

# RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

## Schatoh Feldmark Zwei Norddeutsche erfüllen sich ihren Traum vom eigenen Weingut

**S4**  
Ein Blick auf  
die Fakten  
Seite 26



**SEIT 25 JAHREN  
TAGESMUTTER**

Idyllischer  
Alltag für  
Kleinkinder



**ZWIEGESPRÄCH  
MIT VIKARIN**

Bedeutung der  
sozialen Medien  
für die Kirche



**AUSFLUG IN DIE  
INNENSTADT**

Wir testen die  
neuen Mobili-  
tätsangebote



HELMUT-STEIDL-PLATZ 1 | 22143 HAMBURG  
**RAHLSTEDTS NEUE SPITZENIMMOBILIE**  
**AB SOFORT ZU MIETEN.**



**VOLLKLIMATISIERTE MIETFLÄCHEN**  
**IN ERSTKLASSIGER ZENTRUMSLAGE.**

**BÜRO & PRAXIS:**  
 von 120 bis 360 qm \*

**GASTRO & EINZELHANDEL:**  
 von 20 bis 330 qm \*

**MODERN. REPRÄSENTATIV. INDIVIDUELL.**  
\*NEBENFLÄCHEN IM UNTERGESCHOSS; FLEXIBLE AUFTEILUNG & AUSBAU NACH MIETERWUNSCH.

Ihr Ansprechpartner:



Rahlstedter Bahnhofstraße 17  
 22143 Hamburg

040 - 675 95 999 - 0

[www.johnkluver-immobilien.de](http://www.johnkluver-immobilien.de)

ANZEIGE

**WARNHOLZ Immobilien GmbH**

gegründet 1995



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

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



Treptower Straße 143 | Tel. 040 / 647 51 24 | Fax 040 / 647 01 68 | [www.warnholz-immobilien.de](http://www.warnholz-immobilien.de)

**Impressum**  
**03 | 2019**

**Herausgeber**  
 (v.i.S.d.P.)

**Virginie Siems**

Eutiner Str. 2  
 22143 Hamburg  
[v.siems@rahlstedter-leben.de](mailto:v.siems@rahlstedter-leben.de)  
[www.rahlstedter-leben.de](http://www.rahlstedter-leben.de)

**Tel. 88 17 06 55**

**Fotos: Jens Wehde**  
[www.wehde.de](http://www.wehde.de)

**Art Direction:**  
 Mone Beeck

**Freie Autoren:**  
 Frau B., Jasmin Bühler,  
 Jenny Frank-Kopenhagen,  
 Alexander Posch,  
 Jessica Rother

**Druck:** GK Druck Gerth  
 und Klaas GmbH & Co.KG.  
**Auflage:** 35.000

**Verbreitungsgebiet:**  
 Privathaushalte in Rahlstedt  
 Veranstaltungstermine werden  
 kostenlos abgedruckt, aber ohne  
 Gewähr für die Richtigkeit und  
 Vollständigkeit. Orte, Zeiten  
 und Preise können sich ändern.  
 Das gesamte Magazin, alle  
 enthaltenen Beiträge und Abbil-  
 dungen sind urheberrechtlich  
 geschützt. Jeglicher Nachdruck,  
 auch auszugsweise, ist nur mit  
 schriftlicher Genehmigung  
 der Herausgeberin und mit  
 Quellenangabe gestattet. Für  
 unverlangt eingesandte Manu-  
 skripte und Fotos kann keine  
 Haftung übernommen werden.  
 Eine Veröffentlichungsgarantie  
 kann nicht gegeben werden.

**Die nächste Ausgabe**  
 erscheint im  
**November 2019**



FOTO: JENS WEHDE

**Editorial**

Liebe Leserinnen  
 und Leser,

*für mich ist der Spätsommer die schönste Jahreszeit. Die Temperaturen sind noch angenehm, die Sonne steht etwas tiefer und verzaubert uns mit tollem Licht - vor allem in den Abendstunden - und es fühlt sich wie Aufbruch an. Jetzt geht es wieder los. Alle werden aktiv und umtriebig, als wäre es der Beginn von etwas Neuem. Ist dieses Gefühl ein Relikt aus der Schulzeit? Ein neues (Schul-)Jahr fängt jetzt an, das ich ehrlich gesagt gerne mit einem Feuerwerk wie an Silvester begrüßen würde. Es wäre um Mitternacht in einer lauen Sommernacht doch herrlich anzuschauen.*

*A propos anstoßen, unsere Winzer vom Titelbild werden nach drei Jahren Geduld mit der diesjährigen Traubenernte ihren ersten Wein herstellen können. Ein fröhliches Prost darauf!*

Herzliche Grüße

*Virginie Siems*

ANZEIGE



**JENS WEHDE**

**FOTOGRAPHIE**

++ Portrait ++ Business ++ Hochzeit ++

**0179-9960799**

Künstlerhaus am Ohlendorffturm 36 Hamburg [www.wehde.de](http://www.wehde.de)





Post für Sie?  
Alle anspruchsberechtigten Frauen,  
die im Bezirk Wandsbek wohnen  
und zwischen 50-69 Jahre alt sind,  
werden aktuell eingeladen!

# ICH LIEBE MEINEN BUSEN.

Deshalb gehe ich jetzt zur Brustkrebs-Früherkennung.

*Mania Lettchen*

09

14

06

19

29

Preisrätsel:  
3x Kaffee und  
Kuchen für 2  
zu gewinnen!  
Seite 22

**06\_ Vor den Toren  
von Rahlstedt**  
Schatoh Feldmark

**09\_ Zwiesgespräch  
mit einer Vikarin**  
Gott sieht alles ...  
kann ich ihm auch  
eine WhatsApp  
schreiben??

**12\_ Erziehung  
ist super!**  
Mehr Harmonie bitte!  
Mit Jessica Rother

**14\_ Mein Ding in Rahlstedt**  
Besuch bei Tagesmutter  
Andrea Stobbe

**16\_ Kolumne**  
Verheiratet, Kinder und  
noch nicht bei Tinder?  
von Jasmin Bühler

**18\_ Das ist los  
in Rahlstedt**  
Mein Lieblingsort,  
Preisrätsel, neues  
aus den Unternehmen

**24\_ Blog goes print**  
Alltagsspagat von Jenny  
Frank-Kopenhagen

**26\_ Mobilitäts-Check**  
Tschüs RB81,  
Hallo S4!

**29\_ Mobil ohne Auto**

**32\_ Literatur**  
Arnold und das dicke Pferd  
von Alexander Posch

**34\_ Veranstaltungen**  
Nicht verpassen!  
Stadtteilstadtfest Meiendorf,  
Rahlstedter Kulturwochen



Schlippe  
Momente  
Seite 12



Fragen und Antworten zur S4 auf S. 26



# Schatoh

# FELDMARK

Von einem, der auszog das Winzern zu lernen.



TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

**L**eon Zijlstra aus Bargteheide ging nach der Schule nach Geisenheim im Rheingau-Taunus-Kreis in Hessen, um Internationale Weinwirtschaft zu studieren. Heimgekehrt ist er mit dem Abschluss Bachelor of Science und einer Bachelorarbeit mit dem vorausschauenden Thema: „Businessplan zur Gründung eines Weingutes in Schleswig-Holstein“. Die theoretischen Erkenntnisse sollten nun in die Praxis umgesetzt werden. Bei der Suche nach einer geeigneten landwirtschaftlichen Fläche kam er mit einem Freund seines Vaters ins Gespräch, Jörn Andresen, einem Weinliebhaber, der ebenfalls längst vom eigenen Weingut träumte.

Jörn Andresen ist Diplomingenieur der Landespflege. Er leitet in dritter Generation eine der größten Gartenbaumschulen mit angeschlossenem Gartencenter im Kreis Stormarn. Er ist ein alter Hase und weiß wie Pflanzen, Bodenbeschaffenheit und Wetter zusammenspielen, insbesondere in Schleswig-Holstein. Neben seinem Knowhow bringt er zudem dank seiner Baumschule auch das nötige Handwerkzeug und weitere praktische Dinge wie beispielsweise einen Oldtimer-Trecker Baujahr 1950 mit.

Bodenständig und besonnen geht Jörn an die Verwirklichung des gemeinsamen Traums heran, was sich nach einem Blick auf die Website wahrscheinlich auf all sein Tun beziehen lässt. Man wird nämlich mit den Worten von Tandore begrüßt: „Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“ Geduld ist hier das Stichwort und wohl eine der wichtigsten Tugenden beim Weinanbau.

Seitdem Jörn und Leon in 2016 (damals noch gemeinsam mit einem dritten Kompagnon) von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung die Pflanzrechte für den Weinanbau erhalten haben, haben sie viel Zeit auf der Weinplantage zugebracht. Praktisch angefangen haben sie im Frühjahr 2017 mit einem Pflanzfest,



bei dem zahlreiche Freunde und Bekannte geholfen haben, die Reben einzupflanzen: 5.400 Reben auf 1,3 Hektar. Jedes Team hat 85 Stück pro Reihe mit jeweils einem Meter Abstand in die Erde gesetzt. Der Abstand zwischen jeder Reihe beträgt je zwei Meter. Selbst der ehemalige Bürgermeister hat die Ärmel hochgekrempelt und schließlich hat der Pastor noch den Wein gesegnet.

Die Reben kommen alle aus einer Rebschule in Würzburg. Es handelt sich ausschließlich um Piwis, die Abkürzung für PilzWiderstandsfähige Reben. Sie sind besonders geeignet für feuchte und kühlere Anbaugelände wie in Norddeutschland. Einen Weinberg also eine Hanglage benötigt man nicht. Die Bodenbeschaffenheit sowie die langen Sonnentage im Sommer ermöglichen den Anbau von Weißwein in unseren Breitengraden. Rotweintruben hingegen benötigen eine intensivere und wärmere Sonneneinstrahlung. Übrigens, weiße oder rote Keltertrauben sind im Vergleich zu Tafeltrauben viel kleiner, süßer und farbintensiver.

Insgesamt setzen die beiden Bargteheider auf fünf verschiedene Rebsorten zu unterschiedlichen Anteilen: 50% Solaris,

25% Johanniter, 15% Riesel, 10% Muskaris und 5% Riesling. Für den Geschmack sind die Aromen und der jeweilige Säuregrad verantwortlich. Als Faustregel gilt: 100 Tage nach der Blüte sind die Früchte reif. Doch je länger sie hängen, umso süßer werden sie. Die Entscheidung werden Jörn und Leon Ende des Sommers gemeinsam treffen, je nach Wetterlage und gemessenem Zuckergehalt. Ist es soweit, muss es schnell gehen, denn die Trauben müssen aus logistischen Gründen alle am gleichen Tag gepflückt werden. Danach werden die Trauben zu einem Piwi-Spezialisten in Holland zum Keltern und Gären transportiert. Sobald die Gärung nach ca. 2-3 Wochen abgeschlossen ist, werden die beiden Neuwinner nach Holland fahren und in Ruhe probieren und ausprobieren bis sie die richtige Mischung – eine sogenannte Cuveé – der verschiedenen Trauben gefunden haben. Das ist eine Frage des Geschmacks. Jörn und Leon sind selbst gespannt, wie ihr Wein schmecken wird. Einen Erfahrungswert gibt es ja noch nicht.

Doch noch geht es bei den Bargteheidern nicht um große Mengen – geschwei-

**Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.**



Leon Zijlstra und Jörn Andresen

ANZEIGE

**MITTE**  
RAHLSTEDT

**JETZT IM VERTRIEB!**

In der Rahlstedter Straße 169 entstehen 26 Eigentumswohnungen mit 1 bis 3 Zimmern und 39 bis 79m² Wohnfläche, größtenteils mit Terrasse, Balkon oder Dachterrasse. Ganz in der Nähe befindet sich das Rahlstedt Center, fußläufig erreichbar sind außerdem der regionale Wochenmarkt und die Fußgängerzone. MITTE RAHLSTEDT mit seiner guten Anbindung an die Hamburger City ist das ideale Zuhause für Singles, Paare und kleine Familien.

[www.mitte-rahlstedt.de](http://www.mitte-rahlstedt.de) • ☎ 040.75 66 398 20



ge denn um internationale Weinwirtschaft - sondern erst mal um die Pflanzen, wie Jörn immer wieder betont. Die Reben müssen kräftig werden und insgesamt reifen. Das dauert einige Jahre und ist immer abhängig von Mutter Natur. Ideal ist es, wenn es ab Mai frostfrei ist, wenn im Juni und Juli viel Sonne scheint und es im August noch mal kräftig regnet, bevor die Trauben bei Sonnenschein im August/September von Hand gepflückt werden kann. Gehofft hatten die beiden Neuwinner mit der Ernte aus 2019 ihren ersten „Schatoh“ - wie sie in der Region humorvoll zu Wein op platt sagen - zu produzieren. Doch da kam ihnen Anfang Mai ein Nachtfrost dazwischen, so dass die ersten und ertragreichsten „Augen“ einer Rebe verloren gingen. Die nachfolgenden „Augen“ tragen zwar ebenfalls Trauben, aber deutlich weniger als die ersten getragen hätten. So reduziert sich die Menge ihres ersten eigenen Weines auf voraussichtlich 200 Liter, in deren Genuss erst mal nur Freunde und Familie kommen werden. Jörn sieht es gelassen, denn er kennt die Tücken der Natur nur allzu gut und ermutigt Leon zu Geduld und realistischen Erwartungen. Denn nichts ist verloren, der Frost hat nur die Ernte reduziert, aber nicht der Pflanze geschadet. Die Reben wachsen weiter und werden im nächsten Jahr kräftiger sein. Bis dahin werden die beiden leidenschaftlichen Weinbauern ihre Rebstöcke hegen und pflegen. Dazu zählt beispielsweise überschüssiges oder welches Blattwerk zu entfernen, die Böden zwischen den Reben zu pflügen und Unkraut zupfen, etc. Außerdem gilt es, sich um die Rosen zu kümmern, die immer vor eine Rebenreihe als Zeigerpflanze gesetzt werden. Sie sind empfindlicher als die Weinstöcke und gelten damit als Frühwarnsystem für Mehltau. Sind die Rosen befallen, müssen die Reben gegen Pilzbefall gespritzt werden - natürlich alles bioverträglich.

Bis sich der Traum vom erfolgreichen, ertragreichen Weingut erfüllt, werden noch einige Jahre vergehen. Zum Glück sind Jörn und Leon geduldige Menschen, die ihr Auskommen als Baumschulbetreiber und Weinhändler haben, so dass sie ihren Reben die Zeit geben können, die sie benötigen. ■

**Fazit: Beim Weinanbau geht es vor allem um die Pflege der Rebstöcke, also um körperliche Arbeit und Erde unter den Fingernägeln. Erst nach frühestens drei Jahren ist an den Weingenuss zu denken.**

📍 Gartencenter und Baumschule Andresen Langenhorst 4 22941 Bargteheide



Teil 7  
Marielene  
Göhring  
Markuskirchen-  
gemeinde

Die angehende Pastorin, Vikarin Marielene Göhring, 28, stellt sich unseren Fragen.

## Gott sieht alles ... kann ich ihm auch eine WhatsApp schreiben??

**Ausgangssituation:** Wir leben im digitalen Zeitalter. Wie in vielen Unternehmen sind Angestellten WhatsApp und Facebook auch in der Kirche aus Datenschutzgründen nicht erlaubt. Und doch sind die neuen Medien aus dem Gemeinde-Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie werden von den „digital natives“ ohne Berührungsängste natürlich auch im kirchlichen Kontext eingesetzt. TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

**Virginie Siems:** Wie nutzen Sie die sozialen Medien?

**Marielene Göhring:** Facebook nutze ich rein privat, um den Kontakt zu meiner Gastfamilie in Neuseeland aufrecht zu erhalten. Ich bin dort aber ansonsten nicht auffindbar. Bei Instagram bin ich auch nur privat unterwegs, z.B. auf #Wasvikaresomachen. Wir tauschen uns unter Gleichgesinnten aus. Und dann gibt es auf Instagram von der Nordkirche noch #Wersglaubt. Das finde ich gibt einen guten Einblick.

**Sehen Sie die digitalen Medien als Chance oder eher als Risiko für das Gemeinschaftsleben?**

**MG:** Sowohl als auch! Ein großer Vorteil sind die schnellen kurzen Wege, um Kleinigkeiten abzustimmen und aber auch die enorme Reichweite, die man dank E-Mail, Facebook, Instagram und Co. kostengünstig und kurzfristig erlangen kann, um z.B. auf Veranstaltungen aufmerksam zu machen. Aber es wäre naiv zu glauben, man könne Gemeinschaft ausschließlich digital erleben. Es

steht und fällt mit den persönlichen Begegnungen. Nur das, was wirklich und authentisch stattfindet, zählt langfristig für ein aktives Gemeindeleben.

**Spielen WhatsApp & Co. der Kirche in die Hände? Die Verbreitung des Christentums mit all seinen Geschichten war sehr mühsam und zeitaufwendig. Ein Selbstläufer also im digitalen Zeitalter? Könnte man meinen, wenn man an Paulus denkt, der nach seinem Berufungs-erlebnis echte Überzeugungsarbeit ge-**

ANZEIGE

### Summer Barbecue



#### vom Grill

- Rindersteak in pikanter Pfeffermarinade
- Würzige Grill-Currywurst mit herzhafter Currysauce
- Putensteaks mit einer fruchtigen Chili-Mango-Marinade
- Lachsfilet in einer Zitronen-Pfeffer-Marinade (in Folie)

#### Dips

- Senf und Ketchup
- Onion-BBQ-Sauce
- Cremige Cocktailsauce

#### vom Buffet

- Gemischter Blattsalat mit Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln mit leichtem Dressing
- Couscous-Salat mit Paprika, Tomate und Minze
- Kartoffelsalat aus Rosmarinkartoffeln mit Bacon
- eine gemischte Brotauswahl mit Grillbutter

25,95 € p.P. inkl. MwSt (Ab 20 Personen)

Infos unter [www.dwenger.de](http://www.dwenger.de) • Telefon: 040 67 59 86 0

leistet hat – alleine und zu Fuß. Man darf aber nicht vergessen, dass das Christentum leider auch mit viel Gewalt, Zwangstaufen und gar per Staatsreligion verbreitet wurde. Ich denke nicht, dass sich Religion rein digital per Gießkannenprinzip verbreiten lässt. Es geht ja nicht nur ums Predigen, sondern ums Glauben, Erfahren und Erleben. Dafür braucht man zwischenmenschliche Kontakte und eine authentische Gemeinschaft, die den Glauben vorlebt, woran man teilhaben kann.

*Inwiefern lassen sich die sozialen Medien im Gemeindealltag einsetzen?*

MG: Besonders gut genutzt werden sie wie bereits erwähnt zur Verbreitung von Veranstaltungen. Darüber hinaus werden die sozialen Medien inzwischen aber auch eingesetzt, um beispielsweise einen Morgensegen bei Instagram zu posten oder bei Ebay ein Predigtthema zu versteigern. Nichts davon ersetzt den persönlichen Kontakt, doch die sozialen Medien eignen sich hervorragend für die Beziehungspflege und die Teilhabe am Kirchengeschehen.



**Ich denke nicht, dass sich Religion rein digital per Gießkannenprinzip verbreiten lässt.**

ANZEIGE



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



**Der Rahlstedter Friedhof**

seit 1829

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

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



*Rechtspolitisches Gedankengut verbreitet sich in den sozialen Medien wie ein Lauffeuer. Das kann für christliche Meinungen und Stimmungen auch funktionieren. Nutzen Sie oder die evangelische Kirche die sozialen Medien dafür?*

MG: Das funktioniert für verwerfliche Themen, deshalb so gut, weil man im Netz anonym bleiben kann. Aber ich weiß schon, worauf Sie hinaus wollen: eine Art Werbekampagne als Bildungsauftrag. Die Idee klingt gut und ich nehme den Gedanken mal mit. Ich gehöre ja einer neuen Generation in der Kirche an. Die Jugend will gehört werden, denn es geht ja um unser zukünftiges Zusammenleben. Daran möchten wir mitwirken und uns nichts diktieren lassen. Unsere Stimme und Stimmung verbreiten wir natürlich auch digital. Wie denn sonst??? (Schmunzeln) – aber nicht anonym, sondern mit vollem Namen!

*Haben Sie schon mal an einen Live Stream Ihrer Gottesdienste gedacht??*

MG: Ehrlich gesagt, habe ich darüber noch nie nachgedacht. Ich persönlich mag es nicht so gerne, Filmaufnahmen von mir sehen. Aber als kürzlich eine Kollegin eine Tonaufnahme von meiner Sonntagspredigt haben wollte, weil sie nicht persönlich kommen konnte, war es für mich total in Ordnung, dass ein Handy alles aufgenommen hat.

*Wie funktioniert digitale Nächstenliebe?*

MG: Ich beobachte, dass viele Menschen Ihre Gefühle über Emojis und Textnachrichten ausdrücken können, was vielleicht im persönlichen Kontakt ungesagt bliebe. Das ist schon bemerkenswert. Außerdem ist die globale Anteilnahme nach Terroranschlägen oder Naturkatastrophen über einfache Bekundungen wie z.B. „Je suis Charly“ eine fantastische Ausdrucksmöglich-

keit der Nächstenliebe. Ersetzt jedoch auch keinen persönlichen Kontakt.

*Wo begegnet man der Kirche denn außerhalb der Gemeinde – nur mal so zum Schnuppern und ganz unverbindlich?*

MG: Natürlich digital, im Internet. Man kann sich erst mal allgemein auf www.nordkirche.de gut informieren. Ich persönlich empfehle auch gerne www.evangelisch.de – dort sind die Themen ansprechend und redaktionell gut aufbereitet. Aber man trifft uns auch einfach draußen. Wir tummeln uns immer dort, wo die Menschen sind, wie kürzlich beispielsweise mit unserem Stand beim Christopher Street Day.

*Gott sieht alles - Kann ich Gott auch eine WhatsApp schreiben?*

MG: Klar, das kann jeder machen, wie er möchte. Ich habe nur leider seine Nummer nicht. ■

[www.markuskirchengemeinde.de](http://www.markuskirchengemeinde.de)

**SONNTAGS UM 11 UHR IN WECHSELNDEN KIRCHEN**

Gottesdienste, die begeistern und christliche Gemeinschaft für alle spürbar werden lassen, inkl. Fahrdienst und Gespräch mit Pastor oder Pastorin. Jeder Monat ist gleich:

1. Sonntag: Alt-Rahlstedter Kirche
2. Sonntag: Auferstehungskirche Braak
3. Sonntag: Martinskirche
4. Sonntag: Alt-Rahlstedter Kirche
5. Sonntag: Martinskirche

**NEU:** Gemeindeglieder können ab sofort – nach dem Besuch eines Vorbereitungsseminars – die Gottesdienste mitgestalten. Informationen bei Pastorin Weigt, Tel. 677 15 75.

ANZEIGEN

**Stut & Sohn**  
SEIT 1894

**Bestattungen**  
Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

**Vorsorgeberatung**  
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

**DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN**

**TAG UND NACHT**  
040 / 678 11 90

**MEIENDORFER STRASSE 26**  
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT  
[www.stut-bestattungen.de](http://www.stut-bestattungen.de)

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

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

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

**Bentien Söhne**

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

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

[www.bentien-bestattungen.de](http://www.bentien-bestattungen.de) · Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

TEXT JESSICA ROTHER

# Hier gibt's Erziehungsstress

„Mehr Harmonie bitte!“ Streitauslöser erkennen und vermeiden

## Schlippes Momente



*Geht mit deinem Keks bitte in die Küche, das Krümelst sonst so!*



*In der Küche krümelst's genau so!*

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

**i**m letzten Heft ging es darum, wie Eltern und Kinder sich in Streit-situationen wieder verbinden können. Schön wäre es, gar nicht erst zu streiten, doch das wird nicht vollends gelingen. Wir haben unterschiedliche Charaktere, Meinungen und Bedürfnisse. Diese stehen sich zuweilen entgegen und müssen ausgehandelt werden. Wenn Kinder sich an ihren Eltern reiben, suchen sie manchmal gezielt den Widerstand, um zu verstehen, wie ihre Eltern funktionieren und wo ihre Grenzen sind. Reibung hat also auch Sinn. Trotzdem würden wir einige Konflikte gerne vermeiden. Hilfreich ist es, typische Streitauslöser zu kennen und ihnen vorzubeugen. Einige Beispiele:

### Fragen stellen, die keine sind

Oft stellen Eltern eine Frage, um die Anforderung dahinter zu verbergen und nett zu wirken. „Wollen wir jetzt die Schuhe anziehen?“ „Räumst du schon mal auf?“ Meistens hören wir ein „Nein“ und das zu recht. Wenn wir eine Frage stellen, müssen wir auch die Antwort akzeptieren.

► **Alternative:** Eltern sollten Kindern klar sagen was sie wollen und die **Aufforderung nicht hinter einer Frage verstecken:** „Ich möchte, dass du deine Schuhe anziehst.“ oder eine **Wahlmöglichkeit anbieten, die für sie vertretbar ist.** „Möchtest du Schuhe anziehen oder Stiefel?“ Klar ist, eins von beiden wird angezogen. „Möchtest du vor dem Abendessen aufräumen oder direkt danach?“ Das Kind kann entscheiden, aber aufgeräumt wird auf jeden Fall. Wählt es nach dem Essen, kann man es dann freundlich daran erinnern. Wichtig ist hier das kleine Wörtchen „direkt“. Sonst könnte „nach dem Essen“ ein dehnbarer Zeitraum sein, der Nährboden für Streit bietet.

### Abrupte Auf- und Abbrüche

Kinder leben im Hier und Jetzt. Schön vertieft ins Spiel auf dem Spielplatz, ruft Mama plötzlich: „Max und Maja! Kommt! Wir wollen jetzt nach Hause!“ Auf diesen



JESSICA ROTHER

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

unverhofften Aufbruch reagieren Kinder mit Protest oder mit Verhandlungen. Das kann anstrengend sein und Streit fördern. ► **Alternative:** Übergänge ermöglichen. Kinder können sich innerlich vorbereiten, wenn Eltern rechtzeitig ankündigen, was passieren wird. Eventuell zwei oder drei Mal. „Wir müssen bald nach Hause gehen.“ Später: „Noch 2x Mal rutschen, dann gehen wir los.“ Mit älteren Kindern kann verhandelt werden. „Ich möchte bald nach Hause, denn wir wollen noch einkaufen. Was möchtest du noch zwei Mal machen, bevor wir gehen?“ Dann sollten wir auch gehen und nicht verhandeln. Sonst gibt es auch beim nächsten Mal Diskussionen.

### Zu zweit auf das Kind einreden

Mama diskutiert mit Lea über heruntergeworfene Bauklötze. Lea will sie nicht aufheben. Papa meint es gut, möchte unterstützen: „Lea, mach was Mama sagt. Heb die Klötze auf!“ Lea verschließt sich oder beginnt zu kämpfen, denn zwei gegen einen empfinden selbst kleine Kinder als unfair.

► **Alternative:** Eigene Grenzen und Regeln selbst aushandeln. Greift der Vater öfter ein, wirkt die Mutter unglaubwürdig, weil sie sich nicht selbst durchsetzt. Lea und Mama müssen ihren eigenen Weg finden, die Situation zu klären. Wenn Mama die Klötze selbst aufhebt oder so lange wartet, bis Lea es tut oder sich zurückzieht, weil sie merkt, dass sie

### Sinnvoll ist es auch, Regeln, die wir nicht begründen können, zu überdenken.

in einem Machtkampf steckt, ist das ihre Entscheidung. Papa muss das aushalten, auch wenn er selbst anders handeln würde.

### Unklare Regeln/ Ambivalenz

Mal ist es erlaubt, das Brötchen im Zimmer zu essen, mal gibt es dann Ärger. Das soll einer verstehen. Wenn eine Regel heute gilt und morgen nicht, sie also diskutabel ist, merken Kinder es und testen aus oder diskutieren. Haben Eltern dann keinen guten Tag, kann schnell Streit entstehen.

► **Alternative: Feste Regeln und Grenzen** sind für Kinder leichter einzuhalten, weil sie klar sind. Eltern wiederum fällt das Durchsetzen leichter, wenn sie eine Regel vor sich selbst gut begründen können. Straßenverkehr ist ein gutes Beispiel. Es droht Gefahr und wir sagen „Stopp!“, ohne Verhandlung. Da sind wir ganz deutlich. **Sinnvoll ist es auch, Regeln, die wir nicht begründen können, zu überdenken.** Vielleicht können wir an dieser Stelle gelassener werden oder diesen Punkt ganz streichen. Das kann das Familienleben entlasten.

### Das Kind ist „drüber“

Müdigkeit, Hunger, Ruhe, Rückzug, diese wichtigen Bedürfnisse äußern Kinder häufig nicht. Eher werden sie übellaunig

und Streit entsteht. Manchmal haben Kinder auch keine Chance, ihr Bedürfnis nach Ruhe zu erfüllen, wenn Eltern sie nach der Kita noch zum Turnen oder Einkaufen mitnehmen.

► **Alternative: Kinder im Blick haben.** Durch Beobachten können Eltern herausfinden, wann die Kinder beginnen zu nörgeln und erkennen, was sie in diesem Moment brauchen. Vielleicht ist das Turnen nach einem langen Kita-Tag eine Überforderung? Vielleicht muss das Kind früher ins Bett? Geregelte Essenszeiten können dem „Hungerloch“ vorbeugen. **Gleiches gilt für die Bedürfnisse der Eltern.** Zu beobachten, wann wir dünnhäutig werden, kann helfen vorzubeugen. Vielleicht isst Papa noch eine Banane bevor er die Tochter aus der Kita abholt, weil Hunger seinen Nerven nicht gut tut?

Die Liste ist nicht vollständig. Wir werden noch oft streiten. Gut so. Denn Konflikte sind wichtig für die Entwicklung von Kindern. Sie lernen sich zu behaupten, ihre Meinung zu vertreten, Kompromisse auszuhandeln, zurückzustecken, Disharmonie auszuhalten und sich wieder zu vertragen. Wenn also der nächste Streit nicht vermeidbar ist, sehen wir ihn doch einfach als Erwerb von Kompetenzen, die unsere Kinder fürs Leben stärken. ■

Bei Interesse an Coachings, Workshops oder Fortbildungen (auch bei Ihnen zu Hause oder in Ihrer Einrichtung) melden Sie sich gerne unter Mail@Jessica-Rother.de oder unter 040-65994698.

Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie auf meiner Website: www.Jessica-Rother.de und bei Facebook: Jessica Rother - Erziehungscoaching

ANZEIGE

www.yoga-rahlstedt.de

# YOGA

Rahlstedt Kinderyoga!

## Anfängerkurse bei Yoga Rahlstedt:

Mittwochmorgen 9:30 bis 11:00 Uhr mit Zuhal Sümer  
9. Oktober bis 20. November

Mittwochabend 19:30 bis 21:00 mit Seva Kaur  
9. Oktober bis 20. November

Freitagabend 17:45 bis 19:15 mit Tara (0159 01893840)  
11. Oktober bis 22. November

Alle Grundkurse über 7 Wochen 100,00 Euro

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

# Ich mache MEIN DING in Rahlstedt



TEIL 2  
Mein Ding  
in Rahlstedt  
Andrea Stobbe

Wir stellen in unserer Reihe „Mein Ding“ Menschen vor, die unseren Stadtteil bereichern, weil sie authentisch und liebenswert sind in dem, was sie machen. Für unsere zweite Folge haben wir Andrea Stobbe ausgewählt. Sie ist seit 25 Jahren mit Leib und Seele Tagesmutter.

Matschkuchen nach Art des Hauses...

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

**W**enn Kleinkindbetreuung bis drei Jahre, dann nur bei Andrea Stobbe, sind sich die jeweiligen Mütter und Väter einig, die einen der begehrten fünf Plätze bei ihr bekommen haben. Andrea Stobbe ist 57 Jahre jung, verheiratet mit Günter und gemeinsam haben sie drei erwachsene Söhne. Sie hat nach den eigenen Dreien zahlreiche weitere Kleinkinder in ihr großes Mutterherz geschlossen und fürsorglich betreut – und kein Ende in Sicht. Zum Glück, denn bei ihr erleben die Kleinen eine unbeschwerter Kindheit, in der Großstadt: Sie verbringen ganz viel Zeit an der frischen Luft inmitten von Blumen, Schmetterlingen, Schnecken, Sand, Matsche und einer handvoll gleichaltriger Spielgefährten. Vom hektischen Berufsalltag ihrer Eltern bekommen sie hier nichts mit. Der Tagesrhythmus ist an ihre Bedürfnisse angepasst und sie bekommen all die Zeit, die sie benötigen, um die riesige Welt um sich herum zu entdecken.

Für Andrea beginnt der Tag traditionell um acht Uhr, wenn die ersten Kinder gebracht werden. Ob Sommer oder Winter, geht sie erst mal mit ihnen raus in den

Garten. „Es gibt für jedes Wetter die passende Kleidung ...“, schmunzelt sie. Ihren Garten hat sie wunderschön angelegt mit Bäumen, Obststräuchern und vielen blühenden Pflanzen, die Vögel, Insekten, Eichhörnchen, usw. anlocken. In der Mitte hat sie sogar ein kleines Rondeel, in dem sich Weinbergschnecken und Nacktschnecken tummeln dürfen und dahinter steht auch noch ein Insektenhotel. Draußen ist auch ohne die Kinder immer etwas los. Doch bevor Andrea mit den Kindern auf tierische Entdeckungstouren geht, lässt sie sie in Ruhe ankommen und ins Spiel finden – in der Sandkiste, auf der Schaukel oder Rutsche, mit dem Bobby Car, dem Kran oder mit der Kinderküche. Die Kinder verabschieden ihre Mütter

**Am liebsten mögen die Kinder ihre frisch gemachten Räuberpfannkuchen und die hauseigene Schlürfsuppe.**

oder Väter immer recht schnell, um mit ihren Spielkameraden, den Garten zu erobern. Das ist schließlich ihr Revier, in dem sie sich stark und sicher fühlen. Manchmal fällt es den Eltern schwer „tschüs“ zu sagen, besonders wenn die Kleinen mal quengelig sind, zum Beispiel bei der Eingewöhnung. Für Andrea kein Problem, denn für gewöhnlich erlangt sie schnell das Vertrauen der Kinder. Wenn die Eltern das erste Mal ihr Kind für eine Stunde abgeben, schickt sie ihnen unterwegs Fotos zu, damit sie sehen können, dass ihr Kind längst fröhlich mit den anderen spielt.

Gegen 9 Uhr, wenn alle Kinder da sind, gibt es draußen am Tisch mit den kleinen Baumstammstühlchen das gemeinsame Frühstück. Andrea bereitet für jedes Kind einen bunten Teller mit Obst und Gemüse und kleinen Knabbereien vor. Alle bekommen das Gleiche und können probieren, ob sie etwas mögen oder nicht oder mit den anderen teilen oder tauschen. In dieser netten Runde schmeckt es einfach lecker. Danach wird getobt, gebastelt, gemalt, geknetet und gespielt. Dabei behält Andrea immer alle im Blick, schlichtet Streit, wechselt Windeln, pustet Seifenblasen, tröstet, kuschelt und liest Geschichten vor. Manchmal gehen sie auch im Wald spazieren oder beobachten die Tierwelt im Garten. Schnecken werden gestreichelt, Schmetterlinge bestaunt, Bienen und Hummeln an den Blüten beobachtet. Gegen 11 Uhr sind sie dann nach all den Eindrücken hundemüde und singen zusammen „Alle Leut, alle Leut.“ und Andrea bringt sie mit ihren Kuschelkissen oder Lieblingskuscheltieren ins Bett. Auf dem Weg nach drinnen, denn die Bettchen stehen oben im ersten Stock, lernen die „größeren“ Kinder noch ganz nebenbei ihre Schuhe oder Stiefel und Matschhosen auszuziehen. Die Eltern sind immer wieder erstaunt, dass die Kleinen ohne Tränen und Händchen halten einschlafen. „Es sind die täglichen Rituale, über die sich die Kinder freuen und der gleichbleibende Ablauf, der ihnen Sicherheit gibt“, weiß Andrea. Während die kleine Rasselbande schläft, bereitet sie das Mittagessen vor. Gegen 13 Uhr kommen alle ausgeschlafen wieder zusammen und genießen das gemeinsame Essen. Am liebsten mögen die Kinder ihre frisch gemachten Räuberpfannkuchen und die hauseigene Schlürfsuppe. Bevor es schließlich wieder nach draußen geht, ziehen sie sich ihre Sachen wieder alleine an ... zumindest lernen sie es, bis sie in die Kita kommen.

Andrea nimmt eine Weinbergschnecke in die Hand, damit die Kinder besser gucken können.



Wenn die Eltern, ihre Kinder zwischen 14 und 15 Uhr wieder abholen, entschleunigen sie spätestens an der Gartenpforte, denn dort fällt der Stress beim Anblick der glücklich ins Spiel vertieften

Kinder sofort von ihnen ab. Es ist schon beeindruckend, wieviele Dinge die Kinder in den ersten Lebensjahren bei Andrea dank ihrer langjährigen Erfahrung lernen. Besondere Freude bereitet ihr die Phase des Spracherwerbs in ihren kleinen multikulturellen Gruppen, wenn die Kinder gemeinsam sprechen lernen. Eins der ersten Wörter ist natürlich „Dea“ für „Andrea“. Auch trocken werden sie alle bei ihr, draußen gemeinsam auf dem Töpfchen in geselliger Runde. Sie achtet auf ein freundschaftliches Miteinander, dass die Kinder Rücksicht aufeinander nehmen, teilen und abgeben lernen, sich entschuldigen können, „bitte“, „danke“ und „guten Morgen“ sagen und beim Essen gemeinsam am Tisch sitzen. Motorische Fertigkeiten wie das Schneiden mit einer Schere oder das sichere Klettern auf den Spielgeräten lernen sie bei Andrea natürlich auch. Am Ende ihrer Zeit bei „Dea“ sind die Kinder fit für die Kita – und die Eltern traurig, dass diese unbeschwerter, kuschelige Kleinkindzeit schon vorüber ist. ■

☞ [tagesmutter.andrea@web.de](mailto:tagesmutter.andrea@web.de)

ANZEIGE

**A bis Z**  
Liefer- & Montageservice

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

Individuell und zuverlässig

Yvonne Fieg  
Bargtheider Straße 111 · 22143 Hamburg  
Tel. 398 711 29 oder 0172 48 48 804  
[a\\_bis\\_z\\_montageservice@gmx.de](mailto:a_bis_z_montageservice@gmx.de)  
[www.a-bis-z-montageservice.com](http://www.a-bis-z-montageservice.com)



# Verheiratet, Kinder und noch nicht bei Tinder?

## oder wie Sex per App ein Leben verändert.

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

TEXT JASMIN CHRISTINA BÜHLER

Ich sitze mal wieder im Fahr-gastrestaurant der Deutschen Bahn. Heute ist Stromausfall. Es gibt weder Kaffee noch Tee. Dafür reichlich Schokolade und Kekse. Zum Glück sitze ich nicht allein hier. Ich habe eine Verabredung. Hahaha, sie denken sicher ein Tinder-Date. Nein. Ich muss Sie enttäuschen. Mir sitzt eine sehr gute Freundin gegenüber, um mir und Ihnen Einblick in die Welt von (un-)verheiratet, mit oder ohne Kinder und Tinder zu geben. Als erfahrene Tinder-Nutzerin berichtet sie:

**Auf dem Handy-bildschirm erscheinen ein Name, ein Foto und eine Kilo-meterangabe. Sonst nichts.**

Eine Frau Ü50 hat mich vor einem Jahr in die Welt des Swipens eingeführt. Bis dahin kannte ich Tinder nur vom Hörensagen. Ich hatte keine Ahnung wer oder was diese App überhaupt ist. Zuerst war ich schockiert. Auf dem Handybildschirm erscheinen ein Name, ein Foto und eine Kilometerangabe. Sonst nichts. Jetzt kannst du nach rechts oder links „wischen“. Meine Augen, mein Daumen, mein Gefühl und mein Eindruck entscheiden. Rechts oder links. Wohin sortiere ich dich? Ist das nicht unglaublich billig und oberflächlich, gar unmenschlich? Das habe ich mich damals gefragt. In diesem Moment wurde mir die Bedeutung, die dem ersten Eindruck beigemessen wird, noch so viel deutlicher. Hier hast du nicht mal drei Sekunden Zeit, um Eindruck zu machen. Hier bleiben dir lediglich Millisekunden, um zu Punkten. Was für ein Wahnsinn. Sie holt Luft und grinst. Ein Romantiker könnte sagen, was willst du, das ist doch wie im Märchen. Schließlich hat schon Gebrüder Grimms Aschenputtel, die schlechten ins Kröpfchen, die guten ins Töpfchen, sortiert.

Ich stelle ihr die Frage, wer oder was in dir entscheidet da eigentlich? Dein Bauch, dein Herz, deine Intuition, oder dein Lim-bisches System? Ist das Willkür oder Ge-spür? Keine Ahnung, sagt sie. Du weißt es einfach. Du weißt es? Wie kannst du anhand eines Bildschirmes wissen, wen du näher kennenlernen willst? Wie kannst du blitzschnell entscheiden, wer dich anspricht und wer nicht? Natürlich kannst du es nicht genau wissen, antwortet meine Freundin, doch mit der Zeit entwickelst du Antennen für die Menschentypen. Und so unpersönlich diese Technik doch ist, so offen und ehrlich zeigen sich die Menschen - ob du willst oder nicht. Aha. Das lass ich mal so stehen.

Jetzt möchte ich doch etwas mehr Details wissen. Tinder ist bekannt für schnellen, unpersönlichen Sex. Sofort. Ohne lange Umschweife. Was hast du erlebt? Gibt es das?

Das gibt es. Das ist möglich. Kannst du haben, wenn du willst. Mit einem Jünge-



ren oder Älteren, mit einem Verheirateten oder Unverheirateten, mit seiner Frau oder ohne sie. Manchmal weiß sie davon, meistens nicht. Aha.

Ich versuche weiter aufmerksam zuzu-hören und nicht zu bewerten. Schließlich möchte ich etwas lernen und mehr erfahren. Ich bin gespannt und etwas über-rascht, was dann aus ihrem Mund kommt:

Was es viel häufiger gibt, sind Männer die Position beziehen und feste Partnerin-nen suchen. Sie haben den Wunsch, mit dem Herzen geliebt zu werden. Häufig Familienväter, die sich rührend um ihre Kinder kümmern. Sie suchen keine Ersatz-mutter oder Hausfrau. Sie wünschen sich Frauen, die wissen, was sie wollen. Sie muss keine perfekte Frau sein, sondern echt. Die Tinder-Männer fordern den realen Austausch. Manchmal klingt es so, als nutzen Frauen diese Plattform, um Brief-freundschaften zu pflegen. Manche Männer sagen klar, dass sie keine One Night Stands wollen, weil sie sich dafür zu scha-de sind. Aha.

Als weibliche Nutze-rin kann ich natür-lich nur von meinen Erfahrungen mit Männern berichten und von den Erzäh-lungen der Männer, die ich getroffen habe. Und sie haben viel erzählt. Da sind tolle Freundschaften ent-standen. Es haben sich längere und kür-zerer Partnerschaften entwickelt. Und für eines meiner Dates hat sich sogar sein Kinderwunsch erfüllt. Er und die Mutter des Tinder-Babys sind zwar kein Paar mehr, dafür wundervolle Eltern. Sie leben den Traum einer fortschrittlichen Fami-lie im 21. Jahrhundert. Das ist übrigens die verrückteste, und nachhaltigste

Tinder-Geschichte, die ich kenne.

Und wie sieht es bei dir aus? Hast du gefunden was du gesucht hast?

Das ist eine gute Frage und ich kann sie mit Ja und Nein beantworten. Ich habe immer genau das gefunden, was ich in dem jeweiligen Moment wollte. Manchmal wusste ich noch nicht genau, was ich für meinen Lebensabschnitt brauchte. Doch die Begegnung mit den Männern hat es mir gezeigt. Ich habe in den letzten Mona-ten so viel gelernt, über Menschen, Män-ner und mich. Und ich habe wunderbare Seelen getroffen. Großartige Menschen, die viel bewegen und Großes leisten. Und ich habe noch nicht gefunden, was ich jetzt möchte. Ich bin bereit für den Einen. Für ihn fühle ich mich jetzt gerüstet. Bis-her war er noch nicht dabei.

Meine Freundin wird still. Ihr Blick schweift ab und ihr Gesichtsausdruck ver-ändert sich. Sie schweigt und wirkt nach-denklich. Nach einer längeren Sprechpau-se, ein paar tiefen Atemzügen und einem langen Blick aus dem Fenster dreht sie sich wieder zu mir und spricht weiter:

Just in diesem Moment, bei der Beant-wortung deiner Fragen habe ich einige Erkenntnisse gewonnen und noch mehr über mich erfahren. Ich bin und bleibe ein bekennder Tinder-Fan. Tinder hat mir in einsamen Momenten tolle Menschen in mein Leben gebracht hat und vielerlei Erlebnisse beschert - in meiner Heimat-stadt und auf Reisen. Ich habe neue Le-bensgeschichten gehört, ungewöhnliche Wohnungen gesehen und habe in Restau-rants gegessen und Hotelzimmern über-nachtet, die ich sonst nie gewählt hätte. Ich habe per Tinder Menschen getroffen,

die ich sonst nie kennengelernt hätte. Heute zähle ich sie zu meinen Freunden und sie machen mein Leben reicher. Ich habe gesehen, dass Menschenleben für immer verändert werden und sogar neue Menschenleben entstehen. Das ist kraft-voll und mächtig. Und viel bedeutsamer als Sex per App. Um Sex ging es ehrlich gesagt in den seltensten Fällen. Okay, manchmal. Ein verschmitztes Lächeln huscht über ihr eher ernstes Gesicht. Ich kann mir eine Welt ohne Tinder nicht mehr vorstellen, für mich gehört diese Form der Begegnung zu uns und unse-rer Zeit. Gleichzeitig habe ich für mich soeben einen Entschluss gefasst. Obwohl oder gerade weil meine Tinder-Zeit mein Leben geprägt und mich verändert hat, lös-che ich jetzt meinen Account. Sofort. Ich beende mein Tinder-Dasein. Ich bin bereit für einen neuen Lebensabschnitt. Wow.

Jetzt bin ich perplex. Damit hatte ich nicht gerechnet. Doch so schnell kann es gehen. Da macht es überhaupt nichts, dass unser Zug immer langsamer wird und zum Stehen kommt. Hamburg Haupt-bahnhof. Aufgrund einer Gleisstörung endet der Zug heute hier. Meine Freun-din strahlt mich an. Zufrieden. Berührt. Erleichtert. Verändert. Wir steigen aus. Unser Date endet nicht nur früher als ge-dacht, sondern auch ganz anders. ■

*Herzlichst,  
Jasmin Christina Bühler*

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

ANZEIGE

**Johann Müller GmbH & Co KG**  
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

**Sicher durch den Spätsommer**

DSG Getriebe-ölpülung inkl. Ölwechsel ab 395,- €

Automatikgetriebe-ölpülung inkl. Filter, Dichtung und Ölwechsel ab 495,- €

15% Rabatt auf Boschbatterien \*

\* nur bei Montage durch unser Personal. Angebote gültig bis 30.10.2019

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

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

**BOSCH Service**

ANZEIGE

**VERKAUF & SERVICE AUS EINER HAND!**

TV • HIFI • EMPFANGSTECHNIK • ZUBEHÖR

**EURONICS Richter**

Kompetente Beratung  
Service & Kundendienst auch nach dem Kauf  
Profi-Werkstatt

FÜR SIE VOR ORT SEIT 1974

EURONICS Richter, Inh. Torsten Richter  
Rahlstedter Str. 94 | 22149 Hamburg | Tel.: 040/6775463  
www.euronics-richter.com

# Was ist los in Rahlstedt?

und Umgebung

Bei keiner anderen Erfindung das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden, wie beim Fahrrad.

ADAM OPEL,  
GRÜNDER DER FIRMA ADAM OPEL GMBH



## Bau- und Aktivspielplatz Mein Lieblingsort in Rahlstedt

Carla und Ida genießen die Sommerbrise, wenn sie mit der Vogelnest-Schaukel bis in den Himmel schaukeln. Der Spielplatz am Kittelweg, der auf rund 2.000 m<sup>2</sup> zum Spielen und Werkeln einlädt, hat dank gewonnener Stadtteilwette bei der NDR Sommertour eine Spende in Höhe von 1.000 Euro erhalten.



### Stiftung Generationen-Zusammenhalt

#### Yoga für Menschen 60+ startet!

Die Stiftung Generationen-Zusammenhalt sorgt mit dem Projekt KULTURISTENHOCH2 für mehr Teilhabe älterer Menschen. Nun startet ein weiteres Angebot in Rahlstedt: OMY! Yoga für Menschen 60+ richtet sich ebenfalls an Senior\*innen mit wenig Geld.

- Die Infoveranstaltung ist am Samstag, 7. September von 10:15 – 12:00 Uhr im Martha Haus, Am Ohlendorturm 20-22.
- Der reguläre Kurs OMY! Yoga für Menschen 60+ startet Samstag, 14. September um 10:15 Uhr.

### juka dojo Rahlstedt

#### Das juka dojo Rahlstedt lädt zu den Tagen der offenen Tür ein

Sind Sie nach diesem Sommer wieder bereit an Ihre Fitness, Gesundheit oder Ihre Figur zu denken? Dann nutzen Sie die Tage der offenen Tür im juka dojo dafür, um sich unverbindlich zu informieren. Vielleicht haben Sie auch Lust ein kostenloses Probetraining zu absolvieren oder bei einem der Kurse mit zu machen.

**Die Tage der offenen Tür sind vom 7. bis 9. September:**

- Sa 10 – 16 Uhr
- So 10 – 16 Uhr
- Mo 9 – 20 Uhr

Alle Interessierten haben die Möglichkeit ohne Hektik und selbstverständlich völlig unverbindlich und kostenfrei, das große und attraktive Angebot kennen zu lernen.

Wenn Sie im juka dojo starten, haben Sie immer eine Probezeit von 3 Monaten, d.h. Sie können Ihren Vertrag nach 3 Monaten ohne Probleme wieder kündigen, wir geben Ihnen unsere Zufriedenheitsgarantie...

Redaktion: Frau Ott, wie kann ich mir das vorstellen?

**Claudia Ott:** Wir geben jedem neuen Mitglied unsere Zufriedenheitsgarantie, d.h. die neuen Mitglieder können uns 3 Monate lang testen, wenn es Ihnen dann nicht bei uns gefällt, können sie ohne Wenn und Aber ihren Vertrag wieder kündigen.

Und das geht einfach so?

**Claudia Ott:** Ja, einzige Bedingung unsererseits ist es, dass die Kunden während der 3 Monate, mindestens 2x in 10 Tagen zum Training kommen, somit können sie uns einfach 3 Monate testen. **Das hört sich fair an. Gehen sie da nicht ein hohes Risiko ein, es könnten ja alle Neumitglieder ihren Vertrag nach 3 Monaten wieder kündigen.**

**Claudia Ott:** Nein, wir bieten eine einzigartige Betreuung an, unsere Trainer sind sehr nah an den Kunden und wir erreichen mit vielen unseren Kunden ihr Ziel, deshalb können wir diese Startphase auch so anbieten.



Angebot  
Jetzt starten und die ersten 2 Monate nur 1 Euro zahlen

Wir haben ein System entwickelt, bei dem die Kunden intensiv betreut werden.

Natürlich gibt es zu den Tagen der offenen Tür ein besonderes Angebot: „Jetzt starten und die ersten 2 Monate nur 1 Euro bezahlen.“ Auch hier ist die Testphase inbegriffen.

Ob Sie unseren innovativen Kraft-Ausdauerzirkel ausprobieren, der Sie in nur 35 Minuten 2x wöchentlich zu Ihrem Ziel bringt, oder ob Sie Kurse wie Functional Fitness, Workout, Rückengymnastik oder Zumba ausprobieren, liegt an Ihnen.

Zur Erholung stehen unseren Mitgliedern neben drei Saunen auch die hochwertigen Massageliegen zur Verfügung, die eines der beliebtesten Produkte im Hause sind. Zum Training gehört eben auch die Entspannung.

Also kommen Sie vorbei und überzeugen sich von unserem Angebot. Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Ihr juka dojo Team

📍 [www.fitness-rahlstedt.de](http://www.fitness-rahlstedt.de)  
Rahlstedter Einkaufszentrum im 1. Stock. Tel. 6775044



ZAHLEN, BITTE  
Erste StadtRAD-Station in  
Rahlstedt mit 16 Plätzen  
ab Herbst auf dem  
Helmut-Steidl-Platz

# 16



Das sympathische und gut eingespielte Kollegium am Hegen

## Seniorenstz am Hegen Hand in Hand miteinander zum Ziel

**Stationäre Pflegeeinrichtungen - Welche Erfahrungen haben Sie in diesem Bereich gemacht? Befindet sich ihr Angehöriger dort? Sind Sie vielleicht ein Angestellter einer Pflegeeinrichtung? Wohnen Sie selbst dort?**

Oder haben Sie keine Erfahrungen und diese basieren auf das Hören und Sagen aus den Medien? Zum letzteren lässt sich nur eins sagen: Der Medienrummel ist überwältigend. Tatsächlich ist es leider noch so, dass das Image der Pflegeheime durch die Medien beeinflusst und deutlich kritisiert wird. Ist wirklich jede Einrichtung davon betroffen? Und stimmt es, dass die Komplexität eines Pflegeheims langsam nicht mehr zu bewältigen ist?

**Um alles etwas einfacher darzustellen und die andere Seite der Medaille zu präsentieren, möchten wir Ihnen gerne unsere Geschichte erzählen:**

Im Norden Hamburgs, genauer gesagt im Stadtteil Rahlstedt, in der idyllischen und grünen Lage, befindet sich eine Pflegeeinrichtung, die im Namen „Seniorenstz am Hegen“ getauft wurde. Das Haus bietet 161 Senioren die Möglichkeit, die Lebensqualität im Alter zu erhalten und zu fördern. Dort arbeiten über 100 Mitarbeiter unterschiedlicher Berufsgruppen, die das Ziel haben, ein Lächeln auf die Gesichter der Bewohner zu zaubern.

**Was ist der Schlüssel für die Zufriedenheit aller beteiligten Akteure?**

Guter Chef. Kompetente Pflegedienstleitung. Erfahrene Wohnbereichsleiter. Verlässlicher sozialer Dienst. Kreativer Koch..... Noch erfolgreicher ist das Unternehmen, wenn all diese Bereiche „zusammenarbeiten“. Und da kommen Thomas Fischer und Meike Wagner ins Spiel. Selbstverständlich ist es dem Einrichtungsleiter und der Pflegedienstleiterin wichtig, dass die Bewohner wohlernährt sind, dass die Kleidung der Bewohner sauber ist und auch nach den allgemeinen Expertenstandards gepflegt wird. Noch viel wichtiger ist es für die beiden aber, dass sich sowohl der einzelne Bewohner und der einzelne Mitarbeiter wohlfühlen.

**Und wie erreicht man diesen Zustand?**

Durch eine vertrauensvolle Beziehung zueinander, enge bereichsübergreifende Arbeit und viiiieel Kommunikation. Wir definieren uns nicht durch „mein Bereich-dein Bereich“, sondern „Hand in Hand miteinander zum Ziel“.

[www.seniorenstz-am-hegen.de](http://www.seniorenstz-am-hegen.de)



Nur zehn Minuten Fahrzeit auf der B75 bis zu einer riesigen Auswahl an Holzprodukten.

## 146 Jahre HolzLand H. Wulf in Ahrensburg Bekennende Holzliebhaber seit 1873

**W**enn man bei HolzLand H. Wulf durch die großen Hallen und über das riesige Freigelände geht, riecht es wie im Wald – nach Eiche, Buche, Kiefer, Lärche. Würzig, säuerlich, harzig oder wie ein feuchter Waldboden. Mit diesen unzähligen Holzgerüchen ist die Inhaberfamilie groß geworden ... logisch dass sie eine Leidenschaft für Holz im Herzen trägt. Ihre Begeisterung ist ansteckend und so gewinnen sie ausschließlich Holz liebende Mitarbeiter, die ihnen Jahre lang die Treue halten. Es sind beispielsweise gelernte Tischler und Zimmerleute, die ihr fundiertes Wissen über dieses einzigartige Material mitbringen und es gerne mit ihren Kunden – Handwerkern, Heimwerkern oder auch „Nichtwerkern“ – teilen. Das gesamte HolzLand-Team schwört auf Holz und entwickelt voller Engagement Gestaltungsideen gemeinsam mit den Kunden. So begleiten sie beispielsweise die Planung einer neuen Terrasse, als wäre es ihre eigene. Sie denken bis ins letzte Detail mit und verabschieden ihren Kunden erst, wenn alle Hölzer auf Maß geschnitten sind, die letzte nichtrostende Edelstahlschraube verpackt ist und die Tipps zum Verlegen der Holzdielen mit dem richtigen Abstand notiert sind – ein rundum-sorglos-Paket, das auf Wunsch vom HolzLand-Fahrer auch nach Hause geliefert wird. Gartenbesitzern mit zwei linken Händen oder mit wenig Zeit empfehlen die Holzexperten auch gerne ihnen bekannte Handwerker, die den Aufbau der neuen Gartenelemente übernehmen können.

Wer Holz von seiner schönsten Seite erleben möchte, wird bei HolzLand H. Wulf auf über 12.000 m<sup>2</sup> seine helle Freude haben. ■



In Eigenbau oder mit dem rundum-sorglos-Paket zur neuen Terrasse.



Die Liebe zum Holz liegt im Blut: Geschäftsführer Uwe Wulff mit seiner Schwester Ute Keuchel, Marketingleiterin.

- Breites Holzsortiment**
- Parkett, Vinyl, Laminat, Designkork
  - Türen, Glastüren
  - Haustüren, Fenster
  - Terrassendielen
  - Zäune
  - Carports
  - Bauholz, Leimholz, Platten



Fachverkäufer Andrzej Baczkowski



Holz erleben auf über 12.000m<sup>2</sup> | Holzfachmarkt auf 3 Etagen

Qualität & Service vom Holzfachhandel

**HolzLand H. Wulf**

HolzLand H. Wulf GmbH  
Bahnhofstraße 19  
22926 Ahrensburg

Tel. 0 41 02/4 55 50  
[www.holzlandwulf.de](http://www.holzlandwulf.de)

ANZEIGE

**ALLES**  
außer unterbezahlt

**Faire Bezahlung**  
in der Pflege wird bei uns großgeschrieben.  
[doreafamilie-jobs-und-karriere.de](http://doreafamilie-jobs-und-karriere.de)  
SENIORENSTZ AM HEGEN

## Komm in unser Team – wir suchen Dich! Pflegefachkraft m/w/d

**Das zeichnet dich aus**

- Du hast Freude am Umgang mit älteren Menschen?
- Du bist darauf spezialisiert, hilfsbedürftigen Menschen in allen Lebenslagen eine liebevolle Stütze zu sein?
- Du gibst gerne immer ein bisschen mehr, als Andere von Dir erwarten?

**Das erwartet Dich**

- Ein familiäres Miteinander
- Ein unbefristeter Arbeitsvertrag
- Flexible, familienfreundliche Arbeitszeiten
- Faire Bezahlung & attraktive Mitarbeiterangebote

**Kontakt: 040 673704-0**

SENIORENSTZ AM HEGEN  
Am Hegen 29, 22149 Hamburg  
[www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de](http://www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de)



SENIORENSTZ AM HEGEN  
Mitglied der DOREAFAMILIE  
Am Hegen 29  
22149 Hamburg

T. 040 673704-0  
F. 040 673704-10

[www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de](http://www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de)





Einsende-  
schluss:  
30.09.2019

# ZAHLEN ZÄHLEN

## 25m

Das neue beheizte Ganzjahres-Freibad am Standort des Hallenbades soll über ein 25-Meter-Becken und 5 Bahnen verfügen und wird damit größer sein als das in Volksdorf. Übrigens: Rahlstedt hat 91.740 Einwohner. Volksdorf hat 20.863 Einwohner. STAND DEZ. 2018

QUELLE: WIKIPEDIA



Frau B. regt sich auf: **Hallo Herr Schulsenator,**

Knackige Ansage letzte Woche in einem Gymnasium in Rahlstedt: "Unterricht, der in der Oberstufe ausfällt, wird nicht mehr vertreten." Schüler betreuen sich selbst? Schon im letzten Jahr wurden die zahlreichen Ausfallstunden auf blumige Weise als "Vertretung ohne Lehrer" deklariert, klingt besser als Ausfall und taucht so vielleicht nicht mal in der Statistik auf. Wenn der Staat den Bildungsvertrag zwischen Schule und Schülern SO wahrnimmt, darf er auch nicht rumheulen, wenn Schüler freitags auf die Demos gehen. Und wieso haben wir eigentlich zu wenig Lehrer? Man muss ja kein Sherlock sein, um auszurechnen, dass Kinder, die geboren werden, sechs Jahre später in der Schule auftauchen. Aber Hamburg und Mathematik, da war ja noch viel Luft nach oben... Herzliche Grüße, Frau B. (Name der Redaktion bekannt)



Schmidt & Schmidtchen

## 3x Kaffee + Kuchen für 2 zu gewinnen

1. Wieviele Wagen wird die S4 haben?
2. Was bezeichnet man opp platt mit Schatoh?
3. Welchem Tier schauen die Kinder bei Andrea an den Blüten zu?
4. Wie heißt die Weinpflanze?
5. Wo kann man am Kittelweg toben?
6. Wer hat das Christentum zu Fuß verbreitet?
7. Womit kann man Nächstenliebe digital ausdrücken?
8. Wo war Jenny im Urlaub?
9. Wie heißt die Endhaltestelle der S4?
10. In welche Kirche muss man am dritten Sonntag im Monat zum Gottesdienst gehen?
11. Wie heißen die roten Fahrräder?
12. Wo krümelt's genauso?
13. Wieviel Meter wird das Außenbecken am Hallenbad lang sein?
14. Eine der Rebsorten in Bargteheide

Schicken Sie uns das Lösungswort per E-Mail an: [v.siems@rahlstedter-leben.de](mailto:v.siems@rahlstedter-leben.de)  
Geben Sie bitte Ihre Anschrift an.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Gewinner Ausgabe 1/2019:  
Jessica G., Christian K. und Nicole S. Lösung: Kopfkissen



Verkäuferin Claudia Wollenburg und Konditormeister Stephan Busch bleiben dem Caféhaus mit all den leckeren Torten und Hefe-wecken erhalten.

Im Caféhaus an der Rahlstedter Straße 195 ist ein neuer Betreiber eingezogen: Schmidt & Schmidtchen. Alles Gute bleibt im Kern erhalten, denn Geschäftsführer Falk Hocquél setzt auf Tradition. Er hat das Personal mit langjähriger Erfahrung vollständig übernommen und führt den Konditoreibetrieb mit den leckeren, altbewährten Torten und Kuchen weiter fort. „Alles, was die Rahlstedter mögen, bewahren wir natürlich.“ Neu ins Sortiment werden nach und nach Brötchen, Hefewecken, Eis und neue Kuchen aus der Schmidtschen Eigenproduktion kommen. Der Schlüssel zum Erfolg: Das jeweils Beste aus alt und neu miteinander verbinden. [www.schmidt-und-schmidtchen.de](http://www.schmidt-und-schmidtchen.de)

## Martha Haus Sommerzeit ist Ausflugszeit

Dwenger Catering

### Grillsaison: die fünfte Jahreszeit in Hamburg

Mit Freunden grillen und den Spätsommer genießen – ein Traum. Das I-Tüpfelchen ist, wenn man sich um nichts kümmern muss und ein leckeres Barbecue-Buffer von Jörg Dwenger bereit steht: große Fleisch- und Würstchenauswahl, frische Salate, diverse Brote, Grillbutter und köstliche Dips. Bei dem Gedanken an Rib-Eye Steaks mit rauchiger BBQ Sauce und Lammkoteletts in mediterraner Marinade läuft einem das Wasser im Munde zusammen ... Anruf genügt! [Tel. 67 59 86 0](tel:6759860)

Regelmäßige Ausflüge und Fahrten mit Bewohnern und Bewohnerinnen haben Tradition im Martha Haus. Durchschnittlich drei Fahrten werden pro Monat von den Mitarbeiterinnen der Ergotherapie der Rahlstedter Wohnpflegereinrichtung angeboten. Zum Teil begleiten auch Ehrenamtliche die kleinen Reisegruppen und unterstützen beispielsweise beim Rollstuhlschieben.

Sehr beliebte Ausflugsziele sind Lütjensee, der Eichtalpark, das Blumenmeer bei Pflanzen Kölle und der Erdbeerhof Glantz. Im letzten Jahr kamen mit dem Schachcafe am Rübenkamp, Planten und Bloomen, der Kaffeerösterei in der Speicherstadt und der Elbphilharmonie neue Ziele hinzu. Bei den Ausflügen werden Kaffees oder Plätze angesteuert, die einladen, sich gemütlich hinzusetzen, bei gutem Wetter eine tolle Aussicht zu genießen oder auch eine kleine Runde spazieren zu gehen. „Zielsetzung ist es, gemeinsam mit den Bewohnern und Bewohnerinnen den Alltag zu gestalten, Unterstützung in der Tagesstrukturierung zu leisten. Und für viele ältere Menschen gehört ein Moment in der Natur mit Kaffee und Kuchen zum Alltag dazu“, erklärt Julia Rade, Leitung Ergotherapie und soziale Betreuung im Martha Haus.

Die Senioren können Wünsche äußern. So entstand aus der Idee eines gemeinsamen Currywurstessens das Reiseziel Schachcafe, wo es

die beste Currywurst Hamburgs gab, meinten jedenfalls die Teilnehmer.

Die Fahrtkosten für die Ausflüge übernimmt das Martha Haus. Den größeren Teil, die Kosten für Kaffee und Kuchen oder Eis für die Bewohner, spendet der Freundeskreis. „So kommt es für die Bewohner und Bewohnerinnen zu keinerlei Kosten. Es sei denn sie decken sich bei Pflanzen Kölle mit neuen Blumen ein“, freut sich Julia Rade.

[675 77 0](tel:675770), [www.martha-stiftung.de](http://www.martha-stiftung.de)



Am Ziel: Die Ausflügler am Forsthaus Seebergen

ANZEIGE

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





# www.alltagsspagat.com

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

## Den Kopf frei bekommen

### Dieses Jahr stand ein langgehegter Wunsch ganz oben auf meiner To-do-Liste: Schottland.

Wandern und Loch Ness besuchen. Gesagt. Getan.

Ich kann es nur damit beschreiben, dass es bewussteinverändernd war.

Ich habe viel gelesen und natürlich Bilder gesehen. Auf der Insel war ich auch schon, aber abseits vom Trubel eben noch nie.

In Edinburgh bin ich gelandet, dann nach Inverness mit dem Zug. Von dort war der erste Tagesmarsch geplant.

Um 7 Uhr ging es los. Durch den Ort Inverness entlang eines Kanals, der direkt in den Loch Ness führte.

Nur mal so erwähnt: Der Bus brachte von Inverness zum Loch Ness nur 20 Minuten.

Ich habe über 5 Stunden zu Fuß gebraucht.

Also, die erste Stunde ging es nur bergauf. Das war irgendwie nicht das, was ich erwartet habe. Ich meine, ich kann keine Höhenangaben wirklich gut einschätzen. Ist ein Frauending vermute ich.

Also, schwitzend und schnaufend den ollen Berg hoch. Schottland ist sehr bergig, nicht alle Berge sind sehr hoch, aber mit Gepäck und anderer Erwartung eben doch ein klein wenig anstrengend. Es regnete immer so eben weg, der schottische Sommer eben.

Zum Glück war der Weg gut ausgeschildert und die Schuhe haben dem Regen standgehalten.

Ich habe keinen Redbull mehr getrunken, nachdem die drei vor der Null stand. Aber an dem Tag hatte ich einen dabei. Leicht zögerlich, weil Angst vor Herzattacken, trank ich diesen. Wohl gemerkt nach der ersten Stunde schon.

Der Ausblick beim Trinken war atemberaubend. Alles war grün und roch nach frischem Regen.

Es ging durch ein ausgedehntes Waldstück. Mein Regencapete ruschelte lustig vor sich hin und bei diesem sonoren Geräusch versank ich in meinen Gedanken.

Mein Rucksack schnürte mir die linke Schulter ab. Das tat weh, sogar sehr. Egal. Weiter.

Dann habe ich meine Ader für Farne und Moos entdeckt. Viele Fotos später, waren immer noch genügend Farne und Moose da. Der Rucksack tat immer noch weh. Ich wusste schon gar nicht mehr, wie ich ihn noch aufsetzen sollte?!

Das war aber nicht das größte Problem. Das war der Drang in die Büsche zu müssen und nicht zu wissen, wie viele Wanderer noch den Weg gingen. Schließlich habe ich ein Zelt im Wald gesehen und keine Ahnung gehabt, ob da jemand drin war, oder der eben auch in den Büschen hockte. Also nach ca. einer Stunde aushalten, ging es nicht mehr. Es regnete noch. Alles war nass, dann war das Hin-hocken in die nassen Büsche auch kein Thema mehr. Erledigt.

Ich war ein wenig stolz auf mich, dass ich weder hingefallen bin, noch das ich mehr nass gemacht hätte, als es eh schon war. Aber es ist kein schönes Gefühl, die nasse Hose über die nassen Beine zu ziehen und zu wissen, dass man vor abends auf gar keinen Fall mehr trocken wird.

Der Rucksack war kein Thema mehr, als ich merkte, dass mein Knie Zicken machte.

Ich wollt es ignorieren, aber es ging nicht. Da wusste ich noch nicht, dass die letzte Stunde des Marsches nur bergab ging und zwar bei 35% Gefälle.

Die Schmerzen beim Wandern begleiteten mich also stetig. Der Regen war mir mittlerweile egal geworden. Hunger und Durst waren auf einmal nicht mehr wichtig.

Gehen war wichtig. Ankommen. Nicht umknicken.

Mit dem Schmerz ging ich also einige Stunden. Bis ich zu einer Lichtung kam. Aus dem Augenwinkel sah ich ein Reh. Es stand so dicht, dass ich alle Details erkennen konnte. Es ging eine Weile mit mir. Was für ein Gefühl mit der Natur alleine zu sein.

Nur war ich nicht alleine. Zwei Meter hinter mir, ging das Pubertier, was in groben Abständen rumgrummelte. Zwei Meter vor mir der Mann mit Karte und Navi.

Was soll ich sagen. Kopf frei bekommen geht anders.

Schön war's trotzdem, ich würde es immer wieder machen. Vielleicht wirklich mal alleine. ■

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



ANZEIGE



### Künstlerin Barbara Koch

Kunst und Malschule  
Künstlerhaus  
Ohlendorffturn

0162 1001179  
www.barbara-koch.eu  
info@barbara-koch.eu



MACH ES WIE DAS KLEEBLATT,  
BRING GLÜCK.



HILF MENSCHEN IN NOT  
MIT EINER SPENDE!

IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07 BIC: BFSWDE33XXX STICHWORT: NOTHILFE

DRK.DE/LEBENSRETTET



# Tschüs RB81, hallo S4!

Das bringt die S4



Es kursieren viele Halbwahrheiten und Gerüchte rund um die S4, daher fragen wir jemanden, der sich damit auskennt: Ole Torben Buschhüter, Vorsitzender des Verkehrsausschusses und Mitglied im Umweltausschuss der Hamburger Bürgerschaft.

TEXT VIRGINIE SIEMS

ILLUSTRATION: MONE BEECK

## Wann beginnt der Fahrbetrieb der S4?

Die Gesamtinbetriebnahme der S4 ist für Ende 2027 geplant, im Jahre 2025 bereits eine Teilinbetriebnahme der S4 von/bis Rahlstedt. Das heißt also, wir können bereits in knapp sechs Jahren von Rahlstedt via Hauptbahnhof nach Altona durchfahren, ohne umsteigen zu müssen.

## Wann beginnen die Umbauarbeiten?

Die Bauarbeiten werden in der Winterperiode 2019/2020 beginnen, sofern das Baurecht vorliegt. Zunächst geht es um

bauvorbereitende Maßnahmen, wie zum Beispiel Grunderwerb, Grünrückschnitt und Rodungen, um Vorbereitungen für die Leitungskreuzungen Dritter (z.B. Trink- und Abwasser) sowie um die vorgeschriebene Suche nach Munition aus dem Zweiten Weltkrieg und die weitere Baufeldfreimachung. Ab 2020 schließen sich dann die Hauptbaumaßnahmen, wie zum Beispiel den ersten Umbauten an Brückenbauwerken, an.

## Wo wird umgebaut?

Zunächst werden ab der Winterperiode 2019/2020 die Bauarbeiten nur im Planfeststellungsabschnitt 1 (Hasselbrook-Luetkensallee) durchgeführt. Hier erstrecken sich die Umbauten an der gesamten Eisenbahnstrecke. Die Planfeststellungsabschnitte 2 und 3 werden folgen, sobald der Planfeststellungsbeschluss (=Baurecht) für diese Abschnitte vorliegt.

## Wieviele zusätzliche Haltestellen wird es geben? Welche?

Im Zuge der Bauarbeiten werden im Hamburger Stadtgebiet vier neue Stationen (Wandsbek Rathaus, Bovestraße, Holstenhofweg, Am Pulverhof) und in Schleswig-Holstein eine neue Station (Ahrensburg-West) errichtet. Zusätzlich zu den neuen Stationen werden sieben Stationen in Hamburg und im Kreis Stormarn S-Bahntauglich umgebaut. Hierbei handelt es

sich um die Stationen Tonndorf, Rahlstedt, Ahrensburg, Ahrensburg-Gartenholz, Bargtheide, Kupfermühle und Bad Oldesloe. Die Station Wandsbek wird aufgegeben. In Ahrensburg-West gibt es dann künftig eine Verknüpfung mit der U1, und über die Haltestelle Wandsbek Rathaus sind endlich der ZOB Wandsbek Markt, die Einkaufsmeile und das Bezirksamt mit einem kurzen Fußmarsch zu erreichen.

## Wird es Einschränkungen für den Fahrbetrieb der RB81 in der Umbauzeit geben?

Die lange Bauzeit erklärt sich auch dadurch, dass der Betrieb der RB81 während der S4-Bauzeit weitestgehend aufrechterhalten bleiben soll. Während der Bauzeit ist mit gelegentlichen vorübergehenden Einschränkungen zu rechnen.

## THEMA E-SCOOTER

### Kann man mit den neuen E-Scootern von VOI ab Berne bis Rahlstedt fahren?

Theoretisch kann man mit den VOI-E-Scootern auch bis Rahlstedt fahren (schon gesehen). Eine Rückgabe ist allerdings nur in den PLZ-Bereichen 22147 und 22145 (Grenze Meiendorfer Straße) möglich. Das genaue Bedienungsbereich ist in der VOI-App dargestellt.

## Von wo nach wo fährt die S4?

Die S4 wird zwischen Hamburg-Altona und Bad Oldesloe fahren. Zwischen Hasselbrook und Ahrensburg-Gartenholz erhält sie hierfür eigene Gleise. Von Ahrensburg-Gartenholz bis Bad Oldesloe wird sie die vorhandenen Fernbahngleise und von Hasselbrook bis Hamburg-Altona die vorhandenen S-Bahn-Gleise (über den City-Tunnel) nutzen und dort an allen Haltestellen (z.B. Berliner Tor und Jungfernstieg) halten.

## In welcher Taktung wird die S4 ab Rahlstedt fahren?

Die S4 wird über weite Teile des Tages zwischen Hamburg-Altona und Rahlstedt im 10-Minuten-Takt fahren.

## Die RB81 braucht ab Rahlstedt laut Fahrplan 17 Minuten zum Hbf. Wie lange braucht die S4?

Laut Fahrplanentwurf braucht die S4 von Rahlstedt zum Hauptbahnhof 18 Minuten. Eine höhere Beschleunigung der S-Bahn-Züge und kürzere Haltezeiten an den Stationen (schnellerer Fahrgastwechsel durch mehr Türen) machen dies trotz zusätzlicher Haltestellen möglich. Insgesamt werden sich die Reisezeiten verkürzen. Einige Beispiele:

- Wer zum Jungfernstieg will, kann mit der S4 künftig durchfahren. Statt - je nach Anschluss - mindestens 25 Minuten mit RB81 und S-Bahn heute ist man dann von Rahlstedt zum Jungfernstieg mit der S4 nur 22 Minuten unterwegs - umsteigefrei.
- Wer bislang vom Pulverhof erst einmal mit dem Bus nach Tonndorf fährt, um dort dann in die RB81 einzusteigen, spart sich mit der S4 die Fahrt mit dem Bus und ist schneller am Ziel.
- Wer zum Flughafen will, spart sich in Hasselbrook das Treppensteigen mit schwerem Gepäck und kann zukünftig am selben Bahnsteig in die S1 umsteigen.
- Und wer mal seinen Zug verpasst

muss auf die nächste S4 nur 10 Minuten warten, auf die nächste RB81 wartet man heute meistens bis zu 30 Minuten.

## Mit wievielen Wagons fährt die RB81 und mit wievielen wird die S4 fahren?

Die RB81 fährt normalerweise mit fünf Doppelstock-Wagen. Die S4 wird mit bis zu 9 Wagen (so genannte Langzüge) fahren. Hierfür werden die Bahnsteige von vornherein in einer Länge von 210 Metern errichtet.

## Wieviele Personen befördert die RB81 und wieviele Personen können mit der S4 mitfahren?

Ein 5-Wagen-Zug der RB81 bietet Sitzplätze für bis zu 550 Fahrgäste, ein 9-Wagen-Zug der S4 Sitzplätze für 570 Fahrgäste. Die RB81 fährt aber höchstens zwei bis vier Mal pro Stunde, die S4 hingegen sechs Mal pro Stunde. Im Ergebnis gibt es so pro Stunde mit der S4 bis zu 3.420 Sitzplätze, mit der RB81 derzeit nur maximal 2.200 Sitzplätze. Das sind über 1.200 Sitzplätze pro Stunde mehr. Hinzu kommen bis zu 800 Stehplätze pro S4-Langzug für kurze Strecken.

## Wann fährt morgens die erste S4 und wann fährt abends die letzte S4? Wochentags und Wochenende?

Der S4-Fahrplanentwurf sieht derzeit die erste Fahrt ab Rahlstedt Richtung Innenstadt um 4:15 Uhr (montags bis sonntags) und die letzte Fahrt um 0:46 Uhr ab Hauptbahnhof Richtung Rahlstedt vor. So wie auf allen anderen Hamburger U- und S-Bahn-Strecken wird es auch auf der S4 in Wochenendnächten einen durchgehenden Betrieb geben, während die RB81 in Wochenendnächten derzeit beispielsweise nur um 0:55 Uhr und 2:55 Uhr ab Hauptbahnhof fährt.

## Warum rechnen Sie mit höheren Fahrgastzahlen ab Rahlstedt für die S4 als für die RB81? Wo kommen

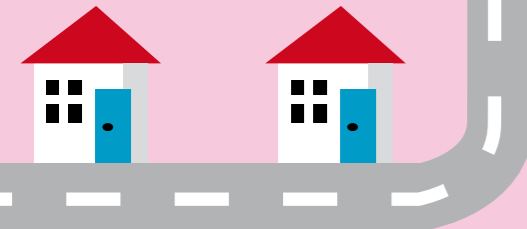
**Es muß peinlich werden, große Autos zu fahren und Energie zu verschwenden, als gäbe es kein Morgen.**

CLAUS LEGGEWIE, Direktor des Kulturwissenschaftlichen Instituts in Essen, JUNI 2009

## THEMA STADTRAD

**Wo wird der Rahlstedter Stadtrad Standort sein? Wird es weitere Stationen am Stadtrand geben oder ist die Fahrtrichtung nur stadteinwärts möglich? Man muss das Rad ja wieder an einer Station anschließen.**

Noch in diesem Jahr wird in Rahlstedt die erste StadtRAD-Station entstehen, und zwar auf dem Helmut-Steidl-Platz, an der „Schnecke“. Im Verlauf des weiteren stadtweiten Ausbaus von StadtRAD wird es im Stadtteil Rahlstedt (einschließlich Meiendorf und Oldenfelde) weitere dezentrale Stationen geben.



**diese Menschen auf einmal her?**

Durch den verlässlichen und regelmäßigen 10-Minuten-Takt: Er ermöglicht eine viel bessere Verknüpfung mit den Buslinien vom/nach Bf. Rahlstedt. Außerdem wird durch die zusätzlichen Haltestellen dichter an den Wohnorten oder dem Arbeitsplatz und durch umsteigefreie Verbindungen über den Hauptbahnhof hinaus die Schienenanbindung Rahlstedts mit der S4 im Vergleich zur RB81 deutlich attraktiver. Dies alles schlägt sich in zusätzlichen Fahrgästen nieder, die bereit sind, das eigene Auto stehen zu lassen, wenn das Bahnangebot ihren Erwartungen entspricht. Bei allen bisherigen Erwei-

terungen des Hamburger S-Bahnnetzes, ob nach Stade oder zum Flughafen, kann man diese umwelt- und klimapolitisch sehr positive Entwicklung beobachten.

**Wenn die S4 kommt, werden die Gleise der RB81 frei für mehr Güterverkehr ... in dem Zusammenhang fürchten viele Bewohner, dass auch Atommüll durch Rahlstedt transportiert wird. Mit wieviel mehr Güterzügen ist zu rechnen und was werden diese Güterzüge transportieren?**

Die Prognose 2025 des Bundesverkehrsministeriums unterstellt 121 Güterzüge auf der Strecke Lübeck-Hamburg. Heute sind es 36 Güterzüge. Ob diese tatsächlich kommen, ist völlig unabhängig von der Frage, ob die S4 gebaut wird oder nicht. Denn für mehr Güterverkehr bietet auch die vorhandene zweigleisige Strecke noch viel Platz. Die Kapazitätsprobleme des Hauptbahnhofs tangieren den Güterverkehr nicht. Grundsätzlich besteht der Wunsch der Bevölkerung und der Politik, dass mehr

Güter mit der Bahn statt mit dem LKW befördert werden, um so die Umwelt und das Klima zu schonen. Laut Eisenbahnbundesamt sind etwa 17 % der auf der Schiene beförderten Güter Gefahrgut. Der Gefahrguttransport auf der Schiene ist statistisch gesehen 40mal sicherer als auf der Straße. Im Übrigen fallen bereits Silvesterartikel unter den Begriff des Gefahrguts. Eine Aussage welche Güter mit den Güterwagen transportiert werden, ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich.

Den Transport von Atommüll durch Rahlstedt halte ich für Panikmache. Es gibt weder deutsche Atomkraftwerke nördlich von Rahlstedt, noch Atommüllendlager. Und Skandinavien wird unseren Atommüll ganz gewiss nicht haben wollen, genauso wenig wie wir deren. Grundsätzlich werden nicht nur die Güterzüge durch neue Bremsen leiser, sondern ein wesentlicher Bestandteil des S4-Projekts sind umfassende aktive Schallschutzmaßnahmen entlang der Strecke. Im Ergebnis wird der Bahnverkehr vergleichsweise leiser als heute. ■



ANZEIGE

## Der Partner für Senioren in Rahlstedt



### Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

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

### Diakoniezentrum Rahlstedt

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

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

### Seniorenwohnungen

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

I.) Brockdorffstraße 57a  
II.) Am Ohlendorffturm 16  
III.) Am Ohlendorffturm 18  
IV.) Paalende 25a  
Info-Tel. (040) 41 30 42 90

### Wohngemeinschaft

- für Menschen mit Demenz

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



Martha Stiftung

martha-stiftung.de



**Am Hbf auf der Suche nach Anschlussmöglichkeiten: E-Scooter oder Stadtrad?**

# Mobil OHNE Auto

Großstadtfeeling auch bald in Rahlstedt Während Experten vor Unfällen warnen und die Ökobilanz der neuen Mobilitätsangebote ernüchternd ausfällt, beurteilen wir Verbraucher den Hype nach Bauchgefühl: Kann ich das? Brauche ich das? Wieviel bin ich bereit dafür auszugeben? Wir starten einen Selbsttest und machen dabei witzige und nervige Erfahrungen ...

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

1.  
E-Scooter  
Hauptbahnhof bis St. Georg

## Los geht's mit dem spritzigen E-Scooter

**ANMELDUNG:** App aufs Handy laden und registrieren

**VORAUSSETZUNGEN:** Handy und Angabe von Bankverbindung oder Kreditkarte

**SPIELREGELN:**

- pro Handy nur ein E-Scooter
- nur auf Radwegen und Straßen fahren
- flexibles Parken im gekennzeichneten Bereich

**KOSTEN:**

- 1 Euro zur Aktivierung eines Rollers pro Fahrt
- 15-25 Cent pro Minute je nach Anbieter und je nach Stadt (Hamburg ist teurer als Berlin)

**FAZIT:**

- Großer Fahrspaß auf kurzer Strecke!!!
- Einfaches Registrieren und kinderleichte Bedienung
- Insgesamt recht kostspielig und nur für kurze Strecken geeignet.





Wenn man den roten Knopf findet (!) und drückt, kann man das Fahrradschloss kinderleicht öffnen.



## Komfortables Radeln mit dem Stadtrad

**ANMELDUNG:** im Internet anmelden, danach App runterladen und registrieren

**VORAUSSETZUNGEN:** Handy und Angabe von Bankverbindung oder Kreditkarte

**SPIELREGELN:**

- pro Handy zwei Stadträder
- nur auf Radwegen und Straßen fahren
- Parken nur an Parkstationen

**KOSTEN:**

- 5 Euro Jahresgebühr – im ersten Jahr Verrechnung mit Fahrten
- Die ersten 30 Minuten sind kostenfrei
- 10 Cent ab der 31. Minute

**FAZIT:**

- Hervorragende Fahreigenschaften und perfekte Ergonomie für große und kleine Menschen
- Ausleihe ist beim ersten Mal gewöhnungsbedürftig, aber die Telefon-Hotline ist kompetent und lösungsorientiert
- Perfektes Preis-Leistungsmodell durch die ersten 30 Freiminuten

2. Stadtrad  
St. Georg bis Stadtpark

eigentlich machen wir im Sommer als Team von Rahlstedter Leben immer eine Radtour. Dieses Jahr hatten wir Lust, die neuen Trends auszuprobieren: E-Scooter, Stadtrad und Stand-Up-Paddling (kurz: SUP). Wir sind also in die Hamburger Innenstadt gefahren und haben uns – ein wenig naiv – an die neuen Mobilitätsangebote herangewagt ... aus heutiger Sicht empfehlen wir: Die online Anmeldung und Registrierung für E-Scooter und Stadtrad sollte man in Ruhe zu Hause ohne Zeitdruck erledigen, dann funktioniert vor Ort alles im Handumdrehen – ansonsten hilft aber auch die kundenfreundliche Telefonhotline vom Stadtrad sofort. Umso erfreuter waren wir beim SUP-Verleih im Stadtpark mit einem echten Menschen sprechen zu können, der uns alle Fragen persönlich beantwortet hat und bei dem wir in bar bezahlen konnten.

Die E-Scooter haben uns fasziniert, denn es fühlt sich cool an, damit zu fahren, aber im Vergleich sind sie teuer und nur für Kurzstrecken geeignet. Die Stadträder sind daher eindeutig die wesentlich sinnvollere Alternative, um im Großstadtverkehr zügig voranzukommen. Und das Stand-Up-Paddling eignet sich hervorragend für den Feierabend, um im Sonnenuntergang zu entschleunigen. ■



Idyllische Kulisse auf dem Stadtparksee und den Alsterausläufern

3. Stand Up Paddle  
Stadtparksee

## Abenteuerliches Stand Up Paddling im Sonnenuntergang

**ANMELDUNG:** Entleihe vor Ort

**VORAUSSETZUNGEN:** Gleichgewichtssinn und Schwimmen

**SPIELREGELN:**

- keine Angst vorm Wasser
- locker in den Knien
- kräftig paddeln

**KOSTEN:**

- 9 Euro/Stunde in bar

**FAZIT:**

- Coole neue Trend-Sportart, die man auch gemütlich angehen kann.

Kleine Herausforderung für Stadtrand-„Piraten“

## Lust auf Grillen?

Große Auswahl an köstlich mariniertem Grillfleisch sowie verschiedenen Sorten Grillwürstchen



www.alker-wurstspezialitaeten.de  
info@alker-wurstspezialitaeten.de  
Neuer Höltingbaum 14  
22143 Hamburg  
Tel (040) 43 61 31, Fax (040) 43 53 08

Jeden Donnerstag und Freitag von 8 - 16 Uhr



ANZEIGE



VON ALEXANDER POSCH

# Arnold und das dicke Pferd

Geschichten aus Rahlstedt

**a**lles beginnt damit, dass es vorbei ist. Ich gehe zu den Gestalten in der Dämmerung hinüber. Ein Mann kniet vor einem Pferd. Das Pferd steht nicht mehr auf. Seine Ohren sind abgeknickt. Sie sind braun. Trocken und welk. Wie verschrumpelte Herbstblätter. Das Pferd liegt mitten auf der großen Wiese, alle Viere von sich gestreckt.

„Auf der Unterseite wird es schon zu Humus“, sagt der Mann und streicht dem

Pferd zärtlich über die Bliese.

„Zumindest riecht es stark nach Erde, wie bei der Kartoffelernte“, sage ich.

Der Mann schüttelt den Kopf. „Da ist nix mehr zu machen“, meint er. „Aber es gibt Schlimmeres als ein totes Pferd - wenn ein Kind weint, wenn Ehen in die Brüche gehen, Karrieren enden, Menschen sterben, Sonnen verglühn, die Welt unter geht.“

Ich stimme ihm zu.

Der Mann erhebt sich. „Dann muss ich mich wohl auf die Suche nach einem neuen Pferd machen“, sagt er und geht langsam über die Wiese in die Dunkelheit des Parks.

\*

Ich gucke auf das tote Pferd, dann gehe ich zum nahen Einkaufszentrum. Vielleicht weiß dort jemand mehr über den Mann und das Pferd. Zwei Männer prostet mir mit ihren Bierdosen zu, als ich mich nähere.

„Wir haben Dich beobachtet, da auf der Wiese“, sagt der eine.

„Schade um das Pferd“, sage ich. Die zwei nicken.

„Wisst Ihr, wer der Mann ist, der beim Pferd?“, frage ich sie.

„Das ist Arnold. Der war eines Tages einfach hier im Zentrum aufgetaucht“, erzählt der eine. „Der sah damals total blass aus. Hat seine Tage mit uns verbracht. Ist'n cooler Typ. Hier - dieses Tattoo hat er mir gestochen.“ Der Mann krempelt seinen Ärmel hoch und zeigt mir den feder-geschmückten Indianerkopf auf seinem Unterarm.

**Der hat sowas von Helmut Schmidt mit seiner Mütze oder sowas wie der Momper mit dem roten Schal.**

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

„Schön“, sage ich.

„Nicht wahr?!“, meint der Mann.

„Ja, der Arnold“, sagt der andere. „Der hat sowas von Helmut Schmidt mit seiner Mütze oder sowas wie der Momper mit dem roten Schal. Nur dass es bei Arnold das Pferd war, das er immer mit dabei hatte.“

„Das Pferd, das hat er sich einfach drüben im Park gefangen.“

„Das kam bestimmt aus den russischen Weiten“, meint der erste.

„Nee, das ist'n entlaufenes Schlachtross gewesen“, sagt der andere. „Jedenfalls hat Arnold blitzschnell reagiert. Das Pferd taucht auf, Arnold gleich rüber und Zack!, verstellt er ihm den Weg, hebt die Arme, sagt ‚Hallo Kumpel!‘ Das Pferd bäumt sich auf, wirft die Vorderbeine in die Luft - aber der Arnold, der bleibt ruhig. Er spricht zu dem Pferd, nach einiger Zeit reitet er auf ihm durch den Park. Danach durften wir auch mal.“

\*

Weil er kein Geld für Futter hatte, bittet Arnold bei den Supermärkten um abgelaufenes Gemüse, erfahre ich weiter. Aber schon bald hat Arnold die Idee Chlorophyll ins Wasser der Tränke zu mischen. Im Höltingbaumreservoir fischt er Algen und setzt sie in die Badewannentränke. Zusätzlich beginnt er, das Pferd mit chlorophyllhaltiger Seife zu striegeln. Über die Wochen wird das Pferd von innen und von außen grün. Bald schon ist es in der Lage Fotosynthese zu betreiben. All seine Lebensenergie bezieht es aus der Sonne, denn Arnold und das Pferd sind ja den ganzen Tag über unter freiem Himmel.

„Nun - so hätten wir alle gerne unsere Ernährung umgestellt“, lacht der Tätowierte. „Aber bei uns haben weder Wasser noch Seife irgendeine Wirkung gezeigt. Allerhöchstens hatten wir das Gefühl nach frisch gemähtem Rasen zu riechen.“

„Arnold, der ist schon besonders“, erzählt der andere weiter. „Der hat sich verändert durch das Pferdeleben. Sah nach einigen Wochen nicht mehr so blass aus, mehr so nach griechischem Fischer - braun und ledrig. Die Mädchen liefen



**Lesungen mit Alexander Posch**

**Do 29.8.**  
20 Uhr

*Zweite Liebe - Romane, die bislang nicht gedruckt wurden.*  
Abend mit Katrin Seddig. Moderation: Weins und Posch  
**LITERATURHAUS SCHWANENWIK**

**Di 24.9.**  
20 Uhr *„Bei Hilde“ - Brot&Geschichten*  
**BRAKULA**

**So 29.9.**  
16 Uhr, *Literatur-quickie*  
**TAFELSPITZ, HIMMELSTR. 5**

**Sa 2.11.**  
ab 16 Uhr, *Lange Nacht des Strickens*,  
Strickgeschichten  
**BRAKULA**

**Sa 9.11.**  
20 Uhr,  
*Musik & Geschichten: Popp&Posch zuhause bei der Opernsängerin Katharina Kägel - FRITZ-BERODT-STR. 2 GROSSENSEE*

**Wir sind arm wie'n nacktes Baby - aber auch frei. Und Freiheit, das wirkt wiederum anziehend.**

immer in sicherem Abstand um ihn und das Pferd herum. Die waren heiß aufs Pferd. Oder auf Arnold. Die Mädchen rochen und schnupperten, sie blähten ihre Nasenflügel, so begierig wie Jungs an Mädchenslips riechen, wenn sie zum ersten Mal einen in der Hand halten. Arnold meinte, dass Frauen meistens bessere Nasen hätten als Männer. Dass sie nicht so nah ran müssten, um mitzubekommen, ob ein Typ zu ihnen passt. Arnold, der blieb ruhig und wartete ab, ob sich eins von den Mädchen für ihn entscheidet.

„Wir sind wirklich arm, was?!“, sagte der Arnold immer. Da hatte er ja recht. „Das schreckt die Mädchen ab“, sagte er. „Wir sind arm wie'n nacktes Baby - aber auch frei. Und Freiheit, das wirkt wiederum anziehend.“ Und tatsächlich setzte sich irgendwann eines der Mädchen von der Gruppe ab, zog kleinere Kreise um Arnold und das dicke Pferd, ritt dann einige Zeit auf ihm, na und schließlich hat's die

ANZEIGE

**aus ALT mach NEU!**

**Große Rasenmäher Eintausch-Aktion**

**Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt  
Verkauf + Beratung ✓

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

ANZEIGE

**REXTON NOBLESSE**

**5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE BIS 150.000 KM**

**ABGASNORM EURO 6d-Temp**

**ANHÄNGELAST 3,5t**

**ATTRAKTIV NICHT NUR BEIM PREIS.**

Unser Flaggschiff mit Sonderlackierung Silky White Pearl Metallic, verfeinert mit exklusiver Nappa-Lederausstattung, 20"-Leichtmetallfelgen in Hochglanzoptik, Allradantrieb, 7-Gang-Automatikgetriebe und umfangreicher Premiumausstattung - jetzt als Sondermodell zum attraktiven Preis. Nur solange der Vorrat reicht.

**DER REXTON NOBLESSE**

2.2 l e-XDi 4WD Automatik  
133 kW (181 PS),  
Euro 6d-Temp

**44.390 €<sup>2</sup>**

Kraftstoffverbrauch Rexton Noblesse 2.2 l e-XDi 220 4WD AT in l/100 km: innerorts 10,4-10,2; außerorts 6,9-6,8; kombiniert 8,2-8,0. CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert in g/km: 217-213 (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse D.

<sup>1</sup> Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (jeweils bis max. 150.000 km). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.  
<sup>2</sup> inkl. 19% MwSt. und inkl. Überführungskosten in Höhe von 800,00 €.

**Autohaus Michael**

22043 Hamburg-Wandsbek • 21029 Hamburg Bergedorf  
Holtenhofweg 55 • Neuer Weg 43  
Tel. (040) 556 920 41 • am Frauentorplatz  
Unternehmensstr. 1 • Tel. (040) 739 35 30

Unsere Autohaus Michael Gruppe

**SSANGYONG**

65 JAHRE  
SUV-KOMPETENZ



**Stadtteilfest Meiendorf**

**Lauschen, schnacken, stöbern, genießen und spielen**

Bunter Tag am 7. September ab 10 Uhr

am Samstag, 7. September, geht es los: Das Stadtteilfest Meiendorf wird um 10 Uhr lautstark von einem Posanenchor eröffnet. Die „Meiendorfer Meile“ rund um die Saseler Straße 21 bietet ein buntes Programm. Neben Live-Bands auf zwei Bühnen, können die Besucher\*innen mit hiesigen Institutionen, Vereinen und Gruppen ins Gespräch kommen, über den Flohmarkt schlendern, sich bei Mitmachaktionen und Basteln kreativ ausleben, oder Leckereien genießen.



Von Rock über Pop bis zu Schlager: 20 Musiker\*innen und Live-Bands bieten an diesem Tag musikalische Vielfalt. Mit dabei sind u.a. „Gypsy Swing“, „Fräulein Kumm“, der junge Hamburger „Xandi“ und „Leitwolf Nickey Barker“, der mit Oldies und Evergreens die Gäste zum Mitsingen bringt sowie die Rocklegenden aus der ehemaligen Hamburger Star-Club-Szene „John Law and the Tremors“, die das Stadtteilfest musikalisch beenden.

Zwei Dutzend Vereine und Institutionen sind auf dem Open-Air-Fest vertreten, um über ihre Arbeit zu informieren. Die Gäste können dabei an den Buden auch ihr Wissen bei Ratespielen testen, spontan musizieren oder sich bei Sportspielen bewegen. In der Arena auf dem Hof des Kulturzentrums BiM zeigen Sportler und Tänzer\*innen ihr Können. Außerdem laden Flohmarktstände zum Stöbern ein. Mehrere Stände bieten Kulinarisches für das leibliche Wohl an und gemütliche Sitzcken stehen bereit.

Das Kulturzentrum BiM ist in diesem Jahr zum erstem Mal Veranstalter des beliebten Straßenfestes.



**B!M**  
www.bim-hamburg.de

**25. Rahlstedter Kulturwochen vom 30. August bis 12. Oktober 2019**

Veranstaltungen des Rahlstedter Kulturvereins e.V. in diesem Zeitraum

**Freitag, 30. August**  
**Eröffnungsfeier zu den 25. Rahlstedter Kulturwochen** mit geladenen Gästen. Das Grußwort spricht Dr. Carsten Brosda, Senator für Kultur und Medien. 19 Uhr ■ Parkresidenz Rahlstedt

**Samstag, 31. August**  
**Auftaktveranstaltung zu den 25. Rahlstedter Kulturwochen** für Groß und Klein mit Live-Musik von Willie Stemwede, Lieder aus Schottland und den USA. 11-13 Uhr ■ Rahlstedt Center, EG



**Samstag, 31. August**  
**Ausstellungseröffnung „Emil Kritzky – ein Maler aus Rahlstedt“** Ausstellungsdauer 31.08. - 12.10.2019  
Öffnungszeiten: Mi., Do., Fr., Sa. 11-17 Uhr ab 13 Uhr ■ Rahlstedt Center, OG



**Freitag, 6. September**

**„Tierisch-Menschlich“ - Szenische Lesung mit Christiane Leuchtmann und Hans Peter Korff**  
Freuen Sie sich auf eine Sternstunde nieueuoller, humoristischer Unterhaltung: wortwitzig, pointiert und äußerst charmant.  
Eintritt: 14 Euro (Mitglieder des Kulturvereins 12 Euro) Abendkasse / Reservierung Tel. 672 79 12 und Mail: hansch@rahlstedter-kulturverein.de und Vorverkauf in der Parkresidenz 19 Uhr ■ Parkresidenz Rahlstedt



**Sonntag, 8. September**  
**Kammerkonzert mit: Das Amaryllis Quartett**  
10 Uhr ■ Dankeskirche - Kulturkirche, Kielkoppelstraße 51

**Montag, 9. September**

**Adele Ukulele – Kindertheater mit Wolfgang Rieck**  
Ein musikalisches Kinderprogramm von und mit Wolfgang Rieck für Kinder von 4 bis 11 Jahren.  
Eintritt: 2 € (Kinder), 4 € (Erwachsene)  
Kartenvorverkauf in der Bücherhalle Rahlstedt 16 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt



**Dienstag, 10. September**  
**De Plattsnackers Hevt ji Lust kreegen. Dann koamt vörbi un kieckt rin. Fein weer dat, wenn ji jo bi mi as de Baas melden wördet.** Joachim Sassen Tel. 0177\_492 43 41 oder joachim.sassen@gmx.net - von 16-17.30 Uhr ■ Boizenburger Weg 7

**Donnerstag, 12. Sept.**  
**Mit der Transsibirischen Eisenbahn von Moskau nach Peking**  
Der Weltenbummler und Reisefotograf Ekkehard Bruns aus Hamburg-Rahlstedt berichtet von seiner Reise mit der Transsibirischen Eisenbahn. Eintritt (Abendkasse) 8 €, Mitglieder des Kulturvereins: 6 € 19 Uhr ■ Haspa, Rahlstedter Bahnhofstraße 31

**Montag, 16. September**  
**Dresdner Gestalten – Persönlichkeiten aus Dresden.** Ein Vortrag von Volker Wolter für Dresden-Fans und eine Einstimmung auf die Reise des Rahlstedter Kulturvereins nach Dresden. Eintritt frei.  
18 Uhr ■ Rahl. Center, OG



**Freitag, 20. September**  
**Konzert des Popchors „MONDAY“ – Choir to the Dance Floor**  
Stimmgewaltig, kraftvoll, intensiv – einfach mitreißend! Abendkasse: 8 €, Mitgl. d. Kulturvereins: 6 € 20 Uhr ■ Atrium Gymn. Rahlstedt



**Dienstag, 24. September**  
**„Zwischen sich finden und sich verlieren pulsiert das Leben“** – Lesung mit Musik mit Sonja Struwe und Helmut Stuarng  
Eintritt: 8 € Mitglieder des Kulturvereins 6 €, 18 Uhr ■ Rahlstedt Center, OG



**Freitag, 27. September**  
**Klezmer Highlife**  
Mischpoke mit ihrem neuen Programm „Die eyne Velt!“. 15/10/5 € 19:30 Uhr ■ Allegro, ggü. Hagenower Str.5

**Montag, 30. September**  
**Preisverleihung zum Kinder- und Jugendmaltettbewerb**  
„Tiere in Rahlstedt“ 16 Uhr ■ Haspa, Rahlstedter Bahnhofstr. 31

Die Filmgruppe **FILM ab!** ist ein Gemeinschaftsprojekt vom KulturWerk Rahlstedt, Bürgerverein Rahlstedt, Rahlstedter Kulturverein und der Kirchengemeinde Altrahlstedt  
Eintritt: 6 Euro/ 5 Euro für Mitglieder der beteiligten Vereine



**Freitag, 4. Oktober**  
**„Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf!“** – Lesung mit **Volker Lechtenbrink.**  
Eintritt: 16 €, Mitglieder des Kulturvereins 15 € ■ 19 Uhr

Reservierung unter Tel. 672 79 12 oder Mail: hansch@rahlstedter-kulturverein.de und VVK in der Parkresidenz. ■ Parkresidenz, Rahlstedter Straße 29



**Samstag, 12. Oktober**  
**„Vom Knödel wollen wir singen“ - Leseduet: Gustav Peter Wöhler und Christian Maintz.**  
Geschichten und Gedichte über Kulinarik. 14 €, Mitglieder des Kulturvereins 12 € ■ 19 Uhr

**Entdecker-Rallye - Familien Spaß für Kinder und Eltern (oder Großeltern)**  
am 7. September von 14-16 Uhr  
Für Erwachsene mit Kindern ab 5 - 9 Jahren



Ein spannender Nachmittag im Naturschutzgebiet Höltigbaum. Bei tollen Spielen, einer Gruppenaktion und einem kleinen, selbst mitgebrachten Picknick haben alle Spaß!

Preis: 9 € Erwachsene, 5 € Kinder.  
Anm.: Tel. 04154 / 65 74 oder Frauke@Poehlsen.eu

**MITTWOCH**  
28. August  
9. Oktober  
27. November  
11. Dezember  
Geöffnet von 11-18 Uhr mit kleinen Überraschungen: Kerzenwerkstatt im Güstrower Weg 6

**Film ab!** Einlass 19:00 Beginn 19:30  
**Freitag, 6.9.** Viel Lärm um nichts  
Regie: Kenneth Branagh mit Emma Thompson, Richard Briers, Keanu Reeves u.a., 1993, 106 Min.  
**Freitag, 27.9.** Jacques  
Regie: Jérôme Salle mit Lambert Wilson, Audrey Tautou u.a., 2016, 122 Min.  
KulturWerk ■ Boizenburger Weg 7

# HERZLICHE EINLADUNG

**juka dojo**  
Fitness Club



**ZU DEN TAGEN DER  
OFFENEN TÜR  
VOM 07. – 08.09.2019**

(Sa. 10 – 16 Uhr, So. 10 – 16 Uhr, Mo. 9 – 20 Uhr)

**DIE ERSTEN  
2 MONATE  
NUR 1,- € ZAHLEN\***

\*nur an diesen Tagen in Verbindung einer Mitgliedschaft gültig

**VORBEIKOMMEN. INFORMIEREN. MITMACHEN.**

Weitere Infos unter  
[www.fitness-rahlstedt.de](http://www.fitness-rahlstedt.de)

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt  
Telefon (040) 677 50 44