

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Der nächste Schritt
Kostenloses WLAN in Altersheimen



Brot backen zu Hause –
ein neuer Trend breitet sich aus



Demenzkoffer
Jedes Requisit erzählt eine Geschichte



Dirk Steffens
Über die Schönheit der Natur

RENTE MIT 63. MEHR ZEIT - WENIGER GELD?



Mittagessen

täglich frisch gekocht

im Bistro ab 4,50 € pro Menü inkl. Dessert
Besuchen Sie unser Bistro in Siek.

jedes Menü **7€**
inkl. Lieferung und einem Dessert



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in den Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung

* nur vom Festnetzanschluss

Bestellen Sie **gebührenfrei** unter **0800-150 150 5***, der lokalen Rufnummer **04107-851 908 0** oder online auf **www.meyer-menue.de**

Lebens- und Jobvielfalt

Hier fühlen wir uns wohl



Ich arbeite gern hier

Vom Wohnen mit Service bis zur Rundumpflege – Ihr Wohlfühlort am Alsterlauf

Telefon (0 40) 60 60 11 11
www.hzgg.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **Rente mit 63.**
Mehr Zeit – weniger Geld?

5 **Angehörigen-Talk bei TIDE.radio**
Demenz

8 **Der nächste Schritt ist fällig**
Kostenloses WLAN im Altersheim

10 **Peter Maffay**
... lebt im Hier und Jetzt und sagt und singt, was er denkt



12 **Zu Hause Brot backen –**
ein neuer Trend breitet sich aus

14 **Sturzprophylaxe:**
Sicher im Alter durch Kopf- und Augentraining

16 **Heitere Melodien – ein tragisches Leben** | Die opera stabile mit Paul Abrahams Märchen im Grandhotel

18 **Jedes Requisit erzählt eine Geschichte**
Reden über Fußball – positive Erinnerungen hervorrufen

20 **Wir feiern die Schönheit der Natur**
Naturfilmer und Terra-X-Moderator Dirk Steffens

22 **Ein Engel klingelt**
Coronavirus SARS-CoV-2 macht's wahr

24 **Rätsel**

26 **Die Tücken der Polymedikation**
Auch bei vielen Medikamenten die Übersicht bewahren

28 **Frühlingsrezepte**

30 **Auch Spatzen wollen wohnen**

32 **Kleinanzeigen**

35 **Buchtipp**

37 **Enkeltrick: Betrug mit neuer Masche**
Kriminelle nutzen Angst vor Corona-Virus aus

38 **Aktion „Telefon-Engel“ –**
Telefonieren gegen die Einsamkeit

Liebe Leserinnen und Leser,

das Corona-Virus hat eine Krise verursacht, die in der Nachkriegszeit beispiellos ist. Gerade die Generation Ü60 ist als Risikogruppe von den angeordneten Maßnahmen besonders betroffen. Wer in einer Wohnung oder einem Haus lebt, soll dies nach Möglichkeit nicht verlassen und auch auf den Besuch von Verwandten insbesondere der Enkelkinder verzichten. Wer in einer Senioreneinrichtung wohnt, der ist weitestgehend von der Außenwelt abgeschirmt. Dieser Verlust der sozialen Kontakte ist unangenehm, aber dient letztendlich der eigenen Gesundheit. Wichtig ist es, dass Sie gesund und unbeschadet durch diese Krise kommen.

Nun ein paar Worte in eigener Sache:

Durch die Schließung vieler Auslagestellen war es uns nicht möglich die April-Ausgabe termingerecht zu verteilen. Nach einer Neuorganisation der Verteilung kommt diese Ausgabe als Zweimonats-Ausgabe für **April und Mai** heraus.

Sie werden sicher die Veranstaltungen auf der letzten Seite vermissen. Da aber zum Redaktionsschluss noch nicht feststand, ob und ab wann welche Veranstaltungen stattfinden, haben wir vorerst auf eine Veröffentlichung verzichtet. Informationen zu stattfindenden Veranstaltungen veröffentlichen wir auf unserer Homepage.

So, nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe, die wir bewusst nicht nur mit Corona-Themen gefüllt haben. Die nächste Ausgabe erscheint, so Corona will, in der ersten Juni Woche.

Ihre Silke Wiederhold



Wo ich jetzt wohne? Mein neues Zuhause heißt: AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Sie möchten gerne mehr erfahren?

Der Leiter des AMEOS Senioren Wohnsitzes Ratzeburg, Daniel Charigault, freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. Informieren Sie sich unverbindlich über Appartements und Serviceleistungen – vereinbaren Sie auch sehr gern einen Besichtigungstermin.

AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg,

Tel. +49 (0)4541 13-0

info@ratzeburg.ameos.de, www.ameos.eu/ratzeburg

ENDO ... bewegt!

ENDO-Klinik Hamburg, das Zentrum für
Endoprothetik – Ihre Nr. 1 für Gelenkersatz!

Die ENDO-Klinik ist die Klinik in der jedes Jahr bundesweit die meisten Operationen von Knie- und Hüftprothesen durchgeführt werden. Höchste Standards in der Behandlungsqualität, die große Erfahrung unserer Operateure und eine niedrige Komplikationsrate sorgen für eine optimale Betreuung unserer Patienten.

Endoprothetische Eingriffe an Knie- u. Hüftgelenk

(Metropolregion Hamburg: Top 5 Kliniken nach Anzahl der Behandlungsfälle*)

	KNIE	HÜFTE
1. Platz – ENDO-Klinik	1662	2366
2. Platz	1270	812
3. Platz	530	670
4. Platz	412	514
5. Platz	342	380

* Behandlungsfälle 2017 | Quelle: Weisse Liste

Vertrauen Sie den Spezialisten.

Termin holen: (040) 3197-1225

Helios ENDO-Klinik Hamburg · Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg



Helios

www.helios-gesundheit.de

Wie klein ist das denn?

Im-Ohr-Hörlösungen von HANSATON sind so klein, dass sie kaum auffallen. Erleben Sie es selbst.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Besuch in unserem Akustik-Fachgeschäft.

Hörhilfe-Sasel

Stadtbahnstr. 21
22393 Hamburg
Tel.: 040/600 805 68
www.hoerhilfe-sasel.de

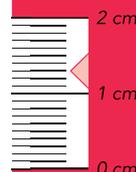


Abb. in Originalgröße.



Rente mit 63. Mehr Zeit – weniger Geld?

63 Lenze – und schon an der Lebensarbeitsgrenze – weniger im Portemonnaie, aber mehr Zeit im Alter? Wie kommt die Rente an bei Rentnern und bei anderen?

Singer-du Maire,
Deutsche Rentenversicherung Nord, Abteilung Rente – Abteilungsstab: „Der Anteil der Versicherten, die im Jahr 2018 eine Altersrente mit Abschlägen in Anspruch nahmen, betrug bei den Männern etwa 20 Prozent und bei den Frauen circa 25 Prozent.“

Besonders langjährig versichert

Die Deutsche Rentenversicherung kennt „Besonders langjährig Versicherte“ und „Langjährig Versicherte“. Finanziell entscheidend ist ein kleiner, aber feiner Zusatz: „besonders“. Denn der entscheidet über Abschläge. Wer „besonders langjährig versichert“ ist, für den schlagen 45 und mehr Beitragsjahre in der Rentenversicherung zu Buche. Das sind in der Regel die eigenen Jahre der sogenannten „sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung“ – aber auch Kinderberücksichtigungszeiten für Mütter oder ein Minijob im Studium. Sie füllen eventuell das Zeitkonto – nicht die Höhe der Rente. Studenten, deren Uni-Zeit nur bis zum 25. Lebensjahr einkalkuliert wird, können so etwas Wartezeit bevorraten. Aber: Nur wenige denken in jungen Jahren ans Alter ... *(An dieser Stelle der Rat: Wer Anwartschaftzeit für die Rente und deren Höhe für sich persönlich abprüfen will, sollte eine Rentenberatung nutzen!)*

1964 und früher geboren

Wer auf welche Weise von der „Rente ab 63“ profitiert, hängt ab vom Geburtsjahr und der Anzahl der Jahre, in denen Geld in die Rentenkasse floss. Denn das Gesetzespaket geht an unterschiedliche Adressaten. Da sind zum einen die Jahrgänge bis 1963. Sie kommen in den Genuss der „Rente ab 63“: Sie können – abhängig vom Geburtsjahr – vor der Regelaltersgrenze in Rente gehen – ohne Abschläge. Wer 1964 und später auf die Welt kam, muss pro Jahr zwei Monate draufrechnen. Wer 1959 geboren wurde, der erreicht das früheste „Renteneintrittsalter“ mit 64 Jahren und zwei Monaten. Denn: Die abschlagsfreie Rente mit genau 63 gab's nur für die Jahrgänge bis 1952. Die Jahrgänge 1964 und später können erst mit 65 Lebensjahren ihre Füße früher hochlegen – immerhin, statt regulär mit 67.

Im Sommer 2014 wurde es von der Politik geschnürt: das Rentenpaket. Drin war auch etwas Besonderes für Ältere: Die abschlagsfreie Rente für Menschen ab 63. Beim Start ging die Politik noch von 200.000 Fällen pro Jahr aus. Doch jetzt ist das Paket angekommen. In ganz Deutschland bekamen Ende 2019 über 1,3 Millionen Senioren die abzugsfreie Rente für Versicherte mit mindestens 45 Versicherungsjahren. Das sind 300.000 über Plan. 2019 wurden etwa 240.000 neue Anträge gestellt.

Auch Hamburger haben die Rente mit 63 gewogen, gemessen und für gut befunden. Allein hier ging 2018 von knapp 12.300 Neurentnern mehr als jeder Dritte in vorzeitige Rente: Von diesen 4.500 nahmen 2.100 Menschen Abschläge in Kauf, weil sie die erforderliche Wartezeit für die „Regelaltersrente“ nicht hatten, für jeden Fünften jedoch schlugen die geforderten 45 „Versicherungsjahre“ zu Buche – und die Rente kommt pünktlich, ohne Abzug. Für Ende 2018 meldet die Rentenversicherung Nord gut 45.000 Menschen, die eine vorgezogene Altersrente mit (ca. 21.000) oder ohne Abschlag erhalten. Nikolaus



Ich singe und spiele
Musik!
für Senioren

und / oder
Keyboard

- Musik auf dem Wohnbereich,
Gemeinsames Singen

- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier

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

mit
Akkordeon



Bedingung auch hier: In den Akten der Deutschen Rentenversicherung stehen sie als „Besonders langjährig Versicherte“. Sind sie nach dem 1. Januar 1964 geboren, können sie abschlagsfrei nach 45 Beitragsjahren in Rente gehen, wenn sie das 65. Lebensjahr vollendet haben. Frühere Jahrgänge (mit 35 Wartejahren) kaufen sich Zeit: Wer 1966 geboren ist und 2029 aufhören will, drei Jahre vor dem offiziellen Abschied, zahlt das Maximum an Ausgleich: 14,4 Prozent.



Langjährig versichert

Doch es gibt noch andere, die voller Vorfreude auf die vorgezogene Rente sind. Das sind die, die weniger als 45 Jahre Rente zahlen konnten und den bürokratischen Gruppennamen „Langjährig Versicherte“ tragen. Sie haben „nur“ mindestens 35 Jahre auf der Renten-Uhr. Wer von ihnen die frühere Altersrente nutzen will, muss kürzertreten. Denn: Wer vor dem persönlichen,

vom Geburtsjahr abhängigen Renteneintrittsalter in Rente gehen möchte, muss für jeden vorgezogenen Monat eine Kürzung der Rente von 0,3 Prozent hinnehmen. Die maximale Kürzung liegt bei 14,4 Prozent. Das Fatale: Diese Kürzung belastet den Rentner und die Rentnerin bis zum Tode, sie gilt also nicht nur, bis das reguläre Rentenalter erreicht wurde. Sie gilt ewig und kann sich daher im Laufe des Rentenbezugs auf einige 10.000 Euro belaufen. Die Höhe des Abschlags richtet sich nach der Anzahl der Kalendermonate zwischen dem Rentenbeginn und der jeweiligen regulären Altersgrenze. Für den Geburtsjahrgang 1955 liegt die reguläre Altersgrenze bei 65 Jahren und 9 Monaten. Bei Rentenbeginn mit Vollendung des 63. Lebensjahres ergibt sich ein Abschlag von $33 \times 0,3 \text{ Prozent} = 9,9 \text{ Prozent}$. Ein Beispiel. Olaf Sch., geb. 01.06.1958, hat mindestens 35 Jahre gezahlt und möchte am 01. Juni 2021 einen beruflichen Schlussstrich ziehen – also drei Jahre früher. Das geht zum Preis von 10,8 Prozent weniger Rente, die er für die 36 Monate bis zum regulären Altersgeld ab Juni 2024 in Kauf nimmt. Jeden Monat bis zum Lebensende. Hätte er 45 Jahre „voll“ gehabt, käme er ab Juni 2022 mit 64 und ohne Minus „davon“.

Es gibt einen Ausweg, um die Abzüge im Alter auszugleichen. Singer-du Maire erläutert, wie viel und unter welchen Bedingungen Menschen zwischen 63 und 67 hinzuverdienen dürfen: „Die kalenderjährliche Hinzuverdienstgrenze für die volle Rente beträgt 6.300 Euro. Ein darüber hinaus gehender Verdienst wird zu 40 Prozent auf die Vollrente angerechnet, das heißt, von der Vollrente abgezogen. Nach Erreichen der Regelaltersgrenze, die etwa für den für Jahrgang 1955 bei 65 Jahren und 9 Monaten liegt, darf unbegrenzt hinzuverdient werden.“ Wer also den Spieß umdreht und über die Re-

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.05. bei
mir ein und Sie
sparen € 799,-!“



Wir sind weiterhin
telefonisch erreichbar

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945

SPARDA  IMMOBILIEN

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!
Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

Wir suchen Verstärkung
in Voll- oder
Teilzeit



Friseur

Marina-Chic.de

Frau Behrend
freut sich auf
Ihre telefonische
Bewerbung!

Rufen Sie an! Tel.:
60 68 44 40

signia

Life sounds brilliant.

HÖRE,
WAS DICH
BEWEGT.



MIROSLAV NEMEC trägt Signia Xperience.



Spitzentechnologie für persönliches Hören.

Beliebter TV-Kommissar und begnadeter Musiker: Für Miroslav Nemeč spielt gutes Hören immer eine entscheidende Rolle. Mit Signia Xperience Hörgeräten hat er diese jetzt gefunden.



Pure Charge&Go X

Testen Sie die
Spitzentechnologie für
persönliches Hören jetzt
kostenlos bei uns.

Wir hören Ihnen zu!

franz
HörSysteme

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-5253773

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



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

**Massage-
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 31.05.20
im Wert von



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

gelaltersgrenze seinen Mann oder seine Frau im Job steht, tut etwas für die Rente: Für jeden Monat länger Arbeit, gibt's einen Rentenzuschlag von 0,5 Prozent. Bei einem Jahr mehr Arbeit ist das ein Bonus von 6 Prozent.

Freizeit erkaufen

Andere, die früher in Rente gehen wollen, erwägen freiwillige Beiträge, um den Pegel der Wartezeit durch Beiträge nach oben zu drücken. Ob das gut ist, erläutert Singer-du Maire: „Das hängt davon ab, ob man für das Geld bei anderweitiger Anlage eine bessere Rendite erzielt. Das wiederum hängt von verschiedenen Faktoren ab und lässt sich nicht allgemeingültig beantworten.“ Derzeit kann sich die Rendite der „Gesetzlichen Rentenversicherung“ gegenüber anderen nahezu zinsfreien Geldanlagen sehen lassen. Das hat der eine oder andere gemerkt. So registrierte die Rentenversicherung 2017 „nur“ 11.620 Versicherte, die für die abschlagsfreie Rente Extrabeiträge einzahlten. 2018 waren es 17.086. Doch die ab dem 50. Lebensjahr mögliche Sonderzahlung können sich meist nur Gutverdiener leisten: Wer 800 Euro Bruttorente monatlich bekommt und ein Jahr früher in Rente gehen will, muss die 3,6 Prozent (28,80 Euro) Abschlag mit rund 6.818 Euro ausgleichen. Bei 1.000 Euro und zwei Jahren Vorruhestand sind es rund 17.706 Euro. Bei 1.800 Euro und zwei Jahren muss man 30.000 Euro Ausgleich übrig haben.

Abschläge ausgleichen

Für Menschen, die lange gearbeitet haben, ist die Vorfreude auf den Vorruhestand groß: Das sind jene, die in jungen Jahren in die Lehre gegangen sind und lange durchgearbeitet haben. Andere, die spät in den Job gekommen sind, etwa nach einem Studium, oder Menschen, die Hartz 4 bekamen, bleiben außen vor. Das System des Ausgleiches kritisiert Klaus Wicher, Landesvorsitzender des Sozialverbands Deutschland, SoVD, in Hamburg. Die Rente mit 63 ist aus seiner Sicht vor allem für diejenigen attraktiv, die es sich auch leisten können: „Die Rente muss auskömmlich sein, sonst nimmt man dieses Angebot wohl kaum freiwillig in Anspruch. Wenn man bedenkt, dass man nach 35 Jahren beim Eintritt in die Rente weniger als die Hälfte des letzten Einkommens auf dem Konto hat, überlegt man wahrscheinlich sehr genau, ob es sich lohnt, früher in den Ruhestand zu gehen. Der größte Teil der infrage kommenden Personen kann sich das gar nicht leisten und muss bis zum regulären Eintritt weiterarbeiten. Deshalb ist die Rente mit 63 für mich eher ein Angebot an die Besserverdienenden.“

Im Erwerb gemindert

Wicher verweist auch auf die Menschen, die hart gearbeitet haben oder psychisch stark belastet waren. Für sie ist dies eine Möglichkeit, früher aus dem Arbeitsleben auszuschcheiden. Wer weniger Jahre gearbeitet hat, könne nur versuchen, über eine Erwerbsminderungsrente früher auszuschcheiden:

„Ich empfinde diese Regelung als sehr unfair den Betroffenen gegenüber. Sie haben ihre Arbeit mit ihrer Gesundheit bezahlt und werden am Ende auch noch dafür bestraft, weil ihnen Geld, auf das sie Anspruch haben, abgezogen wird. Die Rente mit 63 ist für sie kein angemessener Ausgleich.“

Eine etwas anders gelagerte Einschätzung nimmt Katja Karger, Vorsitzende des Deutschen Gewerkschaftsbundes in Hamburg vor: „Die Rente mit 63 ist nach wie vor eine gute Alternative für Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die ja auch stark nachgefragt wird. Wir brauchen flexible Rentenübergänge ohne Abschläge. Das zeigen auch die Zahlen: Jedes Jahr scheiden gut 200.000 Versicherte vor dem 65.





Lebensjahr aus dem Erwerbsleben aus, wegen Krankheit oder gar Tod. Untersuchungen zeigen, dass Beschäftigte, die hohen Belastungen ausgesetzt sind, früher sterben. Deswegen ist die Möglichkeit für einen früheren Renteneintritt wichtig.“

Länger gesund arbeiten

Kritik kommt von Unternehmen. So beklagt etwa die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände, dass

schon drei Monate nach Einführung der Rente mit 63 die Zahl der mindestens 63-Jährigen im Unternehmen um über drei Prozent sank – und den Fachkräftemangel verschärfte. Untersuchungen zeigen, dass in den vergangenen zwei Jahren rund eine Viertelmillion Fachkräfte pro Jahr bundesweit vorzeitig Rentner wurden – mehr als von der Bundesregierung ursprünglich prognostiziert. Die Sorge für Hamburg drückt Volker Tschirch, Hauptgeschäftsführer des AGA Unternehmensverbandes aus, der 3.500 Mitgliedsunternehmen mit rund 150.000 Mitarbeitern*innen in Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein vertritt. Menschen mit 45 Jahren an Werkbank oder Schreibtisch haben, so Tschirch, einen „eindrucksvollen Beitrag“ geleistet und sich die Rente redlich verdient. „Wer dann noch weiterarbeiten möchte, freiwillig, vielleicht wenige Stunden, der soll das auch zukünftig unbedingt dürfen. Wir brauchen die Erfahrung der Silver Worker! Zu bedenken ist, dass ein früherer Renteneintritt den Fachkräftemangel in Zukunft verstärken wird und so eine schwere Hypothek für unsere Rentenkasse ist.“ Wenn Menschen sich für frühe Rente entscheiden, habe das Folgen für Unternehmen und Rentensystem. Denn: „Zum einen steht wertvolles Wissen nicht mehr zur Verfügung, zum anderen zahlen die Menschen, die mit 63 in den Ruhestand gehen, natürlich nicht mehr in die Rentenkasse ein.“

Die Kritik lässt die Gewerkschafterin nicht gelten: „Wenn Unternehmen über fehlende Fachkräfte klagen, müssen sie langfristiger denken und mehr Weiterbildungs- und Qualifikationsangebote machen. Das wird in vielen Betrieben nach wie vor stark vernachlässigt.“ Zudem gebe es, so Karger, viele Menschen, die wenig Lohn bekommen, in Leiharbeit oder befristet tätig sind, die zu Fachkräften von morgen gemacht werden können. Es gelte, die Chancen etwa der Digitalisierung im Sinne der Beschäftigten zu nutzen: „Gute Arbeitsbedingungen führen dazu, dass Menschen auch länger arbeiten können und wollen.“ Offenbar ist da das Hamburger Handwerk auf einem gutem Weg. Christiane Engelhardt, Pressesprecherin der Handwerkskammer Hamburg: „Im Handwerk bleiben viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen bis zur regulären Rente im Betrieb, auch weil sie sich diesem sehr eng verbunden fühlen. Unsere Herausforderung ist weniger der Abgang von Frührentnern, sondern vielmehr, den jungen Nachwuchs für handwerkliche Berufe zu begeistern.“ Ältere gehören nicht zum alten Eisen: „Wenn Ältere in einem Handwerksbetrieb körperlich nicht mehr so fit sind, um etwa den Heizkessel zu bewegen oder das Dach zu decken, übernimmt oft ein jüngerer Geselle diese Aufgabe. Ältere Meister kümmern sich dann häufig verstärkt etwa um die Ausbildung der Lehrlinge.“ Das Problem liegt woanders: „In Handwerksbetrieben, die keinen Nachfolger finden, arbeiten Betriebsinhaberinnen und Betriebsinhaber sehr oft über das Rentenalter hinaus im Betrieb weiter.“

Die vorgezogene Rente ab 63 ist eine Frage des Geldes. Für sie gilt: Wer die „45-Jahres-Hürde“ nicht nehmen kann, sich dennoch reif für die Rente fühlt, muss Abschlüsse einpreisen. Es ist wie vorher im Job – Zeit ist Geld. Dr. H. Riedel © SeMa



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

- | | | |
|-----------------|---|---------|
| 11.06.20 | Essen im Wikingturm und Schleischiffahrt
inkl. Mittagessen in Schleswig
und Schiffahrt (Schleswig – Ulsnis) | € 54,50 |
| 12.06.20 | Palais Bülow in Ludwigslust
inkl. Mittagessen, Sanddorn-Coctail,
Schlossführung, Pappmaché – Herstellung
und Lesung inkl. Kaffee/Tee | € 74,00 |
| 13.06.20 | Romantische Medemfahrt
inkl. Moorbahnfahrt (Ahlener Moor), Mittagessen in
Ihlienworth, Straßenbahnfahrt zum Anleger
und Medemflussfahrt | € 65,00 |
| 13.06.20 | Neues aus Bütenwarder
inkl. ganztägige Führung, Mittagessen,
Bütenwarder Schnaps, Kaffeegedeck | € 55,00 |
| 16.06.20 | UNESCO Welterbstätte Hildesheim
inkl. Stadtführung, Eintritt Dom | € 39,50 |
| 17.06.20 | Auf zur Elbrundfahrt nach Hitzacker
inkl. Stadtrundgang, Mittagessen, Schiffahrt | € 56,50 |

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

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Neu bei
TIDE.radio

Demenz – interaktiver Angehörigen-Talk bei TIDE.radio am 18. April 2020

Jeden dritten Samstag im Monat werden ab 15 Uhr bei Radio TIDE interessante Gäste und Persönlichkeiten aus Hamburg eingeladen, die sich in ihrer täglichen Arbeit oder einem Ehrenamt für eine Verbesserung der Lebensumstände für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen stark machen. Die Journalistin Claudia Unruh ist Gastgeberin der Sendung und geht gemeinsam mit der Expertin Dr. Hanneli Döhner vom Verein Allianz pflegende Angehörige dringenden und spannenden Fragen rund um das Thema Demenz auf den Grund. Sondersendungen zu bestimmten Themen wechseln sich mit Sendungen ab, in die sich Zuhörer live mit Fragen an die Gäste einschalten können. Wünsche für Themen-Schwerpunkte der Sendungen können auch per E-Mail unter radio.demenz@tidenet.de eingereicht werden. Am 18. April ist die Demenz-Clownin Rosalore ab 15 Uhr eine Stunde zu Gast und freut sich auf Hörerfragen und E-Mails.

So empfangen Sie TIDE:

**UKW: 96,0 MHz • DAB+: Kanal 11C • digitales Kabel:
Vodafone auf 122 MHz, willy.tel/wilhelm.tel auf 666
MHz • analoges Kabel: willy.tel/
wilhelm.tel auf 95,45 MHz
www.tidenet.de**

An Ihrer Seite mit dem Johanniter-Hausnotruf!



- Für Ihre Sicherheit zu Hause – gerade jetzt!
- Kurzfristig verfügbar
- Kontaktloser Anschluss

Ihren Johanniter-Hausnotruf bringen wir persönlich vorbei, ohne die Wohnung zu betreten. Alle Details besprechen wir mit Ihnen am Telefon.

Jetzt bestellen:
0800 966 7 336

www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Der nächste Schritt ist fällig

Mit kostenlosem WLAN im Altersheim für Teilhabe und mehr Unabhängigkeit im Alltag sorgen

Immer mehr Senioren begeistern sich für das Internet. Sie wollen per Smartphone oder Tablet an der digitalen Welt teilhaben: E-Mails schreiben, Informationen suchen, Kontakt zu Familienmitgliedern halten, online Gedächtnistraining machen, Spiele spielen oder einen Termin beim Doktor vereinbaren. Zahlreiche Projekte in Bürgerhäusern oder bei Initiativen für soziale Teilhabe bieten zum Teil kostenlose Kurse an, bei denen älteren Menschen der Umgang mit der Technik erklärt und beigebracht wird.

Eine davon ist der Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit“. Gründungsmitglied und Vorstandsvorsitzende Dagmar Hirche ist aktuell unermüdlich unterwegs, um Menschen 65+ Grundlegendes zum Gebrauch von Smartphone und Tablet beizubringen. Bei „Wir versilbern das Netz“ dreht sich alles um die digitale Welt im Alter. Von kostenfreien Gesprächsrunden über das Versilberer-Café bis hin zu Versilberer-Partys sorgen sie und ihre Mitstreiter für ein Verständnis – mit viel Geduld und zahlreichen Wiederholungen, sodass möglichst viele von den Errungenschaften der modernen Technik profitieren können.

Dabei stoßen sie (und alle anderen) aber auf ein neues Problem: Kaum eine Einrichtung für Senioren bietet kostenloses WLAN an. Studien zur Bedarfsermittlung sind rar. Eine Studie aus dem Jahr 2018 von pflegemarkt.com beschäftigte sich mit der Frage, ob Pflegeeinrichtungen bereits der steigenden Nachfrage gerecht werden. Fazit: „Der Anteil der Häuser, die ein kostenfreies Netz zur Verfügung stellen, ist mit sechs Prozent momentan noch sehr gering.“ *Das war 2018 – die Zahlen der Nutzer 60+ steigen aber kontinuierlich an, das Angebot an kostenlosem WLAN leider nicht.

*Quelle: www.pflegemarkt.com/2018/09/14/wlan-studie-zahlen-pflegeheime-deutschland-2018/

„Wir müssen unsere Alten befähigen, nicht schützen“ (Dagmar Hirche)

„Ein häufiges Argument gegen WLAN im Altersheim oder in der Einrichtung für betreutes Wohnen ist, dass Einrichtungsleitungen immer noch denken, sie müssten ihre Bewohner vor ‚der Technik‘ schützen“, so Hirche. „Das Gegenteil ist aber der Fall: Wir müssen unsere ‚Alten‘ befähigen, sich der Technik sinnvoll zu bedienen.“ Dagmar Hirche bekommt zahlreiche Anrufe von Bewohnern aus Altersheimen, ob sie nicht auch einmal zu ihnen kommen könne, um ihnen das kleine 1 x 1 der Smartphone-/Tablet-Nutzung beizubringen. Das größte Problem sei dann neben der Raumfrage fast immer das Fehlen von WLAN. „Wie soll ich den Menschen da etwas beibringen?“ fragt sich dann die bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnete Frau.

„Den Zugang zum Internet muss sich jeder leisten können“ (Dagmar Hirche)

„Es ist doch so: Die Menschen, die in einer Pflegeeinrichtung wohnen, sind meistens nicht mehr mobil und geben ihr ganzes Geld für die Pflege aus“, sagt Hirche. „Es muss aber überall kostenloses WLAN geben. Jeder muss es sich leisten können, nicht nur diejenigen, die Geld haben.“

Den Vorwurf, dass dann die Mitarbeiter einer Station ‚nur doch daddeln und weniger arbeiten würden‘ weist Hirche

zurück. „Vertrauen in die Mitarbeiter ist ein wichtiger Motivator für eine gelungene Zusammenarbeit.“ Außerdem könnten die Pfleger Smartphone und Tablet auch sehr sinnvoll in ihre Arbeit integrieren. „Ist ein Bewohner traurig, könnten Pfleger und Bewohner zum Beispiel eine Musik der persönlichen Playlist hören oder gemeinsam Bilder eines ehemals beliebten Urlaubsziels ansehen...“ erklärt Hirche, „die Möglichkeiten der Nutzung sind – wie bei allen Menschen – fast endlos.“

Manchmal lautet eine der Befürchtungen ‚Der besucht dann nur Pornoseiten‘. „Na und?“, entgegnet Hirche, „dieser Mensch hat sich vielleicht sein Leben lang Pornoseiten angesehen und jetzt wollen wir es diesem Mann verbieten, indem wir ihm den Zugang vorenthalten?“

Wer soll's bezahlen?

Zum Problem der Bezahlung, der Kostenübernahme fürs Angebot WLAN auf der Station oder im Altersheim hat die agile Versilberin auch eine Idee: „Im Zuge der Digitalisierung werden die Mitarbeiter über kurz oder lang überall u. a. die Dokumentation digital leisten müssen. Dafür brauchen alle Stationen WLAN. Die Kosten dafür werden die Krankenkassen übernehmen. Die könnten dann auch gleich eine zweite Leitung zur privaten Nutzung der Bewohner bereitstellen.“ Und wenn die technischen Bedingungen erst einmal geschaffen sind, könnten diejenigen, die sich schon auskennen, die, die noch nicht so viel können, schulen.“ Möglichst lange selbstbestimmt zu leben ist das Ziel der meisten Menschen. Mittels kostenlosem WLAN im Altersheim würde dieses Ziel zumindest bei der Freizeitgestaltung ein großes Stück näherrücken.



Haben schon mehr als 6.000 Menschen 65+ den Umgang mit Smartphones und Tablets beigebracht: Dagmar Hirche und ihre Kollegen und Kolleginnen.

Bild: cc

WLAN in den Zeiten von Krisen

Online-Newsseiten gehören in Zeiten von Krisen zu den gefragtsten Informationsquellen. Bei der aktuellen Coronapandemie ist die Nutzung vor allem auch nützlich, da jeder für sich die Nachrichten auf dem Smartphone oder Tablet studieren und nachverfolgen kann. Oder sich spezielle Informationen zum Thema suchen kann. Oder Seiten besuchen kann, die spezielle für den Einzelnen zugeschnittene Informationen liefern. Besuche im Altersheim oder Krankenhaus sind verboten? Umso mehr freuen sich Bewohner oder Patienten über persönliche Nachrichten von Freunden und Verwandten. Ohne WLAN im Altersheim ist eine große Personengruppe von der Nutzung von Smartphone und Tablet abgeschnitten und damit benachteiligt.

Corinna Chateaubourg © SeMa



VITA B12
1 mg
Für das Gedächtnis
Sonderangebot

B₁₂
Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12
Lutschtablette mit Spearmint-Geschmack
30 Stück

VITA B12 1 mg

Starkes Vitamin B12 zur Unterstützung des Gedächtnisses und zur Reduzierung von Erschöpfung.

- ✓ Schnelle und effektive Aufnahme
- ✓ Zur Unterstützung eines vegetarischen Lebensstils
- ✓ Leckere Lutschtablette

Erhältlich in Apotheken

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN



MADE IN FINLAND



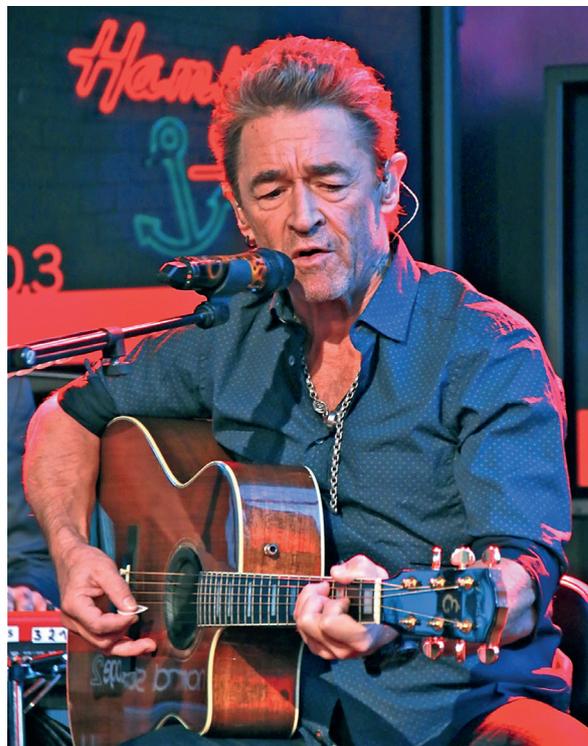
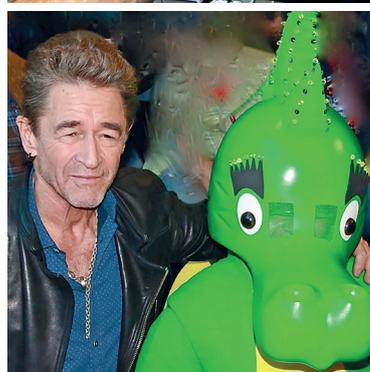
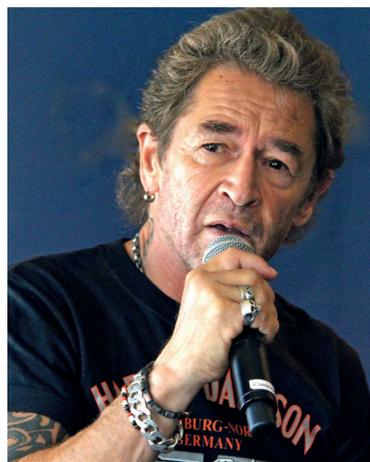
Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

PETER MAFFAY

...lebt im Hier und Jetzt und sagt und singt, was er denkt

Peter Maffay, der am 30. August 1949 in Rumänien als Peter Alexander Makkay auf die Welt kam, ist heute der erfolgreichste deutsche Rockstar. Ein Musiker mit viel Talent, Aussagekraft, Humor und einem ganz großen Herzen. Seine Fangemeinde verehrt und begleitet ihn schon viele Jahre. Er fing mit seinem Lied „Du“ als Schlagersänger an. Dieses gefühlvolle Lied begleitete die Jugend damals viele Jahre. In der ZDF-Hitparade hatte Peter Maffay im März 1970 seinen ersten Fernsehauftritt. Dieser smarte junge Mann von damals feierte im Sommer des vergangenen Jahres seinen 70. Geburtstag. Im Alter von 15 Jahren wusste er bereits, dass er Musiker werden wollte, denn er war schon damals elektrisiert von melodischen und rockigen Klängen. Er steht inzwischen über ein halbes Jahrhundert auf der Bühne und denkt noch lange nicht ans Aufhören. Seine Tonträger wurden mehr als 50 Millionen mal verkauft. Für ihn gibt es immer wieder Neuanfänge und Aufbrüche, im privaten Leben, in seiner rockigen Musik mit den aussagekräftigen Texten und auch bei seinem Engagement für die Gerechtigkeit und dem unermüdlichen Einsatz mit seiner Stiftung, die Zukunftschancen der Kinder zu verbessern. Er ist auch davon überzeugt, dass man nie zu alt ist, sein Leben zu ändern, wenn man nur will. Für ihn zählt nur das Jetzt. So ist auch der Titel seines aktuellen Albums. Die Lieder gehen ins Ohr und ans Herz. Die Texte haben Botschaften. Besonders lehnt Peter

Maffay Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz

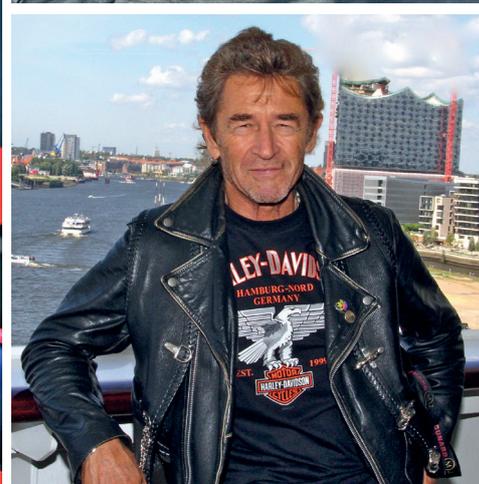
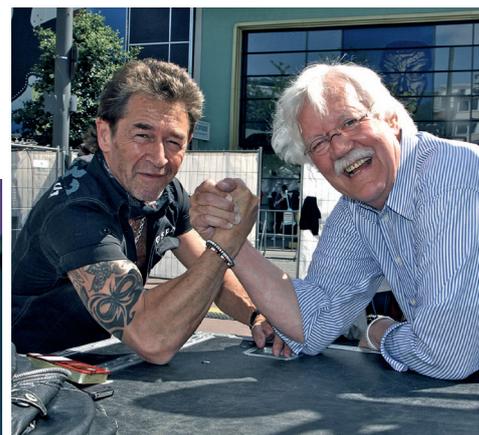


ab. Er betont auch, dass wir es nicht zulassen dürfen, die Sicherheit, die uns das Grundgesetz gibt, zu verlieren. Auch sein gerade im Verlag Bastei Lübbe erschienenes Buch: Hier und Jetzt – beschäftigt sich mit dem Thema Gegenwart. Er will nicht mehr in die Vergangenheit schauen, in

die Zukunft geht nicht, sagt er, und somit bestimmt das Hier und Jetzt sein Leben. Der Vollblutmusiker bekam über 70 Preise und Auszeichnungen nicht nur für seine musikalischen Erfolge, sondern auch für die humanitären Tätigkeiten. In seinem Buch „Hier und Jetzt“ schreibt er darüber, dass er neben seiner Arbeit als Musiker gern Landwirt ist, da ihm die Aufgaben auf dem Hof und der Einklang mit der Natur, den Menschen und vielen Tieren auf seinem Gut Dietlhofen in Oberbayern sehr viel Freude bereitet. Jeder ist in dieser kleiner intakten Welt willkommen. In erster Linie aber traumatisierte und kranke Kinder, die von Peter Maffay und seinem Team liebevoll betreut werden. Auf zwei Metalltafeln rechts und links des Weges steht „Grüß Gott auf Gut Dietlhofen“. Darunter ist eine Ab-

bildung von Tabaluga, dem kleinen grünen Drachen. Der nie erwachsen sein wollte, denn alles, was er verkörpert, soll in dieser Oase der Liebe, Genesung und Zuneigung gelebt werden. Sehr wichtig sind Peter Maffay und seinem Team die Achtung und der Respekt vor jedem Lebewesen, der Schutz der Natur, die Bewahrung der Schöpfung, die Toleranz, die Freundschaft, das Miteinander, die Hoffnung, die Liebe, die Zuversicht und die Freude am Leben.

Text © Marion Schröder/Fotos © Marion Schröder + Verlag Bastei Lübbe



Sieben Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand

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

2) „Wir wollen unsere ‚Angelegenheiten‘ für die Zukunft geregelt haben.“

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

4) „Wir wollen so lange wie möglich in unse-

ren eigenen vier Wänden eigenständig wohnen bleiben.“

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN



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



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

► Tel. 040/27 14 14 80

► freiheit@lebensabend-immobilie.de



Zu Hause Brot backen – ein neuer Trend breitet sich aus

Kennen Sie das Gefühl? Sie haben gerade ein Brot gekauft, noch auf den letzten Drücker beim Discounter – oder morgens schnell ein Sonderangebot wie „Heidekruste“ im Backshop um die Ecke. Und dann schmeckt das Ding nicht halb so lecker, wie es aussieht. Der Laib ist zu weich oder zu trocken, die Kruste nicht knackig. Und überhaupt lässt das Aroma sehr zu wünschen übrig. Mit solchen Enttäuschungen sind Sie nicht allein. Gerade die Älteren unter uns können sich noch wehmütig daran erinnern, wie das gute, gesunde Brot früher geschmeckt hat, vielleicht bei der Oma auf dem Lande, die noch jeden Freitag ihr Hausbrot gebacken hat. Für eine Woche im Voraus.

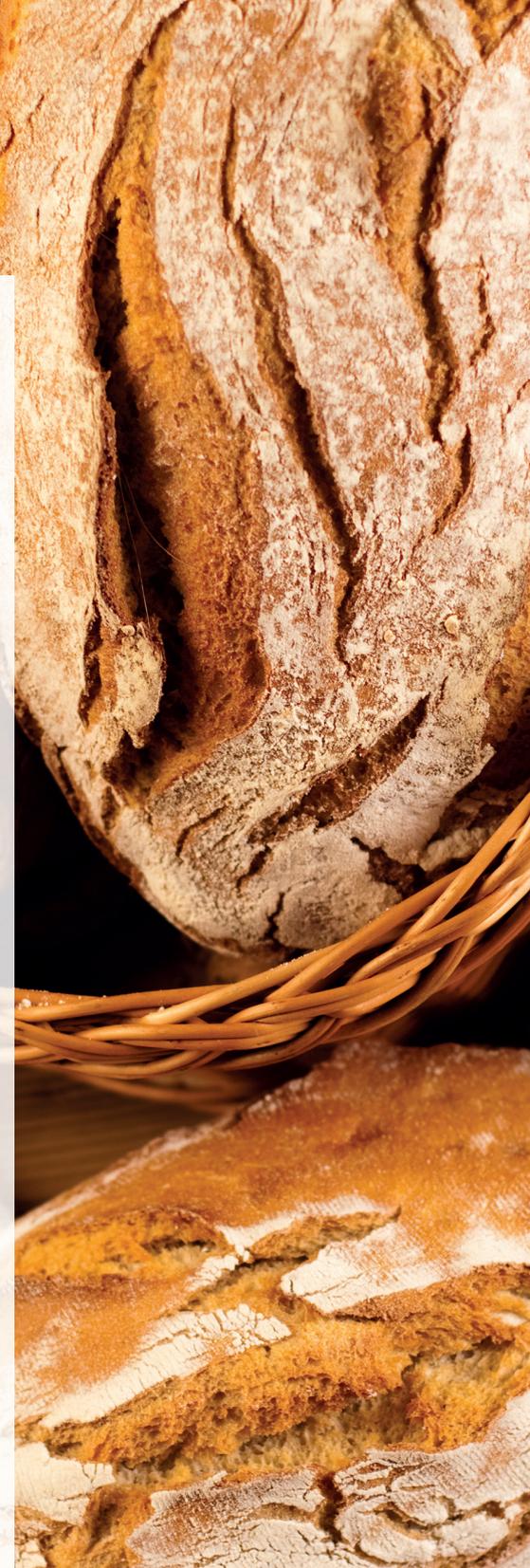
Nicht jeder, der in den letzten Wochen aus dem bekannten traurigen Anlass vorsorglich kiloweise Mehl gehamstert hat, beherrscht noch diese alte Kulturtechnik. Doch warum eigentlich nicht? Viele haben in diesen bangen Wochen des offiziell verordneten Heimurlaubs ohnehin viel mehr Zeit übrig als sonst. Warum nicht einmal etwas Neues und Nützliches lernen? Wer einen Kuchen backen kann, kann mit etwas Übung und Geduld auch ein Brot backen. Rezepte gibt es genug, dazu jede Menge Bücher zum Thema, auch im Internet finden sich viele gut verständliche Einstiegshilfen. Man braucht für ein gutes Brot eigentlich nur das richtige Mehl, die richtige Menge Wasser, ein wenig Hefe und ein bisschen Salz. Und natürlich ein Rezept und Zeit, damit das Vorhaben gelingt. Denn ein gesunder, lebendiger Teig will langsam gären und reifen, das liegt in seiner Natur. Die kleinen, vermehrungswildigen Hefebakterien müssen sich erst hineinarbeiten in die feuchte Masse, dazu brauchen sie Sauerstoff, eine Raumtemperatur bis 22 Grad und Zeit. So

gärt und quillt der Teig wie er soll, wird luftig mit vielen Poren in der Krume. Bis zu zwölf Stunden dauert der Prozess, je nach Brottyp.

Die Vorteile dieser Methode kann jeder ehrliche Traditionsbäcker erklären: Die klassische Teigfermentation macht das Brot lecker, aromatisch und sehr verträglich. Schließlich bildet sich eine schön geporete Krume, die das Brot elastisch und länger frisch bleiben lässt. Es sind nicht die Gluten im Weizen, es sind vor allem die in der Industriebäckerei verwendeten künstlichen Zusatzstoffe und Enzyme, die nach dem Abendbrot Bauchschmerzen verursachen. Beim Backen (bei 230 Grad) im eigenen Ofen erfüllt bald ein unvergleichlicher Duft das ganze Haus. Vielleicht gelingt es nicht beim ersten Mal, alles richtig zu machen. Aber es gibt bestimmt jemanden, der einem zeigt, wie es geht. In einem Brotbackkurs oder in einem YouTube-Video im Internet.

Es gibt auch schon sehr viele, die bereits wissen, wie selber Brot backen geht. In den vergangenen zehn Jahren ist in Deutschland ein mithilfe der sozialen Medien angeführter „Backwahn“ ausgebrochen. Es gibt Dutzende von Facebook-Communities wie „Angebacken“, die ihre Erfahrungen mit tausenden eifrigen Mitgliedern teilen, die ihre Tricks austauschen und stolz herzeigen, was sie morgens und abends wieder aus dem Ofen geholt haben: Bauernbrote, Baguettes und Brötchen aller Art. Es tummeln sich Frauen und Männer zwischen 18 und 80 in diesen Gruppen. Mitunter wird da heiß debattiert. Und aufgepasst, dass keine etwaigen Urheberrechte an bestimmten Rezepten missachtet werden.

Auch die bunte Szene der Selberbäcker hat längst ihre bewunderten Vordenker,



nachher



vorher

Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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



Rybin Sanitär-Heizung-Klumpner GmbH • Ehmshen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de



die entweder selbst das Handwerk gelernt haben oder als Quereinsteiger eine große Leidenschaft für das Backen entdeckt haben. Und damit gutes Geld verdienen. Der Sachse Lutz Geißler ist einer dieser Pioniere. Der Mann entschied sich vor sieben Jahren dafür, sein Hobby zum Beruf zu machen. „Ich wurde schon als Brotpapst bezeichnet. Das mag ich gar nicht“, verriet uns der gelernte Geologe aus dem Erzgebirge, als wir ihn im Januar in Hamburg trafen. Zum Backen kam er während des Studiums; er stellte fest, dass ihn das Ausprobieren der Rezepte und das sorgsame Backen sehr befriedige und entspanne. Nach und nach wurde aus seiner Experimentierlaune eine echte Leidenschaft. Mit

250.000 verkauften Brotbackbüchern ist Geißler bereits ein Bestseller-autor, doch einer ohne Allüren.

Mit professioneller Präzision und Ausdauer hat sich der 33-Jährige das gesamte Wissen angeeignet, das es zu dieser alten Kulturtechnik gibt. Mittlerweile berät der Autodidakt sogar professionelle Bäcker. Wer seinen [www.ploetzblog.de](http://www ploetzblog.de) anklickt, findet hier seit 2010 Hunderte von erprobten Brotrezepten und unzählige Tipps. In seinem monatlichen Newsletter gibt Geißler alle wichtigen Informationen weiter, die er in Wissenschaft und Forschung zum Thema Brot findet. Seine ohnehin schon lange ausgebuchten Brotbackkurse in Ahrensburg (400 Euro pro Person) können derzeit leider nicht stattfinden, aus den bekannten außergewöhnlichen Gründen. Auf der Website www.brotexperte.de gibt auch Bäckermeister Bernd Kütscher viele wertvolle Infos für interessierte Menschen und erzählt vom Handwerk.

„Auch ich wurde geprägt von dem Brot, das meine Mutter für uns immer gebacken hat“, bekennt der Müller und Bäcker Daniel Blattert von der Blattert-Mühle in Bonndorf im Schwarzwald. Und die Sehnsucht nach dem gesunden, wohl-schmeckenden Brot aus der eigenen Kindheit sei auch der Grund, warum immer mehr Menschen der Stadt und auf dem Land heutzutage wieder anfangen, selber gesundes Brot zu backen. Ein bekömmlicher und schmackhafter Brotteig, das weiß er aus Erfahrung, braucht einfach Zeit und Wärme, um gut und gar zu werden. Der Teig bestimmt das Tempo, nicht das Fließband. Der 45-Jährige Profi veranstaltet schon lange Backkurse und hält Vorträge seit 15 Jahren. In seinem Mühlenshop und auch online gibt es alles, was das Herz jedes Hobbybäckers höher schlagen lässt: Gärkörbe, Backformen, Bäckerleinen, Teigschaber und Brotgewürz. (www.blattertmuehle.de)

Daniel Blattert teilt die Schar der privaten Bäcker beider Geschlechter gern in drei Gruppen: erstens diejenigen, die das regelmäßige wöchentliche Brotbacken wieder dauerhaft in ihren Haushalt integrieren; diejenigen, die das nur ab und zu aus festlichen Anlässen veranstalten – und zuletzt die „Brot-Philosophen“, die etwas eigenbrötlerisch auf der Suche nach dem perfekten Aroma sind, eine fast meditative, aber sehr befriedigende Tätigkeit.

Es gibt auch noch die Großfamilien, die viele Kinder und Enkel haben – und die das Brotbacken privat schon seit Jahrzehnten praktizieren, wie etwa der Kieler Professor Dr. med. Michael Hermanussen, den wir neulich im ICE trafen. Er ist Anthropologe und Kinderarzt und kann genau erklären, wie man schon kleine Kinder mit gesunder Ernährung vertraut macht und sie auf den Geschmack des Brotes bringt. Solche positiven Erinnerungen an die Aromen der Kinderzeit werden übrigens im ältesten Teil unseres Gehirns abgespeichert. Weshalb später im Leben große Glücksgefühle entstehen, wenn man eines Tages wieder in eine Stulle beißt, die genauso schmeckt wie damals. Gute Bäcker kennen das Geheimnis der Großmütter.

Wer einen nicht allzu altersschwachen Ofen und eine einigermaßen leistungsstarke Küchenmaschine mit Knetfunktion besitzt, muss sich nicht gleich in große Unkosten stürzen, wenn er sich mit diesem nahrhaften Hobby anfreunden will, in einem Kurs oder online. Aber eines kann dabei tatsächlich passieren: Je besser es mir gelingt, selber ein Weißbrot oder gar ein Roggenmischbrot mit Sauerteig herzustellen, um größer wird die Chance, dass mir eines Tages eher früher als später nur noch das eigene Brot schmeckt! Denn da weiß ich genau, was drinsteckt: Mehl, Wasser, Hefe, Salz – und am Ende nicht viel mehr Arbeit als für einen Apfelkuchen. Auch als Geschenk zum Geburtstag, zum Einzug oder zu Ostern ist ein frisch gebackenes Brot ein großartiger, sehr persönlicher Liebesbeweis.

Stephan Clausß © SeMa



Packungsgrößen:
30 und 60 Tbl.

Nahrungsergänzungsmittel ohne Zucker, Gelatine, Laktose, Gluten und Hefe.

LACTO Lady

CRAN-BERRY & MILCHSÄUREBAKTERIEN



- ✓ **Kombinierter Effekt**
- ✓ **Cranberry und Milchsäurebakterien für Frauen**
- ✓ **Vier verschiedene aktive Milchsäurebakterienstämme**
- ✓ **Bio-Support™-Technologie**

Vitalbans

www.vitalbans.de

Die empfohlene Tagesdosis von 2 x 1 Tbl. enthält: Cranberry-Extrakt 800 mg (entspricht 36 mg Proanthocyanidine), aktive Milchsäurebakterien 1 Mrd. (1 x 10⁹) KBE. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.






DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51

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

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

Transporte von:
Klavieren, Flügeln, Tresoren, Stahlschränken, Einzelmöbeln und -teilen, Küchen, Demontagen u. Montage durch Fachkraft

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



Michael Bewernick
Geschäftsführer

Vorstandsmitglied der FAMÖ Hamburg*

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

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

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



Sturzprophylaxe:

Sicher im Alter durch Kopf- und Augentraining

(pi) Stürze treten mit zunehmendem Alter häufiger auf, nicht selten mit gravierenden Folgen. Neurotraining kann das Risiko zu stürzen deutlich minimieren, indem es die sensorischen Fähigkeiten der Betroffenen schult.

Die Gründe, warum gerade ältere Menschen öfter hinfallen, sind vielfältig: Schwindel, Balancestörungen, eine eingeschränkte Mobilität und Körperwahrnehmung führen zu Unsicherheit. Wer schlecht fühlt, insbesondere mit den Fußsohlen, sieht oder hört, hat es schwerer, sich im Raum zu orientieren. Zudem lassen Muskelkraft und Reaktionsvermögen im Alter nach. In klassischen Programmen zur Sturzprophylaxe lernen Senioren mithilfe von Kraft- und Stabilitätsübungen auf gefährliche Situationen besser zu reagieren: etwa schneller Halt zu finden oder Stürze abzufedern.

Klare Signale ans Gehirn

Doch wie wäre es, wenn sich Sturzsituationen bereits im Vorfeld vermeiden ließen? Ein hilfreicher Weg ist das Neurotraining. Ausgangspunkt dieser Übungsmethode ist der menschliche Wahrnehmungsapparat: Für jede Bewegung, die wir ausführen, benötigt das Gehirn sensorische Informationen aus den drei bewegungssteuernden Systemen Augen (visuelles System), Gleichgewicht (vestibuläres System) und Eigenwahrnehmung im Raum (propriozeptives System).

Je klarer und hochwertiger die Informationen aus diesen Systemen sind, desto verlässlicher können wir uns bewegen. Sind die Signale fehlerhaft, etwa durch ein vermindertes Tiefen- oder Kontrastsehen, oder zu schwach, etwa durch ausbleibenden Gebrauch, leidet die Bewegungssicherheit. Das ist vergleichbar mit einem Navigationssystem im Auto, das den Fahrer nur fehlerfrei ans Ziel bringt, wenn es vollständige und zuverlässige Daten erhält.

Übungen für mehr Sicherheit

Aufgabe des neurozentrierten Trainings ist es, die indivi-



Blauer Kreis GmbH
Krankenbeförderung

Erreichbar rund um die Uhr an 365 Tagen
Vertragspartner aller gesetzlichen Krankenkassen



Zuverlässig Kompetent Individuell

Tel: **040 / 40 66 33** Fax: **040 / 40 19 72 93**
leitstelle @blauer-kreis.de
www.blauer-kreis.de

OPTIKDANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken



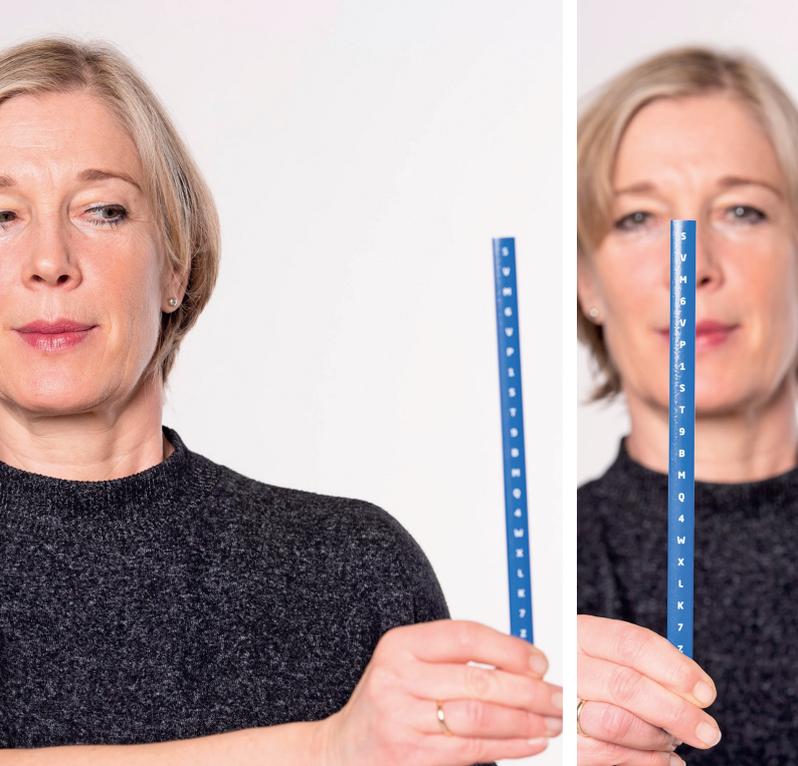
Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

 SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



duellen Schwachstellen im System zu finden und gezielt zu aktivieren. Das gelingt schon mit einfachen, unscheinbaren Übungen für Augen und Gleichgewichtssinn. Dabei helfen spezielle Neuro-Tools wie Vision Sticks oder Sehtafeln, etwa aus dem Portfolio der Ludwig Artzt GmbH.

1 Augenarbeit: Orientierung im Raum

Vision Stick im Abstand von 30 bis 40 Zentimetern mittig vor das Gesicht führen. Kopf gerade halten und einen Buchstaben auf dem Stick fixieren. Nun den Stab langsam im Raum bewegen (oben, unten, links und rechts, im Kreis) und nur mit den Augen folgen. Dabei versuchen, den Buchstaben während der gesamten Übung scharf zu sehen.

2 Drehstuhl: Gleichgewicht verbessern

Vision Stick mit ausgestrecktem Arm auf Augenhöhe halten und einen Buchstaben fixieren. Jetzt mit dem Drehstuhl langsam um die eigene Achse drehen, dabei fixieren die Augen permanent den Buchstaben. Übung 1 bis 2 Mal je Richtung wiederholen. Zum Einstieg kann die Übung auch ohne den Stick durchgeführt werden.

3 Buckelpiste: klar sehen, auch in Bewegung

Pfeile Sehtafel an die Wand hängen. Wandabstand so wählen, dass die Pfeile noch klar erkennbar sind. Gewicht auf die Fußballen verlagern und schnell auf und ab wippen. Sind die Pfeilrichtungen noch klar erkennbar? Hierzu die Richtungen laut aufsagen.

Trainingshinweis

Dauer: Zehn Minuten täglich, am besten mehrmals über den Tag verteilt

Intensität: Übungseinheiten langsam steigern und Pausen einhalten

Durchführung: Nach jeder Übung das eigene Befinden überprüfen. Haben sich Sehschärfe oder Nackenbeweglichkeit verbessert, fühlt sich der Kopf noch entspannt an?

Achtung: Bei länger anhaltendem Schwindel oder Übelkeit muss die Übung abgebrochen werden

Weitere Informationen

Für ein intensives Training zur Sturzprävention sollte ein geschulter Neuroathletik-Coach aufgesucht werden. Ansprechpartner und Adressen unter: www.artzt.eu/z-health

Bednarek Wiekke

 **Zahnärztin M. Bednarek-Wiekke MSc**
Master of Science für Ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

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

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

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- auf Wunsch mit LED-Beleuchtung
- Montage-Komplett-Service

 **innenelemente hörnke**
Horster Landstr. 9, 25358 Horst
(OT Hahnenkamp)
Tel.: 04121 / 26 24 785

Mail: post@innenelemente-hoernke.de



JA!
ZU MEHR BEWEGUNGS-FREIHEIT

Zum Erhalt normaler Knorpelbildung und normaler Muskelfunktion

HOCH DOSIERT*
*mit Vitamin C und D

Jetzt sofort durchstarten!
Online bestellen:
www.arthrosamin-strong.de

**Arthrosamin[®]**
Gelenkkapseln
STRONG
Hyaluronsäure
ohne Vitamin K
mit Glucosamin, Chondroitin und den Vitaminen C und D
Nahrungsergänzungsmittel
PZN-13513540



Es hat über 80 Jahre nach der Uraufführung in Wien gedauert, bis Paul Abrahams „Märchen im Grandhotel“ erstmalig in Deutschland aufgeführt wurde. Nun begeistert es in Hannover und ab Mai auch in Hamburg.

Foto: Wikipedia

Heitere Melodien – ein tragisches Leben

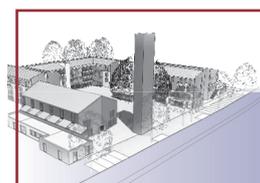
Die opera stabile mit Paul Abrahams Märchen im Grandhotel

Der Mann, der am 30. April 1956 in Frankfurt am Main aus dem Flugzeug aus New York stieg, hatte mit dem einst in Europa gefeierten „König der Operette“ kaum noch Ähnlichkeit. Gezeichnet von zehn Jahren Aufenthalt im Creedmoor Psychiatric Center auf Long Island, kehrte Paul Abraham in das Land seiner Erfolge zurück – als psychisch und physisch gebrochener Mann. Im Babylon Berlin der Zeit vor der Nazidiktatur hatte er triumphale Erfolge gefeiert. Fast so

exotisch wie die Schauplätze seiner Ausstattungs-Revue-Operetten war sein Weg in die Metropole am Hudson River. Über Budapest, Wien, Paris und Kuba kam er 1940 nach New York. Obwohl seine Musik „jazzige“ Elemente enthielt, gab es im „Mutterland des Jazz“ für seine Kompositionen kein Interesse. Das Deutschland, in das er nun kam, machte sich gerade ins Wirtschaftswunder auf. Die Verbrechen der Hitlerdiktatur wurden gern verdrängt. Noch 1958 schilderte

der neu herausgekommene „Fischer Operettenführer“ die Migration der Juden Abraham oder Benatzky so, als hätten sie – wenn auch erfolglos – einfach mal so ihr Glück in den USA machen wollen. Das war die Zeit, in der fast alle 500 Juristen des Volksgerichtshofs völlig unbehelligt Rechtspflege in der Bundesrepublik betrieben. Die Zeit, in der Mediziner, die mit Begeisterung der Rassengesundheit und dem Edelmenschenum der Nazis gedient hatten, nun als unbelastete Ehrenmänner neuen Straßen in Hamburg-Langenhorn den Namen gaben oder, so noch am Leben, weiter verdienstvoll wirkten. Ausgerechnet einem von ihnen, dem Professor Hans Bürger-Prinz wurde nun der Heimkehrer anvertraut. Unter diesen Umständen kann es rückblickend fast als Geschenk für den Kranken gesehen werden, dass er sich bis zu seinem Tod am 6. Mai 1960 in Hamburg im fernen New York wähnte und nicht wusste, wer ihn da behandelte.

Weil Abraham zu schwach war, fand das Konzert zu seinen Ehren im November 1956 in der Laeiszhalle – damals noch den Namen der Spenderfamilie verschweigenden „Musikhalle“ – ohne den Komponisten statt. Er konnte nicht miterleben, dass seine Operetten wieder gespielt wurden, bis im Wirtschaftswunderland zunehmend Musicals die Operetten von den Spielplänen verdrängten. Inzwischen hat sich der Wind gedreht. Neben der „Fledermaus“ und der „Schönen Helene“ sind es auch wieder Operetten von Paul Abraham, die das Publikum begeistern. So bald in Hamburg. Denn standen am 6.



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

Telefon:
040/558 22 03 70
E-Mail: wohnen@
kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertiggestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto „Wohnen mit Service“ 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau so viel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold-Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

3 Zimmer
ca. 85,94 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 1.031,28
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt

Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8
kWh/(m²a) Holzpellets

Wohnen „Generation 55+“

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

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

040 35 91 52 00
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobiliengruppe

Mai 2010 der ungarische Botschafter Sándor Peisch und Kultursenatorin Karin von Welck am Grabe Paul Abrahams auf dem Friedhof Ohlsdorf, dann steht zum 60. Todestag mit „Märchen im Grandhotel“ eine Operette des Komponisten auf dem Spielplan der „opera stabile“ in Hamburg. Vermutlich hätte das Abraham mehr gefreut, als der Besuch des Botschafters seines Geburtslandes.

Schon nicht mehr in Berlin, sondern 1934 im Theater an der Wien unter der Regie von Otto Preminger uraufgeführt, bieten Musik und Handlung des „Märchens“ alles, wofür Abraham gefeiert wurde. Preminger, wie Abraham aus Österreich-Ungarn stammend, floh ebenfalls in die USA, konnte dort aber an alte Erfolge anknüpfen. Dass das „Märchen im Grandhotel“ auch märchenhaft erfolgreich sein wird, dafür wollen in Hamburg unter anderem zwei Österreicher sorgen: Sascha-Alexander Todtner aus Tirol, der für Inszenierung und Kostüme verantwortlich zeichnet, und Ida Aldrian aus der Weinsteiermark, die als Marylou und Gräfin die Handlung vorantreiben wird. „Während die Sänger bei Opern darstellerisch oft nicht so sehr gefordert werden“, so die junge Frau, die sich in Hamburg sehr wohlfühlt, „wird in der Operette den Mitwir-

kenden nicht nur stimmlich, sondern auch darstellerisch alles abverlangt“, berichtet sie im Gespräch mit dem SeMa. „Das Tempo ist hoch, und selbstverständlich muss so gesprochen und gesungen werden, dass der Wortwitz der Texte auch beim Publikum ankommt. Und, auf der Bühne lustig zu sein, ist gar nicht so leicht!“ Dass „lustig“ nicht gleichbedeutend mit „flach“ ist, betont Regisseur Todtner „Die Handlungen der Operetten sind – anders als die der Opern – in vielen Fällen Spiegel der gesellschaftlichen Verhältnisse ihrer Zeit, die, wie im Fall des ‚Märchens im Grandhotel‘ eine Zeit im Umbruch war. Es gibt durchaus Parallelen zu Erich Kästners ‚Drei Männer im Schnee‘, das der bereits mit Publikationsverbot belegte Schriftsteller unter dem Pseudonym Robert Neuner 1934 als Komödie in vier Akten unter dem Titel ‚Das lebenslängliche Kind‘ am 7. September 1934 im Schauspielhaus Bremen herausbrachte.“ Man darf also gespannt sein, was Todtner für das Hamburger Publikum aus dem Stück herausholt. Denn turbulent geht es auf den Korridoren und in den Speisesälen des luxuriösen Grandhotels in Cannes zu. Die spanische Infantin Isabella, der Prinz von Habs-

burg-Lothringen, die aus Hollywood angereiste Marylou und ein tollpatschiger Kellner namens Albert – sie alle sind von der aufwühlenden Epoche auf den Kopf gestellt worden und sehnen sich nach den vergnüglichen Zeiten der Belle Époque. Klar, dass von der Liebe geträumt und gesungen wird. Lachend betont Ida Aldrian aber die emanzipatorische Seite ihrer berufstätigen „Marylou“, deren singendes Schmachten nach einem Männerherz für sie doch etwas sehr aus der Zeit gefallen ist. Schnell Karten sichern – denn „Märchen im Grandhotel“, die Lustspieloperette in zwei Akten mit einem Vor- und Nachspiel von Paul Abraham, wird nach der Premiere am 1. Mai – so Corona will – bald ganz Hamburg verzaubern! Weitere sieben Vorstellungen gibt es bis zum 17. Mai in der „opera stabile“.

F. J. Krause © SeMa

Ida Aldrian und Sascha-Alexander Todtner sorgen mit österreichischem Charme dafür, dass auch im Hamburg im Grandhotel nicht nur ein Märchen wahr wird. Foto: Krause



Infos über Veranstaltungen finden Sie unter „Freizeit“ auf www.semahh.de

Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel**

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



Besichtigung unserer Musterwohnung nach individueller Absprache

408°NORD^a
ZUHAUSE IN NORDERSTEDT

NEUBAU VON 21 EIGENTUMSWOHNUNGEN
IN NORDERSTEDT-HARKSHEIDE

- 2 ½ bis 3 Zimmer
- ca. 83 bis 125 m² Wohnfläche
- Kaufpreis: ab EUR 342.000,-
- Beheizung durch Erdwärme
- Courtagefrei
- Tiefgarage
- Fertigstellung 2. Quartal 2020

Großzügige Raumaufteilungen, durchdachte Grundrisse, eine hochwertige Ausstattung sowie die ökologisch nachhaltige Beheizung durch Erdwärme schaffen beste Voraussetzungen, sich voll und ganz zu Hause zu fühlen. Durch die Bandbreite der Wohnungsgrößen findet jeder – ob Singles, Familien oder Senioren – im 408°Nord sein perfektes Zuhause. Der Energieausweis befindet sich in Erstellung.

Nähere Informationen und Verkauf:

Stefanie Waible · Tel.: 040 523 02 -183 · s.waible@plambeck.com · www.408grad-nord.de

Wohnungsunternehmen

Plambeck



Der Demenzkoffer des HSV: Darin enthalten sind Fotos, alte Eintrittskarten, Fußballschuhe, ein Schal und ein Ball sowie zahlreiche weitere Devotionalien. Bild: Matthias Scharf Fotografie



Eine Zeitung aus vergangenen Tagen: Mit verschiedenen Dingen aus dem Demenzkoffer des HSV werden gute Erinnerungen geweckt.

Bild: Matthias Scharf Fotografie

Jedes Requisit erzählt eine Geschichte

Reden über Fußball – positive Erinnerungen hervorrufen

Wer sein Leben lang Fußballfan war, hat eine Menge guter Erinnerungen an sein Hobby oder an seine Leidenschaft. Jetzt kommen die Erinnerungen an tolle Tage im Stadion oder an Erlebnisse rund um die eigene Fußballvergangenheit ins Alters- oder Pflegeheim.

HSV und St. Pauli haben einen sogenannten „Erinnerungskoffer“ geschaffen. Darin enthalten sind Fotos, alte Eintrittskarten, Fußballschuhe, ein Schal und ein Ball sowie zahlreiche weitere Devotionalien rund um den jeweiligen Verein.

„Das Projekt ist gemeinsam entstanden, aber jeder Verein hat seinen eigenen Koffer entwickelt“, erläutert Fanny Boyn, Fanbeauftragte beim HSV. Ziel sei aber, später gemeinsam in eine Einrichtung zu gehen, da nicht klar sei, wo welcher Fan wohne. Außerdem sei die jeweilige Vereinsgeschichte sehr unterschiedlich, sodass es Sinn macht zwei unterschiedliche Koffer zu entwickeln.

Ehrenamtliche Helfer – 18 sind es aktuell beim HSV – gehen mit diesem Koffer in Pflegeeinrichtungen und sprechen mit demenziell Erkrankten über Geschichten und Anekdoten aus der Vergangenheit von HSV oder Sankt Pauli. Das weckt bei Bewohnern und Patienten vor allem eins: positive Erinnerungen!

„Die Idee stammt aus England“, so Fanny Boyn, die „Pflege und Management“ an der HAW Hamburg (Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Berliner Tor) studiert hat. „Beim FC Watford gab es schon etwas Vergleichbares. In Deutschland entwickelte Fortuna Düsseldorf als erster Verein den sogenannten „Demenzkoffer“ gemeinsam mit Caritas, Deutschem Roten Kreuz (DRK) und dem Demenznetz Düsseldorf.“ Jetzt gibt es das Projekt von den beiden Zweitligisten in Zusammenarbeit mit der HAW auch in Hamburg. Im vergangenen Jahr wurden zunächst ehrenamtliche Hel-

fer gesucht, die mit dem Erinnerungskoffer in eine Einrichtung gehen, um mit den Bewohnern über den HSV zu sprechen. Gerechnet hatte Fanny Boyn mit zwei, drei Interessierten. Gemeldet haben sich aber viel mehr.

Im Januar ging es zum ersten Besuch in eine Einrichtung in Poppenbüttel. Begeistert seien die Teilnehmer gewesen, so Boyn. Und: „Die Erfahrung in England und Düsseldorf habe gezeigt, dass diese Begeisterung oft auch nach der eigentlichen Aktion noch anhält. Die Bewohner der Seniorenheime, in denen die Aktionen durchgeführt wurden, würden auch Tage danach noch davon reden“, sagt die Fanny Boyn.

Zunächst war geplant, mit einem Koffer in eine Einrichtung in Hamburg zu gehen. „Dadurch, dass wir jetzt so viele freiwillige Helfer gefunden haben, bin ich schon jetzt dabei, das Projekt auszubauen. Die aktuell 18 Helfer sind in ganz Hamburg verstreut und darum macht es Sinn, Einrichtungen in ganz Hamburg zu finden, die wir mit dem Erinnerungskoffer besuchen können“, so Boyn. Die Resonanz auch bei den Pflegeheimen sei groß, sodass das Projekt jede Menge Potenzial habe zu wachsen. Fanny Boyn: „Hamburg ist groß, wir haben vier Koffer mit Exponaten gefüllt – jetzt können wir in allen vier Himmelsrichtungen loslegen.“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Weitere Informationen hat Fanny Boyn, Fanbeauftragte/Schwerpunkt Inklusion, Tel. 040/41 55 -1517, Mobil 0151/64 58 42 21, E-Mail: Fanny.Boyn@hsv.de

Wer noch tolle Erinnerungsstücke an den HSV hat, die er gern für den Erinnerungskoffer bereitstellen will, kann diese auch spenden.

Darf auf keinen Fall im Demenzkoffer des HSV fehlen: die Fan-Kutte.

Bild: Matthias Scharf Fotografie



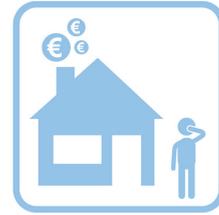
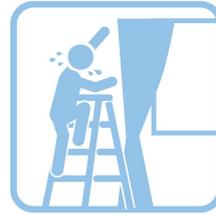
Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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



Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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



interessiert?

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

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



ACCENTIS
bau gruppe

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



Unterwegs am Gletscher von Spitzbergen: Naturfilmer Dirk Steffens ist – wie er sagt – „ein von Natur aus positiver Mensch“. Bild: Dirk Steffens & Oliver Roetz

TIPP

Sieben Kontinente, ein Planet – Live in Concert mit Dirk Steffens, Di., 5. Mai*, 20 Uhr, Barclaycard Arena, Sylvesterallee 10, Hamburg. Karten ab 48,10 Euro unter www.sieben-kontinente-ein-planet-live.de

*Sofern die Corona-Maßnahmen es zulassen

„Wir feiern die Schönheit der Natur“

Mit einer neuen Show geht Naturfilmer und Terra-X-Moderator Dirk Steffens wieder auf Tour

Zwei Tage vor Redaktionsschluss hat das Virus COVID 19 die Stadt Hamburg schon fest im Griff. „Soziale Kontakte unbedingt vermeiden“, so steht es in den Ratschlägen zur Verlangsamung des Verlaufs der Pandemie. Also kann das Interview mit Naturfilmer und Moderator Dirk Steffens (Terra X) nicht persönlich stattfinden. Wir „treffen“ uns zum Video-Interview – die Technik macht’s möglich. Gerade vom wöchentlichen Einkauf zurück („Hier gibt es noch alles und ich kaufe hier meist nur einmal die Woche ein – der klassische Wocheneinkauf.“) sitzt Steffens in seinem Wochenendhaus in Schleswig-Holstein auf dem platten Land.

Eigentlich wohnt er mit seiner Frau in Hamburg. „Da aber gerade alle Veranstaltungen abgesagt wurden, machen wir es uns hier gemütlich“, schmunzelt der 52-Jährige vom kleinen Bildschirm des Smartphones. Eine willkommene Abwechslung für den Naturfilmer, der inzwischen wohl kaum ein Land der Erde noch nicht persönlich bereist hat und viele Tage im Jahr unterwegs ist. Oder im Studio.

Vom Land hinaus in die große weite Welt

Nach „Unser blauer Planet II“ im vergangenen Jahr geht Steffens in diesem Jahr ab Mai mit der „Live in Concert“-Produktion „Sieben Kontinente, ein Planet“ auf Tour. Start ist – so Corona will – am Dienstag, 5. Mai, in der Barclaycard Arena in Hamburg.

„Gemeinsam mit dem Publikum feiern wir die Schönheit der Natur“, beschreibt Steffens die Veranstaltungsreihe, die laut Pressemitteilung „eine ergreifende Mischung aus Sinfoniekonzert und Naturfilm!“ ist. „Das sind die besten Naturaufnahmen der Welt, sozusagen das Konzentrat aus der BBC-TV-Serie ‚Seven Worlds, One Planet‘, die im vergangenen Jahr erst im englischen, dann auch im deutschen Fernsehen (ZDF) zu sehen war“, redet sich Steffens in Fahrt.

„Diese atemberaubenden Naturaufnahmen auf einem riesigen LED-Screen gemeinsam mit Tausenden zu erleben, dazu die Musik von Hans Zimmer live von einem Sinfonie-



Naturfilmer
und Moderator:
Dirk Steffens
geht mit der
Produktion
„Sieben
Kontinente,
ein Planet –
Live in
Concert“ im
Mai auf Tour.

Bild: Dirk Steffens

orchester gespielt – das ist einfach ein großartiges Erlebnis“, freut sich der gebürtige Stader auf die Tour von „Sieben Kontinente, ein Planet – Live in Concert“ im Mai.

Vorbild: Bernhard Grzimek

Zu seiner Leidenschaft für den Naturfilm kam Dirk Steffens übrigens bereits im Alter von sechs Jahren. „Ich habe damals eine Dokumentation von Professor Bernhard Grzimek im Fernsehen gesehen und wusste gleich: ‚Das will ich auch machen‘, so Steffens. Das wollten damals vermutlich viele. Geschafft habe er es aber mit viel Arbeit, einer gewissen Hartnäckigkeit und einer Portion Glück, sagt er. Heinz Sielmann war in den 70er Jahren mit „Expeditionen ins Tierreich“ auch einer der Großen, wie man so schön sagt. „Ich mochte immer Grzimek lieber“, sagt Steffens, „der war irgendwie sinnlicher und damit eher mein Vorbild.“

Für alle Lebenslagen gewappnet

Kaum eine Fortbewegungsart hat Dirk Steffens noch nicht ausprobiert: Er schwimmt, taucht, läuft, radelt, klettert, fliegt oder springt Fallschirm – für die Unterhaltung macht er fast alles. Und folgt damit wieder seinem Vorbild Grzimek. „Grzimek hat gesagt, eine gute Dokumentation besteht zu 30 Prozent aus Information und zu 70 Prozent aus Unterhaltung“, zitiert Steffens seinen Meister. Um für seine Einsätze entsprechend fit zu sein, betreibt Dirk Steffens privat Ausdauersport. Auch zum Ausgleich. „Andere reisen, um sich zu entspannen, ich laufe, radele und paddle unheimlich gern“, so Privatmann Steffens, „für mich hat das etwas Meditatives!“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Im vergangenen Jahr präsentierte Dirk Steffens die Show „Unser blauer Planet II“, in diesem Jahr moderiert er die Produktion „Sieben Kontinente, ein Planet – Live in Concert“. Bild: Bildreich Hamburg



Wir machen Sie mobil

Falt-E-Scooter

- Bequeme + breite Sitzfläche
- Automatische Faltfunktion durch Knopfdruck
- Sehr geringes Gewicht
- Passt in jeden Wohnwagen und in jedes Auto



Preis € **2.999,-**

Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12,30 u. 14-18,30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr
Langeloh 65 · 25337 Elmshorn · Tel. 0 41 21 - 7 64 63 · Fax 7 35 06



FGH

FRIEDHOFSGÄRTNER
GENOSSENSCHAFT
H A M B U R G e.G.

- Grabpflege
- Dauergrabpflege
- Individuelle Gestaltung

Wir sind für Sie da!

Alsterdorfer Straße 573
22335 Hamburg-Ohlsdorf

Tel: 040-50 42 95

www.fgh-hh.de



Hamburger Möbeltransporte



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

»Umzüge mit Qualität zum Festpreis«

Tel.: (040) 28 51 51 91



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



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

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

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

Ein Engel klingelt

Coronavirus SARS-CoV-2 macht's wahr

Sind wir alt? Eigentlich fühlen wir uns noch voll im Leben. Aber – wir sind beide deutlich über 70 Jahre. Mit anderen Worten: Risikogruppe. Im letzten Jahr haben wir uns von unserem Haus mit viel Charme aber auch vielen Treppen getrennt und leben nun in einer nagelneuen Wohnung. Erstbezug. Tiefgarage, Fahrstuhl, Dachterrasse. Kein Heckeschneiden, kein Rasenmähen, kein Unkrautziehen – aber auch keine Nachbarschaft, mit der man gemeinsam alt geworden ist. Die um uns wusste – so wie auch wir um sie wussten. Nein, wir sind nicht in die Fremde gezogen, sondern im Stadtteil geblieben und teilen uns nun mit 17 weiteren Parteien den Eingang und den Fahrstuhl. Der hat sich allerdings als Kommunikationszentrum bisher nicht bewährt. Wenn wir in den Fahrstuhl steigen, um die Zeitung aus dem Briefkasten zu holen, dann sind so gut wie alle Mitbewohner bereits bei der Arbeit. Fast könnte man sagen, wir hüten das Haus. Deshalb gehört es oft zu unseren Aufgaben, der verlängerte Arm von Amazon zu sein. Wir nehmen also Pakete an, um unseren Nachbarn den Weg zur Post oder zur Packstation zu ersparen. Auf die Art können wir den Namen Gesichter zuordnen – manchmal kommt es zu einem kleinen Plausch. Mehr nicht. Wir sind nicht einsam. Unsere Kinder wohnen in der Stadt. Wenn sie uns besuchen wollen, dann rufen sie zuvor an. Das gilt auch für Freunde. Niemand „überfällt“ uns einfach.

Freitag, der 13.

Dennoch klingelte es am Freitag, den 13. März, in der frühen Abendstunde bei uns, obwohl wir heute kein Paket übernommen hatten. Vor der Tür ein junger Mann – einer unserer „Paketkunden“. Was er wollte? „Wenn Sie möchten, dann kaufe ich morgen für Sie ein. Ich gehe sowieso – und wenn Sie mir aufschreiben, was Sie brauchen, bringe ich das für Sie mit!“ Da reden alle von Ellenbogengesellschaft und nun dieses Angebot. Liegt das nur an Corona? Ich glaube nicht.

Vor fast 60 Jahren kann der schwedische Spielfilm „Änglar, finns dom – Engel – gibt's die?“ in die Kinos. Die Frage stellen und stellten sich Menschen aller Jahrhunderte – gibt es wirklich Engel? Der frühere Pastor Friedhelm Nolte von der Fuhlsbüttler St.-Lukas-Kirche hat zu dieser Frage eine klare Antwort „Ja – Engel sind Boten Gottes. Sie und ich, jeder ist hoffentlich einmal ein Engel für einen anderen Menschen. Engel haben keine Flügel oder Pausbacken oder sprechen geheimnisvolle Sprachen. Engel sind auch heute gegenwärtig!“ Engel gehören zu den faszinierendsten Figuren in der Bibel. Sie tauchen an

vielen Stellen auf. Je nach Situation spielen sie unterschiedliche Rollen: Engel haben eine Botschaft, sie überwinden die Ferne zu Gott und preisen seine Herrlichkeit. Engel begleiten auch in Gefahren, sie verkündeten Jesu Geburt. Engel deuten den Frauen am leeren Grab das Ostergeschehen und beauftra-

gen sie, das, was sie erlebt haben, weiterzusagen. In der Apostelgeschichte machen Engel, die Boten Gottes, Menschen zu Botinnen und Boten des Evangeliums (Apostelgeschichte 1,10-11). In der Kunst haben Engel häufig Flügel – das Barock hat die kraftvollen Boten Gottes zu knuffigen Kerlchen eingedampft. Spätestens da fangen sie an, musikalisch zu werden und allerlei Instrumente zu spielen. Sind Engel aus Holz und tragen beim Musizieren kurze Hemdchen, kommen sie nicht aus dem Himmel, sondern aus dem Erzgebirge. Außerhalb der Bibel füllen Engel ganze Bücherregale. Besonders die

Esoterik hat sie für sich entdeckt. Auf Friedhöfen sind Engel ebenfalls gern gesehene Gäste. Sie zeigen bedeutungsvoll gen Himmel, blicken versonnen, trauern oder tun das, was man den ‚himmlischen Chören‘ am meisten zutraut – sie singen.

Engel verbinden Juden, Christen und Muslime

Das Wort Engel, kommt aus dem Lateinischen. ‚Angelus – Bote, Abgesandter‘, ist seine Bedeutung. Engel sind im Judentum, im Christentum und im Islam Wesen, die etwas Wichtiges zu sagen haben. Dort, wo in den heiligen Schriften der monotheistischen Religionen von ihnen die Rede ist, sind sie beeindruckende Erscheinungen. Einige Engel haben Namen. Michael zum Beispiel, der unserem ‚Michel‘ den Namen gab und dessen Sieg über die Mächte der Unterwelt über dem Haupteingang des Hamburger Wahrzeichens zu sehen ist. Ein anderer Engel – Gabriel – ist der Verkündigungengel. Seine Botschaft an Maria leitet Weihnachten ein. Der Engel von Weihnachten ruft den Hirten ausdrücklich zu: „Fürchtet Euch nicht!“, denn seine Botschaft ist etwas Außergewöhnliches, und die „Himmlischen Heerscharen“, die den Weihnachtengel umgeben, sind keine leicht berockte Komiker-Truppe. Engel, das sind Lichtgestalten; Engel sind unsichtbar. Sind sie gelb und nehmen Trinkgeld, dann sind das keine Engel, sondern ADAC-Mitarbeiter. An Engel glauben viele Menschen, fühlen sich bei ihrem ganz persönlichen Schutzengel geborgen. Kein Lebender hat je einen Engel gesehen, denn Engel, die Boten Gottes, entziehen sich dem menschlichen Auge. Aber Spuren hinterlassen sie. Wenn ‚engelsgleich‘ gesungen wird, wenn ein Mensch plötzlich und unerwartet ‚als rettender Engel‘ hilfreich zur Stelle ist, dann sind das Engelsspuren in einer ansonsten sachlichen Welt. Engel gibt es in jeder Nachbarschaft. Und Corona hat einen von ihnen für kurze Zeit sichtbar gemacht! Und seine Botschaft? „Fürchtet Euch nicht – aber seid vorsichtig. Ich kaufe für Euch ein!“

F. J. Krause © SeMa







ELIM mobil
Norderstedt

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

„ELIM vertraue ich!“
Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.

Seit
1987

ANGELA GREIZER



❖ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

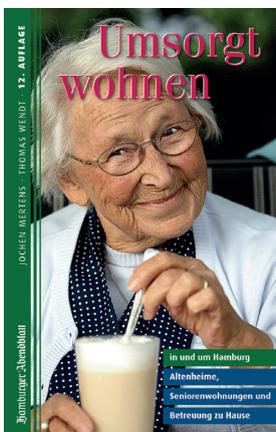
Unser Umzug in ein neues Leben

Von Klaus und Christel Schnee

”

Ganz plötzlich und ohne Vorwarnung war es auf einmal so weit. Meine Frau hatte einen schweren Bandscheibenvorfall, und ich bekam eine Lungenkrankheit. Von heute auf morgen wurde uns bewusst, dass wir in unserem hübschen Reihenhaus in Marienthal mit den vielen Stufen, dem großen Garten und den vielen üblichen Hausarbeiten nicht mehr klarkommen würden und wir schnell eine neue Lösung brauchten!

Der Ratgeber „Umsorgt wohnen“ vom „Hamburger Abendblatt“ stellt Altenheime und Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen vor. Er ist im Buchhandel für 19,90 Euro erhältlich. Telefonische Bestellung: 040/600 898 40 (plus 3,10 Euro Versandkosten)



Wir studierten das Internet und weitere Lektüre nach geeigneten und schnell verfügbaren Wohnmöglichkeiten für Senioren. Schließlich fiel uns ein Bericht in dem bekannten Seniorenratgeber „Umsorgt wohnen“ über eine Immobilienmaklerin auf, die sich auf das „seniorengerechte Wohnen“ spezialisiert hat. Ihr Motto „Wohnen mit Herz“ klang vielversprechend. Und ihr Ansatz, uns zuerst eine neue Wohnung zu suchen – egal, ob „betreutes Wohnen“ in einer Einrichtung oder in einer barrierefreien Wohnung auf dem „freien Markt“ und dann den Hausverkauf in ihre sachverständigen Hände geben zu können, gefiel uns sehr.



Klaus Schnee und Maklerin Nicole Mielke freuen sich über die erfolgreiche Zusammenarbeit.



**IMMOBILIEN
MIELKE**

Inh. Nicole Mielke
Lokstedter Holt 42
22453 Hamburg

Tel.: 040/68 87 69 30
und 0176/96 51 20 29

kontakt@
immobilien-mielke.de
www.immobilien-
mielke.de

Wir riefen die Maklerin Nicole Mielke kurzerhand an. In dem unverbindlichen persönlichen Gespräch wenige Tage später hat sie uns überzeugt. Als ehemalige Bankmitarbeiter haben wir eine gute Menschenkenntnis, und ihr Sachverstand und ihre Persönlichkeit gefielen uns sofort. Danach lief alles wie am Schnürchen! Bereits nach drei Monaten sind wir in unserer neuen, barrierefreien Wohnung angekommen, und unser Haus ist schon an eine nette junge Familie verkauft. Nun können wir wieder erleichtert und positiv in die Zukunft blicken.

Ohne professionelle Hilfe und Unterstützung hätten wir das ganz sicher nicht geschafft! Wir sind sehr glücklich und dankbar, dass wir Frau Mielke gefunden haben und haben sie auch schon mehrfach im Freundeskreis weiterempfohlen.

“



Nicole Mielke
DEKRA-zertifizierte Sachverständige
für Immobilienbewertung



Immobilienmaklerin mit Herz

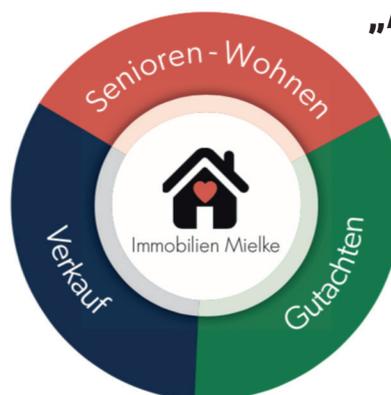
- zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung
- langjährige Berufserfahrung in der Immobilienbranche
- beste Referenzen
- 100 % Kundenzufriedenheit



Immobilien Mielke
Wohnen mit Herz

IMMOBILIEN MIELKE - Inh. Nicole Mielke - Lokstedter Holt 42 - 22453 Hamburg
Tel.: 040/68 87 69 30 - mobil 0176/96 51 20 29 - Fax 040/68 87 69 32
kontakt@immobilien-mielke.de - www.immobilien-mielke.de

Unverbindlicher Beratungstermin Tel.: 040/68 87 69 30



„Alles aus einer Hand“

**GUTSCHEIN für eine
MARKTBEWERTUNG
Ihrer Immobilie**



Rätselspaß

an-führen, be-merken	fair, ehrlich	Strom zur Nordsee	talentierter Mensch	US-Astronom † 1938	Raummaß für Schiffe (Abk.)	Männerkurzname	Autor von 'Ariane' † 1931	Dreifinger-faultiere	Verpackungs-kunststoff (Abk.)	normal	Vorname des Sängers Humphries †	Land-wirtschafts-gehilfen	pomme-risch: kleine Insel	Staats-anwalt
							10	Branntwein-art					9	
geformt			Zier-strauch							Nacken			7	
								künstl. Wasser-reser-voir						medizi-nisch: Muskel-störung
						Schiff-fahrts-route	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <h2 style="text-align: center; margin: 0;">HoWe-Umzüge</h2> <h3 style="text-align: center; margin: 0;">Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; font-weight: bold;">Umzüge ab € 150,-</div> <ul style="list-style-type: none"> • Elektroarbeiten • Bürorumzüge • Möbeleinlagerungen • Geschultes Fachpersonal • Möbelmontage durch Tischler • Möbeltransportversicherung </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> Barmstedt 04123-922 65 70 Ellerhoop 04120-70 79 40 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> Wedel 04103-803 39 03 Mobil 0172-402 55 72 </div> </div>				Seite eines Dreiecks	Kasten-möbel (Mz.)	Berg-bach	
Unter-kunft		auf-schnei-den (ugs.)	europä-ische Sprache											
Gegen-teil von Praxis	eine Hallig	schweiz.: Zucker-erbse								Erlös, Aus-beute			8	
Berater-telefon (engl.)		babylo-nische Urgott-heit	Abk.: Neu-wagen						franzö-sisch: Straße	zeitliches Spiel-verbot f. Sportler	Dudel-sack (engl.)	Sahara-gebirge	franz. Schau-spieler † 1948	
														Strom-quelle
uner-sättlich										Ver-hältnis-wort	aufge-schich-teter Haufen			deutsche Vorsilbe
				veraltet: Wirt, Diener	Ver-band-mull	kurz und bündig			kleine Wunde	dt. Chem-iker † 1853	antikes Reich in Süd-arabien			
US-Film-Schau-spieler † (James)	Frauen-name		Wild-hund						Pferde-zucht					
sportl. Wett-kampf (engl.)					Schlaf-raum an Deck	Erdzeit-alter				ein dt. Geheim-dienst (Abk.)				Figur bei Jules Verne †
			Lied in der Bretagne		Stich-wortver-zeichnis						ugs.: nein		chem. Zeichen für Neon	
nieder-deutsch: was	Kinder-bau-stein					Musik-träger (Mz.)			japani-sche Meile	An-fänger				
Roman von Sir Walter Scott							Primel-art							Figur in 'Land des Lächelns'
Männer-name					Spur der Wasser-straßen							Düsseld. Ein-kaufs-straße		

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

Hinweis zum Gewinnspiel der März-Ausgabe:

Liebe SeMa-Rätselfreunde,

normalerweise finden Sie hier die Gewinner der Vormonats-Ausgabe.

Da durch die Corona-Krise sämtliche Veranstaltungen abgesagt und die Theater geschlossen wurden, ist dies leider nicht möglich. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Somit entfällt die Auslosung folgender Preise:

- 1. bis 4. Preis = Schlossfestspiele Schwerin
- 5. bis 7. Preis = „Gefährliche Liebschaften“ im St. Pauli Theater

Die Gewinner der Preise 8 bis 57 erhalten die Packung Salmix per Post zugeschickt.

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2020

■	■	■	P	■	■	E	■	■	V	■	■	■	■	K							
B	O	E	A	R	T	I	G	■	G	E	N	I	E	S	S	E	R				
■	R	F	■	R	E	E	D	E	R	E	I	■	S	C	H	I	R				
L	A	E	S	T	E	R	E	R	■	B	L	I	C	K	E	N	■	M			
A	N	U	B	I	S	■	■	■	■	O	R	■	L	I	■	■	■	■			
■	T	S	■	T	■	C	■	■	■	K	N	E	I	F	E	N	■	■			
■	■	■	P	U	N	A	■	■	■	■	T	O	F	F	E	■	■	■			
■	■	■	S	T	A	R	R	E	N	■	■	I	L	F	R	L	■	■			
■	■	■	O	■	■	U	O	■	■	■	■	I	■	B	E	L	■	■			
■	■	■	M	E	C	K	E	R	N	■	■	W	E	T	Z	E	N	■	■		
■	■	■	R	H	O	D	O	S	■	■	■	M	H	■	Z	■	K	■	■		
■	■	■	S	L	I	P	S	■	■	U	E	V	■	■	M	I	D	I	■		
■	■	■	R	■	F	E	A	T	U	R	E	■	K	A	M	E	R	U	N		
■	■	■	F	A	C	O	N	■	A	■	P	N	E	U	■	E	L	K	■	N	
■	■	■	T	I	C	■	S	■	C	H	A	R	T	E	R	N	■	K	■	M	L
■	■	■	P	■	E	S	C	■	R	O	I	■	S	■	K	E	N	I	■	A	■
■	■	■	P	■	R	E	I	S	E	N	■	B	L	O	U	S	O	N	■	C	D
■	■	■	S	E	L	L	■	F	E	S	T	E	S	S	E	N	■	U	■	K	E
MOZZARELLA																					

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

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

Verlosung im Mai

1.-3. Preis

Jeweils ein Buch „Wiedersehen in der kleinen Inselbuchhandlung“ von Janne Mommsen

Krimiautor Hauke ist auf einer kleinen Nordseeinsel aufgewachsen. Zusammen mit seinen Freunden hat er hier seine Kindheit verbracht. 20 Jahre später kehrt Hauke auf seine Heimatinsel zurück. Er hat einen Krimi geschrieben, der hier spielt und den er in Greta Wohlerts kleiner Inselbuchhandlung vorstellen soll. Als die Lesung beginnt, traut er seinen Augen nicht: Im Publikum sitzen seine drei Freunde von damals! Kann es gelingen, die Zeit zurückzudrehen und alte Wunden endlich heilen zu lassen?



4.-6. Preis

Jeweils ein Buch »Hamburg entdecken & erleben« von Claudia Städte und Peter Fischer

Das erste Lese-Erlebnis-Mitmach-Buch, mit dem Erwachsene und Kinder spannende und abwechslungsreiche Erkundungstouren durch Hamburg unternehmen können. Geschichte und Gegenwart der Freien und Hansestadt werden unterhaltsam erzählt und mit zahlreichen Illustrationen detailreich erläutert. Das Buch gibt wertvolle Tipps zu Ausflügen. Praktische Informationen, Öffnungszeiten, Telefonnummern und Internetadressen erleichtern die Planung.



7.-9. Preis

Jeweils ein Buch „Klingeltod und Kaiserschmarrn“ von Kate Dolere

Den Tod hält niemand auf: Nach einem traumatischen Erlebnis zieht Emma Graustett in die Alpen, um sich zu erholen. Doch kurze Zeit später verschwindet ihre Nachbarin spurlos. Hat der unbekannte Anrufer, der Emma schon tagelang tyrannisiert, seine Finger im Spiel? Ihre Ängste werden neu entfacht, aber Emma will sich nicht unterkriegen lassen. Die Lage im bayerischen Idyll spitzt sich zu, als weitere Frauen vermisst werden. Während Emma sich mutig in die Ermittlungen stürzt, ist der „Klingeltod“ längst im Anmarsch.



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

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

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

... und so können
Sie gewinnen:

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

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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



Die Tücken der Polymedikation

Auch bei vielen Medikamenten die Übersicht bewahren

Hamburg – Es stapeln sich die Verpackungen im Medizinschrank, und neben dem morgendlichen Kaffee finden sich immer mehr bunte Pillen. Wer viele Krankheiten hat, bekommt diverse Arzneien verordnet. Für ältere Patienten wird es dann knifflig, das passende Präparat zur richtigen Zeit einzunehmen. Aber auch junge Patienten kennen nicht alle Tücken der Polymedikation. Bei Erkältungen oder Schmerzen gehen sie beispielsweise oft unkritisch mit der Selbstmedikation um, oder sie wissen nicht, dass einige Nahrungsmittel Wechselwirkungen mit ihren Arzneien auslösen können. Je mehr Medikamente benötigt werden, desto notwendiger ist eine enge Betreuung durch Fachpersonal, erklärt die Apothekerkammer Hamburg. In Apotheken erhalten alle Patienten Beratung zum Umgang mit Medikamenten.

Medikationsanalyse verschafft Übersicht

Die Begriffe Polymedikation, Multimedikation oder Polypharmazie bezeichnen die gleichzeitige Anwendung von fünf oder mehr Arzneimitteln. Patienten mit verschiedenen Erkrankungen benötigen für eine optimale Therapie oftmals diverse Medikamente. Werden mehr als drei Präparate verordnet, sollten Ärzte und Apotheker den Erkrankten erhöhte Aufmerksamkeit schenken, um arzneimittelbedingte Risiken wie Neben- oder Wechselwirkungen frühzeitig zu erkennen. Das erhöht die Arzneimitteltherapiesicherheit. Patienten können sich in ihrer Apotheke ausführlich beraten lassen. Zum Beratungstermin sollten Erkrankte ihre gesamten Arzneimittel mitbringen, d. h. die vom Arzt verordneten, die selbst gekauft und die außerhalb der Apotheke erworbenen Produkte. Wenn der Apotheker alle Präparate kennt, kann er die Risiken beurteilen und einen vollständigen und individuellen Medikationsplan erstellen, mit Namen, Darreichungsformen, Dosierungen und Stärken der Arzneimittel. Nicht selten entdecken Apotheker beim Aufstellen des Medikationsplans

Doppelverordnungen und -anwendungen, Fehldosierungen oder sogar Arzneimittelmissbrauch. Hin und wieder stoßen Apotheker dabei auf Patienten, die bewusst oder unbewusst, Einnahmeregeln missachten. Ergeben sich bei der Überprüfung Hinweise auf Risiken oder Korrekturbedarf der Therapie, muss der Apotheker im Einvernehmen mit dem behandelnden Arzt den Patienten über die Risiken informieren.

Höheres Alter, steigendes Risiko

Riskant ist Polymedikation vor allem bei älteren Menschen. Laut Statistik nehmen Patienten im Alter zwischen 75 und 85 mehr als acht Arzneimittel pro Tag zu sich. Da sich mit steigendem Alter die Verstoffwechslung und Ausscheidung verzögern, werden

Wirkstoffe länger im Körper gespeichert. Je mehr Medikamente die Patienten einnehmen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit von arzneimittelbezogenen Problemen, beispielsweise Wechselwirkungen. Solche Wechselwirkungen verursachen unter anderem, dass Arzneimittel unerwünscht stark wirken oder bereits bestehende Nebenwirkungen wie Verwirrtheit, Schwindel oder Sturzgefahr noch zunehmen. Schätzungen zufolge gehen bundesweit rund 250.000 Krankenhauseinweisungen auf solche unerwünschten Arzneimittelereignisse zurück.

Nicht eigenmächtig handeln

In der Praxis hat sich gezeigt, dass Patienten mit Arzneimitteln in der Selbstmedikation oft unkritisch umgehen und sie im Vergleich zu den vom Arzt verordneten Medikamenten als harmlos erachten. Dem ist nicht so: Auch frei verkäufliche Präparate können Wechselwirkungen auslösen. Hier gilt, dass mit jedem zusätzlich eingenommenen Mittel die Gefahr von arzneimittelbezogenen Problemen wächst. Auch die Ernährung kann die Wirksamkeit von Medikamenten beeinflussen: Hier gibt der Apotheker gern Hinweise, was zu berücksichtigen ist und welche Nahrungsmittel Wechselwirkungen auslösen können. In der Regel sind alle verordneten Medikamente sinnvoll. Patienten sollten sich an die Anweisungen von Ärzten und Apothekern halten und die Therapie nicht abbrechen. Wer vermutet, zu viele Medikamente einzunehmen oder sich bei der Selbstmedikation Rat einholen will, sollte seinen behandelnden Arzt oder den Apotheker ansprechen.

Die Apothekerkammer Hamburg ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Institution der apothekerlichen Selbstverwaltung für die ca. 2.400 Apotheker, sowie Pharmazeuten im Praktikum in Hamburg. Der Apotheker ist ein fachlich unabhängiger Heilberuf. Er ist laut Gesetz für die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln zuständig. Wer Apotheker werden will, muss ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr absolvieren. Der Apotheker berät die Patienten hinsichtlich ihrer Medikation und unterstützt sie, ihre Therapie im Alltag umzusetzen. Als Fachmann für Arzneimittel und Prävention ist der Apotheker neben dem Arzt der erste Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen.

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Struktur ins Wohnen und Aufräumen bringen

Ob im hohen Alter oder als Familie, ob bei einem Umzug oder dem Nachlass – die Frage der Ordnung und des gezielten Auf- und Aufräumens stellt sich in vielen Wohnsituationen.

Steht ein Umzug in höherem Alter bevor, heißt es oft, sich von Möbeln und Dekoration zu verabschieden, weil es meist von großen Räumen in kleinere geht, beispielsweise von einem Haus in eine kleinere Wohnung oder in eine Pflegeeinrichtung.

Wie auch immer der Umzug aussieht, er bedarf einer guten und strukturierten Planung. Das geht am besten mithilfe von außen, denn oft fehlen einem selbst oder aber den Kindern die Kraft, die Zeit oder die emotionale Distanz. Jessica Danker kann hier mit langjähriger Erfahrung, Empathie und einem großen Netzwerk an Fachleuten unterstützen. „Ich helfe bei der Vorbereitung des Umzugs, begleite während des Umzugs und natürlich auch danach, bis die Personen sich in den neuen vier Wänden wohlfühlen“, sagt Jessica Danker, die mit Strukturpur ein vielseitiges Angebot rund ums Wohnen bietet. Ein Umzug ist immer ein guter Anlass, um auszusortieren und neue Schwerpunkte in der Einrichtung zu setzen.

Ein paar Tipps der Expertin: Wie wäre es mit einheitlichen Übertöpfen auf der Fensterbank? Oder einer rigorosen Aus-sortierung alter Zeitschriften? Reduzieren Sie auch Deko-artikel am besten auf zwei bis drei schöne Stücke, die Sie jahreszeitlich anpassen.

Doch auch ohne Umzug ist gerade im Alter häufig der Wunsch da, alles „in Ordnung zu haben“ oder den Inhalt der Räume zu minimieren. Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Das kann beispielsweise ein gemeinsames Aufräumen mit den Kindern sein, um eine Erinnerungen zu teilen. Vielleicht wird so sogar das ein oder andere Stück in den eigenen Haushalt mit aufgenommen, bevor es später versehentlich entsorgt wird.

Besonders hilfreich ist die Begleitung der Kinder und Enkel von einer außen stehenden Person, wenn die Eltern bzw. Großeltern sterben. Dann hängt das Herz an jedem Möbelstück oder jedem Kerzenleuchter, und das Aus- und Aufräumen und Sich-Trennen wird schwer. „Trauer und Emotionen bremsen die organisatorischen Gedanken aus“, sagt Jessica Danker. „Zudem wird der zeitliche Aspekt oft unterschätzt. Mein Ziel sind zufriedene Kunden, die zügig mit der Haushaltsauflösung abschließen können ohne schnell und ohne Durchsicht zu entrümpeln, um dann tatsächlich trauern zu können.“

Wer sich über das umfangreiche Angebot von Jessica Danker weiter informieren möchte, findet hier die passenden Angaben:

www.strukturpur.de

Tel.: 040/555 9 888 0

info@strukturpur.de

ZERTIFIZIERTE WOHNBERATUNG FÜR:

- barrierefreies Wohnen
- Umzugsvorbereitung und -begleitung
- präventives Aufräumen – Befreiung von Ballast
- Death Cleaning – begleitetes Leerräumen von Häusern und Wohnungen
- Bewältigung des Dokumentendschungels

strukturpur

JESSICA DANKER



Bekannt aus
„Erfolge bevorzugt“

Hamburg 1

Tel.: 040/555 9 888 0 • Mobil 01522/8 33 44 22
www.strukturpur.de • info@strukturpur.de

Frühlingsrezepte



Kräutersuppe

Zutaten: 3 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch, 1 EL Dill, 1 EL Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 100 ml Sahne, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Kräuter abspülen, trocken tupfen und klein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Kräuter kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und für fünf Minuten kochen lassen. Den Topf von der Platte nehmen. Die Eigelb mit der Sahne verquirlen und unter Rühren langsam in die Suppe gießen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Lammkotelett mit Avocado-Tomaten-Salsa

Zutaten: 4 Lammkoteletts, Pfeffer und Salz, 4 getrocknete Tomaten, 4 Zahnstocher, 3 EL Rapsöl, 1 Avocado, 4 mittelgroße Strauchtomaten, 2 EL heller Balsamico

Zubereitung: Lammkoteletts abspülen, trocken tupfen und in die Seiten mit einem scharfen Messer eine Tasche schneiden. Von innen salzen und pfeffern. Jeweils eine getrocknete Tomate hineinlegen und mit einem Zahnstocher verschließen. Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts von beiden Seiten je vier Minuten braten. Pfanne beiseitestellen.

Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Dieses klein schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und Stielansatz kegelförmig entfernen. Tomaten teilen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Tomaten- und Avocadostücke in einer Schüssel miteinander vermischen. Öl und Balsamico hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Zu den Lammkoteletts reichen. Dazu passt Reis.



Gebackene Eier

Zutaten: 1 EL Butter, 2 Tomaten, Pfeffer und Salz, Muskatnuss, 2 Eier, 2 EL Sahne, 2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung: Backofen auf 250 °C vorheizen. Zwei feuerfeste Schälchen mit Butter gut einfetten. Tomaten für fünf Minuten in kochend heißes Wasser geben.

Danach die Tomatenhaut abziehen. Tomaten in Scheiben schneiden und in die Schälchen legen. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss bestreuen.

Pro Schälchen ein Ei aufschlagen und über die Tomaten geben. Ein EL Sahne pro Schälchen zufügen.

Den Käse darüberstreuen. Die Schälchen auf das Gitter in die obere Schiebeleiste stellen und goldbraun überbacken.



Kaffeecreme mit Eierlikör

Zutaten: 500 ml Sahne, 80 g Puderzucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1,5 TL Instantkaffee-pulver, 2 Eier, 4 EL Eierlikör

Zubereitung: Die Sahne mit Puderzucker und Vanillezucker steif schlagen. Das Kaffeepulver mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und abkühlen lassen. Den Extrakt tröpfchenweise unter die Sahne schlagen bis diese sich hellbraun färbt. Eier trennen. Die Eigelb mit etwas der Kaffeecreme verquirlen und unter die Creme mischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Creme in Weingläser oder Sektkelche füllen und mit etwas Eierlikör übergießen.



Spenden

statt Geschenke.

Foto: Arcolimages/Westend61

**Die Natur unserer Heimat liegt Ihnen am Herzen?
Ein besonderer Moment wie ein Jubiläum steht bevor?**

**Und Sie haben keine Idee, was Sie sich von Ihren
Gästen wünschen könnten?**

**Dann wünschen Sie sich Spenden
für den Schutz der heimischen Wildtiere!**



Ich berate Sie gerne, wie Sie Ihre Gäste anlässlich Ihrer Feier um eine Spende für die Wildtiere bitten können. Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir den Coupon.

Bettina Vajen · 040-970 78 69-33
Spenden@DeutscheWildtierStiftung.de

Freudige Anlässe wie die Silberne oder Goldene Hochzeit oder auch ein runder Geburtstag sind schöne Möglichkeiten, um direkt etwas für die Natur zu tun: So helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und deren Lebensräume für Ihre Kinder und Enkel zu bewahren.

Die gemeinnützige Deutsche Wildtier Stiftung aus Hamburg setzt sich seit über 27 Jahren dafür ein, dass Wildtiere in Deutschland erhalten bleiben.

Rebhühner, Feldhamster, Schmetterlinge, Wildbienen und Kiebitze sind uns vertraut aus Kindertagen. Heute werden Sie jedoch immer seltener. **Helfen Sie mit Ihrer Spende, Wildtiere zu schützen!**



DEUTSCHE
WILDTIER
STIFTUNG

Bitte senden Sie mir gratis die Informationsbroschüre „Spenden statt Geschenke“ zu.

Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Oder spenden Sie jetzt direkt für den Naturschutz:

Deutsche Wildtier Stiftung · Bank für Sozialwirtschaft · IBAN: DE63 2512 0510 0008 4643 00
Kennwort: Naturschutz

Bitte zurücksenden an:
Deutsche Wildtier Stiftung
Bettina Vajen
Christoph-Probst-Weg 4
20251 Hamburg
Fax 040 970 78 69-99

0320a



Auch Spatzen wollen wohnen

Die Welt ist voller Widersprüche. Sagen wir, jemand hätte ein „Spatzenhirn“, ist das kein Kompliment. Andererseits möchte ein Mann, der seine Partnerin mit „mein süßer Spatz“ anspricht, damit wohl kaum sagen, sie sei für ihn unbedeutend und dumm. Nein, Spatzen gelten allgemein als pfiffige, liebenswerte Gesellen, die sich durchaus klug veränderten Lebensräumen anpassen können. Frei nach dem Motto: Fehlt es an Pferdeäpfeln, so gibt es doch heute ausreichend Straßencafés und Biergärten. Aber ganz so einfach ist die Sache für die Sperlinge, die mit rund 25 Arten zur Familie der Weibervögel gehören, in Hamburg keineswegs.

Auch ein tierisches Problem

Nicht nur die Menschen in der Großstadt – auch Spatzen haben es schwer, Wohnraum zu finden. Viele Häuser wurden saniert. Moderne, glatte Fassaden und Dächer ohne Nischen und Spalten sind das Ergebnis. Bei Neubauten mit den inzwischen obligatorischen Flachdächern ohne Dachüberstand fehlt jede

Ob an der Wand oder an einem Baum – Spatzenreihenhäuser (eigentlich sind es Doppelhäuser) bieten Spatzen das, was auch Menschen in der Stadt suchen. Ein Dach über dem Kopf. Foto Deutsche Wildtierstiftung



Nistmöglichkeit. Zusätzlich fallen durch verbesserte Wärmedämmung immer mehr potenzielle Nistplätze weg. Das zweite Problem ist die Uniformität unserer Grünanlagen und Gärten. Denn wenn sich der erwachsene Spatz mit dem, was von unseren Tischen fällt oder was er sich keck selbst vom Teller holt, mehr schlecht als recht ernähren kann, sieht es mit seiner Brut anders aus. Die ist auch heute noch auf Samen und Insekten angewiesen; Kuchen und Pommes für die Jungvögel wäre in etwa so wie Steaks und Schwarzbrot für einen Säugling. Tödlich.

Vergangener Ruhm und unbeugsame Freunde

Es hat Zeiten gegeben, da war der Spatz etwas – nämlich „Vogel des Jahres 2002“. Auf dieser seit 1971 geführten Listen finden sich illustre Namen wie Wanderfalke, Eisvogel, Wiedehopf, Kranich und Neuntöter. In diesem Jahr ist es die schon aus der Bibel bekannte Turteltaube die als Glücks- und Liebessymbol gilt. Und was ist mit den Spatzen – fast möchte man meinen, nach denen pfeift in Hamburg kein Spatz mehr! In ganz Hamburg? Nein! Eine von unbeugsamen Spatzenfreunden bevölkerte Stiftung hört nicht auf, den Spatzen Beistand zu leisten. Denn die Spatzenfreunde von der Deutschen Wildtier Stiftung wissen, dass es dem kleinen Vogel nichts



Bestattungsvorsorge

Spätestens, wenn man in seinem Leben zum ersten Mal der Betroffene ist, der sich um die Bestattung eines nahestehenden Menschen kümmert, weiß man, wie gut und wichtig es ist, im Vorfeld miteinander gesprochen zu haben. Die Endlichkeit der Eltern, eines Partners, Familienmitglieds, Freundes oder die eigene als unausweichliche Wirklichkeit anzunehmen ist schwer, obgleich diese seit Geburt zum Leben gehört.

Wie ist es nun also richtig? Wir sind aufgeklärt, interessieren uns für Wissenschaft, Umwelt, Nachhaltigkeit und Politik. Der religiöse Halt, der in schweren Zeiten ein stabiles Netz an Ritualen geboten hat, hat nicht mehr so den großen Einfluss auf das Denken und Handeln vieler Menschen. Es haben sich neue Möglichkeiten im Bestattungswesen entwickelt und der Mensch strebt mehr als früher nach Individualität. Hat man Kinder, kann es sein, dass der Beruf oder die Liebe sie in andere Städte oder ins Ausland führt. Die Nachbarschaft verändert sich in den Städten oft schneller. Es fällt nicht jedem leicht ein soziales Netz im Alter stabil zu halten. Setzt man sich nicht mit der Thematik seines Ablebens auseinander, hinterlässt man eine große Verantwortung und offene Fragen.

„Bestattungskosten sind aus dem Nachlass des Verstorbenen zu begleichen“, so gibt es der Gesetzgeber vor. Was spricht demnach dagegen, die Kosten schon zu Lebzeiten zu begleichen und seine eigenen Vorstellungen einzubringen?

Was passiert, wenn ich sterbe oder jemand, der mir nahesteht

stirbt und Angehörige sind nicht erreichbar oder aus anderen Gründen nicht in der Lage, alles zu regeln? Wer kümmert sich? Sofern Sie eine Bestattungsvorsorge beim GBI abgeschlossen haben, muss diese Frage Sie nicht beunruhigen.

Für einen Abschied, den man detailliert selbst gestalten kann, erhält man beim GBI eine Preisgarantie auf die Bestatter Leistungen. Sorgt man vor, kann man seine Angehörigen nicht nur emotional, sondern auch finanziell entlasten. Urkunden, Familienpapiere, Adresslisten von Angehörigen, Versicherungspolice und andere Unterlagen können mit der Bestattungsvorsorge beim GBI sicher hinterlegt werden. Gerne erarbeiten wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Bestattungsvorsorge mit umfassender Beratung.

Wegen der aktuellen Lage in Deutschland bieten wir Ihnen eine telefonische Beratung zum Thema Bestattungsvorsorge an.

Fordern Sie noch heute kostenlos den informativen

GBI- Bestattungsvorsorgeordner an unter:

040 - 24 84 00



Bestattungsvorsorge
Telefonische Beratung



Was in Nürnberg auf dem Platz des Christkindl-Marktes schon selbstverständlich ist, könnte auch auf Hamburger Märkten bald Alltag sein. Spatzen bei der Lebensmittelüberwachung. Umweltfreundlich, schnell und höchst effizient.

Foto: Krause

nützt, inzwischen auf der Vorwarnliste der bedrohten Arten zu stehen. Sie helfen aktiv und laden zum Helfen ein. Auch Uwe Seeler, Hamburgs Fußballlegende, ist einer der Fürsprecher des munteren Völkchens. „Eine Stadt ohne Spatzen kann ich mir nicht vorstellen. Der Spatz gehört zu Hamburg wie Elbe und Alster!“ Wer wollte ‚uns‘ Uwe da widersprechen?

Keine Einsiedler – aber bibelfest

Die kleinen Vögel lieben Gesellschaft. Die Südfassade der katholischen Kirche in Langenhorn war bis in die 60er Jahre mit Wein bedeckt. An dieser Kirchwand war jeden Abend etwas los. Spatzen hatten hier im verzweigten Geäst der Weinstöcke ihre Schlaf- und Nistplätze. Lärmend tauschte man die Erlebnisse des Tages aus und naschte die ein oder andere Weintraube, wenn der Herbst gekommen war. Plötzlich, als hätte einer „Ruhe!“ gerufen, verstummten alle. Sie ruhten vom Tage aus, um am nächsten Tag mit neuem Elan auszuschwärmen. Heute hat nicht nur diese Kirche keinen Weinbewuchs und keine Spatzen mehr. Dabei haben die Vögel durchaus eine biblische Tradition, haben einen Anspruch auf einen Platz an der Kirche. In Psalm 84,2 heißt es: „Findet doch der Sperling ein Heim, die Schwalbe ihr Nest, worin sie ihre Jungen birgt, bei deinen Altären, Herr der Heerscharen, mein König und Gott.“ Und bei Lukas 12, 6-7 finden wir: „Werden fünf Spatzen nicht für ein paar Pfennige verkauft? Trotzdem vergisst Gott keinen einzigen. Selbst die Haare auf eurem Kopf sind gezählt. Seid ohne Angst, ihr seid mehr wert als ein ganzer Schwarm Spatzen.“

Nicht nur Christenpflicht

Es sollte bei diesem Hintergrund eine Selbstverständlichkeit sein, dass Kirchen und kirchliche Einrichtungen Spatzen Nistplätze anbieten. Aber auch jeder andere Bürger, ob Christ, Muslim oder Atheist, sollte ernsthaft prüfen, ob er Platz hat für den Spatzen. Denn der Vogel liebt uns Menschen, sucht unsere Gesellschaft. Wir sollten diese Zuneigung erwidern und Spatzen in Hamburg wieder ein Zuhause anbieten. Da Spatzen nette und gelehrige Vögel sind, wäre es durchaus denkbar, dass sie sich für Unterstützung in Sachen Wohnraum revanchieren. So wie ihre Kollegen in Nürnberg. Die nämlich leisten auf





WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*Alleine sein ist ein Gefühl
von Dunkelheit und Kälte...*

**Erinnerungen
sind ein wärmendes Licht.**

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

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

www.wulffundsohn.de

dem Marktplatz, auf dem jährlich der berühmte Christkindl-Markt stattfindet, ganz selbstverständlich ihren Dienst in der Lebensmittelüberwachung. Ein Arbeitsfeld, das, wie viele Rückrufaktionen bei Lebensmitteln zeigen, an notorischer Personalnot leidet. Als gefiederten Mitarbeiter des öffentlichen Dienstes verlangen sie keinen Lohn, arbeiten schnell und unbürokratisch und haben in der Bevölkerung breite Zustimmung. Umweltfreundlich ist ihr Einsatz außerdem. Und wenn der Flughafen Honigbienen in der Umweltüberwachung für sich schaffen lässt, dann sollte die Mitarbeit der Spatzen unserem neuen rot-grünen Senat gerade recht sein.

Auf jeden Fall gilt: Spatzenhilfe kennt keine Partei- und Konfessionsgrenzen. Einfach mitmachen und den Spatzen Wohngemeinschaften anbieten! Auch Patenschaften durch Senioreneinrichtungen und Vereine tragen dazu bei, dass Spatzen weiter zu Hamburg gehören wie Elbe, Alster und Uwe Seeler.

So einfach geht es

Die Deutsche Wildtier Stiftung bietet in ihrem Shop sowohl als Bausatz wie auch fertig montierte Spatzenreihen- häuser an, in denen sich die munteren Gesellen wohlfühlen. Informationen zum Standort, zur Pflege sowie weitere Hinweise gibt es gratis dazu. F. J. Krause © SeMa



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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

BEKANNTSCHAFTEN

Sie, 70+, junggebliebene, frauliche Figur, naturverbunden, vielseitig interessiert, möchte netten Partner für Unternehmungen kennenlernen. **Chiffre 09220**

Wollen wir dem Zufall auf die Sprünge helfen? Ich bin eine junggebliebene, warmherzige Frau und würde mir wünschen, mit einem humorvollen, loyalen und feinfühligem Mann gemeinsame Werte und Interessen zu verwirklichen. Bist Du bereit für einen Neustart in eine liebevolle, achtsame Zweisamkeit? Dann erwartet Dich eine immer noch gutaussehende, schlanke Frau Anfang 60, 1,72, mit positiver Ausstrahlung und Sinn für das „wir“. Lass uns doch diese Chance nutzen. Es braucht nur ein wenig Mut. **Chiffre 09120**

Dem Zufall eine Chance geben! Hamb., brünett, schlank, 1,66 cm, Anf. 60, kulturell interessiert, sportlich, häuslich sowie unternehmungslustig, sucht liebevollen Partner, BmB, **Chiffre 08920**

Sympathische Sie, 70/NR/1,70, sucht einen niveauvollen Partner, er sollte mobil sein, mit einer positiven Lebenseinstellung, ruf doch mal an, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Blonde Sie sucht junggebliebenen Ihn für Unternehmungen wie z. B.: Alster- und Elbespaziergänge, kulturelle Veranstaltungen und Stadtbummel. Ich freue mich auf einen Anruf und Freizeitvorschläge, ab 20 Uhr, **Tel.: 040/732 68 08**

Attraktiver 57-Jähriger, der noch voll im Berufsleben steht, möchte auf diesem Wege wieder lächeln können. Wer von den Damen traut sich, über diese Hürde zu springen? **Chiffre 08820**

Sie, flotte 70, wartet auf den Frühling und den humorvollen, netten Mann. Gemeinsam lieben, lachen und leben. Kurzausflüge, Kino oder Theater, BmB, **Chiffre 08720**

Papier ist geduldig und Jahre sind nur eine Zahl – dennoch: Sie, 1,69/NR, natürlich, Herz am richtigen Fleck, sucht Dich, Mann, bis 80 Jahre, bist Du das? Dann melde Dich bitte, **Chiffre 08620**

Bewegungsfreudiger Mann (NR/75/1,85), möchte mit ebenfalls schlanker Partnerin Neues entdecken, Natur, Reisen, lieben und lachen, das Leben genießen, gerne für immer, HH-Ost, BmB, **Chiffre 08520**

Junggebl. Witwe, 64/1,72/NR, sucht viels. interessierten Mann für gemeinsame Reisen, kultur. Aktivitäten und alles, was das Leben bereichert. **Chiffre 08420**

Er, 62/1,68/NR/NT, zuverlässig, fröhlich, sportlich, sucht schlanke Sie von 50-75 J., gerne Ausländerin, ich freue mich auf Deinen Anruf. **Tel.: 040/30 71 42 23**

Vorzeigbare, gebildete Sie, 60+/NR, schlank, 1,60 gr., sucht niveauvollen, ungeb. Ihn bis ca. 70 J., fit u. geistig junggebl. für harmonisches Miteinander-Wohnen in HH, **Chiffre 08120**

Nette, natürliche Sie, 72/1,60/NR, mit weiblicher Figur, kein Omatyp, mobil, möchte netten Herrn für Natur und Kultur, Ausflüge und Reisen kennenlernen, **Chiffre 08220**

Er. Ich werde im August 66 Jahre alt. Man sagt ja, mit 66 fängt das Leben neu an. Dafür wünsche ich mir eine liebe Frau. **Tel.: 040/30 72 11 80**

Oldtimerin, 72/1,70/R und etwas mollig. Bin lebensfroh und vielseitig interessiert. Bin gesellig und spiele gern, besonders Skat. Bin mobil, hab Hund und Garten. Suche einf. nur netten Partner. **Chiffre 07320**

Ich suche den einen, der zu mir passt. Modern, aufgeschlossen, mit vielseitigen Interessen. Junggebliebene, flotte Sie, 70/1,68, schlank, möchte Dich kennenlernen, **Chiffre 07820**

Sympathischer, vorzeigbarer, netter Mann, sportliche Figur, 61, 1,78, 78, jünger aussehend, vielseitig interessiert, mobil, unabhängig – mit Tanzdefiziten, sucht aufgeschlossene, humorvolle, gefühlvolle, intelligente, aufrichtige, finanziell unabhängige, schlanke weibliche Frau die ihm das Tanzen beibringt. HH-West. **Tel./SMS: 0176/47 69 09 92**

Nette, natürliche Sie, 72/1,60/NR, mit weiblicher Figur, kein Omatyp, mobil, möchte netten Herrn für Natur und Kultur, Ausflüge und Reisen kennenlernen. **Chiffre 07920**

Junggebliebene Sie, 1,58/NR, blond, gehobener Lebensstil, sucht klugen, humorvollen Ihn bis ca. 75 J., für eine liebevolle Partnerschaft, **Chiffre 07720**

Zu zweit sind wir mehr und größer und stärker. Sensibler Mann, 78/1,76/74, nachdenklich und einfühlsam, sucht weiblichen Menschen für eine herzlich-harmonische Zweisamkeit in Nähe und Distanz. **Tel.: 040/66 85 75 66**

Endsechzigerin, schlank, sucht modernen, klugen, jüngeren Partner für zweiseame Abende mit Rock'n Roll-Musik, **Tel.: 040/430 28 84**

Mit 78 Jahren ist noch nicht alles vorbei. Sympathische Witwe, 1,70/78 kg, mit vielseitigem Interesse, sucht einen Mann zw. 75-82 J., für gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 07420**

Elegante, aufgeschlossene Single-lady sucht für eine aufrichtige Beziehung, in der Respekt, Vertrauen und Geborgenheit Priorität haben, einen kultivierten, seriösen, lebensbejahenden, warmherzigen und humorvollen Herrn ab 60 J., **Tel.: 0170/948 04 80**

Junggebliebener Er (72/177), schlank, NR, fit, gut situiert, (nach OP impotent), reisefreudig, sucht Partnerin für ein zärtliches und lebendiges Miteinander. **Chiffre 06720**

Nette Sie, 78/1,62/NR, interessiert sich für Kurzreisen, Natur, Kultur, nette Unterhaltung, mag die Nord- und Ostsee. Für eine liebevolle Partnerschaft wünsche ich mir einen Partner mit Herz + Humor. **Chiffre 06920**

Ostern blühen alle Farben, fort ist nun des Winters Grau, und ich suche meine Frau! So 55+, klug, ab 1,70/NR. Ich bin etwas größer und älter, den Rest müssen wir beide gucken, wo denn? **Chiffre 06820**

Fröhliche, positive, hübsche Sie, nord-/ostsee-begeistert und ohne Altlasten, sucht einen humorvollen, verlässlichen und klugen Partner zw. 58+? ... für Meer und vielleicht mehr? Foto wäre schön. **Chiffre 06620**

Single-Frau, 71 J., aufgeschlossen und warmherzig, sucht Dich. Magst Du Dich gern in der Natur bewegen, Kultur, Gespräche, Sauna u. v. m.? Lass uns gemeinsam Freude daran haben! Gerne erwarte ich Deine Zuschrift unter **E-Mail: hey-heidrun1@web.de**

Suche liebevolle Freundin, bin w.! 70+, gut drauf, auch im Kopf. Schön wäre eine aufrichtige Beziehung über längere Zeit. Reden, verstehen, mitfühlen. Hab kleinen Hund. Freude. **Tel.: 045037/06 90 26**

Wohnmobil – Camping und see-taugliche Sie, sportlich – gepflegt, sympathisch und unkompliziert, o. Anhang, sucht intelligenten, humorvollen Weggefährten so um die 60 für ein harmonisches, unbeschwertes Miteinander, gern Raum HL, HH, FL, Bild wäre schön, **Chiffre 06520**

Hallo, junger Mann, 45, sportlich. Sucht offene, reife Frau zum Kennenlernen. **Tel.: 01573/938 59 36**

Welche Lebenspartnerin, ab 50 J., möchte mit mir die Lebensfreizeit 15 Minuten von der Lübecker Bucht genießen? **Chiffre 06320**

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 52.000
• Nord: 21.250
• West: 22.250
• Ost: 8.500

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Juni 2020
am 15.05.20

Verteilung der Juniausgabe 2020
ab 02.06.2020

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

Gepfl., niveauev. Er, 55+/NR, sucht charm., schl., aufgeschl., zugängl. Dame mit Tagesfreizeit zwecks gelegentl., romant., wohl-dosierter Treffs/Gesellschaft, **Tel.: 040/64 85 97 17**

FREIZEIT

Englisch-Konversation, native Speakers, Spaß, Freude, **Tel.: 040/800 41 68**

Kulturinteressierte Hamburgerin sucht für Konzerte, Theater, Kino, Ausstellungen etc. gleich-gesinnte Männer und Frauen, gemeinsames Erleben ist schöner! **Chiffre 09020**

Sie sucht Frauen, +/- 70 J., zum Spaziergang, Tagesausflüge, für nette Gespräche etc., **Handy/SMS: 0178/376 51 50**

Nicht jung – aber allein gebliebene Dame, 70+, sehr interessiert am (Um)-Weltgeschehen, Politik und Gesellschaft, wünscht Bekanntschaft mit interessanten Menschen, m/w, für ein Miteinander zum Reden und Zuhören, Unternehmungen, evtl. Reisen, **Chiffre 08020**

Runter vom Sofa und aktiv werden. Sie, 73 J./1,70, herzlich, liebevoll, sucht Reisepartnerin für schöne gemeinsame Unternehmungen, die zu zweit mehr Spaß machen, Interesse an Natur/Kultur/Harmonie, **Chiffre 07620**

Suche fröhliche und humorvolle Freundin mit Herz und Verstand zum Klönen, Lachen, für Kultur, Unternehmungen, Spaziergänge u. v. m. Bin wbl., 62, freue mich über nette, seriöse Antworten, **Chiffre 07520**

Wir beide, Er, 55 J./Sie, 61 J., suchen nette Leute für gemeinsame Freizeitgestaltung, z. B. Spieleabend, nette Gespräche, Kino, Flohmarkt, Ausflüge und Ausstellungen, meldet Euch! **Chiffre 07220**

Frau, 64, Raucherin, sucht nette Frauen für Kultur, Kino, Spaziergänge an Elbe und Alster u.v.m., HH-West wäre schön. Freue mich auf Deine Zuschriften. **Chiffre 07120**

Seniorin sucht kleine priv. Gruppe für englische Konversation, **Tel.: 040/691 22 34**

Tanzpartner gesucht! Welcher Senior tanzt auch gerne und würde mit mir am Wochenende zum Tanzen gehen? **Tel.: 0162/973 51 50**

Fröhliche Geige wünscht sich lockere und muntere, unprofessionelle Klavierbegleitung in Uhlenhorst-Winterhude, **Tel.: 040/50 74 31 65**

Freizeitgruppe! Ich (w), 68, suche nette Gleichgesinnte, die sich aktiv einbringen würden, z. B. Tagesfahrten, Radtouren, Theater-, Konzert- oder Kinobesuche u. dergl., **hamburg.freizeit@gmail.com**

Fröhliche Damen-Doppelkopf-Runde im Raum Pinneberg/Halstenbek sucht noch eine Mitspielerin. Wir spielen 1 x monatlich am WOE. **Tel.: 04101/673 55** bitte auf AB sprechen, rufe garantiert zurück

Frau über 60 sucht in HH-West Frauen für Gespräche, Spaziergänge, Ausflüge, Kurzreisen, neue „Ecken“ in HH entdecken, Kino etc., **Chiffre 06420**

Still crazy after all these years ... Frau, fit und oft albern, sucht gleichgesinnte Leute mit Sinn für Musik und Tradition. **Tel.: 0177/159 93 79**

Wer hätte Lust, mit mir, männlich, 67 Jahre, Mittagstische für ca. € 10,- in Eppendorf, Eimsbüttel und Umgebung auszuprobieren und Erfahrungen auszutauschen, **E-Mail: solitude4@web.de**

Raus in die Natur! W, 60+, sucht Mitstreiter beim Wandern und für Unternehmungen, **E-Mail: 22143freizeit@web.de**

Mayongspieler/-in gesucht! Wir zwei Frauen (66 u. 74) wohnhaft in Poppenbüttel und Sasel möchten gerne Mayong regelmäßig spielen. Wer möchte mitspielen? Wir freuen uns sehr auf Ihre Zuschriften. **Chiffre 06220**

An Hamburger Männer! Wer möchte mit uns kegeln? Wir sind eine muntere Schar und treffen uns 14-tägig dienstags, 19.30 Uhr. An unserem traditionellen Klubleben, wie Wochenendausfahrt, Spargelessen ... nehmen selbstverständlich auch unsere Frauen teil. **Tel.: 040/58 24 26**

Wer möchte das kreative Schreiben erlernen? Ein Text wird verschieden interpretiert. Der ganze Aufbau für Kurzgeschichten oder Romane. Wer hat Lust, an einer Kreativ-Schreibgruppe teilzunehmen? **Anmeldung Tel.: 040/46 00 90 20**

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

Frau, 63, möchte in HH-West neue aushäusig spielende Kokorunde gründen. **Tel.: 0174/402 90 48**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere sangesfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelm. Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Waltraut Franzen, **Tel.: 040/83 65 30**, oder Chorleiter Peter Runck, **Tel.: 0163/670 05 26**, gerne Rückruf oder **Tel.: 04149/590 98 71** (ab 20 Uhr), **www.chorvereinnote.de** und **www.netzwerk-tüdelband.de**

IMMOBILIEN

Sympathischer junger Mann sucht Haus in Hamburg und Umgebung zum Kauf. Flexible Abwicklung möglich, z. B. Leibrente. Bin offen für Vorschläge. **Tel.: 0157/83 54 15 41 (Max)**

Barrierefreie 2-3-Zi.-Whg. mit Balkon, Nähe U- und S-Bahn, 60-65 m², Eigenbedarf (w), in Poppenbüttel, Volksdorf, Ahrensburg zu kaufen gesucht (ohne Makler), **Chiffre 07020**

Pensionärin sucht wegen Wohnungssuche schnellstmöglich eine möblierte Unterkunft in Hamburg für die Dauer von 2-3 Monaten. **Tel.: 0176/40 00 76 53**

Biete Ihnen im eigenen Wohnbereich, e. v. längerfristig Unterstützung + Hilfe im Pflege- und Haushaltsbereich an – sofern nötig – Kenntnisse vorhanden, bin w., 60 J., **Tel.: 0157/79 13 31 59**

Nettes Paar sucht Immobilie von privat (Wohnung, Haus, Mehrfamilienhaus). Gerne auch renovierungsbedürftig. Schneller Kauf möglich! Bitte alles anbieten. **Tel.: 0157/86 09 21 38**

REISEN

Lust auf Kururlaub in Swinemünde? Ich, wbl., 74/NR, suche Dame, NR, die an dieser Reise Interesse hat. **Tel.: 040/553 45 17**

Kellenhusen/Ostsee, 3-Raum FeWo, strandnah, ca. 45 m² + Terrasse/Duschbad/Whg. gefliest, keine Haustiere, zu vermieten, **Tel.: 0175/738 07 00**

VERKAUF

2 Bezüge, 2 Kissen, rein. MAKODAMAST, neu, € 90,-; Kartoffelkiste, Holz, 50 x 50 x 80 cm, € 30,-, **Tel.: 040/678 87 27**

3 alte Teddys zu verkaufen, Preis € 60,- bis € 70,-; 1 kleine Käthe-Kruse-Puppe, ca. 50 Jahre alt, € 120,-; **Tel.: 040/51 99 50** und **0177/300 43 51**

Crosstrainer – Markenprodukt mit Schutzhülle, € 60,-, **Tel.: 040/60 67 16 04**

Latten- bzw. Rahmenroste, 90 x 200, 2 Stück = € 80,- (Neupreis – je Stück, € 80,-), 5474 Bönningstedt, **Tel.: 040/18 12 96 03**

Herren-Garderobe günstig zu verkaufen: sehr gut erhaltene Anzüge, Lederjacken Gr. XL – 54/56 und vieles mehr. Preise VB. Bei Interesse melden unter der **E-Mail: pt4767-004@online.de**

Besteckteile WMF „Stockholm“ 90er-Aufl. 6 Messer, 6 Gabeln, 6 Esslöffel, 6 Kuchengabeln, 6 Teelöffel, z. T. gebraucht, aber gut erhalten € 168,-, **Tel.: 040/87 51 42**

Bengt Berg, Tierfotograf der frühen Jahre, eigene Erlebnisse und Reisen. Ein Lehrstück für Interessierte an diesem Metier. € 25,-. **Tel.: 04106/697 35**

7 Stk. Jalousinen, versch. Länge/Breite; 3 versch. Schreibmaschinen; 3 versch. Kaffeemaschinen; 1 Rollstuhl (ungebraucht!); neue H-Kleidung 54/Schuhen; Heimwerker-Masch.; Werkzeuge, **Tel.: 040/66 85 75 66**

C. D. Friedrich „Der Wanderer über dem Nebelmeer“, Kopie 50 x 40 cm, gegen Gebot, außerdem Spitzweg etc., **Tel.: 040/50 04 96 62, von privat**

2 dekorative Girlanden, Tannengrün + viele Kienäpfel, 2,40 m, € 15,-, 4,0 m, € 20,-; 1 Kiste mit verschiedenen Stoffen u. a. Futterstoffe, € 30,-, **Tel.: 040/70 38 49 47**

Verkaufe sehr gut erhaltenen Rollator mit Tablett und Korb – für die Wohnung, € 30,-; Philipskassetten/CD/Radio, € 25,-; Festnetztelefon für seh- und hörbehinderte Menschen € 25,-, **Tel.: 040/550 67 27**

Fahrrad (Nordland, 24 Zoll); Dreirad (Hobby-Rider) ab 2 J.; Laufrad Delta-Sport, Kids Bike (Holz, Num. DS TÜV. 6S gem); Erfragen unter **Tel.: 040/551 08 79**

Steifftiere, ca. 1990, Löwe, Schnauzer, schwarz, und Katze, VB € 60,- zusammen; Puppenstube, Möbel im Stil 1900, viele Teile, VB € 80,-, **Tel.: 0162/488 62 63**

Elektr. Schreibmaschine „Panasonic KX-R 190,“ kaum gebraucht, € 80,-; braune lg. Wildlederstiefel, Gr. 7 ½ (Peter Kaiser), € 45,-; rotbraune lg. Lederstiefel (Campione), Gr. 40 ½, € 80,-; schwarze lg. Lederstiefel, Gr. 7 ½ (Remonco), € 80,-, alle kaum getragen. **Tel.: 040/523 32 36**

Holzbett Buche „Boe - Premium“, 100 x 200, mit Lattenrost + Motor + Matratze, Neupreis € 1.600,-, für € 200,-, an Selbstabh., Halstenbek, **Tel.: 04101/414 98**



Mehr Sicherheit mit dem Hausnotruf der Malteser

(pi) „Was mache ich, wenn mir zu Hause etwas zustößt und niemand da ist, um mir zu helfen?“ Eine Frage, die sich ältere und beeinträchtigte Menschen oft mit großer Sorge stellen. Der Malteser Hausnotruf bietet Hilfe rund um die Uhr. In einer Notlage genügt ein Knopfdruck und die Verbindung zur Hausnotrufzentrale wird automatisch hergestellt. Dort sind Tag und Nacht erfahrene Mitarbeiter im Einsatz, die die Notrufe entgegennehmen und sofort die notwendigen Hilfsmaßnahmen einleiten.

Jeder Kunde bekommt ein Hausnotrufgerät und einen wasserdichten Hilfefknopf in Form einer Halskette oder eines Armbandes. „Vielleicht kein Schmuckstück“, findet Daniel Thielemann-Yönel, Leiter des Hamburger Hausnotrufs, „doch der Hilfefknopf schenkt die Gewissheit, sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben. Das ist für viele ganz wichtig.“ Thielemann-Yönel hofft, dass ältere Menschen die technischen Hilfsmöglichkeiten im Alltag nutzen und sich informieren.

Aber nicht nur im Falle eines Unfalls kann der Hausnotruf das Extra an Sicherheit bieten. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen können sich darüber zusätzlich absichern. Wer beispielsweise unter Asthma, Diabetes mellitus, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Osteoporose leidet, kann mit Unterstützung des Hausnotrufs weiterhin unabhängig in den eigenen vier Wänden wohnen und sich trotzdem bei medizinischen Notfällen sicher fühlen. Wer gerade aus dem Krankenhaus entlassen wurde, aber vielleicht noch nicht hundertprozentig fit ist, kann mit dem Hausnotruf auch kurzfristig Hilfe und Sicherheit bekommen. „Leider kennen viele Menschen den Hausnotruf gar nicht“, bedauert Thielemann-Yönel. „Das ist schade, denn für viele Situationen ist der Hausnotruf genau die richtige Unterstützung. Oft kann man sich dadurch das Leben leichter und gleichzeitig sicherer machen.“ Jetzt unverbindlich anrufen und mehr erfahren:

Telefon: 0221/12606-2059, noch bis zum 31.05.20 läuft eine Neukundenaktion: Sie erhalten die ersten drei Monate zum halben Preis.

BUCHTIPPS

Kate Delore

Neuer Alpenkrimi: „Klingeltod und Kaiserschmarrn“

Tredition Verlag, 227 Seiten, ISBN: 978-3-347-00837-3

Taschenbuch (Neuerscheinung) € 10,99

Claudia Stodte/Peter Fischer

„Hamburg entdecken & erleben – das Lese-Erlebnis-Mitmachbuch für Kinder und Erwachsene“

Edition Temmen Verlag, 152 Seiten, über 1.000 Illustrationen, ISBN 978-3-86108-884-4

Warum gibt es überall Wasser in Hamburg? Wer regiert den Stadtstaat? Und welche Berufe gibt es im Hafen? Das erste Lese-Erlebnis-Mitmachbuch für Hamburg bündelt für Leser ab ca. 8 Jahren vielfältiges Wissen über die Stadt: über ihre Geschichte, ihre Menschen und ihre spannendsten Orte. Rätsel, Rallyes und Spiele laden zum gemeinsamen Erkunden und Nachlesen ein. Der Zeichner Peter Fischer hat Hamburg in über 1.000 detailreichen Illustrationen greifbar gemacht: das allmähliche Wachstum und den Wandel der prächtigen Hansestadt hin zur modernen HafenCity, das Innere der alten Kaufmannshäuser, das dichte System der Kanäle und Fleete oder den Weg der Elbe bis zur Nordsee. Zusammen mit den Texten von Claudia Stodte werden so auch komplexe Themen wie die Containerabwicklung im Hafen oder die Einwanderung nach Hamburg für Klein und Groß verständlich. Im Zentrum steht die Vielfalt der Menschen, die heute in Hamburg leben bzw. in der Vergangenheit die Stadt geprägt haben: Kaufleute, Reeder, Piraten, Schauer Männer und Auswanderer. Und wer kennt eigentlich Hamburgs berühmteste Dichter, Musiker, Maler oder Wissenschaftler?

€ 14,90

Hardcover (Aktualisierte und erweiterte Auflage 2019)

Den Tod hält niemand auf: Nach einem traumatischen Erlebnis zieht Emma Graustett in die Alpen, um sich zu erholen. Doch kurze Zeit später verschwindet ihre Nachbarin spurlos. Hat der unbekannte Anrufer seine Finger im Spiel, der Emma schon tagelang tyrannisiert? Ihre Ängste werden neu entfacht, aber Emma will sich nicht unterkriegen lassen. Die Lage im bayerischen Idyll spitzt sich zu, als weitere Frauen vermisst werden. Während Emma sich mutig in die Ermittlungen stürzt, ist der „Klingeltod“ längst im Anmarsch. Spannender Cosy-Krimi, bei dem der Humor nicht zu kurz kommt.



Endlich wieder lesen, endlich wieder TV sehen können!



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

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

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

„Low-Vision“: was ist das eigentlich?

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

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



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



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

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

Mott Optik: verkehrsgünstig im Zentrum von Rissen



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

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

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

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

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

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

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



MOTT | OPTIK

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

Enkeltrick: Betrug mit neuer Masche



Kriminelle nutzen Angst vor Corona-Virus aus

Der falsche Enkel am Telefon nutzt aktuell die Panik um das Corona-Virus aus, um ältere Menschen um Geld zu betrügen. Die Kriminellen geben sich als Angehörige aus, die sich mit dem Virus infiziert hätten und nun dringend Geld für die Behandlung benötigen. Boten holen das Geld persönlich ab. Die Polizei rät: Übergeben Sie niemals Geld an Unbekannte! Wie beim klassischen Enkeltrick spielen die Kriminellen mit der Angst ihrer Opfer um Angehörige. Sie geben vor in einem Krankenhaus zu liegen, weil sie sich mit dem Corona-Virus (Covid-19) infiziert hätten. Sie gaukeln ihren Opfern vor, teure Medikamente für ihre Behandlung zu benötigen. Deswegen bitten sie um Geldbeträge oder Wertsachen, die sie von einem Freund abholen lassen werden. Die Polizei warnt in diesem Zusammenhang eindringlich davor, Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen zu übergeben. Personen, die von erkrankten Angehörigen telefonisch kontaktiert werden, sollten bei Geldforderungen besonders misstrauisch werden:

- Fordern Sie Anrufer grundsätzlich dazu auf, den Namen des Enkels, der Nichte usw. selbst zu nennen.
- Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, Namen zu erraten.
- Wenn Sie Anrufer nicht sofort erkennen: Fragen Sie nach Dingen/Begebenheiten, die nur der echte Verwandte kennen kann
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen preis.
- Wenden Sie sich sofort an die Polizei unter 110, wenn Sie einen Betrug vermuten.

www.polizei-beratung.de

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

nahezu unsichtbar und z.T. auch zum Nulltarif!*



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



Dehn
Hörgeräte

Altonaer Poststraße 7
22767 Hamburg
www.dehn-hörgeräte.de

Abbildungen beispielhaft.

* für gesetzlich Versicherte bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung, zzgl. 10.- Euro gesetzliche Hilfsmittelgebühr pro Ohr.

Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.05. bei
mir ein und Sie
sparen € 799,-!“

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



Wir sind weiterhin
telefonisch erreichbar

SPARDA  **IMMOBILIEN**



Foto: RETLA e.V.

Aktion „Telefon- Engel“ – Telefonieren gegen die Einsamkeit



Foto: privat

Foto: privat

Telefon-Engel bieten Gespräche
gegen die Einsamkeit: Mit dabei
die RETLA-Schirmherren
Michaela May und ...
... Elmar Wepper

Für Senior*innen: Telefon-Engel bieten Gespräche
gegen die Einsamkeit:

Telefon-Hotline: 089 189 100 26

Die Hotline ist sieben Tage die Woche
von acht bis 22 Uhr besetzt. Die Aktion
„Telefon-Engel“ richtet sich an alle älteren Menschen.

Älteren Menschen, deren soziales Leben durch die Corona-Krise gerade extrem eingeschränkt ist, soll jetzt mit der Möglichkeit zu Telefongesprächen geholfen werden. Unter der kostenfreien Telefonnummer 089 189 100 26 können Senior*innen ab sofort mit freiwilligen Helfern über alles sprechen, was sie bewegt. In Alten- und Pflegeheimen gilt zurzeit ein striktes Besuchsverbot. Viele Senior*innen müssen ihr soziales Leben aus berechtigter Sorge vor einer Ansteckung mit dem Virus auf ein Minimum reduzieren. Sie bleiben zu Hause oder auf ihrem Zimmer und haben selten jemanden zum Reden. Der gemeinnützige Verein RETLA e.V. (RETLA ist „ALTER“- rückwärts gelesen) hat deshalb jetzt die Aktion gestartet, um aktiv Einsamkeit und Isolation entgegenzuwirken. „Wenn alte Menschen den Lebensmut verlieren, kann das zu einer echten Gefahr werden. Wir dürfen sie jetzt nicht im Stich lassen und müssen die nötige physische Distanz durch umso mehr soziale Nähe ausgleichen“, so Judith Prem, Vorstand und Initiatorin von RETLA e.V.

Wie werde ich „Telefon-Engel“?

Schon weit mehr als 150 Freiwillige haben sich als Telefon-Engel registriert, darunter auch die beiden RETLA-Schirmherren Michaela May und Elmar Wepper. Ziel der Aktion ist, dass Telefon-Patenschaften entstehen, die noch über die akute Zeit der Corona-Krise hinausgehen. Telefon-Engel wird man durch Anmeldung unter der Nummer 089 189 100 25 oder per Mail unter info@retla.org. Corinna Chateaubourg © SeMa


SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

**Anzeigenberatung
und -annahme**
**HWWA
Werbeagentur GmbH**
Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: hwwa@wt.net
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de


SeMa

**Auch im
Postversand!**

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt



50%
 Jetzt 3 Monate
 zum halben
 Preis testen!*

Hilfe auf Knopfdruck

Malteser Hausnotruf

Einfach

- einfache Technik mit leichter Bedienung
- Installation und Wartung übernehmen wir
- monatlicher Fixpreis ohne versteckte Kosten

Flexibel

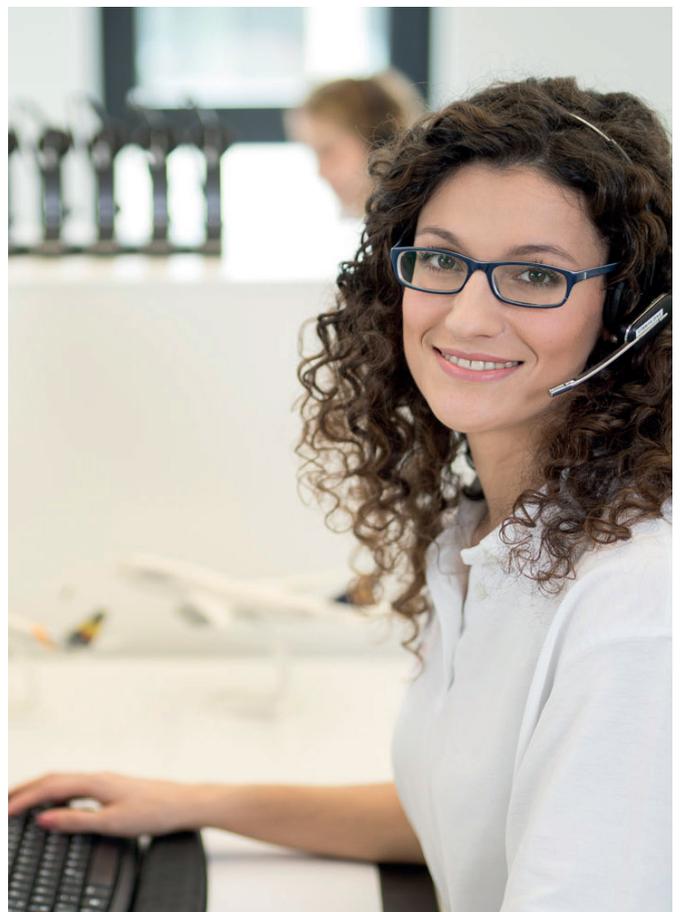
- jederzeit monatlich kündbar
- rund um die Uhr erreichbar, jeden Tag!
- individuelle Beratung durch Fachexperten

Sicher

- langjährige Erfahrung
- mehr als 100.000 zufriedene Hausnotrufkunden
- eigener, qualifizierter Bereitschaftsdienst



0221 12606-2059



* Neukundenaktion bis zum 31.05.2020

Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe!

Erscheinungstag 2. Juni 2020



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de

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

