, was nicht tolerierbar ist, keinen Gedanken, kein Wort, keine Idee. Was immer auch gedacht und gesagt wird. Diese Haltung zeigt einen fundamentalen Respekt für alles Menschliche und ist Humanismus in reinsten Form.

Die über Toleranz hinausgehende Religionsfreiheit setzt die Differenzierung von Kirche und Staat voraus sowie eine gesellschaftliche Vielfalt. Die prinzipielle Trennung von Weltlichem und Geistlichem durch Martin Luthers „Zwei-Reiche-Lehre“ ermöglichte das Entstehen der Trennung von Kirche und Staat.



Freiheit der Gefühle. Foto: sakkmasterke - Adobe Stock



Gleichberechtigung. Foto: Africa Studio - Adobe Stock

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

**Ein Herz
muss Hände haben**

Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Kurzzeit-
pflege
möglich

Hesse Diederichsen Heim

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

MEN OF THRONES

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

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

Fusspflege-Praxis-Tchang

Fusspflege auf med. Grundlage

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

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



René **RS** Schmidt

Alles aus einer Hand

Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

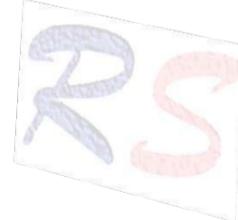
Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

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

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümpelungen
Renovierungen

Bramfelder Chaussee 358
22175 Hamburg

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



Dem Fremden mit Respekt begegnen

In unserer Zeit geprägt von Globalisierung, offenen Grenzen, Bevölkerungswachstum etc. werden die Menschen mit verschiedenen Sprachen, Hautfarben, Kulturen und Religionen dazu genötigt, in Kontakt miteinander zu treten. Wir sind aufgerufen, mit vollem Respekt miteinander – füreinander zu leben!

Das Aufeinanderprallen verschiedenartigster Menschen erfordert von jedem Einzelnen ein Umdenken in seiner Individualität, seiner Richtung der To-

leranz: das Lernen, den Fremden / das Fremde zu verstehen.

Michael Heinig, Leiter des Kirchenrechtlichen Instituts der Evangelischen Kirche sagt: „Nach unserer Verfassung bestimmt nicht Toleranz, sondern die in der Freiheit aller Bürger wurzelnde Neutralität das Verhältnis des Staates zu den Religionen, schlussfolgert: Toleranz ist heute nicht Staatspflicht, sondern Bürgertugend.“

Rainer Forst, Frankfurter Philosoph, unterscheidet vier Konzepte von Toleranz:

1. Toleranz als Erlaubnis ist eine von oben oder von der Mehrheit großzügig gewährte Duldung.

2. Toleranz als Koexistenz ist ein aus pragmatischen Gründen, um des lieben Friedens willen eingegangenes Verhältnis von ungefähr gleich starken Gruppen und dient der Konfliktvermeidung.

3. Toleranz als Respekt ist eine Beziehung zwischen Gleichberechtigten bei wechselseitiger Anerkennung unterschiedlicher Überzeugungen und kultureller Praktiken.

4. Toleranz als Wertschätzung ist eine Beziehung zwischen Gleichberechtigten, die die Andersartigkeit des anderen positiv bewertet, ohne selbst anders werden zu wollen.

Fortsetzung S. 10



Religionsfreiheit. Foto: rStunningART - Adobe Stock

Toleranz ist überall gefragt

Heutzutage wird Toleranz widersinnig allgemein zur Tugend erhoben, manchmal sogar als Schlagwort herabgewürdigt. Flüchtlinge stehen aktuell hoch im Kurs wie auch religiöse Minderheiten oder Menschen, die sich im unteren Bereich der Gesellschaft befinden. Dabei fällt es dem einen oder anderen von uns manchmal schwer, Toleranz zu üben, wenn die eigenen moralischen, religiösen oder ethischen Werte infrage gestellt werden.

Dabei ist Toleranz eine Haltung und mehr oder weniger ein Produkt der Aufklärung mit dem Fokus auf Religion und Weltanschauung. Der SPIEGEL schreibt: „Kaum eine Haltung hat eine derartig steile Karriere aufzuwei-

sen – wie die der Toleranz. Sie gilt als Tugend, wenn nicht sogar als DIE Tugend. Wer nicht tolerant ist, hat es zu Recht schwer.“

Es gibt wohl kaum etwas, wo keine Toleranz gefragt ist. Sei es im Hinblick auf Andersgläubige, Andersfarbige, sexuell anders Orientierte, andere gesellschaftliche Herkunft oder Hintergrund, andere Weltanschauung oder Lebensorientierung, anderes Styling, andere Essgewohnheiten etc.

Toleranz gilt als eine der wichtigsten Eigenschaften jeder Gesellschaft. Für einen toleranten Umgang mit anderen Menschen sollte man kritisch mit sich selbst ins Gericht gehen, eigene Meinungen, Werte sowie Anschauungen hinterfragen. Nehme ich jeden Men-

schen genauso an, wie er ist, mit all seinen Eigenarten, die mir teilweise zuwider sind? Wie begegne ich Kollegen, mit deren Persönlichkeit und Arbeitsweise ich nicht klarkomme? Grenze ich meinen Kontrahenten aus, weil er eine andere Meinung vertritt? Wie verhalte ich mich Fremden gegenüber, deren Wertvorstellungen konträr zu meinen sind?

Es ist wichtig, die eigene Einstellung im Hinblick auf Toleranz dem Anderen, dem Unbekannten gegenüber auszuleuchten.

„Ein toleranter Mensch ist offen für alles, was anders ist, ohne sich selbst darin aufzugeben.“

Gudrun Zydek, deutsche Lyrikerin



Barmbek baut
Eine Fotoserie

Der Bau der Maurienbrücke soll 2020 starten. Eine Petition gegen den Bau wurde im Juni 2019 gestartet. Die Unterschriften werden ein Jahr lang gesammelt.

Foto: SL

Neu: Hamburger Bündnis für Wohnstifte



Gründungsveranstaltung der Hamburger Wohnstifte. Foto: Frederika Hoffmann



Die Initiatoren, v.l.n.r.: Ulrike Petersen (STATTBAU HAMBURG), Johannes Jörn (Patriotische Gesellschaft von 1765), Mechthild Kränzlin (HOMANN-STIFTUNG). Foto: Frederika Hoffmann

Rund 30 Hamburger Stiftungen haben am 14. Oktober 2019, im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung in der Patriotischen Gesellschaft, das Hamburger Bündnis für Wohnstifte gegründet. Der neue Zusammenschluss will die Existenz der Hamburger Wohnstifte sichern, sie in ihrer Vielfalt erhalten und bei Bedarf erweitern. | Pressemitteilung

Mehr als 100 Wohnstifte gibt es in den innerstädtischen Quartieren der Stadt, die überwiegend im 19. und 20. Jahrhundert von erfolgreichen Kaufmannsfamilien und Mäzenen errichtet wurden. Sie stellten damit hilfe- und pflegebedürftigen Menschen und Personen mit Zugangsschwierigkeiten zum Wohnungsmarkt günstige Mietwohnungen zur Verfügung. Auch heute halten die Wohnstifte noch ein bedeutendes Angebot an preisgünstigen Wohnungen für Menschen mit geringem Einkommen vor. Ihre wohnungspolitische Bedeutung ist nicht zu unterschätzen.

Aber die Wohnstifte stehen vor großen Herausforderungen. Oft fehlen ihnen die finanziellen Mittel, um die Bausub-

stanz zu modernisieren und an zeitgemäße Anforderungen anzupassen. Zudem erweist es sich als schwierig und komplex, Wohnungen barrierefrei zu gestalten und gleichzeitig dem Denkmalschutz Genüge zu tun. Vielfach sind kleinere Stiftungen mit ehrenamtlichen Vorständen personell nur begrenzt in der Lage, sich den drängenden Zukunftsfragen zu stellen.

Hier setzt das neue Bündnis an: mit regelmäßigem Austausch untereinander und gegenseitiger Hilfestellung, ebenso wie mit politischen Initiativen und öffentlicher Einflussnahme. In der Gründungserklärung heißt es:

„Mit der Erfahrung eines Akteurs, der über Jahrhunderte Leistungen im Sinne des Gemeinwohls erbracht hat, gehen wir auf die Verantwortlichen der Stadt zu und bieten den beteiligten Fachbehörden und Bezirksämtern die Zusammenarbeit an. Damit wollen wir eine gute Grundlage schaffen, um die dem Gemeinwohl dienende Arbeit der Wohnstifte fortzuführen. Wir erwarten von den Verantwortlichen der Stadt Hamburg Unterstützung und gehen davon aus, dass die besonderen Bedin-

gungen der gemeinnützigen Stiftungen berücksichtigt werden.“

Auf den Weg gebracht wurde das Bündnis von der HOMANN-STIFTUNG, der Patriotischen Gesellschaft von 1765 und STATTBAU HAMBURG GmbH. Sie starteten 2015 die Initiative Perlen Polieren. und leisteten wesentliche Vorarbeiten. Eine erste Erhebung in ihrem Auftrag ergab, dass die meisten der erfassten Wohnstifte Wohnanlagen für ältere Menschen sind, ein Drittel der Wohnstifte seit 25 Jahren keine Grundsanierung mehr erfahren hat, ein Drittel unter Denkmalschutz steht und rund die Hälfte über keinen barrierefreien Zugang verfügt.

Inzwischen hat auch die Politik die Bedarfe der Wohnstifte anerkannt. Im November 2018 beschloss die Hamburgische Bürgerschaft, eine Koordinierungsstelle für die Wohnstifte bei der Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW) einzurichten. Das Hamburger Bündnis für Wohnstifte freut sich über die Unterstützung und wird eine intensive Zusammenarbeit mit der neuen Koordinierungsstelle anstreben.

Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

AUTO & VERKEHR

Autositz Exclusiv-Centrum Dieter Teske GmbH

10% Preisnachlass auf Einbau

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Textilpflege Wille

10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

absolut floristik kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Dekomagie 10% Preisnachlass

HFC Hamburg-Floristik e.K.
5% Preisnachlass

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer

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

B&B Hotel Hamburg-Nord

5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

carpe diem Seniorenfreizeit

Tagesausflüge für Senioren, 10% Neukundenrabatt

Heikotel

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

Reisebüro Cohrs

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

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnusen GmbH,

14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

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

Alter+Pflege e.V.

kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

Amplifon Hörgeräte, Filiale Barmbek und Filiale Fuhle,

15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung + 20% auf alle Zubehör-Produkte

Apothek am Barmbeker Bahnhof 5% Preisnachlass auf Nebensortiment

Der Brillenladen Optiker,

5% Preisnachlass

Elefanten-Apothek

5% Preisnachlass auf Nebensortiment



HÖRwelt Hamburg

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

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,
10% Preisnachlass

Neue Barmbeker Apotheke

5% Preisnachlass auf Nebensortiment

Optiker Bode – Filiale Barmbek

10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

Salon Chic Friseur,

10% Preisnachlass

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

Sanitätshaus Krabbe GmbH

10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

Steenbock, Julia Mobile Wellnessmasser

in, 11 - 20% Preisnachlass

Stern-Apothek 10% Preisnachlass

auf das Nebensortiment

Therapiezentrum Ankerplatz

10% Preisnachlass

Therapiezentrum Anita Brüche

10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

HANDWERK

Dirk Fanter Heizung, Sanitär,
kostenlose Anfahrt

hema Markisen – Rolläden – Jalousien,
kostenlose Anfahrt

Michael Neumann Tischlerei

kostenlose Anfahrt

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

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

Huckepack GmbH Umzugsservice,
5% Preisnachlass

René Schmidt Umzüge – Renovierungen – Transporte, 10% Preisnachlass

ESSEN & TRINKEN

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

bioMarkt Barmbek ab 10,- Euro

Einkaufswert einen Cappuccino gratis

EDEKA Markt Müller

5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler

5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp

3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies

50 Cent Preisnachlass auf Salate

PARTY & LIEFERSERVICE

P & B Konzept Hamburg Ausrichtung

kleinerer und größerer Feste,
10% Preisnachlass

ProCate GmbH, Catering/ Partyservice,

15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

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

Föhring Bestattungen 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

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

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen

Bodenbeläge und Gardinen,
10% Preisnachlass

Objekte Licht & Raum GmbH

10% Preisnachlass

Polsterhof 10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

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

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

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

Das „Vogelviertel“: „Bahn frei für neue Ideen!“

Der Standort der St. Bonifatius-Gemeinde am Lämmersieth wird zum Ende des Jahres 2019 aufgegeben. Eröffnen sich dadurch Chancen auf ein neues Zentrum im Quartier?

| Christina Busse

Viele Kirchengemeinden schrumpfen, das ist auch in Barmbek spürbar: Aus der Evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Nord-Barmbek mit der Auferstehungskirche am Tieloh und der Gemeinde St. Bonifatius soll eins werden. Doch was wird dann aus dem Grundstück von St. Boni, das auch die Kita, das Pastorat und den bereits geräumten Kinderspielplatz am Rudolphiplatz umfasst? Wo trifft man sich zukünftig im so genannten „Vogelviertel“ zwischen Habichtstraße und Kranichweg? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des Stadtteilgesprächs, bei dem gut 30 interessierte Barmbekerinnen und Barmbeker auf Einladung von Bürgerhaus Barmbek, Zinnschmelze und Kirchengemeinde Nord-Barmbek Ideen entwickelten und angeregt diskutierten.

Die Ausgangslage machte Rainer Hanno, Pastor an der Auferstehungskirche, deutlich: Die Stadt habe das rund 4.000 qm große Grundstück ehemals für kirchliche Arbeit und damit verbundenes soziales Leben zur Verfügung gestellt. „Jetzt fällt es zurück an die Stadt“, so Hanno. Der Vertrag sehe zudem einen Abriss der Gebäude vor. Holger Detjen von der Köster-Stiftung befürchtet eine Verödung des Viertels. „St. Boni stellt einen sozialen Ort und fußläufigen Treffpunkt im Quartier dar. Wenn er wegfällt, verarmt die Gegend“, so Detjen. Um dieser Entwicklung entgegenzusteuern, gab er gemeinsam mit Hanno die Devise „Bahn frei für neue Ideen!“ aus.



Die Evangelisch-lutherische Gemeinde St. Bonifatius wurde 1968 gegründet. Die Stadt stellte damals das Grundstück für den Bau von Kita, Gemeindehaus und Pastorat zur Verfügung. Der hölzerne Glockenturm kam erst 2005 dazu - „second hand“ und per Tieflader aus Hamburg-Horn. Foto: CB



Im Gemeindesaal am Tieloh haben sich rund 30 interessierte Barmbekerinnen und Barmbeker zum Stadtteilgespräch versammelt. Foto: CB

In den Arbeitsgruppen „Kinder und Jugend“, „Familien“, „Berufstätige“ und „Senioren“ wurden Bedarfe erörtert und Zukunftsszenarien entworfen. Die Präsentation der Ergebnisse zeigte, dass es bei den Vorstellungen für ein lebenswertes Quartier viele Überschneidungen gibt: Vom Wunsch nach einer stärkere Anbindung an Bus, Bahn und Stadtradangebote über den Ausbau der Nahversorgung durch einen Supermarkt bis hin zur Schaffung von bezahlbaren Wohnungen für Familien sowie von Begegnungs- und Versammlungsräumen, samt ganz konkreter Vorschläge wie etwa einem „Familien-

garten“-Projekt, einem autofreien, grünen Platz mit Bänken, Spielgeräten für alle Altersstufen und einem Café.

Das Fazit des Abends: Das große Engagement der Anwohnerinnen und Anwohner zeigte auch den anwesenden Vertretern aus Stadtteilpolitik und Bezirksverwaltung, dass das Grundstück kostbares Potenzial fürs Quartier besitzt und es wert ist, stärker in den Fokus zu rücken. „Wir nehmen die Ergebnisse mit in den Barmbeker Ratschlag, in den Stadtteilrat und in die politischen Gremien“, versprachen Holger Detjen und Rainer Hanno.

Mit „Selbst + Sicher“ ins Leben hinein

Was möchte ich heute essen? Was muss ich dafür einkaufen? Wie viel Geld kann ich diesen Monat noch ausgeben? Was will mir die Behörde in diesem Brief mitteilen? Alles Fragen, die für die meisten von uns zum Alltag dazugehören. | Christina Busse

Anders sieht die Sache für junge Menschen aus, die erstmals auf eigenen Beinen stehen. Vor allem wenn sie bislang aufgrund einer körperlichen Behinderung besonders umsorgt aufgewachsen sind und nun nach der Zeit im Elternhaus oder Internat erste Schritte in ein selbstbestimmteres Leben machen.

Mit der Hausgemeinschaft Selbst + Sicher will ihnen der „Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V.“, der mit der gemeinnützigen „Leben mit Behinderung Hamburg GmbH“ kooperiert, den Start erleichtern. Das große Plus: In ihrem neuen Zuhause sind sie nicht komplett auf sich allein gestellt. Für pädagogische und hauswirtschaft-

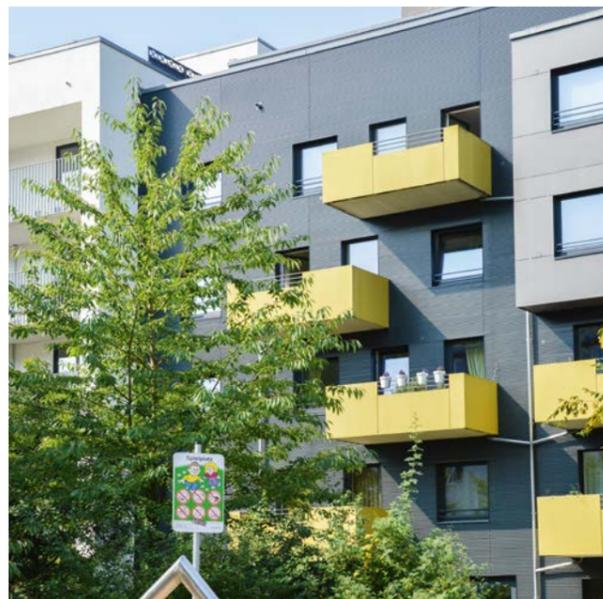
liche Hilfe sind Mitarbeitende tagsüber und abends anwesend.

„Unser Ziel ist es, möglichst individuell zu unterstützen“, erläutert Projektleiterin Veronika Jasmin Helfferich. Zum Beispiel beim Wäschewaschen: „Auch wenn es aufgrund einer körperlichen Einschränkung nicht möglich ist, es selbst zu erledigen, kann der Klient so über den Waschgang oder das Waschmittel entscheiden“, gibt die Sozialpädagogin einen Einblick in die tägliche Arbeit ihres 15-köpfigen Teams, dem Heilerzieher und Sonderpädagogen angehören. Die pflegerische Versorgung wird zusätzlich durch individuell beauftragte Dienste geleistet. Für zusätzliche Sicherheit sorgt eine Nachtbereitschaft.

Das Durchschnittsalter der Mieterinnen und Mieter der zwölf Einzelapartements und zwei Vierer-WGs liegt bei Mitte bis Ende 30 Jahren und damit höher als es bei der Planung des Angebots erwartet wurde. „Sie waren

es gewohnt, dass viel für sie gemacht wird. Die Umstellung hin zu mehr Selbstständigkeit fällt oft nicht leicht, obwohl zum Teil die körperlichen Fähigkeiten da wären. So bleibt man hinter seinen Möglichkeiten zurück“, beobachtet Helfferich. Ihr Team sieht es auch als seine Aufgabe, die Bewohner zu mehr Eigenständigkeit anzuregen – die Entscheidung dazu, es tatsächlich umzusetzen, liegt aber in deren eigenen Händen. Was als Sprungbrett gedacht war, ist deshalb in manchen Fällen zur Dauerlösung geworden.

„Die Motivation auszuziehen, ist gering“, bestätigt Helfferich. Dazu trägt sicher bei, dass sich das moderne Wohnhaus im lebendigen Quartier Autofreies Wohnen Barmbek befindet und das Leben in der Gemeinschaft viele Möglichkeiten bietet, Kontakte untereinander und in der Nachbarschaft zu knüpfen. Auch die unmittelbare Nähe zum Stadtpark und zu Geschäften machen die Hausgemeinschaft zu einem beliebten Zuhause.



Die Hausgemeinschaft Selbst + Sicher liegt im lebendigen Quartier Autofreies Wohnen Barmbek. Das moderne Gebäude an der Saarlandstraße gehört dem Leben mit Behinderung Hamburg Elternverein e.V. Foto: CB

Veronika Jasmin Helfferich gab einen Einblick in das Unterstützungskonzept. Das Haus ist in das grüne Wohngebiet direkt am Osterbekkanal eingebunden. Foto: CB

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

hegel° architektur
Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29
22767 Hamburg

Telefon 040 86642806
www.hegel-architektur.de

INITIO GbR
www.initio-gbr.de

• Sanierung • Renovierung • Modernisierung

Hagener Allee 70 c
22926 Ahrensburg

04102 - 203 410
0176 - 216 91 863

Mit uns in Ihr neues Zuhause...

huckepack
Umzüge
040-39 16 33

FÖHRING BESTATTUNGEN

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

040 / 636 52 202

Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg
Betreuung im Sterbefall
Bestattungsvorsorge

Ihre Familie Föhring

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

So einfach funktioniert's:

Der neue Online Lieferservice
www.edeka.de/lieferservice

1. Unseren Markt auswählen
2. Liefertermin sichern
3. Einkaufskorb packen
4. Liefern lassen oder abholen

EDEKA Müller
Fuhlsbüttler Straße 188-190, 22307 Hamburg
Montag bis Samstag von 07:00 bis 21:00 Uhr geöffnet!

Gute Vorsätze – schön locker bleiben!

Neues Jahr, neue Vorsätze, neues Scheitern – das muss nicht sein! Wer seine Vorhaben realistisch angeht und gelassen bleibt, hat durchaus Aussichten auf Erfolg | Gigi Sams

Na, was haben Sie sich für 2020 vorgenommen? Nichts? Dann sind Sie im Idealfall ein rundum mit sich zufriedener Mensch. Oder nur zu bequem, etwas zu ändern. Oder eben kein Durchschnittsdeutscher. Denn der hat laut Umfragen alle Jahre wieder mindestens einen guten Vorsatz fürs neue Jahr. Und alle Jahre wieder führen „Weniger Stress“, „Mehr Sport oder Bewegung“, „Gesünder ernähren“, „Abnehmen“ und „Mehr Zeit für Familie und Freunde“ die Hitlisten an.

Dass man gerade zum Jahresanfang auch dem eigenen Leben teilweise eine neue Richtung geben will, gute Vorsätze hat, ist sogar historisch begründet, weiß Autorin Elizabeth Grenier. Ihren Recherchen nach versprochen die Babylonier während ihrer 12-tägigen, vor 4000 Jahren dokumentierten Neujahrsfeierlichkeiten, den Göttern, alle Leihgaben zurückzugeben und ihre Schulden zu begleichen. Der Jahres-

beginn lag damals allerdings noch bei Mitte März. Hielten sie ihre Versprechen nicht, drohte der Verlust der Göttergunst.

Diesen Druck von oben muss heute keiner befürchten, der seine Vorsätze nicht durchhält. Andererseits weiß jeder, wie schädlich Dauerstress und mangelnde Fitness sind und wie wohltuend ein Treffen mit Freunden ist. Also wird dieses Jahr alles anders laufen. Oder vielleicht doch nicht? Meist jedenfalls ist mit neuen Vorhaben bereits nach wenigen Wochen Schluss. Hauptgründe für das Scheitern sind zu hohe, ungenaue Ziele und mangelnde Motivation. Schon schade, denn Neues bringt immer auch Freude und mehr Energie mit sich.

Was Experten raten – Tipps, die wirklich helfen

„Also nicht entmutigen lassen, sondern erst mal loslegen“, rät Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf. Wichtig dabei: „Was auch immer Sie planen, setzen Sie sich nicht unter Druck, gehen Sie es locker an“. Um anzufangen und sogar am Ball zu bleiben, helfen folgende, von ihr

und anderen Experten, u.a. Neuro-, Sportwissenschaftler und Zeitprofis, empfohlene Strategien. Keine Panik vor der Menge an Tipps, suchen Sie sich ganz gelassen einfach die Ideen aus, die für Sie passen.

- Überlegen Sie genau, ob Ihr Vorsatz wirklich das ist, was Sie wollen. Und nicht etwas, was Werbung, Ratgeber-Sendungen, Influencer etc. empfehlen, oder etwas, was Sie anderen zuliebe angehen. Wenn Ihr Partner joggt oder Ihr Arzt zu einer Verhaltensänderung rät, kann das zwar Ansporn sein, reicht aber als Motivation nicht aus, wenn Sie selbst nicht davon überzeugt sind.
- Nehmen Sie sich ein kleines, klar umschriebenes und positives Ziel vor. Hier einige Beispiele für klassische Vorsätze:
 - Statt „Ich will Gymnastik machen“ lieber „Ich mache jeden zweiten Tag nach dem Aufstehen zehn Minuten Gymnastik“.
 - Statt sich als Anfänger vorzunehmen „Ich will wöchentlich eine Stunde joggen“ besser „Zweimal pro Woche jogge ich. Ich starte mit 1 Minute Laufen und 2 Minuten Gehen im

Wechsel, insgesamt 5-mal. Erst wenn ich diese jeweils 15 Minuten locker schaffe, steigere ich mein Pensum.“ Alternativ: „Ich melde mich Montag zu einem Laufkurs für Anfänger an.“

- Statt „Ich will weniger Stress haben“, „Ich übe jeden Vormittag fünf Minuten lang, tief ein- und auszuatmen“. Oder: „Ich stehe werktags eine halbe Stunde früher auf, um mehr Zeit zu haben, bis ich los muss.“ Oder: „Ab sofort lege ich in meinem Kalender Muße-Zeiten fest und halte mich daran“, rät der Heidelberger Zeit- und Lebensmanagement-Experte Professor Dr. Lothar Seiwert.
- Statt „Ich will weniger fernsehen“, „Ich sehe ab sofort maximal zwei Stunden täglich fern“.
- Statt „Ich werde ausmisten“, „Ich werfe alles weg bzw. gebe zur Altkleider-Sammlung, was ich seit drei Jahren nicht mehr angezogen habe und fange kommende Woche damit an.“
- Statt „Ich will mehr Zeit für meine Freunde haben“, „Ich verabrede mich einmal wöchentlich mit Freunden“. Und gleich die erste Verabredung treffen, bevor Sie es sich wieder anders überlegen.
- Schreiben Sie Ihr Vorhaben auf ein Stück Papier. Hirnforscher haben festgestellt, dass dann mehr Areale im Gehirn aktiviert werden als beim Tippen auf dem Computer oder Smartphone.
- Überlegen Sie, wie Sie Ihren Vorsatz am besten umsetzen können. Brauchen Sie dafür Hilfsmittel, für die Gymnastik etwa eine bequeme Matte und Trainingskleidung, für die Atemübung eine Anleitung per CD oder Smartphone? Legen Sie sich die Hilfsmittel am Abend oder Tag vorher in Sichtweite. Je besser Sie sich vorbereiten, desto leichter klappt die Verwirklichung.
- Starten Sie mit dem vorgenommenen Programm erst, wenn Sie entspannt sind und sich wohl fühlen. Idealerweise in einem anderen Umfeld. Be-

ginnen Sie zum Beispiel im Urlaub. Gehen Sie für die Atemübung auf den Balkon oder in einen Park.

- Gönnen Sie sich einen Joker, beispielsweise einen Tag pro Woche, an dem Sie schwänzen dürfen. Wie gut Sie sich erst fühlen werden, wenn Sie den Joker gar nicht nutzen!
- Bleiben Sie flexibel. Kommt zum Beispiel unerwartet Besuch, machen Sie mit diesem einen Spaziergang statt zu joggen. Schneit oder gießt es, nutzen Sie den Stepper, gehen ins Schwimmbad oder schlicht ein paar Mal die Treppen rauf und runter statt zu walken.
- Machen Sie sich immer mal wieder von Neuem klar, warum Sie sich verändern wollen und welche Vorteile Sie davon haben.
- Belohnen Sie sich, wenn Sie erneut eine Woche durchgehalten haben. Beispielsweise mit einem besonders schönen Frühstück, einer Massage nach dem Walken oder Joggen, einem Kino- oder Theaterabend, wenn ein weiteres Pfund gepurzelt ist.
- Geben Sie nicht gleich auf, wenn an einem Tag Ihr innerer Schweinehund doch die Oberhand behält. Machen Sie am nächsten Tag weiter. Neue Gewohnheiten zu etablieren ist nicht immer lustvoll. Körper und Geist klammern sich anfangs noch an alte Verhaltensmuster. Doch jeder Tag, an dem Sie Ihr neues Verhalten üben, bringt Sie weiter. Mit der Zeit wird es Ihnen zunehmend leichter fallen – und eines Tages zur Routine, weil sich der Vorsatz zur nun neuen Gewohnheit gemausert hat.

Was steckt hinter meinem Vorsatz?

Was auch hilfreich sein kann, ist, danach zu suchen, was hinter dem Vorsatz steckt. Hinter „Weniger Stress“ könnte der Wunsch nach mehr Freude, mehr Sinn im Leben stehen. Und das können Sie sich auch als Soforthilfe

gönnen – wenn Sie beispielsweise einen der tollen Ausflüge mitmachen, die die Köster-Stiftung anbietet, bei einem ihrer Hilfsangebote einsteigen oder Ihr Talent – singen, musizieren, tanzen ... – mit anderen teilen. „Sich weniger aufregen“ könnte auf ein Harmoniebedürfnis verweisen. Probieren Sie's beim nächsten Mal mit Gelassenheit und Nachsicht statt Verärgerung, wenn Sie an der Supermarkt-Kasse mal wieder hinter einer Mutter mit Kind stehen, die gefühlte Stunden brauchen, weil der Nachwuchs die Ware auf Band legt. Selbst ein Lächeln kann den Tag verschönern, wie der dankbare Blick der geforderten Mama.

Nach einer Krankenkasse-Umfrage (DAK) gelang es im vergangenen Jahr jedem zweiten Deutschen, immerhin vier Monate und länger durchzuhalten.

Das kriegen Sie doch besser hin. Auf alle Fälle, hundertprozentig, oder? Na klar, dieses Mal klappt es !!!

Lese-Tipp Motivations-Schub



„Der Lebensfreude-Kalender 2020“ – Tag für Tag, unabhängig vom Datum, wertvolle Denkanstöße der Psychotherapeuten und Bestseller-Autoren Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle. Machen Mut und Lust, das Leben so zu gestalten wie es gut tut. Für 8,80 Euro im Buchhandel und im Buch-Shop bei www.palverlag.de



Joggen oder Walken ganz gelassen angehen. Foto: michael heim - Adobe Stock



Lieber mehr Äpfel statt immer nur Schoki. Foto: Anatoliy Karlyuk - Adobe Stock

Das leise Verschwinden der Insekten: Was wir ändern müssen

Wie in den letzten beiden Ausgaben des Köster Magazin dargestellt, weisen die verfügbaren Daten auf eine dramatische Bestandsabnahme vieler Insektenarten und deren Ursachen hin. Um diese Entwicklung zu stoppen sind sowohl Politik als auch Bürgerengagement gefordert.

| Joachim Hoffmann

1. Flächenwirksamer Insektenschutz

Die derzeit dominierenden Formen der Landnutzung sind zentraler Treiber des Insektenverlustes. Die industrielle Landwirtschaft spielt eine große Rolle beim Insektenschwund. Landschaften ohne Hecken, das Fehlen von blütenreichen Randstreifen und artenreichen Wiesen sowie der Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden vernichten viele Populationen. Insektizide töten oder schädigen dabei nicht nur die sogenannten Schädlinge, sondern auch Nützlinge wie Wildbienen oder Marienkäfer.

Daher obliegt ein flächenwirksamer Schutz in erster Linie politischer Verantwortung. Aufgrund der komplexen, unterschiedlich gelagerten Ursachen müssen die politischen Gremien unmittelbar verschiedene, sich ergänzende Maßnahmen ergreifen, um den Artenrückgang kurzfristig zu bremsen und mittelfristig abzuwenden. So sollten z. B. die geplanten Ackerbau- und ausstehenden Grünlandstrategien für den Insektenschutz wirksam werden.

Vordringlich ist es, die Landnutzung insektenfreundlicher zu gestalten und dies nicht nur punktuell, sondern flächenwirksam. Insgesamt hat der Insektenschutz auch viele Synergien mit anderen Biodiversitäts- und Umweltzielen, zum Beispiel den Zielen zum Flächenverbrauch, zum ökologischen Landbau, zum Stickstoffüberschuss und zur Artenvielfalt in der Nachhaltigkeitsstrategie, zu zahlreichen Zielen der Biodiversitätsstrategie, aber auch zu den Zielen der Wasserrahmenrichtlinie sowie des Aktionsplans zur nach-

haltigen Anwendung von Pflanzenschutzmitteln.

2. Bürger-Engagement

Tatsache ist aber auch, dass die Agrarpolitik derzeit fast ausschließlich große landwirtschaftliche Betriebe profitabel fördert (156 Euro pro Hektar). EU und Bund halten weiterhin an dem Anachronismus fest, dass Bauern unabhängig von ihrer Leistung für Umwelt und Gesellschaft Zahlungen erhalten.

Jedem muss aber auch klar sein, dass Bauern heutzutage ihr Einkommen nur noch über Förderung und minderqualitative Massenproduktion sichern können. So bezahlte der Konsument vor 50 Jahren z. B. 1 Liter Milch mit 10 Lohnminuten seiner Erwerbstätigkeit, heute nur noch mit 3 Minuten. Fast alle Lebensmittel wurden also stetig „billiger“; damit einher ging aber auch das Sterben der bäuerlichen Betriebe (seit 1990 fast 60%!).



Insektenhotel an einem Gartenbaum. Foto: jhphotographyllt - Adobe Stock



Wildblumen in Balkonkästen. Foto: JH

Konsumenten können letztlich die Agrarpolitik mitbestimmen. Sie können durch ihre Kaufentscheidungen die ökologische Landwirtschaft und generell biodiversitätsfreundliche Produkte maßgeblich unterstützen, indem sie nur tatsächlich benötigte Lebensmittel kaufen und generell Lebensmittelabfälle vermeiden und somit eine nachhaltigere Produktion unterstützen.

Durch die Nachfrage nach Produk-

ten, die von einer Vielfalt heimischer und saisonaler Nutzpflanzenarten sowie Tierrassen stammen, können Verbraucher die Vielfalt der landwirtschaftlichen Produktion und damit die Biodiversität und Insektenvielfalt im ländlichen Raum zusätzlich positiv beeinflussen.

Gleichzeitig kann privates oder berufliches Engagement im Sinne von

insektenfreundlicher Bepflanzung sowohl in Wohnquartieren als auch auf kommunalen Flächen große Wirksamkeit erzeugen. Selbst Wildblumen in Balkonkästen und Insektenhotels an Hauswänden sind kleine, aber wichtige Schritte.

Ein konsequenter Schutz unserer Insektenwelt ist auch Klimaschutz, und dazu muss jeder beitragen!

Buchtipp zum Thema

Fredrik Sjöberg: „Die Fliegenfalle. Über das Glück der Versenkung in seltsame Passionen, die Seele des Sammlers, Fliegen und das Leben mit der Natur“

Es gibt sie in Hülle und Fülle. Sie sind 4 bis über 25 mm lang, haben zwei Flügel und kommen in über 5.000 Arten vor: Schwebfliegen, auch Schwirr- oder Stehfliegen genannt. Noch nie gehört? Kein Wunder, sie gehören zu den am wenigsten bekannten Insektenfamilien. Kein Interesse?

Schade, denn Fredrik Sjöbergs „Die Fliegenfalle“ erzählt nicht nur von winzigen Insekten und großer Leidenschaft, sondern von seltsamen Begegnungen, vom Leben auf einer Insel, von Liebe, Tod und ungelösten Rätseln. - Welches Image Insektenkundler außerhalb der Fachwelt noch immer genießen, weiß Sjöberg: der Entomologe werde 'als atemloser Narr, der im wilden Galopp über Felder und Wiesen entfliehenden Schmetterlingen hinterher eilt' dargestellt.

Doch davon keine Spur in der „Fliegenfalle“. Zum einen handelt Fredrik Sjöbergs Buch tatsächlich von Fliegen, von zahllosen Arten wie Stuben-, Tanz-, Raub- und Schwebfliegen. Zum anderen aber auch von Ingmar Bergman, die Langsamkeit und die Beschränkung sowie ein Schaf, das in einer Stockholmer Theateraufführung auftritt und von



Sjöberg spätabends an einem Strick durch die schwedische Hauptstadt geführt wird.

Und auch vom schwedischen Entomologen und Reiseschriftsteller René Malaise (1892–1978), ein Fliegenfallenkonstrukteur und Abenteurer, ein eigenwilliger Kunstsammler und noch eigenwilligerer Atlantis-Theoretiker, der mehrere Jahre auf der Halbinsel Kamtschatka in Nordost-Russland brachte.

Ein spannendes, lehrreiches, teils groteskes und doch humorvolles Buch, das sich wie ein Roman liest und den Leser in den Bann zieht.

Fredrik Sjöberg, geboren 1958 in Västervik (Schweden), studierte Biologie und Geologie. Er arbeitet als Schriftsteller, Übersetzer, freier Journalist und als Literaturkritiker beim Svenska Dagbladet. Sjöberg lebt mit seiner Familie in Runmarö, in der Nähe von Stockholm. Seine Bücher sind in mehrere Sprachen übersetzt, und seine Schwebfliegensammlung war in Venedig auf der Biennale im schwedischen Pavillon als Kunstobjekt über das Sammeln ausgestellt.

Die Fliegenfalle, 2004 in Schweden erschienen, wurde für den renommierten schwedischen August-Preis nominiert. Fredrik Sjöberg war in Bamberg gemeinsam mit der späteren Nobelpreisträgerin Herta Müller „Villa Concordia“-Stipendiat.

Aus dem Schwedischen von Paul Berf
Originaltitel: Flugfällan
Deutschsprachige Ausgabe
Verlag Lübbe, 24. Juli 2010.
Taschenbuch, 222 Seiten
Preis: 7,95 €
ISBN 340-4-16462-8

Barmbek baut – Eine Fotoserie



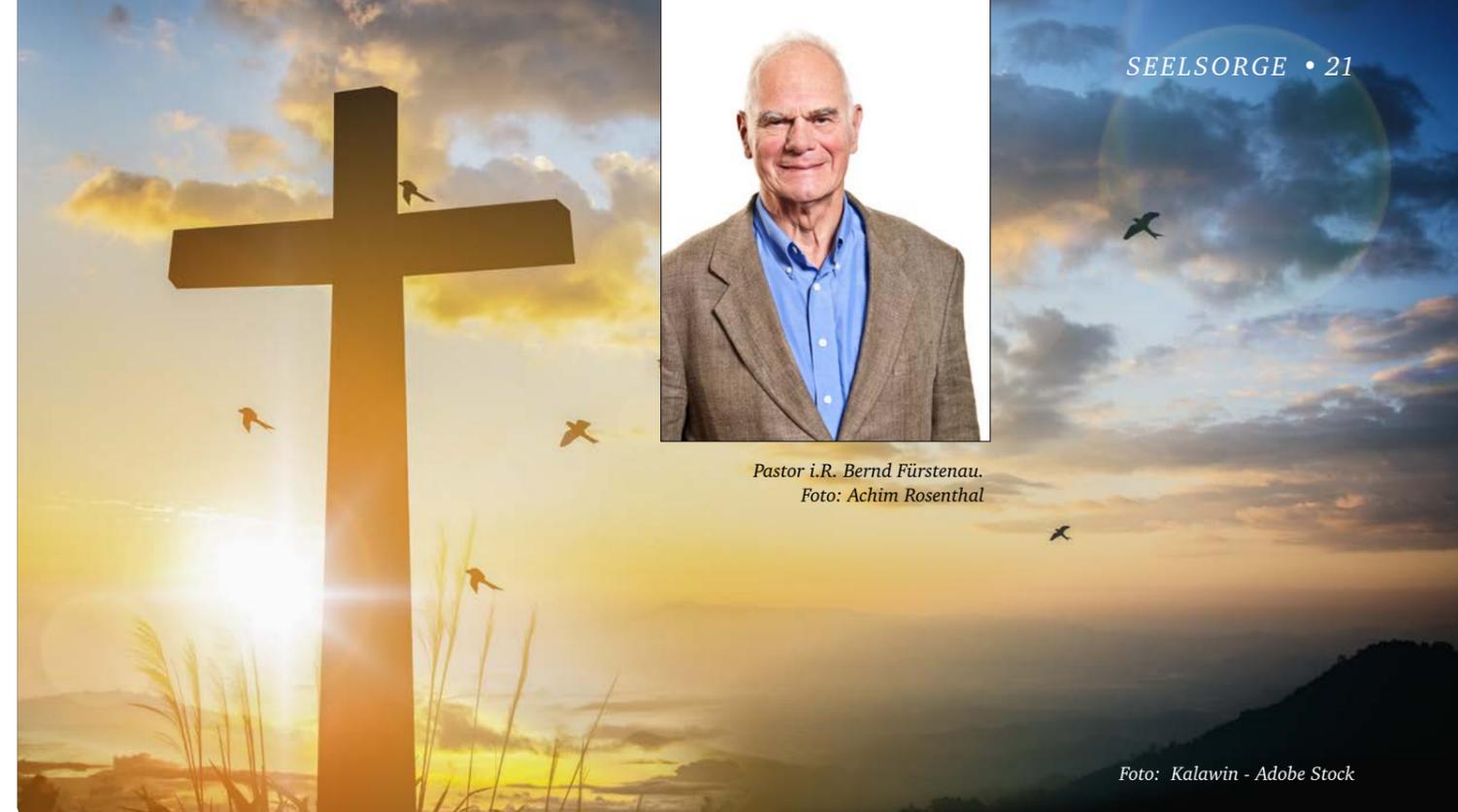
Drosselstraße, Neubau von 98 Wohnungen und einer Kita: 21 Eigentumswohnungen, 44 öffentlich geförderte Wohnungen und 16 freifinanzierte Mietwohnungen sowie 17 Wohnungen für Baugemeinschaften. Foto: SL



Hebebrandstraße: Hier entsteht ein neues Bürogebäude für eine Großbank. Foto: SL



Baustelle Dieselstraße. Foto: SL



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

Foto: Kalawin - Adobe Stock

Die Toleranz des Jesus von Nazareth

„Wer von euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein...“ ruft Jesus fanatischen Menschen entgegen. Die wollen eine Frau, die fremdgegangen ist, aufgrund göttlichen Gesetzes steinigen. Jesus nimmt die Frau in Schutz. Er weiß, dass die superfrommen Leute, die das göttliche Gesetz gnadenlos anwenden, gerade mit dieser Tod bringenden Intoleranz dem Willen Gottes völlig widersprechen. Er widersteht damit allen religiösen Fanatikern, die immer wieder schreckliche tödliche Entwicklungen in der Weltgeschichte ausgelöst haben. In der Bergpredigt sagt er, dass dem Menschen endgültige Urteile über seinen Mitmenschen keinesfalls erlaubt sind: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet. Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?“ (Matthäus 7).

Jesus vertritt Gottes liebevollen Umgang mit dem Menschen. In geduldigem Gespräch will er seine Mitmenschen zu einem gelungenen Leben helfen. Dabei begegnet er Leuten aus den verschiedensten Milieus: Handwerkern, Akademikern, Politikern, Gläubigen, Ungläubigen, Reichen, Armen, Männern, Frauen, Kindern. Denn alle sind

ohne Unterschied Gottes geliebte Geschöpfe, denen er mit Respekt begegnet. „Gott lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.“ (Matthäus 5,44). Dieses Bewusstsein ist die Quelle, aus der er Toleranz schöpft.

Jesus überschreitet dabei immer wieder gerade die Grenzen, die der Intolerante zwischen Menschen aufrichtet. Er heilt eine Palästinenserin. Einen Römer freundlichen Zollbeamten beruft er zum Jünger Matthäus. Isolierten Kranken eröffnet er neue Lebensperspektiven. Er isst und trinkt mit Menschen, die aus der Gesellschaft verbannt sind. Und das Wichtigste ist, dass er auch seine Gegner toleriert. Mit den Einflussreichen seines Volkes, Pharisäern, Schriftgelehrten und den politisch tätigen Sadduzäern streitet er heftig um die Wahrheit. Aber bei allem Streit achtet er den Gegner als Mitmenschen. Gerade dadurch beweist er seine grenzenlose Toleranz. Und noch kurz vor seinem Tod betet er für die, die ihn kreuzigen: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lukas 23, 34). Jesus zeigt, dass Toleranz bedeutet: Jeden Mitmenschen in jeder Lebenssituation zu ertragen. Von Jesus können wir Toleranz lernen!

Buchtipp – Toleranz: einfach schwer

Der ehemalige Bundespräsident Joachim Gauck setzt schon seit vielen Jahren wichtige Akzente im öffentlichen Diskurs und sucht darüber hinaus unentwegt das Gespräch mit den Bürgern. Jetzt meldet er sich mit einem „Plädoyer für kämpferische Toleranz“ zu Wort. | Klaus Servene

„Wir brauchen in unseren Breiten eine deutlichere und bewusstere Debatte über Toleranz, diese schwer errungene, oft verweigerter, von verschiedenen Seiten diskreditierte Haltung freier Menschen“, begründet Joachim Gauck sein neues Buch. Was er als „Gesprächsbeitrag“ verstanden wissen will, erweist sich während der Lektüre als ein sehr umfassendes und äußerst detailreiches Werk. Nahezu alle „heißen Themen“ werden behandelt, über die in der Öffentlichkeit in den letzten Jahren und aktuell diskutiert wurde und wird.

Eine geschichtliche Annäherung an das Thema wird mit aktuellen und früheren eigenen Erfahrungen mit Toleranz und Intoleranz verbunden. Es zeigte sich, dass es viele Arten der Toleranz gibt – Duldung, Koexistenz, Respekt, Liebe – und dass es auch stets um die Grenzen der Toleranz gehen muss. Gauck, der als Pastor 1989 die Proteste in der DDR mit initiiert hatte und später 10 Jahre lang Bundesbeauftragter für die Stasi-Unterlagen war, beschreibt die Herausforderungen für die in der DDR-Gesellschaft Geprägten auch aus persönlicher Sicht. Er selbst habe „gefremdelt“. „Das Leben in einem Einwanderungsland konnte ich erst nach der Wiedervereinigung erlernen, als ich bereits 50 Jahre alt war“, schreibt der Autor.

Gauck verteidigt das Fremdeln nicht, er wirbt um Verständnis. Gerade für



die Menschen, denen er sich selbst nicht zugehörig fühlt, die er aber aus dem gesellschaftlichen Konsens nicht ausgeschlossen sehen will: Menschen, denen Sicherheit und gesellschaftliche Konformität wichtiger sind als Freiheit und Pluralität. Er zitiert Studien, wonach solche Einstellungen nicht ohne weiteres veränderbar seien – vor allem nicht kurzfristig und vor allem nicht in Zeiten, die als bedrohlich wahrgenommen werden.

Keine Toleranz gegenüber der Intoleranz

Aus der Fülle der zeitgenössischen Herausforderungen ergeben sich für Joachim Gauck oft recht kurz gehaltene Schlussfolgerungen, anders wäre die

Themenbreite kaum auf 200 Seiten zu bewältigen: So erfahren wir, was Gauck vom Multikulturalismus hält und wo er sich dagegen verwehren will. Wir lesen über „politische Korrektheit“, die auch dogmatische, problematische Seiten entwickelt habe. Ihn besorge, dass vielfach der Blick auf das Individuum verstellt würde, dass die Gesellschaft weiter auseinanderdividiert werden könnte.

Liberaler Nationalstaat versus Extremismus und Fundamentalismus, könnte man den roten Faden zusammenfassen. „Jeder bewusste Demokrat muss aber sein überzeugtes Ja zur Toleranz ergänzen durch ein entschlossenes Ja zur Intoleranz, nämlich dann, wenn Freiheit und Toleranz bedroht sind und ausgelöscht werden sollen. Tolerieren und verteidigen gehören zusammen.“

Man musste und muss nicht immer alle seine Auffassungen teilen. Doch sie zu kennen, lohnt bereits die Lektüre, weil die eigene Ansicht herausgefordert und vielleicht auch korrigiert werden kann. Und für alle, die sich allgemein mehr Gedanken darüber machen wollen, welche Toleranz unsere Gesellschaft braucht, ist das Buch sowieso empfehlenswert.

Joachim Gauck

Toleranz: einfach schwer
Herder, 2019, gebunden, 220 Seiten, 22 Euro

Als Partner von Baugenossenschaften, Eigentümergemeinschaften, Behörden und Landschaftsarchitekten bauen und pflegen wir Ihre Außenanlagen.

BUCK
Garten- und Landschaftsbau

... bauen und pflegen aus einer Hand

Wohnungsbau · öffentliche Grünanlagen und Plätze · Parkanlagen
Pflege von Grünanlagen, Industrie- und Gewerbeobjekte · Schulen
GEORG BUCK Garten- und Landschaftsbau GmbH
Telefon 040 606 1028 · www.BUCK-galabau.de

KRABBE
Sanitätshaus

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

Pestalozzistraße 17
22305 Hamburg
Tel. 040/ 611 604-0

Montag bis Freitag
9.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte

Salon Chic
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Groth

Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg

Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
040 - 796 96 830

alsterpaper alsternetwork

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

alsterpaper.de • Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg • Telefon 0 40.2 98 10 01 10
alsternetwork.de • Neumann-Reichardt-Str. 34 • 22041 Hamburg • Telefon 0 40.28 80 48 10

Gemeinsam essen.....



... fast wie Zuhause!

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

Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants

sowie bei Veranstaltungen jeder Art.

Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!

PRO CATE
PROFESSIONAL CATERING GMBH

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

Anzeige buchen?
Tel. 040 / 697062-27

Besuchsdienst schafft Kontakt

Viele Menschen wünschen sich jemanden, der ihnen Zeit schenkt, sie begleitet, der zuhört, der unbürokratische Hilfe leistet und der auch bei Sorgen und Nöten als Ansprechpartner für sie da ist. Zeitspender*innen der Köster-Stiftung ermöglichen dieses durch einen Besuchsdienst und bieten damit eine gute Möglichkeit, den Kontakt zum gesellschaftlichen Leben zu pflegen und sich ein Stück der Außenwelt und Mitmenschlichkeit in die Wohnung zu holen.

| Beate Kammigan

Frau Müller, 87 Jahre, ist nach einem komplizierten Bruch des Armes nicht mehr in der Lage allein einkaufen zu gehen. Ihre Kinder und Enkelkinder wohnen nicht in Hamburg. Frau Müllers Freunde sind selbst alt. Laut Statistik leidet jeder fünfte Senior über 85 Jahren in Deutschland unter Einsamkeit. Sie nimmt zu, je älter die Menschen werden. Die Gründe dafür sind vielfältiger Natur: Ehepartner und Freunde sterben, die Kinder haben längst ihr eigenes Leben in einer anderen Stadt. Dann die nachlassen-

den körperlichen und geistigen Kräfte, wodurch die Menschen in ihrer Mobilität immer eingeschränkter werden. Diese verschiedenen Gründe sorgen dafür, dass sich ältere Menschen häufig einsam fühlen und wenig Abwechslung und Unterstützung in ihrem Leben erfahren.

Eine Lösung für solche Fälle können Besuchsdienste sein. Besuchsdienste in der Köster-Stiftung werden durch ehrenamtliche Zeitspender*innen ermöglicht. Die Abteilung Engagementförderung organisiert seit vielen Jahren Besuchsdienste für die Bewohner*innen der Stiftung. Die Zeitspender*innen dieses Besuchsdienstes unterstützen dabei, ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen.

Besuchsdienste helfen auch, wenn man in Folge von Krankheit, Behinderung oder Alter beim Spazierengehen, bei Arztbesuchen oder bei anderen Erledigungen Unterstützung benötigt. Alle Besuchsdienste haben dabei dasselbe Ziel: Sie möchten Menschen im Alltag unterstützen und begleiten und damit

das Leben in der eigenen Häuslichkeit und eine gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Absprachen, welche Bedürfnisse beide Seiten haben, werden dabei individuell getroffen: Wollen sich beide wöchentlich treffen? Wie soll ein derartiges Treffen vonstattengehen? Was wünschen sich beide?

Frau Müller wird nun durch die Zeitspenderin Frau Bert unterstützt. Einmal die Woche kommt sie bei Frau Müller vorbei; sie gehen gemeinsam einkaufen, beziehen gemeinsam das Bett, gehen zusammen zum Arzt, trinken einen Kaffee und unterhalten sich. Jede Woche überlegen sie, was in der kommenden Woche ansteht.

Wenn Sie Zeitspender*in werden oder als Bewohner*in einen Besuchsdienst in Anspruch nehmen möchten, melden Sie sich bitte im Büro der Engagementförderung (Sprechzeit Montag bis Donnerstag 9 – 11 Uhr, Telefon 040/69 70 62 33). Zeitspender*innen und Bewohner*innen werden dann zu einem Kennenlernen eingeladen und zusammengeführt.



Alltagsunterstützung z. B. beim Einkaufen. Foto: Peter Maszlen - Adobe Stock

Vorgestellt: Vorstandsvorsitzender Stefan Matthaei



Foto: Achim Rosenthal

Kurzer Lebenslauf

Geburtstag: Im Februar

Sternzeichen: Wassermann

Familienstand: Verheiratet, 2 Kinder, 4 Enkelkinder

Wohnort: Hamburg-Volksdorf

Kurzer beruflicher Werdegang:

Kaufmännische Lehre, BWL Studium in Hamburg mit Abschluss Diplomkaufmann, Leiter der Herstellungsplanung, später Leiter Programmcontrolling im Norddeutschen Rundfunk. Rentner seit 2017.

Im Vorstand seit: 1984

Haben Sie ein Lebensmotto?

Wer rastet, der rostet.

Welche Rolle spielen Zufall und Glück in Ihrem Leben?

Es ist ein sehr großes Glück, dass die Stiftung so viele freiwillige Helfer hat. Es kann aber kein Zufall sein, dass so viele freiwillige Helfer einfach so zu uns kommen. Es muss wohl etwas mit der Stiftung und ihren netten Bewohnern zu tun haben.

Was ertragen Sie nur mit Humor?

Unberechtigte Frechheiten

Worüber lachen Sie (am liebsten)?

Ich habe nichts zu lachen!! ... Na, ja, stimmt nicht so ganz. Am liebsten lache ich über mich selbst.

Wofür haben Sie eine Schwäche?

Schweinshaxe mit Kraut, Klos und Biersauce

Wohin verreisen Sie am liebsten?

Neuerdings an die Ostsee, auch gern mal nach Mallorca. Auf keinen Fall Kreuzfahrten.

Was machen Sie gern in Ihrer Freizeit?

Mindestens 3-4 km täglich mit dem Zwergdackel gehen, Tennis, Turnen und Schwimmen jeweils ein Mal in der Woche

Was sehen Sie gern im Fernsehen?

Dokumentationen, auch gern aus der Mediathek

Welches Konzert haben Sie zuletzt besucht?

Haydn mit dem neuen Dirigenten Gilbert in der Elphi

Was ist Ihre Lieblingsfarbe?

Blau

Kochen Sie selbst und was am liebsten?

Thailändisch im Wok

Was mögen Sie an Barmbek besonders gern?

Den Osterbekkanal (mit dem Fahrrad längsseits)

Was verbinden Sie ganz persönlich mit der Köster-Stiftung?

Ich fühle mich dem testamentarischen Willen der Stifter verpflichtet. Meine Ur-ur-Großmutter ist die familiäre Verbindung zu den Stiftern.

Was ist das Besondere an der Vorstandsarbeit?

Der Vorstand hat sich ein wenig verjüngt und wurde durch weibliche Mitglieder verstärkt. Das macht Diskussionen und Gespräche spannender und ausgewogener.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Erhalt der Attraktivität der Einrichtung auch für künftige Generationen

Preisfrage: Mitmachen und gewinnen!

Zwischen Barmbek und der City Nord entsteht ein ganz neues Wohnquartier. Fast 1700 Wohnungen sollen entstehen. Viele soziale Einrichtungen werden in diesem Quartier ein Zuhause finden. Die künftigen Bewohner*innen werden auch von viel Grün umgeben. Die ehemaligen Kleingartenparzellen wurden neu organisiert und werden dann von 600 Rundbögen flankiert. Kennen Sie den Namen dieses Viertels, der sich von diesen Rundbögen ableitet?

Mit der richtigen Lösung können Sie an der Verlosung teilnehmen und einen der fünf Verzehr-Gutscheine im Wert von 10,- Euro für unser Köster-Café gewinnen.

Die Lösung schicken Sie bitte bis zum 20. Februar 2020 an: Redaktion Köster-Magazin, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, E-Mail info@koester-stiftung.de

Oder geben Sie Ihre Lösung schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Adresse und Telefonnummer persönlich am Empfang der Köster-Stiftung ab. Die Gewinner werden Ende Februar 2020 benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Köster-Stiftung, ihre Angehörigen und Redakteure des Köster-Magazins sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Barmbek baut Eine Fotoserie



Diese Rundbögen haben den Namen des Viertels geprägt-600 von Ihnen sollen errichtet werden. Foto: HD

Polpette mit Mozzarella (2 Pers.)



Foto: HD

Zutaten:

250 g Rinderhackfleisch
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
35 g Magerquark
1/2 rote Paprika, 1/2 gelbe Paprika
2 Dosen weiße Bohnen (Abtropfgewicht je 240 g)
500 g stückige Tomaten
1 Kugel Mozzarella
Salz, Pfeffer
10 Blätter Basilikum

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad). Hackfleisch mit Magerquark vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hackfleisch – Polpette – zu kleinen Bällchen formen und beiseitestellen. Weiße Bohnen in ein Sieb geben und gut abspülen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Polpette darin 5 min rundherum anbraten. Danach die Polpette aus dem Öl herausnehmen. Zwiebeln und klein geschnittene Paprika zum Öl geben und kurz andünsten. Tomaten, Bohnen und gepressten Knoblauch hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Nach Belieben mit Fleischbrühe (Würfel oder Pulver) würzen.

Polpette hinzugeben und 10 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach in eine Auflaufform füllen und mit klein gerissenem Mozzarella bestreuen. 10-15 min im Ofen überbacken und vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

Dazu passt: Baguettebrot

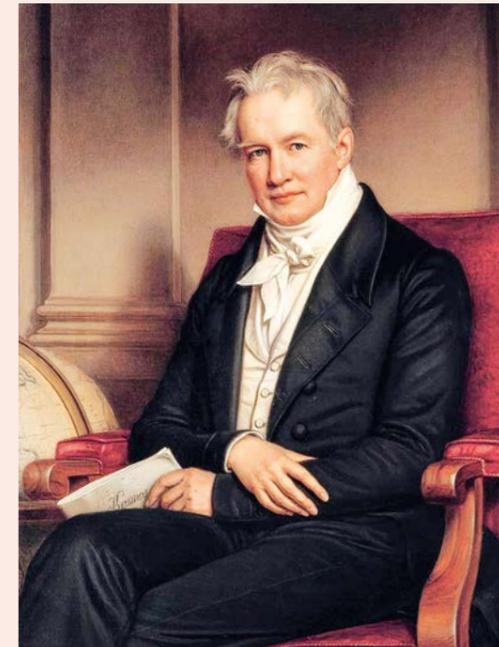
Guten Appetit!

HH – Humboldt und Hamburg 250 Jahre Alexander von Humboldt

Alexander von Humboldt (*14. September 1769; † 6. Mai 1859) war Universalgelehrter, Aufklärer, Philanthrop, durch seine Reiseberichte Wegbereiter für Darwin und Wallace sowie zweiter Entdecker Amerikas. In Lateinamerika ist die Freiheitsbewegung bis heute eng verknüpft mit Alexander von Humboldt. Hier gilt er als der eigentliche Entdecker Amerikas. | Joachim Hoffmann

Vieles ist über Humboldt bekannt und geschrieben worden (weltweit mehr als 6.200 Veröffentlichungen). Lesenswert ist die 2016 auf Deutsch erschienene Biografie der Kulturhistorikerin Andrea Wulf ('Alexander von Humboldt und die Erfindung der Natur', 2016 als Taschenbuch im Penguin TB Verlag erschienen).

Wenig bekannt ist der Bezug der Humboldt-Brüder zu Hamburg. Dass die Hansestadt zum Ausgangsort der Entdeckungsreisen wurde, blieb in den Biografien zu Alexander von Humboldt bislang wenig beachtet. Schon als 20-Jähriger dachte und plante er über Fach- und Landesgrenzen hinaus. Nach seinem älteren Bruder hat auch der einundzwanzigjährige Alexander von 1790 bis 1791 in Hamburg an der privaten 'Hamburgische Handlungs-Akademie' von Johann Georg Büsch Kameralistik (Wissenschaft von der staatlichen Verwaltung und Volkswirtschaftspolitik) studiert. Lehrer der beiden waren Johann Georg Büsch und Caspar Voght, zwei Philanthropen und Sozialreformer, die beide Humboldt-Brüder bezüglich ihrer humanistischen Einstellungen nachdrücklich prägten (daraus resultierend z.B. das 'Humboldtsche Bildungsideal'). Al-



Gemälde von Joseph Stieler, 1843

exander unterhielt zu Voght bis zu dessen Tod einen regen Briefverkehr.

Humboldt hörte mit besonderem Interesse die Geographie-Vorlesungen von Büsch und lernte zudem Spanisch, was auf seine sehr frühen Reisepläne hinweist. In seiner Hamburger Zeit hat er auch eine achttägige Exkursion nach Helgoland unternommen.

Ein weiterer Bezug Humboldts zu Hamburg muss über den Guano-Handel geknüpft werden.

Während seines Aufenthalts in Lima erhielt er Proben von Guano, Vogelmist von den vorgelagerten Inseln an der peruanischen Küste. Einige Proben wurden von Chemikern in Frankreich und Deutschland untersucht. Die Analyseergebnisse zeigten außerordentlich hohe Gehalte an Pflanzennährstoffen, insbesondere Stickstoff

und Phosphor. In den folgenden Jahrzehnten wurde Guano zu einem bedeutsamen Düngemittel und Auslöser eines Booms in Europa, Peru und Chile. Humboldts Beitrag zur Entwicklung der modernen Landwirtschaft findet nur wenig Beachtung. Sein früherer Hamburger Lehrer Caspar Voght, der in Flottbek ein landwirtschaftliches Mustergut betrieb, war sehr an dem 'neuen Stoff' interessiert, wie der Korrespondenz der beiden zu entnehmen ist. Voght bewirtschaftete sein Gut nach heutiger Vorstellung ökologisch und nachhaltig.

Auch die Hamburger Kaufmannfamilie Ohlendorff profitierte von Humboldts Entdeckung und stieg in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zum größten Guano-Importeur im Deutschen Reich auf.

Aber auch die Mitteilung zum Tod Alexander von Humboldts kam aus Hamburg – als Fake News. Am 12. Juni 1804 berichtete der „Hamburger Correspondent“, dass der Forscher zu Acapulco an Gelbfieber verstorben sei. Wenig später hat sein Bruder Wilhelm diese Nachricht dementiert.

Die Hansestadt Hamburg findet also durchaus einen – wenn auch bescheidenen – Platz in der Lebensgeschichte Alexander von Humboldts.

Vor diesem Hintergrund ist die etwas ideen- und lieblose Ausstellung zum Humboldt-Jahr im Hamburger 'Centrum für Naturkunde' (CeNak) als bedauerlich zu bewerten.

5 x gut informiert und beraten

Soeben sind fünf aktualisierte Neuauflagen von BAGSO-Publikationen erschienen. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen gibt zahlreiche Publikationen zu unterschiedlichen Themen heraus. Darunter Ratgeber und Checklisten, die für viele ältere Menschen eine wertvolle Hilfe sind. | Pressemitteilung BAGSO

Aufgrund der anhaltend hohen Nachfrage sind mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zwei Checklisten und drei Ratgeber in aktualisierter Fassung erschienen. Sie können kostenfrei – auch in größerer Stückzahl – bei der BAGSO bestellt werden: www.bagso.de/publikationen.

Checklisten „Betreutes Wohnen“ und „Das richtige Senioren- und Pflegeheim“

Wer sich im Alter für Betreutes Wohnen oder eine stationäre Pflegeeinrichtung entscheidet, bekommt mit zwei Checklisten konkrete Kriterien an die Hand,

mit denen sich Qualität und Leistungen der Anbieter vergleichen lassen. Beide – nun aktualisierten – Entscheidungshilfen werden in Kooperation mit dem BIVA-Pflegeschatzbund herausgegeben.

Schuldenfrei im Alter – Lassen Sie uns über Geld sprechen!

Die Broschüre enthält zahlreiche Hinweise, wie man sich auf mögliche finanzielle Veränderungen im Alter, z. B. beim Eintritt ins Rentenalter, vorbereiten kann. Außerdem gibt sie Informationen zur Besteuerung der Rente, zu möglichem Zuverdienst sowie zu staatlichen Hilfen, wenn die Rente nicht reicht. Der Ratgeber wurde in Kooperation mit der Diakonie Deutschland erstellt und ist jetzt in aktualisierter 4. Auflage erschienen.

Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter

Ziel dieses Ratgebers ist es, über seelische Erkrankungen zu informieren und



insbesondere ältere Menschen zu ermutigen, bei Bedarf professionelle Hilfen wie zum Beispiel therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Die Publikation wurde in Kooperation mit der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung verfasst und ist nun als aktualisierte 5. Auflage erschienen.

Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Wer die Pflege eines Angehörigen übernimmt, unterschätzt häufig die seelischen Belastungen, die damit verbunden sein können. Der Ratgeber beschreibt typische Probleme, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können und zeigt Wege der Vorbeugung und Entlastung auf. Die Publikation ist in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung entstanden und nun als aktualisierte 8. Auflage erschienen.

Neues aus der Köster-Stiftung

WLAN

Die Firma willy.tel hat das WLAN im Begegnungszentrum (Foyer, Café, Saal) freigeschaltet. Der ungesicherte Bereich von MobyKlick ist bereits an über 2000 Orten in Hamburg und Umgebung verfügbar, jetzt auch in der Köster-Stiftung. Wir machen darauf aufmerksam, dass künftig gegen Entgelt auch ein gesicherter Zugang ermöglicht werden soll.

Fahrstuhlmodernisierung

Anfang 2020 werden die Fahrstühle A und C erneuert. Der Fahrstuhl A wird um eine Etage aufgestockt, damit das Dachgeschoss Haus 2 von zwei Fahrstühlen erreichbar ist.

Martinsmarkt-Tombola

Die Tombola war auch in diesem Jahr ein großer Erfolg. 5000 Lose waren schnell verkauft. Der Reinerlös kommt dem Unterstützungsfonds der Stiftung zugute. Wir bedanken uns bei allen

Sponsoren der Tombola, die uns mit Geld- und Sachspenden unterstützt haben. Und natürlich bei allen Loskäufern, die nicht alle gewinnen konnten, aber mit ihren Loskäufen ein gutes Werk getan haben.

Neue Mitarbeiter*innen



Haustechnik: Sven Vollbrecht

Foto: BK



BFD Veranstaltung/
Haustechnik: Lea Nørregaard

Foto: BK



BFD Pflege/Empfang:
Robin Ulrich

Foto: BK



Barmbeker Bogen – Tor zur Fuhle. Wohnungen und Gewerbe an der Hellbrookstraße. Foto: SL



Pergolenviertel, Neubau von ca. 280 Mietwohnungen der SAGA. Foto: SL

Unser Bewohner-Beirat informiert

Wir vertreten die Interessen der Bewohner*innen gegenüber der Geschäftsleitung und setzen uns für ein Miteinander in der Wohnanlage ein. | Manfred Sattler, Vorsitzender

Da nicht jeder Bewohner gleich zum Kugelschreiber greift, um sein Anliegen zu formulieren, haben wir eine monatliche Sprechstunde (jeden letzten Mittwoch im Monat in der Zeit von 15 bis 16 Uhr im Clubzimmer) eingerichtet.

Dort können die Anliegen, Kritik, Beschwerden oder sonstige Ärgernisse vorgetragen werden. Sie werden schriftlich notiert und in der nächsten Beiratssitzung mit der Geschäftsleitung besprochen, um eine für beide Seiten einvernehmliche Lösung zu finden.

Leider wird dieses Angebot des Beirates nur wenig in Anspruch genommen und Probleme werden den Mitgliedern oft nur so im „Vorübergehen“ mitgeteilt.

Sie haben dem Beirat durch ihre Wahl das Vertrauen ausgesprochen. Vertrauen Sie ihm auch weiterhin und kommen Sie in die Sprechstunde!

Hamburger Begriffe *kurz erklärt*

Niederdeutsche Vogelnamen

Koppheistervogel (Kleiber)

De Koppheistervogel is mit Meisen verwandt und ward 14 cm groot. He klattert to geern an Böm rup un rünner. Dat kann he ok mit den Kopp na ünner, wat em de Naam „Koppheistervogel“ inbrocht hett. He brödd in oll Boom-pickerlöcker un Nistkastens. Is dat Inganglock to groot, denn kliestert he dat mit Lehm enger.

Roodkehlken – Robinken

Leevt dat ganz Johr bi uns un ward 12 bis 14 cm groot.

Elkeen kennt dissen lütten Vogel. He is licht an sien orangerood Bost to kennen. Man de is nich ümmer so rood. De Jungvogel, de just utflogen is, hett een bruun Fleckenkleed an. So is he moi tarnt.

Spree (Star)

De Spree is een swatten Singvogel mit'n korten Steert un lütter as een Swattdrossel. He söcht mit sien langen Snabel den Rasen na Müggenlarven af. Em smeckt ok Obst, Saat un Beeren.

(Quelle: De Plattsnackers – Ausschnitte)

De Mardelbloom

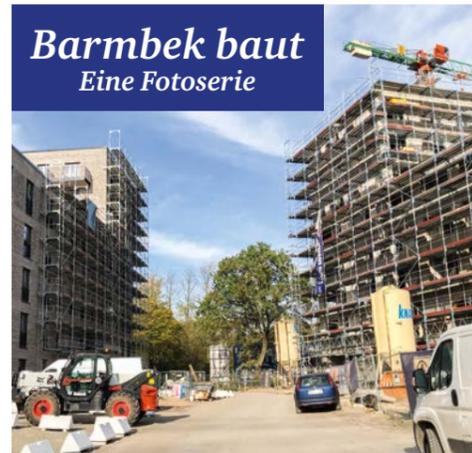
Hermann Claudius

Dor buten in de Welt geiht all'ns verdwass. Mi blöht de eerste Mardelbloom in't Gras, graad vör de Döör un rund un witt un nett, ick mutt mi wohr'n, dat ick ehr dor nich pedd.

In'n Feberwor se blifft woll noch wat lütt, dat ehr de Küll nich in de Bläder fritt.

Dor buten in de Welt geiht all'ns verdwass. Mi blöht de erste Mardelbloom in't Gras

Barmbek baut Eine Fotoserie



Pergolenviertel, Baufeld 1 (links) und Baufeld 2 (rechts).

Foto: SL

Ur-Instinkt Helga Büttner

Mien Vadder käm mol mit'n Hund nahuus. Dat weer een nich mihr ganz jungen Ruchhoordackel. Sien Herrchen weer Vadders Kollege west un de weer dootbleven. Nu schull de Lütte bi uns „n nieget Tohuus kriegen. Kloor, ne ganze Tied weer dat Deert noch dat blarrende Elend vun Trurigkeet. Man bi uns wöör he vun alle Sieden strakelt un tröstet, dat he uns upletzt as sien niege Familie adopteert hett. Dat lütte „Moorchen“ entpuppte sick as wahren Schoßhund. Bi den iersten, de sick hensett, sprüng he glieks up de Knee un – na kloor – leet sick eien. Wi Kinner kunnen allens mit em maaken. Ick heff em jümmers geern mol kämmt. Wenn ick mi denn de fardige Frisur – Mittelscheitel oder Pony – ankeek, seh ick hüüt noch vör mi, wie de Hund de grooten Dackeloogen vörwurfsfull verdreihet. Also he weer een Familien-Schoßhund mit „n Strakeljanker.

Un den käm de Dag, wo wie mol „n Utflog maakt hebbt. Rut ut de Stadt un rin in den Wald. Dor sünd de Ur-Instinkte mit unsen lütten Hund dörchgahn. De Snuut up den Waldbodden, in Slangenlinien mit een Tempo, dat wi nich mithollen kunnen weer he verschwunnen. Den hürten wie en fürchterlichet Snuufen un Knurren un dat halbe Moorchen steckte mit den Kopp vöran in so'n Eerdlock. Dat weer woll so'n Kanielbu oder Dachsbu. Wi hebbt em dor denn ruttrocken, för den Momang ahn Beute. Man denn gängen wi noch an'n See spazeern. Uns Hund sprüng foorts in't Water un hett uns denn doch noch „ne Beute presentiert – he leggt uns ne doode Rott för de Fööt. Ick weet nich, off he in siene nie entdeckte Rull as Jagdhund oder Roofdeert de Rott afmurkst hett oder off dat Beest al doot in't Water swömm. Up unser „Pfui!“ un „Ih!“ antert he mit so'n beten scheeven Kopp un den truschulligten Dackelblick vun de Welt.



Mit uns sind Sie
bestens betreut.

JKW
JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL
Versicherungsmakler

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

Fester Zins – ein halbes Leben lang

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

TÜV Rheinland zertifizierter Baufinanzierungsspezialist

Mathias Hilfer, 22397 Hamburg / Duvenstedt - Farkenwisch 2

Mathias.Hilfer@Allianz.de

www.Allianz-Hilfer.de

Tel. 0 40.8 81 87 39 0

Fax 0 40.8 81 87 39 19




Therapiezentrum
Ankerplatz

Physiotherapie

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

DIRCK GROTE
Elektroanlagen GmbH & Co. KG



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

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




**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

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

TIEDEMANN

Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!

Über **100 Jahre**
Ihr Fachgeschäft!

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

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



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



Sau(b)er macht lustig!

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

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

... und vieles mehr!

Ihre Zufriedenheit
ist unsere Motivation!

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



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



Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!

Als Bewohner der Köster-Stiftung sind Sie bereits TV-Kunde bei willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Telefon und Internet – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet- & Telefonflatrate für nur **29,90 €** monatlich mit der **willy.duoflat 100**. Oder wollen Sie einfach nur telefonieren? Hier haben wir für Sie unsere **willy.fonflat** für nur **23,60 €**.

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

 **Kostenlose Hotline**
0800 - 333 44 99

 **www.willytel.de**
info@willytel.de

Alle Preise in € inkl. 19 % MwSt.


TV · INTERNET · TELEFON · MOBILFUNK