

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Robert Koch
und die Cholera in Hamburg



Gedächtnistraining
– nur etwas für Uralte?



Heidi Kabel
Erinnerung zum 10. Todestag

**BAUSTEINE FÜR
MEHR GELD
IM ALTER**



Sonderaktion nach Corona Shutdown !!!
Ankauf - nicht nur zum Materialpreis!



Gold - Silber - Zahngold - Münzen
Schmuck - Brillanten - Postkarten - Briefe - Uhren -
Antiquitäten Zinn - Besteck - Spielzeug - antiker
Modeschmuck - Wertgegenstände - Briefmarken

Alsterkrugchaussee 484
22335 Hamburg

 118, 174 Ratsmühlendamm

Siehe große Anzeige Seite 15

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

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

* nur vom Festnetzanschluss

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

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

Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **Baustein für mehr Geld im Alter**
Immobilienverrentung

10 **Otto Tylkowski** | Der Tausendsassa nimmt im Herbst im Alter von 75 Jahren zum 14. Mal am IRONMAN auf Hawai teil

12 **Ein Mann räumt auf**
Robert Koch und die Cholera in Hamburg

16 **Gedächtnistraining**
– nur etwas für Uralte?

18 **Apotheker klären auf** | Beratungsbedürftige Medikamente

20 **Buchtipp/Neuerscheinung**
„Mord in Sunset Hall“

20 **Freizeittipps**

21 **Wie ein Sessel Demenz-Erkrankte im Alter unterstützen kann**

22 **Fit im Sitzen**

24 **Sepsis – die unterschätzte Krankheit**

26 **Schmackhafte Rezeptideen**

28 **Leser schreiben**

29 **Nach Corona-Lockerungen empfehlen Altmediziner weiterhin den Schutz älterer Menschen**

30 **Heidi Kabel**

Erinnerungen zum 10. Todestag

32 **Kleinanzeigen**

36 **3. Mai 1945** | Der Tag, an dem in Hamburg 1.000 Jahre endeten

40 **Rätsel**

42 **Letzte Ruhe in den Erinnerungsgärten Hamburg**

44 **Ein Hoch auf die Privattheater**

46 **Wir sehen uns nicht nur als gesichtslose Abholer**
Social Start-up holt Altglas und -papier ab

47 **Umziehen in Zeiten von Corona**

48 **Die UPD-Unabhängige**
Patientenberatung Deutschland berät

50 **Besuchsverbot wegen Corona**
„Die Lockerung ist gut und richtig“

Liebe Leserinnen und Leser,

leider hat uns die Corona-Pandemie immer noch im Griff. Auch wenn für einen größeren Teil der Bevölkerung aufgrund der Lockerungen wieder ein wenig Normalität einkehrt, so sind immer noch zwei Altersgruppen starken Einschränkungen unterworfen.

Den Jüngsten ist größtenteils der Zugang zu den Schulen noch untersagt, und die Ältesten dürfen (sofern sie dort wohnen) die Seniorenunterkünfte nicht verlassen. Besuche für Angehörige in Alten- und Pflegeeinrichtungen sind einmal in der Woche möglich, allerdings nur unter strengen Auflagen. Dies schränkt das soziale Leben dieser Gruppen weiterhin stark ein. Es bleibt nur zur hoffen, dass die weitere Entwicklung hier auch in absehbarer Zeit zu einer Normalisierung führt.

Da zum Redaktionsschluss ein Großteil der Veranstaltungen weiterhin untersagt war, fehlt auch in dieser Ausgabe wieder unsere beliebte Veranstaltungsseite.



Unserer Titelthema wendet sich diesmal an Immobilienbesitzer, die aus finanziellen Gründen einen Verkauf erwägen, aber eigentlich lieber in Ihrem trauten Heim bleiben möchten. Eine „Immobilienverrentung“ könnte eine Alternative sein.

Ich verabschiede mich nun bis zur Sommerausgabe Juli/August, die ab dem 4. Juli verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

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

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

Baustein für mehr Geld im Alter

– Immobilienverrentung



Mit 60 eine Lust, mit 70 eine Last: Das Haus mit Garten. Beim Blick darauf wird der eine oder die andere Ältere die Stirn runzeln – und Gedanken zum Blühen bringen: Schaff ich das noch, oder soll ich mein Haus, meine Wohnung verkaufen, um im Alter mehr Geld zu haben? Es gibt mehrere Möglichkeiten zur Immobilienverrentung, um das Betongold zu versilbern.

Wer als Senior in Hamburg gesund und munter ist, möchte oft so lange wie möglich in den gewohnten vier Wänden leben. Kaum jemand erwägt einen Auszug – eher möchte mancher schon mehr in der Alters-Kasse haben. So rechnen nicht nur Mieter, sondern auch Eigentümer, die ein Etagen-Eigentum in Bahrenfeld oder ein schmuckes und abbezahltes Eigenheim in Langenhorn besitzen. Denn: Rund zwei Millionen Immobilienbesitzer über 65 haben weniger als 1.000 Euro monatlich zur Verfügung. Wer sein Budget aufbessern will, kann das Haus ganz oder zum Teil gegen eine Einmalzahlung oder auf Rentenbasis, quasi scheinchenweise bis zum Lebensende, veräußern. So lässt sich das in Stein gelegte Vermögen flüssig machen.

Alexander Krolzik, Abteilungsleiter Immobilienfinanzierung, Verbraucherzentrale Hamburg e. V., sagt: „In der Vergangenheit kamen die Menschen meist zu uns in die Immobilienberatung, weil sie Fragen zum Kauf hatten. Heute bewegt fast jeder zweite ältere Immobilienbesitzer im Kopf,

die eigene Wohnung oder das Eigenheim für die Rente zu nutzen. Das macht sich bei uns bemerkbar. Wir in Hamburg haben uns als eine der ersten Verbraucherzentralen auf das Thema spezialisiert und erklären jeden Monat vor rund 50 Besuchern unserer Veranstaltung, was Nießbrauch, Leibrente, Wohnrecht oder Teilverkauf bedeuten.“

Für den Berater ist die Immobilienverrentung „zunächst einmal eine gute Idee, die eigene Immobilie dafür einzusetzen, den Lebensabend mit einem dickeren finanziellen Polster zu verbringen“. Beim Hausbesitz schlägt zu (Grund-)Buch, sein eigener Herr zu sein. Doch wenn die Gesundheit nicht mehr mitmacht, müsse jeder „die Frage zum Casus knacksus von Nießbrauch und Wohnrecht individuell beantworten: Will ich hier wohnen bleiben, kann ich das? Oder liegt irgendwann das Kapitänshäuschen im Treppenviertel im Ozean der Unerreichbarkeit?“

Modelle

Krolzik nennt Modelle der Immobilienverrentung. Früher war die Umkehrhypothek beliebt. „Bei dieser Form der Immobiliennutzung müssen die Besitzer zu Lebzeiten weder Zinsen noch Tilgung zahlen. Das dicke Ende kommt zum Schluss: Dann sind die aufgelaufenen Zinsen für die Hypothek auf einen Schlag zu zahlen. Inzwischen sind andere Möglichkeiten, aus Stein Rente zu machen, und wohnen zu bleiben,



SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

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-Klempner GmbH • Ehschen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de



beliebter. Zuweilen scheiden sich Wunsch und Wirklichkeit, wenn der Mietwert fast die Hälfte des Hauswertes ausmacht. Da die Menschen immer älter werden und der Abschied (Gott sei Dank) nicht vorhersehbar ist, kalkulieren die

Käufer die Unwägbarkeit des Lebensalters ein. Wer 65 Jahre alt ist, für den lohnt eine Verrentung, wenn das Eigentum viel wert ist. Wer 75 alt ist muss damit rechnen, dass etwa 50 Prozent abgezogen werden für das Wohnrecht.“

Egal, ob die Immobilie ganz oder zum Teil verkauft wird: Wer ein lebenslanges Wohnrecht behält, muss weder das mit Erinnerungen umspinnene Häuschen noch das gewohnte Viertel aufgeben. So ist die Immobilienverrentung eine Alternative dazu, einen alten Baum im Alter umzupflanzen. Dr. Helena Klinger, Justiziarin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Hamburger Institut für Finanzdienstleistungen kennt aus Studien für die Europäische Kommission die Interessenten: „Sie wird überwiegend von Senioren genutzt, die eine Immobilie nicht an Angehörige oder Nahestehende vererben, sondern den Wert für ihren Ruhestand verwenden wollen oder müssen. Motive können sein, dass die Instandhaltungen kostenintensiv sind, vielleicht auch erhöhte Ausgaben für pflegebedingte Aufwendungen oder man sich noch ein schönes Leben machen möchte, mit einer Weltreise oder anderen Lebensträumen.“ Dabei gibt es verschiedene Wege, aus Stein Geld zu machen und einen „Traum zu leben“. Sie verweist aber auch auf eine Alternative: Um den Ruhestand abzusichern, sei eine Immobilie auch zu vermieten, etwa an eine pflegende Person, und die Immobilie bleibt vererbbar.

Verkauf

Das Haus wird über Makler oder in Eigenregie verkauft. Es ist ein für alle Mal weg, da der Käufer es meist neu nutzt. Dafür steht die Kaufsumme zur Verfügung, um sie zu verjuxen, sinnvoll zu investieren, in eine Sofortrente anzulegen, für Pflege vorzusorgen, zu verschenken. Der Haken: es muss ein Ersatz für die – vertraute – Wohnung her. Die Vorteile: keine laufenden Kosten für Instandhaltung, Grundsteuer, Abwasser.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.06. bei
mir ein und Sie
sparen € 799,-!“



Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945

SPARDA  IMMOBILIEN



- Gärten gestalten
- Pflanzen pflegen
- Erde bewegen
- Pflaster verlegen
- Objekte betreuen

Siegbert Komossa
(Inhaber)
Mobil
0160 226 88 97
22949
Ammersbek



Wir suchen ab sofort eine

**Pflegefachkraft (w/m/d)
in Voll- oder Teilzeit**

für das Altersheim am
Rabenhorst in Wellingsbüttel

weitere Informationen:
[www.diakonie-alten-eichen.de/
stellenangebote/](http://www.diakonie-alten-eichen.de/stellenangebote/)

Herr Rathke
Rabenhorst 39
Tel. 536 9740



STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM

VORSORGEANWALT e.V.

- seit 1994 kompetente
Rechtsberatung u. -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532/286 70
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999 -95, Telefax: 040/98 26 999 -99
mail@rechtsanwalt-dehns.de, www.rechtsanwalt-dehns.de

Verrentung

Bei der Verrentung wird das Haus veräußert – im Gegenzug gibt es eine lebenslange oder befristete monatliche Zahlung,



die Leibrente. Diese „Rente“ wird nicht wie gewohnt von einer Versicherung gespeist, in die eingezahlt wurde. Das Wort stammt ab von „rendita“. Dieser italienische Begriff zeigt, dass „Rente“ bei der Immobilienverrentung bezeichnet, was sie ursprünglich bedeutet: Ertrag aus angelegtem Kapital; in

diesem Fall: Haus oder Wohnung. Wird lebenslanges Wohnrecht vereinbart, rechnet der Käufer das Risiko ein, dass keiner weiß, wie lange er lebt. Bei der Preisgestaltung (durch Gutachter) muss einiges bedacht werden: Wird das Haus mit dem Ehepartner zusammen verkauft? Geht die „Rente“ auch bis zum Lebensende an die länger lebende Person? Wie alt ist der Verkäufer? Je jünger, desto länger die Zahlung, desto geringer die Einmalzahlung oder der Monatsbetrag.

Leibrente

Ob Frau oder Mann, das ist bei der „Verrechnung“ des Hauses nicht egal. Frauen leben in der Regel länger. Will eine 75-Jährige in den ihr statistisch bleibenden 9,1 Jahre nicht mehr in Eppendorf auf die andere Straßenseite gucken, sondern in Rissen auf die Elbe, muss sie akzeptieren: Ihre Eigentumswohnung mit Verkehrswert 500.000 Euro ließe sich für 1.200 Euro im Monat vermieten. Das macht für 9,1 Jahre Lebenszeit einen Nießbrauchwert von etwa 131.000 Euro (1.200 Euro x 12 x 12 Monate x 9,1 Jahre). Die Einmalzahlung würde 368.969 Euro erreichen, die monatliche Leibrente monatlich 3.378 Euro. (Restsumme geteilt durch Lebensjahre/Monate), Summa summarum: 500.000 Euro. Der Käufer zahlt scheinbarweise, die Verkäuferin freut sich Monat für Monat. Schlägt irgendwann das Schicksal zu, verstirbt der Verkäufer, geht die Immobilie in den



Besitz des Käufers über. Wird eine Mindestlaufzeit der Zahlung vereinbart, gibt's nur für diese Zeit Geld.

Ein Anbieter des Leibrenten-Modells ist der institutionelle Käufer, die Deutsche Leibrenten AG.

Hier heißt es: „Es ist zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Senioren. Sie haben mit einem Leibrentenvertrag alles geregelt – danach also keine Pflichten – etwa zur Instandhaltung – mehr, sondern nur noch Rechte.“ Da die Zahlungen altersabhängig sind, kommt das Modell in erster Linie für Senioren ab 70 infrage. Je älter bei Vertragsabschluss, desto höher die Zahlungen. Je jünger – desto weniger kommt aufs Konto – dafür länger. Die Vorteile seien vielfältig.

So bleibe ein „Vermietungsrecht, das sich aus dem lebenslangen Wohnungsrecht ergibt.“ Insgesamt sei das Modell dank monatlicher Zahlungen bis zum Lebensende geeignet für die „Absicherung eines langen Lebens“ und verlässlich: „Das lebenslange Wohnrecht und Rentenzahlungen sind an erster Stelle im Grundbuch verankert.“ Zudem sei das Konzept flexibel. Möglich sind monatliche Zahlungen auch in Kombination mit einer Einmalzahlung.

Nießbrauch

Die Leibrenten AG grenzt die Leibrente von der Nießbrauch-basierten Immobilienrente ab, bei der die vereinbarte Summe auf einen Schlag gezahlt wird: „Senioren veräu-



DR. JUChem | DiELUWEIT

RECHTSANWÄLTE

VERMÖGENSRECHTLICHE KOMPETENZ

Wir erarbeiten komplexe Lösungen für umfangreiche Nachlässe. Unsere Schwerpunkte umfassen die Gestaltung von Testamenten und Erbverträgen, die Optimierung von Erbschaft- und Schenkungsteuer, Testamentsvollstreckung, Vor- und Nacherbfolgeregelungen, Pflichtteilsansprüche und das gesamte Nachlassmanagement.

Ihr Ansprechpartner:

Dr. Oliver Juchem
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Bankrecht

Vogtskamp 8
 22391 Hamburg
 Tel. 040 / 25 49 94 90
www.dr-juchem.de



Bern ihre Immobilie an einen privaten Investor und bekommen im Gegenzug eine Einmalzahlung.

Größter Nachteil dabei. Sie sind zwar nicht mehr Eigentümer, aber weiter für die Unterhaltung von Haus und Hof verantwortlich. Und sie müssen eventuell in hohem Lebensalter eine neue Heizung für eine Immobilie kaufen, die ihnen nicht mehr gehört. „Zudem zahlen Senioren im Gegensatz zum Leibrentenmodell Provisionen und Gutachterkosten – und sie kennen den Eigentümer der Immobilie oft nicht.“

Der Nießbrauch hat den Vorteil, dass das Wohnrecht nicht an den Verkäufer gebunden ist. Er kann sein Salär verbessern, indem er vermietet. Das kann nützlich sein, um spätere Pflege zu bezahlen.

Ein Vorteil des Nießbrauchs am Rande (des Lebens): Weil das Nießbrauchrecht den Wert der Immobilie senkt, kann eventuell sogar die Freigrenze der Erbschaftsteuer unterschritten werden.

Beim Nießbrauch laufen die Kosten für Abwasser oder Steuern weiter, dafür gibt's eine positive Seite. Klinger wägt ab: „Der Nießbraucher verliert zwar sein Eigentum, behält aber in der Regel das Recht, Früchte aus der Immobilie zu erzielen, wie Mieteinnahmen. Auch das Wohnrecht bleibt. Und Verträge, die mit der Immobilie in Verbindung stehen, beispielsweise über einen Immobilienkredit, sind dem Nießbraucher weiter möglich.“

Zeitrente

Bei einer Zeitrente sind Alter und Geschlecht des Verkäufers für die Zahlungssumme unbedeutend. Wer ein zeitliches Limit ins Auge fasst, kann verhandeln, da die Dauer den Preis bestimmt. Die Rente fließt so lange wie ausgemacht. Dann ist der Verkaufspreis getilgt, und das Haus wechselt den Besitzer.

Wer das will, sollte auch sonst genug auf der hohen Kante haben – um im Pflegefall oder bei einem erforderlichen Umzug nicht ins Abseits zu geraten. Denn so wie die monatliche „Rente“ ist auch das Wohnrecht befristet. Klinger nennt das Risiko, „dass man gegebenenfalls später feststellt, doch lieber länger in der Immobilie wohnen zu wollen als vertraglich vereinbart, stattdessen aber nun die Wohnung wechseln muss“.

Teilverkauf

Ein recht neues Modell ist der Teilverkauf. Jetzt geht es nicht um Sekt oder Selters: Nicht die gesamte Immobilie wird veräußert, sondern – auch in mehreren Schritten – maximal die Hälfte. Die Effekte: Die Eigentümer behalten ihren emotionalen Bezug zum Haus. Sie können weiter schalten und walten,

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

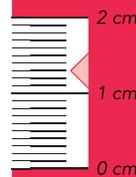


Abb. in Originalgröße.



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.hzhg.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren





Christoph Neuhaus

übernehmen – als Bewohner – Sanierungs- oder Umbaumaßnahmen – und partizipieren an einer Wertsteigerung. In diesem Modell geht nur ein Teil der Immobilie in andere Hände – entsprechend der Wunschsumme und des Wertgutachtens eines unabhängigen Gutachters. Die Verkäufer bekommen dafür ein im Grundbuch vorrangiges und lebenslanges Nießbrauchrecht.

Zudem erhalten die Verkäufer und mögliche Erben ein vorrangiges Ankaufsrecht. Wird das nicht wahrgenommen, oder möchten die Eigner die Immobilie endgültig abgeben, „übernehmen wir die komplette Verkaufsabwicklung und versuchen den besten Preis herauszuholen“, sagt Christoph Neuhaus, Gründer und Geschäftsführer des Hamburger Unternehmens wertfaktor: „Die meisten unserer Kunden möchten die zugemauerten Finanzmittel nutzen, um ihre Wünsche zu verwirklichen. Unser Modell ist für alle eine gute Wahl, die die Entscheidungshoheit über die Immobilie behalten möchten. Wir sind lediglich stille Miteigentümer. Als Gegenleistung dafür, dass wir unseren Miteigentumsanteil dauerhaft nicht nutzen können, erhalten wir eine Kompensationszahlung in Form des vereinbarten Nutzungsentgelts. Das lässt sich mit einer Miete auf unseren Immobilienanteil vergleichen, nur dass der Betrag in der Regel bei einer Miete deutlich höher ausfallen würde.“

Rückanmietung

Und es gibt einen weiteren Weg, Steine in Geld zu verwandeln. Martin Ullrich, Hamburger Immobilienkaufmann und zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertung, beschreibt den „Immobilienverkauf mit Rückan-



Martin Ullrich

mietung“: „Wir verkaufen in den meisten Fällen unser Modell Lebensabend-Immobilie. Teilverkauf, Nießbrauch und Leibrente werden bei uns eher weniger angenommen. Jeder zweite Beratungstermin führt bei uns zu einem erfolgreichen Abschluss. Die Hauptmotive sind, mehr finanziellen Spielraum zu haben, um sich zu verwöhnen, im gewohnten Umfeld wohnen zu bleiben und für die Zukunft alles Vertragliche rund ums Haus zu ordnen. Gerade wenn Verkäufer noch zu zweit sind, möchten sie alles regeln, solange sie sich mit klarem Verstand selbst kümmern können – und nicht erst, wenn sie aus Altersgründen dazu gezwungen sind.“ Auch Reparaturen schrecken: „Gerade Eigentümer, die noch eine Restschuld oder eine relativ geringe Rente haben, scheuen Instandhaltungskosten.“

Verkaufen statt vererben

Aber zuweilen ist Makler „sehr überrascht“: „In der Hälfte aller Fälle, wenn Kinder oder Angehörige als Erben vorhanden sind, möchten die Eigentümer ein Erbe verhindern und das schwer erarbeitete Immobilienvermögen für eigene Zwecke selbst verleben.“ Sehr selten seien die Verkäufer getrieben von der Sorge um eine eventuell nötige häusliche Pflege oder vom guten Willen, die Familie zu Lebzeiten zu beschenken. Dabei könne, so Martin, der Verkauf „Fakten schaffen und einen eventuellen Streit verhindern helfen“. Wie lassen sich Fakten schaffen, und wie lässt sich der Eigentümer in einen Mieter des einst eigenen Hauses verwandeln, der sich um Instandhaltung und Verwaltung – anders als beim Nießbrauch – nicht mehr kümmern muss? Ullrich: „Wir bewerten die Immobilien mit unseren Drei-Säulen-Prinzip. Dabei ist es wichtig, die Vorstellungen der Eigentümer als künftige Mieter in die Bewertung einfließen zu lassen. Die Eigentümer werden im Grundbuch mit dem Wohnrecht abgesichert, und es wird ein notariell beglaubigter Mietvertrag geschlossen.“

Es gibt viele Gründe, mit der Immobilie die Rente zu liften – zu Lebzeiten. Es gibt die, deren Söhne und Töchter sich keine Immobilie aufbürden wollen. Andere sagen: Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Jetzt werf' ich mein Häuschen in die Waagschale, um mir Dinge zu gönnen, die in Arbeitsjahren nicht bezahlbar waren. Krolzik: „Es gibt die 75-Jährigen ohne Kinder, die das Anwesen in Volksdorf tauschen gegen das Chalet in Südfrankreich. Aber das ist selten.“ Unabhängig davon, wie und warum Betongold im goldenen Herbst genutzt werden soll: Für viele ist wichtig, das Wohnrecht als Grundschuld im Grundbuch einzutragen und jede Regelung zu Sanierung oder Umbau vertraglich zu erfassen. Und stets ist die Beratung zu nutzen, um sich klarzumachen, welche Wünsche erfüllt werden sollen – damit der Erlös aus Leibrente, Teilverkauf oder Einmalzahlung für den sorgenfreien Lebensweg reicht. Dr. H. Riedel © SeMa



CORONA – WO GIBT ES HILFE FÜR SENIOREN?

- Wir sind für Sie da:
i **Telefon: 428 28 8000**
Mo. – So. von 7 – 19 Uhr

Oder senden Sie uns eine E-Mail an:

hamburghilftsenioren@service.hamburg.de



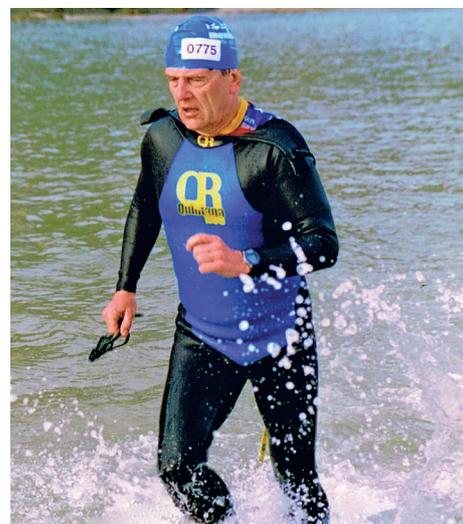
Otto Tylkowski – der Tausendsassa nimmt im Herbst im Alter von **75 Jahren zum 14. Mal** am **IRONMAN** auf Hawaii teil

Noch ist der Triathlon im Oktober in Hawaii nicht abgesagt worden, und der Ausnahmesportler könnte seinen Traum verwirklichen und aufs Treppchen kommen. Im Moment trainiert er zu Hause.

„Moin, ich bin der Otto aus Hamburg und trainiere für den ‚Ironman‘ auf Hawaii“, so stellt sich der durchtrainierte 75-jährige Tausendsassa nach seinem Schwimmtraining aus dem Wasser kommend, in den Reportagen vor, die über ihn schon mehrmals im Fernsehen ausgestrahlt wurden. Das Geburtsjahr 1945 steht nur

in seinem Pass, denn er lässt viele seiner jüngeren Sportskameraden hinter sich.

Wir besuchten ihn in seinem Haus am Rande von Hamburg zu einem Gespräch. Sehr interessant erzählte der „Eisenmann“ über sein Leben und vor allem über die beiden Leidenschaften, die ihn faszinieren, beschäftigen und fit halten. Sein sportliches Interesse gilt dem bekanntesten Triathlon der Welt, dem „Ironman“ auf Hawaii, an dem er schon 13-mal teilnahm und immer in der vorgeschriebenen Zeit durch die Ziellinie kam.



Meist abgekämpft, oft auch mit Blessuren, aber immer glücklich. Selbst ein nicht ausgeheiltes Schulterbruch konnte ihn nicht davon abhalten, in Hawaii an den Start zu gehen. Insgesamt 44-mal beteiligte er sich weltweit an Triathlons. 10 Stunden 39 Minuten war seine Bestzeit 1992. Tylkowski: „In diesem Jahr könnte ich zum ersten Mal einen Platz auf dem Siegerpodest erreichen. Da ich Ende Mai meinen 75. Geburtstag feierte, bin ich jetzt in einer anderen Start-Gruppe als bisher. Es sind dann die 75-79-Jährigen. Vielleicht habe ich jetzt die Chance, in meiner Altersgruppe zu gewinnen. Und wenn das dieses Jahr nicht klappt, werde ich dann 2021 im 50. Staat der USA noch einmal teilnehmen.“ Noch hofft der Pensionär und frühere Unternehmensberater, sich in diesem Oktober durch die bis zu 40 Grad erhitze Strecke zu kämpfen. Dann liegen wieder die 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und danach noch ein Marathon von über 42 km vor ihm. Wie übersteht er diesen Wahnsinn? „Ich war schon als Kind sehr sportlich, starte-



408°NORD^a
ZUHAUSE IN NORDERSTEDT

NEUBAU VON 21 EIGENTUMSWOHNUNGEN
IN NORDERSTEDT-HARKSHEIDE

- 2 ½ bis 3 ½ Zimmer
- ca. 83 bis 125 m² Wohnfläche
- Kaufpreis: ab EUR 342.000,-
- Beheizung durch Erdwärme
- Courtagefrei
- Tiefgarage
- Fertigstellung Juni 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. Energieausweis in Erstellung. Besichtigungen nach individueller Absprache.

Nähere Informationen, Besichtigungstermine und Verkauf:

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

Wohnungsunternehmen
plambeck

**Neubau-Bungalow
in Halstenbek
für Senioren 60+**



Ebenerdig und barrierearm,
3 Zimmer + Spitzboden, ca.
82 m² Wohnfläche, Dusch-
bad, moderne Einbauküche,
2 Stellplätze, B: 60,90 kWh/
(m²a), FW, Baujahr 2019, B

**KM ab € 1.300,-
zzgl. Nk./Kt.**

Tel.: 04121/48 74 922
stiemke@semmelhaack.de

SEMELHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



te als Jugendlicher bei vielen Leichtathletik-Disziplinen. Mich sportlich zu betätigen hat mir immer große Freude bereitet, und auch jetzt noch ist dies meine Motivation. Und auch heute noch trainiere ich mindestens eine Stunde am Tag.“ Seine zweite große Leidenschaft gehört einer sehr stolzen, 23,23 Meter langen und 7,62 breiten Lady namens „Ubena von Bremen“. Dieses Schiff ist der aus dem Jahr 1380 stammenden und 1962 gefundenen Kogge in vierjähriger Arbeit nachgebaut worden. Sie wird von den Mitgliedern des Vereins „Hanse-Koggewerft e.V. Bremerhaven“ liebevoll betreut und gefahren. „Ich habe vor Jahren das Kapitänspatent erworben und freue mich über jede Fahrt, die ich mit dieser schönen Kogge und mit meinen Kollegen durchführen darf. Aus Liebe zu diesem schönen Schiff stellen alle Mitglieder unseres Vereins ihre Zeit und Kraft ehrenamtlich zur Verfügung. Allerdings müssen die jährlichen Kos-

ten von ca. 100.000 Euro auch erwirtschaftet werden. Wir präsentieren unsere Lady gern auf Hafenfesten und stellen sie auch für Charterfahrten zur Verfügung.“ Die Frage nach einem Talisman beantwortet Otto Tylkowski so: „Bei meinen Triathlon-Teilnahmen habe ich keinen im Gepäck, aber auf der Kogge ist die Stoffratte Mahmout immer dabei. Nach dem alten Glauben der Seeleute, dass wenn Ratten an Bord sind, das Schiff nicht sinkt, bleibt sie immer bei uns. Mahmout ist ein unverzichtbares Crewmitglied. Sie sitzt auch mit uns am Tisch und segelte auch schon mit mir auf der ‚Sedov‘ um Kap Hoorn“. Der „Hamburger Jung“ ist mit 75 Jahren noch topfit und gibt unsren Lesern den Tipp: „Sport zu machen ist keine Frage des Alters. Bei mir wurde die Grundlage schon in der Jugend gelegt. Ich habe mich mein ganzes Leben lang fit gehalten. Wenn ich beruflich unterwegs war, drehte ich in den Hotelschwimmbä-

dern meine Runden und trainierte auch gern, wenn meine Kollegen nach der Arbeit feierten. Dass ich nie rauchte, kommt meiner Kondition natürlich auch zugute. Mein Tipp für ältere Menschen ist, sich ein stationäres Fahrrad zu kaufen. Dabei aber bitte nicht das preiswerteste aussuchen. Man sollte vorher mit seinem Arzt sprechen und vorsichtig mit dem Radfahren anfangen. Sich regelmäßig bewegen ist immer positiv. Für die Teilnahme an einem „Ironman“ sollte man das Idealgewicht haben, Sport treiben, und man muss das Glück haben, dass die Gelenke es aushalten. Wenn man allerdings nie im Leben an einem Triathlon teilnahm, hat es keinen Sinn, spät damit anzufangen. Laufen ist nicht so gut für die Gelenke. Doch fürs Schwimmen ist es nie zu spät.“

Text: Marion Schröder © SeMa,
Foto: Marion Schröder (1),
Otto Tylkowski (4)

Unvergessliche Kurzreise

NEU Berlin & Spreewald

4 Tage Urlaubsvielfalt für Entdecker & Genießer



Unsere Reise-Empfehlung

Ein Reise-Bonbon, nicht für alle, aber für alle Leser des **Senioren Magazins**, natürlich auch für Ihre Begleitpersonen. Neben der Weltstadt „Berlin“ – mit ihren Prachtbauten und tollen Einkaufsstraßen, hat auch der Spreewald viel zu bieten. Das UNESCO-Biosphärenreservat, ist ein perfekter Ort für alle, die die Vielfältigkeit einer herrlichen Landschaft hautnah erleben möchten. Ihre liebenswürdigen Gastgeber im 3-Sterne Hotel in ruhiger Lage sind jederzeit für Sie da und sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen. **Es ist Ihr Urlaub!**

Im Preis enthalten

- * 4-tägige Busreise Berlin & Spreewald
 - * Fahrt in modernen, klimatisierten Fernreisebussen
 - * Zustieg in Hamburg
 - * 3 x Übernachtung im 3*-Hotel Lindenberger Hof, Ahrensfelde
 - * Ihr Hotel verfügt über Rezeption, Restaurant und Bar
 - * Unterbringung im Doppelzimmer. Alle Zimmer sind mit Bad oder Du/WC, TV und WLAN ausgestattet
 - * 3 x Frühstück in Buffetform
 - * 3 x Abendessen als 2-Gänge-Menü
 - * Begrüßungscocktail
 - * Insolvenzschutz/ Sicherungsschein
 - * Gästebetreuung
- * Großes Ausflugspaket
 - Stadtbesichtigung / Rundfahrt Berlin
 - Spreewald-Rundfahrt
 - Romantische Spreewald-Kahnfahrt
- * Alle Ausflüge mit qualifizierter Reiseleitung
 - Für Alleinreisende:**
 - 1/2 Doppelzimmer ohne Aufpreis
 - Einzelzimmer: + 20 p. N.

Reisetermin:
13. - 16. August 2020

Berlin Stadtführung inkl.



Aktions-Angebot
Jeder Reisegast spart

€ 100

bei Buchung bis 07. Juli 2020

Aktionscode SMH1825

statt ab ~~549~~
schon ab

€ 449

Diese Reise ist begrenzt verfügbar - Mindestteilnehmer 25 - Reisepreis pro Person inkl. MwSt.

*****SORGLOSPAKET INKLUSIVE*****

Komplettes Ausflugspaket ✓	jeden Abend Halbpension ✓	Allianz Travel Reiserücktrittsversicherung ✓
-----------------------------------	----------------------------------	---

BUCHUNG UND BERATUNG

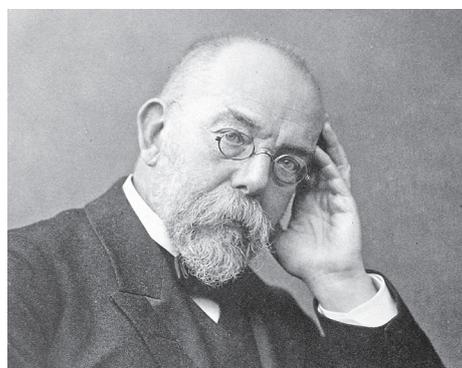
☎ **0611 - 88007165**

Ein Mann räumt auf

Robert Koch und die Cholera in Hamburg

Ob in Printmedien, im Fernsehen oder Rundfunk – in den Zeiten von Corona taucht ein Name täglich mehrfach auf. Die Rede ist von einer deutschen Behörde, von deren Existenz vermutlich zuvor nicht einmal ein Promille der Bevölkerung wusste. Denn zitiert wird laufend die Bundesoberbehörde für Infektionskrankheiten und nicht übertragbare Krankheiten, das Robert Koch Institut – kurz RKI. Sein Präsident ist der Tierarzt und Fachtierarzt für Mikrobiologie Lothar Heinz Wieler, und sein Institut hat zurzeit eine mediale Präsenz, die sich ihr Chef sicher nie hätte träumen lassen.

Der Namensgeber und Gründer seiner Einrichtung hingegen hatte durchaus Interesse daran, in der Öffentlichkeit zu stehen. Robert Koch, 1843 in Clausthal im Harz geboren, gelang es 1876, den Erreger des Milzbrands (*Bacillus anthracis*) außerhalb des Organismus zu kultivieren und dessen Lebenszyklus zu beschreiben. Dadurch wurde die Rolle eines Krankheitserregers beim Entstehen einer Krankheit zum ersten Mal lückenlos beschrieben. 1882 entdeckte Koch den Erreger der Tuberkulose. Robert Koch war einer der führenden Mediziner im Deutschen Reich.



Ein – wenn auch nicht unumstrittener – Starmediziner seiner Zeit: Robert Koch im Jahr 1900. Der Nobelpreis wurde ihm erst 1905 verliehen. Koch war verstimmt, dass sein Schüler Emil von Behring die Auszeichnung noch vor ihm erhalten hatte. Foto: Wikipedia



Hedwig Koch, Japan 1908

Robert Koch reist viel – gern auch in Begleitung seiner zweiten, fast 30 Jahre jüngeren Frau Hedwig.

Foto: Archiv der HU zu Berlin & RKI

Fachmann für die Cholera

Den Erreger der Cholera, das kommaförmige Bakterium „*Vibrio cholerae*“ züchtete Koch erstmalig 1884 mit Bernhard Fischer und Georg Gaffky in Indien aus dem Darm verstorbener Patienten in Reinkultur. Dort und in Ägypten beschäftigte er sich eingehend mit dieser Krankheit. Für ihn, wie auch für etliche englische Wissenschaftler, stand fest, woher die Krankheit stammt: aus dem Wasser.

Hamburg denkt sparsam

Aber nicht für den Hamburger Senat, als dort am 14. August 1892 noch weitgehend unbeachtet das große Sterben einsetzte. Die Krankheit und ihre Symptome waren in der Stadt bekannt – in Hamburg jedoch war die „Miasma“-Theorie des bayrischen Chemikers Max Josef Pettenkofer Stand des Wissens. Nach dieser Denkschule waren Boden- und Grundwasserbeschaffenheit die Hauptursachen der Erkrankung. Und daran konnte der Senat nichts ändern. Glück gehabt – Geld gespart. Zudem – krank wurden ohnehin nur die Armen. Um die Wirtschaft nicht zu stören, hielt man in Hamburg trotz steigender Sterbefälle die Krankheit „unter dem Deckel“ – Auswandererschiffe verlie-

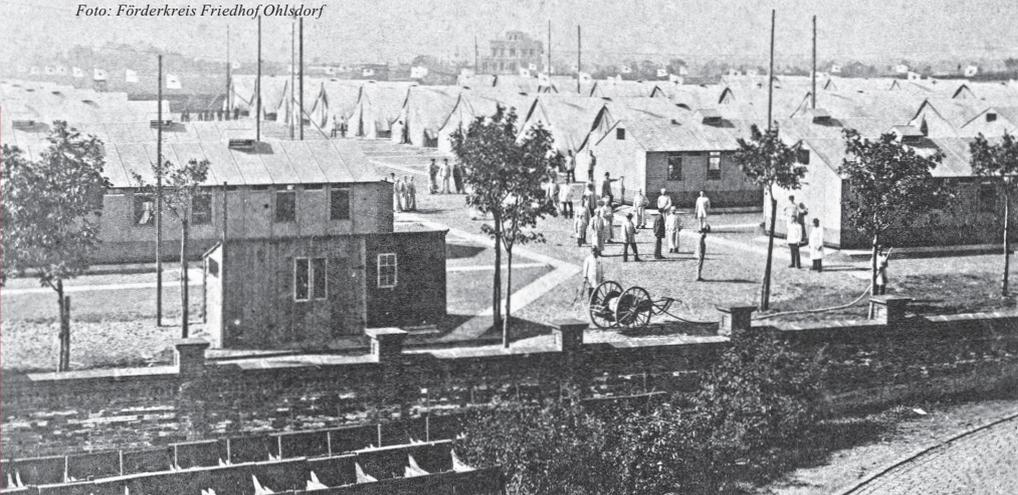
ben mit infizierten Passagieren den Hafen in Richtung New York, „business as usual“ war die Devise.

Die Reichsregierung greift ein

Bereits am 22. August 1892 waren 1.100 Hamburger an der Seuche erkrankt und 455 gestorben. Die Bevölkerung begann unruhig zu werden, viele Menschen verließen die Stadt. Unzufrieden mit den zögerlichen Entscheidungsprozessen des Senates, setzte die Reichsregierung Robert Koch als „Reichs-Commissar für die Gesundheitspflege im Stromgebiet der Elbe“ ein. Als eine erste Maßnahme wurde der Hafen vollständig abgeriegelt. Koch wurde in Hamburg frostig empfangen, der Senat zeigte sich nicht begeistert von der „Einmischung“ aus Berlin. Inzwischen hat sich die Cholera weiter ausgebreitet, täglich infizierten sich Hunderte neu mit der Seuche. Es mangelte an Kranken- und Leichentransportwagen, an Krankenbaracken und Leichenhallen. Doch noch immer wurden die Schulen nicht geschlossen, die Hotels waren gut belegt. Als Krönung des sich abzeichnenden Chaos gab es anlässlich der Deutschen Apothekertagung in Hamburg ein prächtiges Feuerwerk. Robert Koch stieß auf eine Situation, in der praktisch noch nichts unternommen worden war.

Cholera-Feldlazarett

Foto: Förderkreis Friedhof Ohlsdorf



Cholera-Station Erika

Foto: Förderkreis Friedhof Ohlsdorf



Wasser ist nicht gleich Wasser

Durch die Straße „Schulterblatt“ verlief die Grenze zwischen Hamburg und dem preußischen Altona. Daher wurden die Bewohner der einen Straßenseite mit sandfiltriertem Trinkwasser aus Altona versorgt, auf der anderen Seite tranken die Hamburger ungefiltertes Elbwasser. Schon bald fiel auf, dass die Bewohner der „Altonaer Seite“ vollständig von der Cholera verschont blieben, während auf der „Hamburger Seite“ viele an der Seuche erkrankten und starben. Besonders auffällig war die Situation im „Hamburger Hof“, Schulterblatt 24. Er lag zwar auf Hamburger Gebiet, wurde aber vom Altonaer Wasserwerk versorgt. Keiner der 345 Bewohner erkrankte. Damit war klar, dass das Ausbreitungsgebiet der Seuche mit dem des Hamburger Trinkwassernetzes zusammenfiel. Am 25. August verließ Koch Hamburg wieder. Zuvor hatte er noch die Auswanderer-Baracken am Amerika-Kai besucht und die Gängeviertel der Alt- und Neustadt inspiziert. Sein Urteil über die Hamburger Verhältnisse: „Ich habe noch nie solche ungesunden Wohnungen, Pesthöhlen und Brutstätten für jeden Ansteckungskeim



» Immobilien-Teilverkauf. Klingt sperrig, zahlt sich aber schnell aus.

Wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie in Geld um. Flexibel, fair und transparent. Das Beste daran: Sie bleiben Eigentümer und profitieren weiterhin von Wertzuwachsgewinnen.

Fordern Sie ein individuelles Angebot unter **040/696 391 824** oder auf **wertfaktor.de** an.

Nr.1
im Immobilien-
Teilverkauf

wertfaktor 

Ihre Immobilie zahlt sich aus.



Klares Wasser spendet noch heute im Rathausinnenhof der Hygieia-Brunnen. Er soll an die Opfer der Cholera in Hamburg erinnern. Foto: Wikipedia

angetroffen wie in den sogenannten Gängevierteln, die man mir gezeigt hat – am Hafen, an der Steinstraße, an der Spitalerstraße oder an der Niedernstraße ... Ich vergesse, dass ich mich in Europa befinde.“ An seine Geliebte und spätere Ehefrau Hedwig Freiberg (1872–1945) schrieb Koch: „Als ich nach Hamburg kam, glaubte ich, ein paar Kranke anzutreffen, von denen man nicht recht wüsste, ob sie die Cholera hätten oder nicht. Aber wie anders habe ich es gefunden. Überall Menschen, die noch wenige Stunden vorher vor Gesundheit strotzend lebensfroh in den Tag hineingelebt hatten und nun in langen Reihen dalagen.“

Hamburg gibt nach

Robert Koch zwang den Hamburger Senat zum Handeln und ordnet eine Reihe von Maßnahmen an. Obwohl der Senat den



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

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Überzeugungen Robert Kochs skeptisch gegenüberstand und außerdem wirtschaftliche Nachteile für die Stadt befürchtete, blieb ihm keine Wahl: Am 26. August wurden Plakate aufgehängt, die vor dem Genuss und Gebrauch ungekochten Leitungswassers warnten, Fasswagen fuhren durch die Stadt und verteilten gratis abgekochtes Wasser, große Brauereien stellten das einwandfreie Wasser ihrer Tiefbrunnen zur Verfügung. Endlich wurden auch die Schulen geschlossen („Choleraferien“) und öffentliche Zusammenkünfte verboten. Zwei Tage später begann die Verteilung von 250.000 Flugblättern an alle Haushalte. Jeglicher Verkehr mit Hamburg kam zum Erliegen, und der Handel stand still. Die Werft Blohm & Voss stellte ihren Reparaturbetrieb ein.

Cholera – eine globale Geißel

Cholera-Patienten können einen Flüssigkeitsverlust von bis zu 20 Litern am Tag haben. Sie leiden unter starken Wadenkrämpfen, sind kaum noch ansprechbar und sterben schließlich an Nierenversagen und Kreislaufkollaps. Unbehandelt liegt die Sterblichkeit bei bis zu 60 %; sie kann bei Kindern und alten Leuten aber bis zu 90 % betragen. Auch Unter- oder Fehlernährung tragen zu einer höheren Sterblichkeit bei. Die einzige wirksame Therapie besteht aus heutiger Sicht im raschen Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes; dann liegt die Sterblichkeitsrate bei nur 1 %.

Hochbetrieb auf dem Friedhof Ohlsdorf

Am 30. August erreichte die Epidemie ihren Höhepunkt. 1081 Menschen erkrankten 484 starben. 125 Arbeiter schaufelten in Tag- und Nachtschichten Gräber auf dem Friedhof Ohlsdorf. Es fehlte an Särgen, die Toten wurden nachts in Massengräbern auf dem neuen Zentralfriedhof Ohlsdorf bestattet. Möbelwagen und Droschken dienten zum Leichentransport. In hastig errichteten Baracken und Zelten wurde die ständig wachsende Zahl der Erkrankten untergebracht. Apotheken verzeichneten Rekordumsätze, dubiose Heil- und Schutzmittel fanden reißenden Absatz. Betrunkene bevölkerten das Straßenbild, denn es herrschte der Glaube, Alkohol schütze vor Ansteckung. Besonders Krankenträger und Fahrer von Leichenwagen schienen das tägliche Grauen nur noch im Rausch zu ertragen. Nach zehn Wochen nahm die Zahl der Neuerkrankungen ab. Offiziell waren während der Epidemie 16.956 Menschen erkrankt und 8.605 Hamburgerinnen und Hamburger an der Cholera gestorben. Andere Quellen berichten sogar von 14.530 Toten.

Die Konsequenz

In aller Eile begannen die Hamburger Wasserwerke mit dem Bau einer Trinkwasserfiltration auf der Elbinsel Kaltehofe. Zur Erinnerung stellte man bei der Eröffnung des gerade im Bau befindlichen Hamburger Rathauses im Innenhof den sogenannten Hygieia-Brunnen auf. Am 28. Dezember 1892 wurde in Hamburg das Institut für Hygiene und Umwelt gegründet. Die Gängeviertel wurden grundlegend saniert oder abgerissen. Neue Gesetze verboten den Bau unhygienischer Wohnverhältnisse. Das Filtrierwerk der Hamburger Wasserwerke auf Kaltehofe wurde 1893 fertiggestellt. Als erste Stadt Deutschlands bekam Hamburg ebenfalls 1893 eine Müllverbrennungsanlage. 1894 begann der Probetrieb, 1896 wurde der reguläre Betrieb aufgenommen. Nicht der Senat, sondern die Patriotische Gesellschaft von 1765 setzte im September 1992 den Opfern der Seuche einen Erinnerungsstein auf dem Friedhof Ohlsdorf.

Wenn die Beine Hilfe brauchen

Der Geist ist fit, die Beweglichkeit lässt nach ... Das ist einer der Gründe, warum sich Menschen für elektrisch betriebene Fahrzeuge, kurz E-Mobile, interessieren.

Erst will keiner rauf, dann will keiner runter. Warum das so ist? Mobilität, Aktivität, Lebensfreude und Freiheit – das sind die Momente, die diese Helferlein zurückbringen. „Fahren Sie mit angepasster Geschwindigkeit auf Gehwegen, Radwegen, in Fußgängerzonen oder im Supermarkt“, stellt Wilfried Stumpf die Möglichkeiten der Fahrzeuge dar. Einige der Scooter sind sogar fahrradtauglich. Den Hund Gassi führen, Freunde besuchen, Termine beim Arzt und vieles mehr, mit dem E-Mobile ist alles erreichbar. „Holen Sie sich Ihre selbstbestimmte Unabhängigkeit zurück und stärken Sie an der frischen Luft Ihr Immunsystem“, so der Mobilitätsexperte Wilfried Stumpf.

Sparsam in den Kosten

Aus seiner Sicht gibt es kein moderneres Fortbewegungsmittel. Die Akkus werden über eine normale Steckdose aufgeladen, die Kosten liegen bei ca. 1 Euro auf 100 km Fahrstrecke. „E-Mobile gibt es mit 6 km/h, 10, 12 und 15 km/h. Sie sind für verschiedene Einsatzzwecke konstruiert“, so Wilfried Stumpf. Kleine transportable Miniscooter, wendige Cityscooter und Scooter mit bis zu 50 km Reichweite sind fahrerscheinfrei zu fahren. Scooter mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h werden meist kostenfrei in die private Haftpflicht eingebunden, Scooter von 10–15 km/h benötigen ein sogenanntes Mofakennzeichen.

Aktiv und mobil durch den Tag

Mit seinem Fachwissen unterstützt „Elektromobile Hamburg“ die Belange seiner Kunden und sorgt dafür, dass die Gefährte bei Bedarf mit Rollatorhaltern, Stockhaltern und Einkaufskörben ausgestattet werden. „Alles ist möglich und kann indi-



viduell angefertigt werden. Der Scooter oder das Elektromobil muss zu IHNEN passen“, so Wilfried Stumpf. Und falls erforderlich: „Reparaturen führt unser sehr erfahrener Cheftechniker durch.“ Ein Service wird groß geschrieben: Probefahrten bei uns auf einem sicheren, großen Parkplatz oder bei Ihnen in gewohnter Umgebung. Neu oder gebraucht, Wartung, Reparaturen, Ankäufe, Vermietungen – „bleiben Sie aktiv und mobil, Ihr Lächeln ist unser Ziel“, so das Motto des Teams.

Große Auswahl im Ladengeschäft
Probefahrten bei Ihnen oder in Uetersen

TOP-ANGEBOTE
VERKAUF • ZUBEHÖR
ERSATZTEILE • ANKAUF
REPARATUR • TÜV



Aktiv & Mobil
Elektromobile Hamburg

Röpckes Mühle 2, 25346 Uetersen
 Inh. Wilfried Stumpf
Mobil 0176-45 77 90 90
www.elektromobile-hamburg.de

Termine jederzeit nach telefonischer Vereinbarung

Sonderaktion nach Corona Shutdown !!!

Ankauf - nicht nur zum Materialpreis!

Gold - Zahngold - Silber - Münzen - Schmuck - Bernstein - Antiquitäten

Nutzen Sie Ihre Chance - Ankauf & Verkauf

jeden Donnerstag 10 - 17 Uhr

 **0391 - 62 22 003**  **0172 - 390 1983**



Schätzung & Barankauf

Gold - Silber - Zahngold - Münzen
Schmuck - Brillanten - Postkarten - Briefe - Uhren
Antiquitäten - Zinn - Besteck - Spielzeug - antiker
Modeschmuck - Wertgegenstände - Briefmarken



Besuchen Sie uns in unserer Filiale
Alsterkrugchaussee 484
22335 Hamburg
 **118, 174 Ratsmühlendamm**

28 Jahre Berufserfahrung

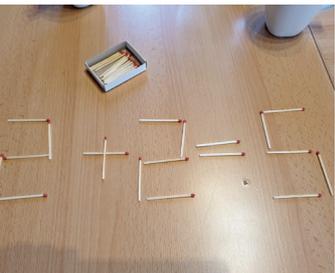
Bekannt aus der NDR
Sendung „die Nordstory“
31.07.2018

Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski





Volle Konzentration erfordern die Aufgaben mit den Streichhölzern: Dabei werden auch Tipps gegeben und Hinweise der Nachbarin ausprobiert.



Mit der Übung „Welches Streichholz muss umgelegt werden, damit die Rechnung aufgeht?“ wird das logische Denken trainiert.

Ganzheitliches Gedächtnistraining ...

... bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Das Training wird von Menschen jeglichen Alters sowie in jeder Lebensphase sehr geschätzt.

Bundesverband Gedächtnistraining e. V.



Gedächtnistraining - nur etwas für Uralte?

Mit Denksport 60+ den grauen Zellen auf die Sprünge helfen

„Gedächtnistraining oder Denksport ist etwas für Senioren ab 60 Jahren“, sagt Anja Studemund, Logopädin und zertifizierte ganzheitliche Gedächtnistrainerin im Bürgerhaus Lokstedt. „Viele sagen zwar, so weit bin ich noch nicht“ und haben Vorbehalte, aber mitmachen kann im Prinzip jede(r), der Interesse an geistiger Fitness hat. Für unseren Körper gehen wir ja auch ein- bis zweimal die Woche spazieren oder zum Sport oder betätigen uns irgendwie körperlich. Warum also nicht das Gehirn trainieren?“, sagt Studemund.

Jeden Mittwoch um zehn Uhr treffen sich im Bürgerhaus Lokstedt die aktuell sieben Kursteilnehmer, um gemeinsam zu knobeln, zu rätseln und ihr „Gehirn zu trainieren“. Das gemeinsame Gedächtnistraining fördert mit Übungen zu Wortfindung, assoziativem Denken, Konzentration und

Kreativität unter anderem die geistige Beweglichkeit.

Gehirn: „use it – or lose it“

„Use it – or lose it!“ kann dabei auch als wissenschaftlich fundierte Einladung verstanden werden: bleibe offen für Neues, lerne ein Leben lang, bilde dich und das am besten in der Gruppe – bleibe mental und emotional am Ball. Ein buntes Leben, direkter sozialer Kontakt und anregender (Wissens-)Nachschub tut den grauen Zellen so gut wie nichts anderes.

„Hier hat jeder Schwächen und Stärken“, sagt Kursteilnehmerin Lilo B. „Hier ist es auch nicht wie in der Schule: Bei Lücken helfen wir uns gegenseitig. Ohne vorzusagen, versteht sich“, sagt die 79-Jährige. Nicht wie in der Schule, und doch gibt es Hausaufgaben. Zu Beginn der Stunde werden die dann erst mal besprochen. Danach geht es los mit der ersten Aufgabe, die Anja Studemund vorschlägt. Sie führt eine Abfolge von Bewegungen vor, die die Kursteilnehmer nachmachen können: Ellenbogen, Handkante, Faust, Handfläche ... auf die Tischkante. Lange lassen sich die drei Damen und der Herr heute nicht bitten – munter hämmern sie drauflos ... der eine schneller, der andere langsamer. Dabei wird diskutiert, wie man sich die Reihenfolge am besten merken könne.

Fantasie und Kreativität

Danach folgt eine Aufgabe aus dem Bereich „Fantasie und Kreativität“. Die Trainerin hat Bilder vorbereitet, die ergänzt werden sollen. Künstlerische Gemälde oder Zeichnungen wurden mit leeren Sprechblasen wie bei Comics versehen. Die Kursteilnehmer erfinden kurze Texte oder Dialoge. Einige legen gleich los, andere grübeln erst ein Weilchen. Manche texten originell, manche klassisch. Bei der anschließenden Ausstellung der „Werke“ wird viel gelacht, und die Texte werden auf Treffsicherheit analysiert.

VI – IV = IX

Bei der Übung zum Thema „Logik“ müssen Streichhölzer gelegt werden. „Bei mir werden Erinnerungen an die Schulzeit wach. Man fühlt sich wieder jung – merken Sie was?“, amüsiert sich Lilo B. Durch Umlegen eines Streichholzes soll aus VI – IV = IX eine richtige Gleichung werden.

Die Aufgaben oder Übungen variieren. Manche werden einzeln, manche im Plenum, andere in Partnerarbeit absolviert. Schnell ist die Stunde um. „Die



Bunte Truppe: Einmal die Woche treffen sich die TeilnehmerInnen zum Gedächtnistraining im Bürgerhaus Lokstedt.



Beim Denksport-Kurs im Bürgerhaus Lokstedt wird in kleiner Runde unter Anleitung gemeinsam geknobelt und das Gedächtnis trainiert.



Finde einen kreativen Ausspruch (Was könnte die Dame rechts auf dem Bild zu den anderen sagen?) – so lautet eine der Übungen, die viel Spaß machen und das Gehirn fordern.

TeilnehmerInnen bekommen hier ein gutes Rüstzeug an die Hand, wie sie sich im Alltag Sachen besser merken können“, so Gedächtnistrainerin Studemund. „Was hat sich das Enkelkind gewünscht? Was stand auf dem Einkaufszettel, der zu Hause vergessen wurde? Oder wie heißt die neue Nachbarin? – durch einige Hilfen können sich die meisten Menschen nach ein bisschen Training wieder gut an Sachen erinnern.“

Soziale Komponente

Volkshochschule, Bürgerhaus oder soziale Einrichtung ... in Hamburg gibt es zahlreiche Anbieter von Denksport-Kursen. Neben dem positiven Effekt fürs Gehirn spielt auch die soziale Komponente eine wichtige Rolle. Gemeinsam zu „trainieren“, über Fehler zu lachen oder sich über kreative Erfolge zu freuen ist ein äußerst positiver Nebeneffekt.

Die Teilnahme im Bürgerhaus Lokstedt kostet um die 80 Euro für acht Stunden (Ermäßigung möglich). In der Volkshochschule kosten 20 Stunden (verteilt über fünf Monate) 69 Euro, bei LAB (Lange aktiv bleiben) liegt die Teilnahmegebühr hamburgweit zwischen drei Euro für Mitglieder und fünf Euro für Nicht-Mitglieder. Bei fast allen Angeboten gibt es die Möglichkeit, erst einmal eine Probestunde zu besuchen, um zu erleben, ob der Kurs für einen selbst etwas ist.

Text und Fotos: Corinna Chateaubourg © SeMa

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

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg



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,
Geschäfts-
führer**

Vorstands-
mitglied
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.



einen Wirkstoffverlust oder unerwünschte Nebenwirkungen. Grundsätzlich sollten Patienten Tabletten und Kapseln stehend oder aufrecht sitzend schlucken. Im Liegen könnten die Medikamente an der Speiseröhre haften bleiben und diese eventuell schädigen. Darüber hinaus empfiehlt es sich, die Medikamente mit einem großen Glas Leitungswasser einzunehmen.

Achtsam mit Antibiotika umgehen

Bei der Einnahme von Antibiotika ist die genaue Einhaltung von Dosis, Einnahmezeitpunkt- und Dauer entscheidend. Außerdem gibt es Wechselwirkungen mit anderen Arznei- oder Lebensmitteln, die es zu berücksichtigen gilt. Wer auf ein Antibiotikum allergisch reagiert, sollte dies dem Arzt oder Apotheker mitteilen, sodass mögliche Kreuzallergien mit anderen Antibiotika verhindert werden können. Eine der häufigsten Fehlanwendungen bei Antibiotika ist das vorzeitige Absetzen der Medikamente. Das kann ein Wiederaufflammen des Infekts hervorrufen. Oder schlimmer: Es können sich Resistenzen gegen das eingenommene Antibiotikum entwickeln. Daher sollten Patienten eine begonnene Antibiotikabehandlung bis zum Ende durchhalten. Die Apothekerkammer Hamburg ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Institution der apothekerlichen Selbstverwaltung für die ca. 2.400 Apotheker so-



wie 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.



Beratungsbedürftige Medikamente Apotheker klären auf

Hamburg – Arzneimittel sind beratungsbedürftig. Ganz gleich, ob sie vom Arzt verschrieben oder vom Patienten in der Apotheke erworben wurden. Wer seine Arzneimittel nicht korrekt anwendet, riskiert ungewollte Wirkungen. Daher müssen Patienten sowohl die Dosierungs- und Anwendungsvorschriften als auch Gegenanzeigen und Wechselwirkungen berücksichtigen. Ebenso spielen Fragen zum Einnahmezeitpunkt der Medikamente eine wichtige Rolle. Patienten sind mit diesen Anforderungen aber nicht allein gelassen. Sie können immer auf die kompetente Beratung der Apotheker vertrauen, betont die Apothekerkammer Hamburg. Täglich erklären Apotheker die Wirkung und die Einnahme vieler Arzneimittel: Groß ist der Beratungsbedarf bei Arzneimitteln, deren Wirkung Patienten nicht unmittelbar verspüren, beispielsweise bei Blutdruckmitteln. Zudem steigt der Beratungsbedarf bei speziellen Darreichungsformen wie Asthmasprays oder Insulinspritzen.

Kapseln und Tabletten nicht einfach öffnen oder teilen

Selbst scheinbar unproblematische Medikamente wie Kapseln haben ihre Tücken. Viele Patienten, die unter Schluckbeschwerden leiden, öffnen die Kapseln und schlucken den Inhalt. Das kann den Therapieerfolg beeinflussen. Denn Kapselhüllen dienen nicht nur als Behältnisse, sondern können eine Schutzfunktion besitzen, die sie magensaftresistent macht. Der Kapselinhalt sollte dementsprechend nicht vor der Einnahme entnommen, sondern die Kapsel immer als Ganzes geschluckt werden. So kann der Wirkstoff den Magen unbeschadet passieren und wie gewünscht im Dünndarm freigesetzt werden. Ebenso rät die Apothekerkammer Hamburg davon ab, Tabletten ohne vorherige Rücksprache mit dem Apotheker zu teilen. Viele Tabletten haben Überzüge, die vor der Magensäure schützen oder eine verlängerte Wirkstofffreigabe ermöglichen. Wer solche Tabletten teilt, riskiert

**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



Eigentümer in der Komfortzone

Ihr Nutzen der LEBENSABEND-IMMOBILIE

Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ steht für einen entspannten Lebensabend – Eigentümer verkaufen ihre Immobilie zum Bestpreis und mieten sie gleichzeitig zurück. Sie erhalten den vollen Kaufpreis und zahlen die Miete nur so lange, wie sie in ihren vertrauten vier Wänden wohnen bleiben wollen.

Die Vorteile der Lebensabend-Immobilie im Überblick – so gestalten Sie Wohnen, Leben und Vererben komplett selbst:

- Sichern Sie die vertraute Wohnsituation und Ihren gewohnten Lebensstandard ab.
- Als Mieter haben Sie keine Verantwortung und laufenden Kosten mehr für die Instandhaltung der Immobilie.
- Planen Sie Ihre finanziellen Ressourcen frei: dank fester Miete ohne Mieterhöhung (altersabhängig).
- Sie können sich bei Bedarf häusliche Pflege leisten.
- Genießen Sie die Flexibilität und bleiben Sie dank Wohnrecht genau so lange wohnen, wie Sie wünschen.
- Ihr Auszug ist jederzeit möglich – ohne Reparatur- und Renovierungspflicht.
- Alle vertraglichen Angelegenheiten rund um Immobilie, Wohnen und Vermögen sind geklärt.
- Verhindern Sie mit dem Immobilienverkauf Erbstreitigkeiten: Geld lässt sich in der Erbengemeinschaft leichter aufteilen als Immobilieneigentum.

Als spezialisierter Immobilienmakler für das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ sichern wir Ihnen zu:

Wir kennen die Bedürfnisse und Wünsche der Eigentümer im Alter ab 60 Jahren und mehr. Deshalb erstellen wir ein maßgeschneidertes Verkaufskonzept, das exakt zu Verkäufer und Immobilie passt. So finden wir nicht irgendeinen Käufer, sondern DEN RICHTIGEN. Mit viel Erfahrung gestalten wir die besonderen Kauf- und Mietverträge der „Lebensabend-Immobilie“.

Dem bestmöglichen Verkauf Ihrer Immobilie kommen alle weiteren Leistungen aus unserem umfangreichen und wertvollen Repertoire als Immobilienmakler zugute. Sie wünschen weitere Informationen? Dann fordern Sie gerne kostenfrei unsere Broschüre an – oder vereinbaren Sie direkt einen Kennenlern-Termin mit uns.

Wir freuen uns auf Sie, rufen Sie uns doch gleich an.

Ihr Martin Ullrich mit Team



**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**



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



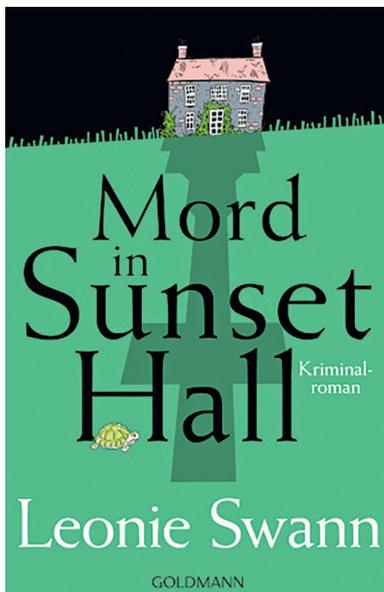
LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

▶ Tel. 040/27 14 14 80

▶ freiheit@lebensabend-immobilie.de





Der Kriminalroman „Mord in Sunset Hall“ ist seit dem 25. Mai 2020 im Buchhandel unter ISBN: 978-3-442-31556-7 für 20 Euro erhältlich.

setzt mit ihrem neuesten Kriminalcoup „Mord in Sunset Hall“ auf den Spürsinn eines zwar betagten, aber ansonsten sehr fidelen Rentnertrüppchens.

Alles beginnt mit der Toten im Schuppen: Lillith, erschossen mit einer altertümlichen Pistole. Als dann wenig später in der noblen Villa nebenan eine weitere unsanft Verblichene auftaucht, wird den Bewohnern von „Sunset Hall“ klar, dass

Buchtipps/Neuerscheinung

„Mord in Sunset Hall“ von Leonie Swann

(pi) 15 Jahre nach ihrem Überraschungserfolg „Glennkill“ schickt Erfolgsautorin Leonie Swann in ihrem neuen Kriminalroman „Mord in Sunset Hall“ eine Senioren-WG auf Verbrecherjagd.

Im beschaulichen Duck End kommen auf höchst mysteriöse Weise ältere Damen ums Leben. Welche Verbindung gibt es zwischen den Fällen? Wer erschüttert das Dorfidyll mit perfiden Morden? Die Bestsellerautorin Leonie Swann



Leonie Swann, die unter einem Pseudonym schreibende Autorin lebt in England und Berlin. Foto © Mark Bassett

örtlichen Kaffeetreff und im neuen Altersheim „Lindenhof“ gehen allzu eigenartige Dinge vor sich.

Am Ende läuft alles auf die Frage hinaus: Wer ist die Gestalt mit dem schwarzen Regenschirm? – In einem dramatischen Showdown entwirren sich schließlich die Fäden um rätselhafte Zwillinge und dunkle Familiengeheimnisse. Leonie Swann macht „Mord in Sunset Hall“ durch den leichtfüßigen Erzählton und die liebenswürdigen Charaktere zu einem anregenden Leseerlebnis. Es ist auch ein Buch, das zum Nachdenken anregt: darüber, was den erfüllten Lebensabend älterer Menschen ausmacht.

es mit der Ruhe in ihrem selbstverwalteten Seniorenwohnprojekt vorbei ist. Das Heft in die Hand nimmt Agnes, die patente Leitfigur der Gruppe.

Das leicht schrullige Sextett begibt sich in so manches waghalsige Abenteuer, und auch die tierischen Mitbewohner – Hettie, die Schildkröte, und Brexit, der Wolfshund – spielen zentrale Rollen im kriminalistischen Geschehen. Zwei weitere Opfer sind zu beklagen, und während die Polizei im Dunkeln tappt, haben die Senioren eine heiße Spur. Denn beim

Wieder geöffnet:

Speicherstadtmuseum

Historisch interessierte Hamburger dürfen sich freuen, denn das Speicherstadtmuseum ist wieder geöffnet, allerdings mit eingeschränkten Öffnungszeiten. So ist der Zugang zunächst nur an den Wochenenden, an Feiertagen sowie an einzelnen Wochentagen möglich. Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter Besucherinfos auf der Homepage www.speicherstadtmuseum.de.

**Speicherstadtmuseum,
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

Freilichtmuseum am Kiekeberg

Den Besuchern stehen die rund 40 historischen Gebäude und Gärten und auch der Museumsladen offen. Aufgrund der geltenden Kontakt- und Hygieneregeln finden keine Veranstaltungen und Führungen statt. Das Freilichtmuseum am Kiekeberg ist Di.-Fr. von 9-17 Uhr, Sa./So. von 10-18 Uhr geöffnet.

Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg, 21224 Rosengarten-Ehestorf

Automuseum PROTOTYP

Beim Eintauchen in die Welt von Rennfahrern und Konstrukteuren erleben die Besucher auf 2.500 m² Ausstellungsfläche inspirierende Geschichten von Automobilbegeisterten, die mit viel Kreativität und Engagement heikle Situationen meisterten und auch unter schwersten Bedingungen ihre Träume verwirklichten. Di.-So. von 10-18 Uhr geöffnet.

**Automuseum PROTOTYP,
Shanghaiallee 7, 20457 Hamburg**

Esel- & Landspielhof Nessendorf

An der Ostsee zwischen Lütjenburg und Oldenburg liegt der Esel- & Landspielhof Nessendorf. Auf einer überschaubaren Fläche mit Spielscheune und begehbaren Eselgehegen fühlt sich der erwachsene Eselliebhaber genauso wohl wie die Kinder. Der Souvenirladen und das Restaurant sind mit Mundschutz zu betreten. Täglich von 10-18 Uhr geöffnet.

**Esel- & Landspielhof Nessendorf,
24327 Blekendorf, Wiesengrund 3**

Boule – in Eppendorf darf wieder „gekugelt“ werden

Boule-Begeisterte treffen sich jeden Mittwochvormittag (bis Oktober) auf der Boulebahn im Eppendorfer Park (gegenüber vom Bauspielplatz) in der Frickestraße, Sackgasse.

Der Zugang zum Spielfeld ist barrierefrei, die einzige Voraussetzung ist gutes Wetter.

Spiel- und Schaulustige sind herzlich willkommen!
Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.martinierleben.de

Wie ein Sessel demenziell Erkrankte im Alltag unterstützen kann



Ein Sessel zum Wohlfühlen: Neben den verschiedenen Verweil-Funktionen wie Sitzen, Liegen oder zahlreichen weiteren Positionsmöglichkeiten dazwischen, kann sich der Sessel durch eine Drehscheibe als Fuß um 360 Grad drehen. Foto: Fitform



Gemäß dem Prinzip des Schaukelstuhls wurde der Demenz-Sessel entwickelt. Geschäftsführer Christian Mock und Team erklären die Vorteile.

Foto: Corinna Chateaubourg

Sie heißen Vario 560, 570 oder 574, und hinter den Typenbezeichnungen für diese ganz besonderen Sessel der Firma Fitform verbergen sich – fast wie bei einem Auto oder einem Smartphone – eine Menge toller Funktionen.

Diese Demenz-Sessel bieten vor allem Vielsitzern zahlreiche verschiedene Sitz- und Liegemöglichkeiten und werden dem jeweiligen Nutzer genau angepasst. Mit der Hilfe von drei Motoren kann die Position mittels Fernbedienung – teils auch automatisch – geändert werden.

Getreu dem Motto „Bewegen ist besser als Sitzen“, sorgt der Sessel so dafür, dass der Nutzer nicht zu lange in der gleichen Position verharrt und schützt somit auch vor Dekubitus.

„Neu entwickelt wurde jetzt die Ruhe- und Schaukelfunktion“, sagt Christian Mock, Geschäftsführer beim Möbelhaus Deubelius in Hamburg-Hoheluft. „Durch die Schaukelbewegungen, die der Sessel automatisch ausführt, können zumindest manche Symptome der Krankheit ein Stück weit gelindert werden.“ Das würden auch Studien nahelegen. Manche demenziell Erkrankten seien rastlos und neigten dazu, viel herumzulaufen oder auch aggressiv zu werden. Durch den passgenau angefertigten Sessel und die neue Funktion, beruhige und entspanne sich der Senior, sodass manche Medikamentengaben nicht mehr nötig seien, erläutert der Geschäftsführer.

Eine Sitzgelegenheit nach Maß

„Als Fachhändler ermitteln wir zuerst die optimale Sitzhöhe, Sitztiefe und Armlehnenhöhe, sodass diese Sitzgelegenheit – fast wie ein Kleidungsstück – den Körpermaßen angepasst ist“, erklärt Christian Mock. Gemeinsam mit seinen Mitarbeitern geht er auch in die Wohnungen und Einrichtungen, wo ein Demenz-Sessel seinen Dienst antreten soll. „Mit dem Maßstuhl kommen wir auch zur Probe in die dritte Etage“ sagt der Hamburger lächelnd, „damit er zunächst getestet werden kann.“ Mit einem besonderen Schnellservice könne das neue Möbelstück innerhalb von 14 Tagen geliefert werden. Bei Sonderwünschen, wie zum Beispiel einem besonderen Stoff, dauere die Herstellung zwischen fünf und acht Wochen.

Ein Sessel mit vielen Funktionen

Zunächst als Aufstehhilfe für Senioren gedacht, wurde diese

Art Stuhl vor etwa zehn Jahren in den Niederlanden von der Firma fitFORM weiterentwickelt. „Die Holländer haben eine andere Geschichte, was ihre Senioren angeht. Schon etwa zehn Jahre früher als hier haben sie sich mit altersspezifischen Möbeln beschäftigt“, sagt der Wohnexperte. „Da die Muskelkraft im Laufe der Jahre abnimmt, das Gehtempo langsamer wird, die Standsicherheit sogar um sieben Prozent pro Jahr nachlässt und sich das Aufstehen um bis zu elf Prozent verschlechtert, ist das Geld, das jemand in so einen Sessel investiert, sehr gut angelegt.“

Ein einfaches Model zum Sitzen, Liegen sowie mit der Demenz-Schaukel-Funktion ist ab 2800 Euro zu haben. Nach oben ist hier keine Grenze gesetzt: „Es gibt auch Modelle für bis zu 7000 Euro“, ergänzt Mock.

Neben den verschiedenen Verweil-Funktionen wie Sitzen, Liegen oder zahlreichen weiteren Positionsmöglichkeiten dazwischen, kann der Sessel sich durch eine Drehscheibe als Fuß um 360 Grad drehen: Mit jemandem sprechen, aus dem Fenster schauen oder fernsehen – alles möglich, ohne durch Positionswechsel Stürze zu riskieren. Verschiedene Breiten, unterschiedliche Höhen und natürlich auch zahlreiche Designs – von klassisch bis modern – stehen darüber hinaus zur Auswahl.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität! Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß
- Seniorengerechte Umzüge




Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke

Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 420 27 12 • U3 Bhf. Hoheluftbrücke,
Buslinie 5 • Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr • www.moebelhaus-deubelius.de

Fit im Sitzen

Einen Stuhl oder einen Hocker – viel mehr ist für dieses Fitness-Programm nicht notwendig. Und da es im Sitzen durchgeführt wird, kann es bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Armlehnen sollte er nicht haben. Die sind bei der Sitzgymnastik nur hinderlich. Deshalb eignet sich ein Stuhl ohne Armlehnen am besten. Dann geht es auch schon los mit dem Fitness-Training, das sogar umgesetzt werden kann, ohne sein Zuhause zu verlassen. Mit leichter Kleidung und festen Turn- oder Freizeitschuhen beginnt dann die Sitzgymnastik, die die Arme und die Beine trainiert.

Arme und Hände sitzend trainieren

Für Arme und Hände fängt es einfach an: Erst werden sie geschüttelt, um sie etwas zu lockern. Dann kommen die Schultern dran, die vorwärts und rückwärts gekreist werden. Anschließend die Schultern hochziehen und wieder sinken lassen. Dabei ist es wichtig, dass sie in einer Linie bleiben. Als Steigerung können die Schultern abwechselnd hoch und runter bewegt werden.

Derart gelockert geht es zu den Armen, die vor dem Körper gekreist werden. Ebenso effektiv ist es, sie zur Seite ausgestreckt kreisend zu bewegen: erst vorwärts und rückwärts, dann gleichzeitig und danach abwechselnd in beide Richtungen. Darüber hinaus gibt es Armübungen im Sitzen, die bei zunehmender Kondition geeignet sind:



- *Oberkörper so nach vorne bewegen, als würde man an einem Seil ziehen.*
- *Arme so nach oben strecken, als würde man eine Leiter hinaufklettern.*
- *Sich so nach oben bewegen, als würde man nach Gegenständen greifen.*
- *Mit dem Zeigefinger der rechten Hand auf die linke Schulter tippen (und umgekehrt).*
- *In die Hände klatschen: zuerst vor dem Oberkörper, dann hinter dem Rücken.*
- *Steigerung: klatschen über dem Kopf oder links und rechts des Körpers.*

Extra-Tipp: mit den Armen Überkreuzbewegungen machen. Dazu die rechte Hand auf die linke Schulter legen und umgekehrt.

Beine und Füße im Sitzen fit machen

Auch für Beine und Füße gibt es im Sitzen viele Übungen, die für Kräftigung, Stabilität und eine bessere Koordination sorgen. Diese erhalten bei älteren Menschen die Gleichgewichtsfähigkeit und beugen Unsicherheiten beim Gehen und Stehen vor. Das kann zum Beispiel so gehen:

- **Beine abwechselnd gerade nach vorn strecken und dehnen.**
- **Kreisende Bewegungen mit den Beinen in eine Kreisbewegung mit den Füßen übergehen lassen.**
- **Beide Füße hüftbreit aufstellen und abwechselnd je ein Bein anheben.**
- **Füße abwechselnd auf Ferse und Fußspitze stellen oder von hinten nach vorn abrollen.**
- **Steigerung: Stehen die Füße auf den Fersen, die Zehen bewegen und spreizen.**

Extra-Tipp: Denksportaufgaben in die Gymnastik einbauen. Das lenkt von den Übungen ab, sodass man beim Training nicht so stark verkrampt.

Steigerungen mit einem Fitness-Ball

Als Fortgeschrittener kann man Bälle in die Sitzgymnastik einbauen. Besonders geeignet ist ein kleiner Schaumstoffball, der in eine Hand genommen und gedrückt wird. Dann die Seite wechseln. Danach kann man den Ball von einer Hand in die andere werfen oder hinter dem Rücken von einer Hand in die andere legen. Außerdem lassen sich auch Beine oder Füße mit einbeziehen, wie etwa bei diesen Varianten: Zuerst das eine Knie anheben

und den Ball unter dem Knie in die andere Hand geben. Dann die Seite wechseln. Oder die Füße auf dem Boden lassen und den kleinen Ball dann unter den Oberschenkeln hindurch von Hand zu Hand reichen.

Locker vom Hocker

Wer einen Hocker für seine Gymnastik auswählt, der sollte darauf achten, dass dieser stabil und rutschfest ist. Platz nehmen und loslegen. Drei Übungen für Fitness auf dem Hocker:

- 1. Joggen: gerade sitzen und die Beine abwechselnd anheben.**
- 2. Katzenbuckel: aufrecht hinsetzen. Einen Stab in die Hände nehmen, auf die Oberschenkel legen und nach vorne rollen. Dann auf den Oberschenkeln zurückkommen, bis sich der Rücken rundet. Wieder nach vorne kommen und sich aufrichten.**
- 1. Seitlich heben: Arme seitlich vom Körper bis auf Schulterhöhe anheben und wieder sinken lassen. Die Übung kann auch mit einem Stab in den Händen aufgeführt werden.**

In Hamburg werden Kurse für Sitzgymnastik bei Volkshochschulen, in Sportvereinen oder in Stadtteil-Begegnungsstätten angeboten.

Alexandra Petersen © SeMa



Wenn die private Krankenversicherung zur Kostenfalle wird!

Tarif ohne Gesellschaftswechsel ändern bei gleichwertigen Leistungen und bis zu 63 % sparen oder zur gesetzlichen Krankenversicherung wechseln, **auch über 55 Jahre immer möglich.**

Thorsten Pinnow
Tel.: 040 83 98 27 41

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



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

SEPSIS – die unterschätzte Krankheit

Eine Sepsis, oft auch Blutvergiftung genannt, ist die häufigste Todesursache bei Infektionen. Jährlich erkranken geschätzt 350.000 Menschen in Deutschland an einer Blutvergiftung. Trotz aller Fortschritte in der Medizin wie Impfungen, Antibiotika und Intensivmedizin stirbt etwa jeder vierte Erkrankte an ihr. Eine Sepsis ist keine Vergiftung im eigentlichen Sinn, sondern entsteht, wenn die körpereigene Abwehrreaktion gegen eine Infektion das eigene Gewebe und die eigenen Organe schädigt. Dadurch kann sie zu einem Schock, multiplen Organversagen und zum Tod führen. Die beste Vorbeugung, um einen lebensbedrohlichen Verlauf zu verhindern, ist es, die Symptome frühzeitig zu erkennen und den Auslöser der Infektion sofort zu behandeln.

Für eine Sepsis können Viren, Bakterien und andere Erreger verantwortlich sein. „Entgegen der weit verbreiteten Meinung entsteht eine Sepsis nicht immer durch eine äußerlich sichtbare, entzündete (infizierte) Wunde“, klärt die Sepsis-Stiftung auf ihrer Homepage auf. Auch Blasen- oder Lungenentzündungen können zu einer Blutvergiftung führen. Wenn die Erreger nicht lokal bleiben, sondern ins Blut gelangen, wehrt sich der Körper massiv dagegen. „Der bekannte rote Strich auf dem Arm ist übrigens kein notwendiges Anzeichen einer Sepsis. Er zeigt die Entzündung einer Lymphbahn an, die zu einer Sepsis führen kann. Er muss aber nicht zwingend bei einer Sepsis auftreten. Ganz im Gegenteil: Die meisten Sepsis-Patienten zeigen dieses Symptom nicht.“

Schnelle ärztliche Hilfe kann Leben retten und Langzeitschäden verhindern. Als Symptome können auftreten: Schüttelfrost, Fieber, Todesangst, Verwirrung, Schläfrigkeit, extremes Krankheitsgefühl, schnelle Atmung, Luftnot, fleckige Haut an Armen und/oder Beinen sowie starke Schmerzen. Sollten nach einer Infektion die genannten Symptome auftreten, ist schnelles Handeln gefragt.

Zwar kann man sich vor einer Sepsis nicht direkt schützen, aber man kann versuchen, Infektionen vorzubeugen. Dazu gehören übliche Hygienemaßnahmen wie das regelmäßige und gründliche Händewaschen. Auch kleine Wunden und entzündete Insektenstiche müssen gut versorgt werden, indem Sie Wunddesinfektionsmittel aufgetragen und die Wunde mit einem Pflaster oder bei größeren Verletzungen mit einer fixierten Kompresse bedecken, um das Eindringen von Keimen zu verhindern. Rötet sich die Haut oder fühlt sie sich warm an, kann das auf eine Infektion hindeuten. Dann sollte ein Arzt sie sich anschauen. Wer wegen einer Infektion ein Antibiotikum verschrieben bekommt, sollte dies auf jeden Fall nach ärztlicher Weisung einnehmen. Lassen Sie Ihren Impfpass kontrollieren, um die Impfungen entsprechend der Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommision des Robert-Koch-Instituts (STIKO) auffrischen zu können.

Ein erhöhtes Risiko für eine Blutvergiftung haben Menschen mit geschwächtem Immunsystem – wie Diabetiker und Krebspatienten. Besonders gefährdet sind außerdem Frühgeborene und sehr alte Menschen. Nach frischen Operationen oder Patienten auf der Intensivstation steigt das Risiko für eine Sepsis ebenfalls. Menschen, deren Milz entfernt wurde, haben ein höheres Risiko für eine Blutvergiftung, vor allem durch Bakterien wie Pneumokokken, gegen die es jedoch eine Impfung gibt.

Wer eine Sepsis überstanden hat, kämpft manchmal noch Wochen bis Monate mit möglichen Folgen wie Nervenschäden,

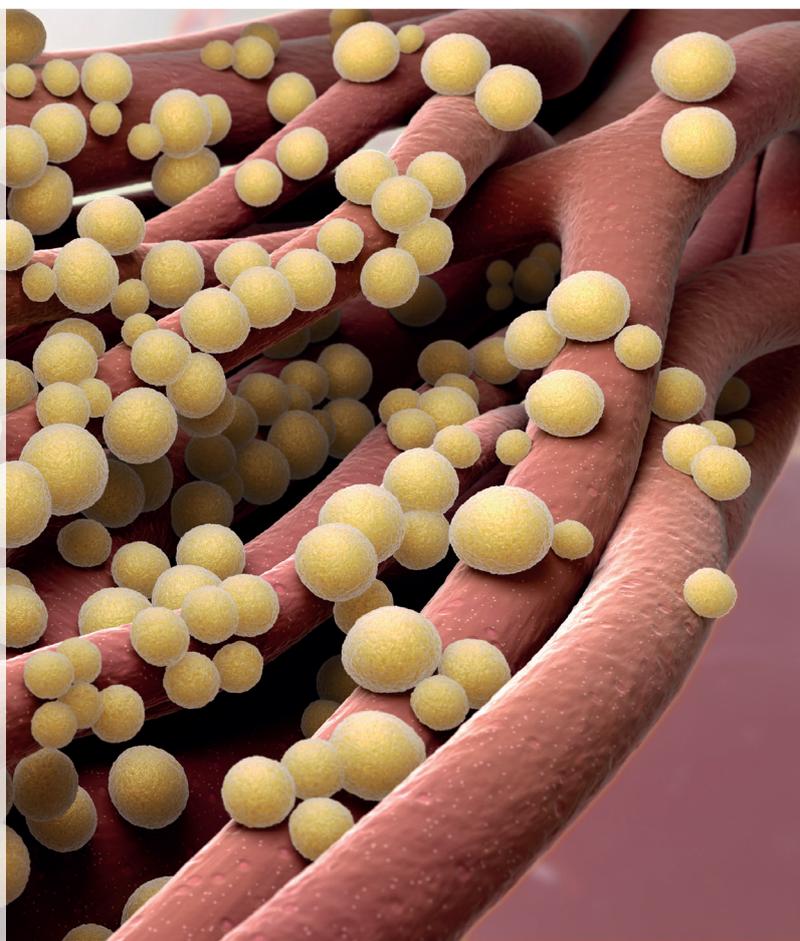
Muskelschwäche oder Bewegungsstörungen, sodass alltägliche Fähigkeiten wie Gehen oder Sprechen wieder neu erlernt werden müssen. Diese schwere Erkrankung bedeutet nicht nur körperlichen, sondern auch psychischen Stress. Manche Betroffene leiden unter Alpträumen oder Depressionen.

Eine gute Nachsorge ist unerlässlich, und der Kontakt zu anderen Betroffenen ist eine hilfreiche Unterstützung.

S. Rosbiegal © SeMa

Forschung

Die Sepsis-Stiftung mit Sitz in Jena wurde im Jahr 2012 gegründet. Die Stiftung dient der Förderung der Bildung, Wissenschaft, Forschung und Innovation zur frühzeitigen Diagnose, Behandlung, Prävention sowie der Minderung von Folgeschäden einer Sepsis. Die Sepsis-Stiftung ist zudem die rechtliche Dachorganisation für die SepNet-Studiengruppe, einem Verbund von über 100 Ärzten und Wissenschaftlern bzw. 50 Kliniken und Universitäten aus ganz Deutschland, die in gemeinsamen Projekten Grundlagenforschung und klinische Studien rund um das Thema Sepsis betreiben.



Selbsthilfe

Die Selbsthilfegruppe Deutsche Sepsis-Hilfe e. V. (sepsis-hilfe.org) informiert und versteht sich als Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige. Den Verein erreichen Sie wochentags von 8–21 Uhr und am Wochenende/Feiertag von 9–21 Uhr unter der Tel.: +49 700 73774 700 oder per E-Mail info@sepsis-hilfe.org.

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

Schweinefilet in Zwiebel-Himbeersoße

(ca. 2 Portionen)



Zutaten: Vorbereiten:

- 250 g Schweinefilet • 1 rote Zwiebel • 2 EL Speiseöl • Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer • 2 geh. EL Himbeergelee • 1 EL Rotwein
 - 125 g Dr. Oetker Crème fraîche Kräuter
- Vorbereiten:** Schweinefilet trocken tupfen und in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
- Zubereiten:** Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Schweinefiletscheiben von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen. Zwiebelstreifen in dem verbliebenen Fett in der Pfanne anbraten, Himbeergelee dazugeben und glatt rühren. Mit Rotwein und Crème fraîche Kräuter ablöschen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Apfelkompott

(ca. 3 Gläser)



Zutaten: Vorbereiten:

- 1 Dr. Oetker Vanilleschote
 - 1 kg Äpfel (vorbereitet gewogen)
 - 250 ml Apfelsaft
 - 50 g Zucker
- Vorbereiten:** Vanilleschote längs halbieren, Mark herausschaben und die Schote aufheben. Äpfel schälen, vierteln, in kleine Stücke schneiden und 1 kg abwiegen.
- Zubereiten:** Äpfel mit Vanillemark und -schote, Apfelsaft und Zucker in einem großen Topf zum Kochen bringen, unter ständigem Rühren etwa 5 Min. garen. Vanilleschote entfernen. Apfelkompott sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln (Twist-off®) verschließen, umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

Zutaten:

Dressing:

- etwa 300 g Dr. Oetker Crème légère • 5 TL Feigen-Senf-Soße (Fertigprodukt)
- Salz • frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Salat:

- 1 Apfel, z. B. Granny Smith
- etwa 200 g Rote Bete (gekocht)
- Blattsalat, z. B. Frisée, Feldsalat, Endivie

Gegrillter Ziegenkäse:

- 1 EL Dr. Oetker Crème légère
- 1 Ei (Gr. M)
- 30 g Studentenfutter • etwa 6 Taler Ziegenfrischkäse, z. B. Picandou (je etwa 40 g) • Weizenmehl
- etwa 1 EL Speiseöl • Salz

Gegrillter Ziegenkäse auf Salattürmchen

(ca. 6 Portionen)

Dressing:

1 EL Crème légère für den Ziegenkäse beiseitestellen. Übrige Crème légère, Feigen-Senf-Soße, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl verrühren und abschmecken.

Salat:

Apfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Apfel und Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Apfel- und Rote-Bete-Scheiben abwechselnd zu etwa 6 Türmchen aufeinandersetzen. Blattsalat waschen und abtropfen lassen. Salat mit etwas Dressing vermischen. Auf die Türmchen setzen.

Gegrillter Ziegenkäse:

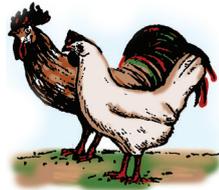
1 EL Crème légère mit dem Ei verquirlen. Studentenfutter grob hacken und mit dem Zucker mischen. Die Käsetaler von beiden Seiten in Mehl wälzen. Auf einer Seite mit Ei bestreichen und mit der Studentenfuttermischung bestreuen. Leicht andrücken. Grill vorheizen und Rost mit Öl bestreichen. Ziegenkäse-Taler mit der unbelegten Seite auf dem Grill 2-3 Min. grillen. Hinweis: Am besten ist ein Grill mit Deckel. Gegrillten Ziegenkäse auf die Salatteller setzen und mit etwas Salz bestreuen. Mit restlichem Dressing anrichten.



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

Frische • Qualität

Geflügelhof Hellfritz



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

Große Auswahl an Grillfleisch, z. B.:

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

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

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land



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

- ab Mitte Juni:
die ersten Freiland-Erdbeeren
- saftige, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

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



... aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen

Hubers milder Heide-Katenschinken

Ob weich & mild oder kernig & würzig,
für jeden Geschmack haben wir den
richtigen Schinken. Auch haltbar verpackt.

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

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

Hähnchenbrust mit Mandelkruste

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: Vorbereiten:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
 - 1 EL Walnussöl
 - Salz • frisch gemahlener Pfeffer • Curry
 - 150 g Dr. Oetker Crème fraîche
 - Classic • 1 TL Honig • 2 EL fein gehackte, gemischte • Kräuter • 100 g Dr. Oetker gehackte Mandeln
 - 50 g Dr. Oetker gemahl. Mandeln
- Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C. Heißluft etwa 180 °C.

Zubereiten:

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet kurz darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry auf beiden Seiten würzen. 2 Esslöffel der Crème fraîche mit Honig, 1 Esslöffel der Kräuter und Mandeln gut verrühren. Oberseite des Filets mit der Masse belegen, in eine hitzebeständige Form geben und auf dem Rost in den Backofen schieben. Garzeit: etwa 20 Minuten. Die Kruste soll goldbraun sein, dann abgedeckt noch 10 Min. „ruhen“ lassen.

Salat: Salat:

- 2 EL Himbeeressig • Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - 3 EL Walnussöl
 - 500 g gemischter Salat, z. B. aus Frisée, Endivien, Radicchio, Rucola
- Himbeeressig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann Walnussöl unterrühren. Salate putzen, waschen, gut abtropfen lassen, klein schneiden, mit Dressing mischen und dekorativ anrichten. Hähnchenbrust mit einem scharfen Messer schräg in Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Übrige Crème fraîche mit den restlichen Kräutern, Curry und Salz verrühren und dazu servieren.



Gefüllte Paprika mit Makrelenfilets

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: Vorbereiten:

- 1 Brötchen • 4 EL Olivenöl • 220 g eingelegte Pfeffer-Makrelenfilets
 - 150 g Mini-Mozzarellakugeln
 - 2 rote Paprikaschoten • 2 gelbe Paprikaschoten
 - 200 g Kirschtomaten • 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 125 g Dr. Oetker Crème fraîche
 - Gartenkräuter
 - 1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke • Salz
 - gemahl. Pfeffer
- Brötchen grob würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Brötchenwürfel darin goldgelb rösten. Makrelenfilets und Mozzarella getrennt auf einem Sieb abtropfen lassen. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C, Heißluft etwa 180 °C.

Zubereiten:

Paprikaschoten samt Stiel jeweils längs halbieren, putzen und waschen. Makrelenfilets mit 2 Gabeln zerteilen. Mozzarellakugeln halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, 2 EL davon beiseitestellen. Crème fraîche und Gustin in einer Schüssel verrühren. Brötchen, Makrele, Mozzarella, Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben und miteinander vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Masse in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen, mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und das übrige Öl darüberträufeln. Paprikaschoten auf das Backblech setzen und in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Garzeit: etwa 20 Minuten.

Für das Backblech:

- Backpapier



• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 5,00
- Matjessalat – natur 100 g € 1,80
- Räucherlachsbruch 200 g € 7,00

Lecker zum Spargel:

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

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr

Ideal zum Grillen:
• Im Angebot vom 02.-14.06.20:
grobe Hähnchenbratwurst 100 g € 0,91

Immer frisch • einfach lecker • große Auswahl

Hausgemachte Salate

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

Holländischer
Mai-Gouda 1.29
sahnig/mild, Fett i. Tr. 48 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg

Three staff members in yellow aprons holding various cheese products.

LESER SCHREIBEN

Die Knopfkiste ...

In der heutigen Zeit, die von Hektik, Lärm, Hast und Eile geprägt ist, erinnere ich mich gerne an meine Kindheit. Ich weiß es noch ganz genau, unser kleines Dorf war für uns Kinder ein einziger großer Spielplatz. Wir durften auf Mauern klettern, über Gräben springen und alleine in den nahe gelegenen Wald laufen.

Meine Ferientage verbrachte ich oft bei meinen Großeltern auf dem Land. Oma hatte immer Zeit für uns. Und während sie fleißig Opas zerrissene Strümpfe stopfte, erzählte sie Geschichten aus ihrer Kindheit. Aus dem Backofen duftete es nach Bratäpfeln. Auf dem Tisch stand ein großer Topf mit heißem Kakao, und Opa saß am Küchentisch und reparierte die alte Küchenuhr. Das kleine Haus, welches abseits der Siedlung stand, war für mich wie ein zweites Zuhause und der Garten ein Paradies für uns Kinder.

Es gab viele Gärten rings um die Straße, aber dieser Garten war etwas ganz Besonderes. Ich liebte den Duft der Rosen und naschte heimlich von den Himbeeren und Stachelbeeren. In einer Baumhöhle des alten, knorrigen Apfelbaumes vor der Haustür nistete ein Starenpärchen. Wenn der Wind durch die morschen Äste wehte, raschelten die Blätter leise und erzählten von Hexen, Gespenstern und Kobolden.

Das gemütliche Haus meiner Großeltern war mit Möbeln aus dunklem Ebenholz eingerichtet. Auf dem Flur stand ein riesiger Kleiderschrank mit vielen Schubfächern und zwei großen Türen. Wenn ich mich unbeobachtet fühlte und Oma in der Küche beschäftigt war, öffnete ich die Schranktüren einen Spalt und schnupperte an Omas Kleidern, die nach Veilchen und Rosen dufteten. „Wenn ich groß bin, werde ich auch mal so gut riechen wie meine Oma“, dachte ich dann. Ganz hinten im Schrank, hinter all den Kleidungsstücken, hatte ich eines Tages etwas ganz Besonderes entdeckt. Einen alten Zigarrenkasten, in dem sich eine Unmenge Knöpfe befanden. Kleine Knöpfe aus Perlmutter, große schwarze Hosknöpfe, weiße Wäscheknöpfe, silberfarbene Schmuckknöpfe und Knöpfe, die mit kostbarem Stoff überzogen waren.

Wenn es draußen regnete und ich Langeweile hatte, holte Oma die Knopfkiste hervor. Stundenlang sortierte ich die Knöpfe nach Farben, nach Größe und danach, wie wertvoll sie mir erschienen. Es gab Knöpfe, die in allen Farben schimmerten, besonders wenn ein Sonnenstrahl sie zum Funkeln brachte. Die goldfarbenen Knöpfe kamen auf die eine Seite des Tisches und die schwarzen auf die andere Seite. Ich stellte mir vor, an welchem Kleidungsstück die goldenen Knöpfe einst ihren Platz hatten. Vielleicht an einer Bluse mit vielen Rüschen und Stickereien? Und während ich den kleinen goldenen Knopf in meiner Hand hielt, erzählte er mir Geschichten aus einer längst vergangenen Zeit. Vor meinen Augen sah ich festlich gekleidete Männer und Frauen, die sich ausgelassen zum Takt der Musik drehten. Ein wunderschöner, prächtiger Knopf mit einer weißen Perle war die Prinzessin, die einen Prinzen heiraten wollte. Doch der Räuber, in der Gestalt eines schwarzen Knopfes, entführte die Prinzessin und brachte sie in seine Räuberhöhle. Die Knopfgeschichte ging in meiner Fantasie jedoch immer gut aus.

Die Prinzessin lernte einen reichen Prinzen kennen, der ein silberfarbenes Gewand trug, und die Knopfprinzessin und der Knopfprinz heirateten und lebten glücklich bis an ihr Lebensende.

Oft bastelte ich mir auch eine Knopfkette. Ich reihte viele bunte Knöpfe auf einen Bindfaden und legte mir die Kette um den Hals. Oma war erstaunt, wie geduldig ich immer wieder einen Knopf nach dem anderen auf die Schnur fädeltete. Manchmal erlaubte sie mir, die Kette mit nach Hause zu nehmen.

Meine Großeltern leben schon lange nicht mehr.

Ich aber habe sie noch immer – die Knopfkiste meiner Oma ...

Wenn ich den Deckel öffne, fallen mir all die Spiele wieder ein, die ich als kleines Mädchen gespielt habe. Wie einen Schatz hüte ich die Erinnerungen, die mich durch mein Leben begleiten und die mir niemand nehmen kann.

Von unser Leserin Helga Licher

Astrologie ist mein Hobby

Astrologie ist mein Hobby. Und meine besondere Domäne sind Tierkreiszeichen. Lerne ich Leute kennen, frage ich sofort: Was sind Sie?

Ach, könnten wir doch unsere Politiker nach Sternzeichen wählen. Mein Handbuch für Astrologie wäre dafür eine wahre Fundgrube!

Minister für Soziales und Familie? Ganz klar ein Krebs. Die gelten als beschützend, fürsorglich, familienfreundlich. Folglich werden sie die Probleme ihrer Mitmenschen ernst nehmen und sorgfältig sondieren, wie ihnen am besten zu helfen ist.

Finanzminister? Unbedingt eine Jungfrau! Pragmatisch, akribisch und analytisch veranlagt, ist ihr Verschwendungssucht ein Gräuelfeld. Als Umweltminister brauchen wir den naturverbundenen Stier. „Haben Sie einen Stier in der Partei?“,

würde ich die SPD fragen. Und hat die keinen zu bieten, forsche ich in einer anderen Partei. So ein Stier hätte bestimmt gute Argumente gegen jegliche Abholzung. Dann müsste kein Baum einem schnöden Bauprojekt weichen.

Wollten die Grünen den Minister für Verteidigung stellen, käme nur ein beredter Wassermann oder Fisch infrage. Ihre kosmische Prägung tendiert zur Friedenspfeife. Da könnten die Waffenlobbyisten einpacken! Ja, ich wüsste schon, wie politische Ämter mit den richtigen Personen zu besetzen wären ...

Und was wäre, wenn sich mal eine Fehlbesetzung herausstellte – zum Beispiel der Finanzminister trotz aller Kosmobiologie doch zu sorglos mit unseren Steuergeldern umginge? „Sie geben zu viel Geld aus“, würde ich ihm ins Gewissen reden, „das geht doch gar nicht als Jungfrau!“ „Oh“, erwiderte er dann vielleicht, „ich bin ein Kaiserschnitt-Kind. Der errechnete Geburtstermin lag drei Tage später. Dann wäre ich eine Waage, und die können nun mal nicht so gut mit Geld umgehen!“

Von unser Leserin Maren Gebhardt-Bruderhausen

Schreiben auch Sie uns Ihre Gedichte und Geschichten

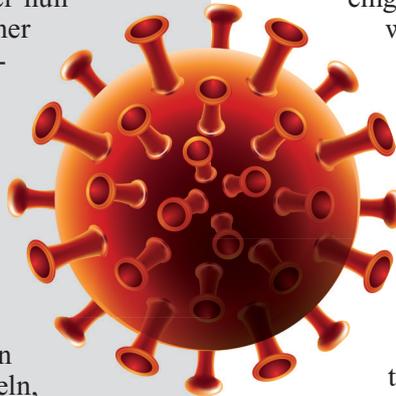
Nach Corona-Lockerungen empfehlen Altersmediziner weiterhin den Schutz älterer Menschen: „SARS-CoV-2 ist noch nicht verschwunden!“

(pi) Das öffentliche Leben wird langsam hochgefahren – die Gefährdungen gerade für ältere Patienten aber bleiben. Davon warnt die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und mahnt zur Vorsicht. „Ein Besuch der Enkelkinder bei den Großeltern – für eine beschränkte Zeit, ohne körperlichen Kontakt und unter Einhaltung der nun allen bekannten Hygieneregeln – ist sicher kein Problem“, sagt DGG-Präsident Professor Hans Jürgen Heppner, Chefarzt der Klinik für Geriatrie am Helios Klinikum Schwelm und Inhaber des Lehrstuhls für Geriatrie der Universität Witten/Herdecke. „Aber auch nach den politischen Lockerungen ist SARS-CoV-2 noch nicht verschwunden!“

Konkret sieht Heppner eine positive Entwicklung: „In den vergangenen Wochen haben alle Menschen viel über Hygieneregeln, Disziplin und gegenseitige Rücksichtnahme gelernt. Daher ist es auch an der Zeit, darüber nachzudenken, wie sich Familien vernünftig wieder treffen können.“ Die Bundesregierung hat die Kontaktbeschränkungen entsprechend gelockert. Dürfen sich also Enkel und Großeltern nun wieder besuchen? „Eine von der Politik genehmigte Lockerung von Beschränkungen ist nicht gleichzusetzen damit, seinen klugen Menschenverstand auszuschalten“, sagt Heppner. Das heißt: Besuche sind möglich, aber unter eigenverantwortlich gesetzten Auflagen, damit eine Infizierung von Menschen in Risikogruppen weiter vermieden wird.

Nach Kontaktbeschränkung und Isolation: Lassen Sie es langsam angehen

DGG-Präsident Heppner sieht natürlich auch alle schwierigen Aspekte der Kontaktbeschränkung und Isolation, die un-



bestritten negative Folgen auf das seelische und körperliche Wohlbefinden haben. „Wir wissen alle, wie sehr Familien, und besonders Großeltern, darunter leiden, sich einander nicht treffen zu können. Aber lassen Sie es langsam angehen, damit wir nicht Gefahr laufen, dass Beschränkungen wieder eingeführt werden müssen.“ Der Geriater empfiehlt weiterhin, Abstand zu halten. Einem gemeinsamen Spaziergang, einer kleinen Kaffeetafel auf der Terrasse bei schönem Wetter oder einem Plausch über den Gartenzaun mit den Kindern und Enkelkindern stünde in der aktuellen Situation nichts im Wege – im Gegenteil: Es wird allen guttun.

Bei Zucker- oder Lungenerkrankung Besuche weiterhin vermeiden

In anderen Fällen ist dagegen weiterhin größte Vorsicht geboten: Wenn der Großvater beispielsweise chronisch krank ist, an einer ausgeprägten Lungenerkrankung leidet oder von einer schwer einstellbaren Zuckerkrankheit betroffen ist, sollten Besuche vermieden werden. Zudem sollte bei aufkommenden Schwierigkeiten weiterhin immer sofort der Arzt kontaktiert werden. „Natürlich sagt es sich sehr einfach, die Besuche kurz zu halten“, so Heppner. Aber was ist, wenn zwischen den Familien 500 Kilometer liegen und die Verwandten gerne über Nacht bleiben würden? „In diesem Fall würde ich trotz aller Lockerungen zum jetzigen Zeitpunkt davon abraten, ein ganzes Wochenende bei den Großeltern zu verbringen.“ So hält der Mediziner es auch persönlich: „Ich habe meiner Mutter eine Muttertagskarte geschrieben und werde mich am Sonntag erst mal auf einen Anruf beschränken. Und bald werde ich sie auch besuchen – mit ausreichendem Sicherheitsabstand und frisch gewaschenen Händen.“

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

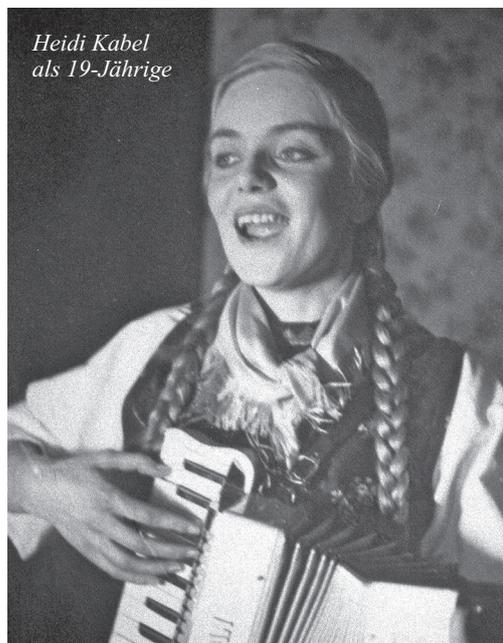
JESSICA DANKER



Bekannt aus
„Erfolge bevorzugt“

Hamburg 1

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



Heidi Kabel
als 19-Jährige



„Tratsch
im Trepp-
penhaus“
1962



Heidi Kabel mit ihren drei Kindern Heidi, Heiko
und Jan Rasmus



Heidi Kabel mit
Henry Vahl 1968
in „Verteufelte
Zeiten“

Erinnerungen zum 10. Todestag von HEIDI KABEL

– sie war ein Publikumsliebbling – nicht
nur im Ohnsorg-Theater

Am 15. Juni 2010 verließ die beliebte Hamburger Schauspielerinnen ihre Lebensbühne. Sie hatte erfüllte 95 Jahre mit ihrer Familie, Freuden und vor allem durch ihrem Traumberuf. Sie überstand aber auch Krisen, die sie mit unendlichem Optimismus meisterte.

Neben dem Michel und der Elbe war sie ein Stück Hamburg. Es gibt Menschen, die eigentlich nie sterben dürften.

So ein Mensch war Heidi Kabel. Sie war nicht nur eine wunderbare Schauspielerinnen, sondern auch eine einzigartige Frau, die sich oft privat für die Schwächeren einsetzte. Mit Leib und Seele lebte und arbeitete sie für ihren Beruf. Ihr großes Herz ging auf, wenn sie die Bretter des Ohnsorg-Theaters betreten durfte. Hier spielte sie 66 Jahre in 160 plattdeutschen Stücken. Etwa die Hälfte davon wurde auch im Fernsehen übertragen. Eigentlich wollte sie Konzertpianistin werden. Die „Hamburger Deern“ merkte aber früh, dass dazu ihr Talent nicht reichte. Deswegen widmete die Perfektionistin ihr ganzes Leben der Schauspielerei. Ihre Rolle in „Tratsch im Treppenhaus“ ließ sie unsterblich werden. Sie brillierte darin als Klatschtante Meta Boldt neben ihrem komödiantischen Kollegen Henry Vahl.

Die gebürtige Hamburgerin wirkte auch in zahlreichen Fernsehfilmen, TV-Serien und Musiksendungen mit. Ihre Lieder „In Hamburg sagt man Tschüß“ oder „An de Eck steiht 'n Jung mit 'n Trudelband“ werden in den Radiosendern unserer Hansestadt viel gespielt. Privat zog sich Heidi Kabel gern in das italienische Abano zurück. 14-mal war sie mit Freunden dort. In ihren Urlauben genoss sie zwar die theaterfreien Tage und das warme Wasser im Pool, bewunderte die wunderschönen Mohnfelder, hatte aber auch immer eine Drehbuch im Gepäck. Sie zog sich dann in den Schatten des Hotelgar-



Heidi Kabel
privat 1990
im Urlaub in
Abano





Heidi Kabel und
ihr Mann Hans
Mahler 1950

tens zurück und lernte ihre nächste Rolle. Sie bummelte über Märkte. Dort suchte sie immer zuerst nach Mitbringsel für ihre Familie. In erster Linie für ihre fünf Enkel. Selten dachte sie daran, für sich etwas einzukaufen. Heidi Kabel mochte gern Apfelkuchen, aber ohne Zimt, Steak mit Zwiebeln und krossen Bratkartoffeln war ihr Lieblingsessen. Sie liebte neben ihrer Familie und ihrer Arbeit besonders den Geruch der Elbe, Maiglöckchen, Vergissmeinnicht, Bohnenkaffee, pastellfarbene Kleidung und ihre lange Perlenkette, die sie sehr häufig privat

trug. Ihre Lieblingsfarbe war Blau, ihre Lieblingsbücher immer die Drehbücher. Eine enge Freundschaft verband sie mit Willy Millowitsch und seiner Familie. Ihre hanseatische Lebenslust, aber auch Zurückhaltung, 100-prozentige Zuverlässigkeit und Verschwiegenheit schätzten Freunde sehr an ihr. Dass sie den Bundesverdienstorden nicht annahm, war für die Hanseaten Ehrensache, gemäß der Tradition. Sie strahlte eine unglaubliche Lebensfreude aus. Kummer und Sorgen ließ sie sich nie anmerken. Dass die berühmte Schauspielerinnen ihre private Zeit für die Schwächsten in unserer Gesellschaft einsetzte, war für sie selbstverständlich. In der letzten Lebenszeit redete sie verstärkt von ihrer Kindheit und Jugend. Häufig darüber, dass sie immer nur mit Jungs spielte und dass sie als Schülerin oft in Weihe bei Hamburg ihre Ferien verbrachte. Auch darüber, dass sie im Krieg auf dem Feld die Kartoffeln für die Familie sammelte und dass ein Brot Billionen kostete. Immer strahlten Heidi Kabels wache Augen, wenn sie die Erinnerungen einholten. Am Herzen lag ihr, auch nach ihrer Verabschiedung von der Bühne, IHR Ohnsorg-Theater. Sie wollte unbedingt wissen, ob die Besucherzahlen stabil bleiben oder sogar steigen, denn die Sorge um die Anstellungen der Mitarbeiter beschäftigte sie sehr. Bestimmt hätte sie sich über den Neubau des Ohnsorg-Theaters am Hauptbahnhof gefreut, wenn sie bei der Eröffnung noch dabei gewesen wäre. Der Platz vor dem Theater hat ihren Namen bekommen, und sie steht lebensgroß aus Bronze vor dem Eingang. Heidi Kabel liebte ihr Publikum und war sehr froh, dass sie den Zuschauern die Sorgen und Nöte für einige Zeit vergessen lassen konnte. „Ich spiele für das Volk, für den Menschen mit all seinen Gefühlen. Es gibt für mich nichts Schöneres, als mein Publikum zum Lachen, zum Nachdenken und zum Weinen zu bringen. Ich bin gern eine Volksschauspielerin“, erklärte sie immer wieder. Am 31.12.1998 senkte sich zum letzten Mal für sie ein Theatervorhang. Ein bisschen Wehmut war bestimmt dabei, aber auch das ließ sie sich nicht anmerken. Ein Fan widmete ihr zum Abschied vor zehn Jahren einen Stern, der ihren Namen trägt, hell am Himmel strahlt und in klaren Nächten gut zu sehen ist. Auf der Sternen-Urkunde steht u. a.: „Zu jedem Engel gehört ein Stern. Du bist jetzt der Stern in unserem Herzen und für immer sichtbar.“ Und dass sie nicht wirklich gestorben ist, untermauert der Satz von Bertold Brecht: „Der Mensch ist erst wirklich tot, wenn keiner mehr an ihn denkt.“ Und das wird wohl noch lange dauern.

Text: Marion Schröder/Fotos Marion Schröder + Privatmotive von Heidi Kabel © SeMa

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
- Heimbefuche-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



www.semahh.de

www.seniorenmagazin-hamburg.de



Kinder denken nicht an Zukunft Denken sie dran?

Worauf Sie achten müssen wenn Sie eine Immobilie vererben oder erben

www.hamvoba-immobilien.de/erben

Hamburger Volksbank
IMMOBILIEN GMBH

Tel. 040 605 33 80 90

BEKANNTSCHAFTEN

Würde gern eine aufgeschlossene, humorvolle, gefühlvolle, intelligente, aufrichtige, finanziell unabhängige, schlanke weibliche Frau zw. 55 + ? kennenlernen. Bin ein sympathischer, vorzeigbarer, netter Mann aus HH-West, 61, jünger aussehend, 1,78, 78, sportliche Figur, vielseitig interessiert, mobil, unabhängig, mit Tanzdefiziten, **Tel.: 0176/47 69 09 92**

Corona lässt uns keine Wahl: Es ist, wie es ist – aber es wird, was wir daraus machen. Junggebliebene Sie, 60+/1,70, gut aussehend, gefühlvoll und lebensfroh, sucht liebenswerten Ihn für eine faszinierende, harmonische Zweisamkeit mit Respekt und Wertschätzung. **Chiffre 11520**

Sympathische, aufgeschlossene Sie o. Anhang, sucht einen warmherzigen, kultivierten, humorvollen Weggefährten bis ca. 75 J. für eine liebevolle, harmonische und vertrauensvolle Zweisamkeit. **Chiffre 11420**

Lebe Deinen Traum! Ich bin dabei. 66-jährige Frau wünscht sich nette Begleitung auf Abenteuer-touren nach Corona von fitem, freundlichem Herrn, passenden Alters. **Chiffre 11320**

Attraktive Frau, Anfang 60, sucht attraktiven Herrn, ab 1,80, schlank, mit Auto, Niveau, empathisch, mit Verstand, 50-60. Für Ausflüge in die Natur, Reisen, gute Gespräche, Kultur, wie Konzerte etc., nur mit Foto, NR, **Chiffre 11220**

Wenn nicht jetzt – wann dann? W, 70+, vorzeigbar, sucht netten, humorvollen, ehrlichen Mann, für alles, was zu zweit mehr Spaß macht. Theater, Kurzausflüge u.s.w. – ich freue mich! **Chiffre 11120**

Neu-Witwer, 80 J./1,70/70 kg, Raucher, sucht fitte Partnerin, 70+, Schnelsen + Umgebung, zum Wandern (auch Alpen) + Radeln etc., mit Pkw bin ich mobil. Antwort bitte mit Foto. **Chiffre 11020**

Sie, 70+/1,70/NR, vielseitig interessiert, sucht einen niveaureichen Partner. Er sollte mobil sein – mit einer positiven Lebenseinstellung, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

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

Witwer, 78/1,83/77 kg, ehem. Geschäftsführer, 2 Kinder, 6 Enkel weltweit. Optimist, kompromissfähig + liberal, direkt, humorvoll, liebt Reisen, intern. Küche und Diskussionen vor'm Kamin, guten Wein, Livemusik, Kabarett und Spaziergänge. Aktiv + fit trotz Erblindung seit 10 J., freut sich auf Anruf von jung gebl. Dame bis 80 J., für Reisen und als Partnerin. **Mobil: 0173/881 81 54**

Venus sucht Mars! Eimsbüttel-Weib, 55+/1,78, gr. schlank, sportlich, jugendliche Ausstrahlung, sucht Kerl, nicht unter 1,80, für eine lebendige Beziehung. Bitte mit Bild und keine Opa-Typen. **Chiffre 10920**

Jung gebliebener Er, modern, NR, sportlich, fit, 75 J./1,86, schlank, sucht eine schlanke Sie, 69+, für ein lebendiges, zärtliches Miteinander, kl. Reisen, gute Gespräche, romantische Momente, B. m. B., **Chiffre 10820**

Attraktiver Kopf m. Grips, NR/60+, schlank, vorzeigbar, kulturinteressiert m. Sinn f. Ästhetik, su. entspr. Pendant b. ca. 70 J., m. Niveau, Bildung und guten Umgangsformen, f. harmon. Verbind. in HH. **Chiffre 10720**

Witwe, 73 J./1,65, frauliche Figur, sportlich, mobil, humorvoll, sucht netten Partner. Dann ruf mich einfach an! **Tel.: 0176/63 20 74 59**

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**

Natürliche 74-Jährige wünscht sich niveaureichen Partner mit Herz und Verstand, der die Natur und die Nordsee liebt. **Chiffre 10620**

Sie, 70+, schlank, 166, mobil, NR, vielseitig interessiert, möchte netten Partner für gemeinsame Unternehmungen kennenlernen. Raum Norderstedt und Umgebung. **Chiffre 10520**

Sympathische 75-Jährige Schachspielerin sucht Schachkönig. **Tel.: 040/27 64 01**

Ex-Musiker (Keyboard), 72/1,70, schlank, humorvoll, mobil, vielseitige Interessen, wünscht sich eine nette, unkomplizierte Frau für eine harmonische Zweisamkeit, **Tel.: 040/606 57 64**

Zu zweit fröhlich und glücklich! Sensible Sie, 80/1,72, sucht einen Partner für harmonische Freundschaft. Kleine Reisen und Ausflüge bei einem Wein sind sehr romantisch, **Tel.: 0162/330 15 61**

Älter, aber nicht von gestern – Sie, Ende 70, 1,69/NR, mit guter Laune, fröhlich, möchte Dich netten Mann mit Herz, Verstand und Humor kennenlernen – freue mich auf Post – nur Mut! **Chiffre 10320**

Nette Sie sucht lieben Partner passenden Alters zum Zusammenleben, zur gegenseitigen Fürsorge, Handicap kein Hindernis, **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Sie, habe Platz im Herzen für einen Neubeginn. Bin NR/72/1,62, schlank, attraktiv, zuverlässig, lebensfroh, naturliebend und vorzeigbar. Möchte Hand in Hand mit einem aufrichtigen, niveaureichen und harmonischen Partner mein Leben teilen. Er sollte NR/68-75 J. sein. **Chiffre 10220**

Auch allein? Liebevoller Witwer, 77/1,79/NR, bin fit und mobil, treu, tierlieb, zärtlich und vielseitig interessiert. Suche daher eine natürliche, liebe, zärtliche, schlanke Sie für eine schöne Zeit zu zweit. Bild wäre nett. **Chiffre 09320**

Vor Corona war ich alleine, das war o.k., doch jetzt bin ich einsam. Welcher Herr, ca. Ende 60, fühlt sich von mir, 1,64/77 kg, angesprochen? **Chiffre 10120**

Hübsche, sportlich-elegante Frau (70 J. jung), 1,69, blond, schlank, möchte mit einem ehrlichen Partner Neues entdecken, Natur, Reisen, Lieben, Lachen, gerne für immer. **Chiffre 10020**

Sich kennenlernen bei einem Coffee to go, mehr ist ja zzt. leider nicht drin. Flotte Sie, 71/1,68, schlank, wünscht sich einen gerne auch jüngeren Mann. Modern und aufgeschlossen. **Chiffre 09920**

Nette, gepflegte, gut situierte Witwe, 65/1,61/NR, mit sportlicher Figur, kein Oma-Typ, mobil, möchte netten, ehrlichen Herrn für Natur, Ausflüge und Reisen kennenlernen, ab 65 bis 77 Jahre. **Chiffre 09820**

Niveaureiche, gepflegte, junggebliebene Sie, 67 J., schlank, mobil, unabhängig, wünscht sich netten, ebenfalls mobilen Partner für ein harmonisches Miteinander, **Tel.: 0160/291 27 14**

Ich, weiblich, 70+/1,65, frisch, frei, fröhlich, frech, suche Partner, 1,80, für alles, was Spaß macht, der mich oft in den Arm nimmt. Traut Euch, Jungs, wenn Ihr frei seid! **Tel.: 0151/65 92 83 90**

Gegenstück mit Humor, Ehrlichkeit, Respekt, auf Augenhöhe gesucht. W, 59/1,70/57, lange Haare, mit viel Sonne im Herzen. **E-Mail: HSYLT@web.de**

Attr., flotte Sie, 68, mit Hirn + Fantasie, motorisiert, sucht klugen, humorvollen Ihn, ab 60 J., für Freizeit + Kurzreisen. Bei gleicher Wellenlänge vl. mehr. **Tel.: 0177/406 35 71**

Liebvoller Witwer, 77/1,83/NR, fröhlich und sportlich, sucht Sie, für eine harmonische Partnerschaft, gerne auch Ausländerin. In meinem Haus ist Platz. Zuschrift an **E-Mail: stoertehh@online.de**

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 Juli/August 2020
ab 19.06.20

Verteilung der
Juli-/Augustausgabe 2020
ab 04.07.2020

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.

Ich suche noch den passenden Partner, mit dem ich ein neues Leben anfangen kann. Ich, 72 Jahre, verwitwet, ungebunden, finanziell unabhängig, neugierig auf jeden Tag, wünsche mir eine harmonische Beziehung auf Augenhöhe, zwischen 70-75 Jahre, ohne Tiere, für einen Neustart, bitte mit Bild. **Chiffre 09520**

Bauchkribbeln trotz Corona-Zeit? Attr. Mitsechziger aus HH 22309, 178 cm groß, verschmust und zärtlich, sucht eine mutige Sie aus der Nähe, für **WhatsApp-Verhältnis: 0151/15 56 70 16**

FREIZEIT

Freude würde ich, w, berufstätig, empfinden, wenn ich freundliche Telefonkontakte mit anderen Frauen bewirken kann. **Tel.: 04104/808 98 oder Handy: 0152/12 83 01 18 in der Zeit zw. 19 und 21 Uhr**

Nordic Walking? Suche eine schlanke Partnerin, die dazu Lust hätte, mit M/60/175/schlank, eine paar Runden zu drehen. Raum Hamburg/Norderstedt. Wenn Du auch noch tanzen magst, z. B. Disco Fox (wenn es dann wieder erlaubt ist), dann könnten wir auch dies ausprobieren. Freue mich auf Dich unter **Franco-Bari@wt.net.de**

Mai 2021! Hamburgerin, fröhlich, humorvoll, hübsch, absolut reisebegeistert (Auto), wünscht sich, eine neue Freundin kennenzulernen (keine Lesbe), die Lust hat auf eine romantische Reise im Mai, **Tel.: 040/59 35 54 20**

Sie, 70 J., s. Frauen f. netten Klönschnack, Spaziergänge i. d. Natur, Stadtbummel etc., **Handy/SMS: 0157/74 26 44 06**

Beste Freundin gesucht: fröhlich, unkompliziert, mit Herz + Verstand, für vielseitige Unternehmungen, Gespräche, ev. Reisen, von W/65/NR, mobil. Freue mich auf nette Meldungen an: **lebenstraum18-10@yahoo.de**

Sie, W, sucht Damen +/- 70, Raum 22523 HH, für Unternehmungen und Geselligkeiten nach Absprache, **Handy: 0177/550 20 30**

An der lieblichen Mosel mit vielen Abstechern in die Region, vielleicht sehen wir uns bald und unternehmen kl. Fahrten zur Ostsee etc., freue mich über nette Anrufe, **Tel.: 0175/669 15 15**

Fahrer/-in mit Pkw für Tagesausflüge bes. an Wochenenden ges. von viels. interessierter Ärztin, 82, Bezahlung n. V. **Tel.: 0170/344 07 67**

Sie, in den 70ern, sucht für Treffs mit Hund im Stadtpark ebensolche Frauen. Ich freue mich über Antwort. **E-Mail an: d_berta@gmx.de**

Leben trotz Corona! Lockerungen sensibel nutzen. ER/70+ möchte mit Singles (w/m/d) wieder durchstarten. Natur, Kultur, Seeluft, Spaß haben. Meldet Euch! **E-Mail: see-you-later@magenta.de**

Frau, 64, möchte in Hamburg-West neue aushäusig spielende Doppelkopfrunde gründen. **Tel.: 0174/402 90 48**

Unser Vorschlag für Sie! Damit Sie nicht immer noch die Freizeit allein verbringen müssen, schlagen wir vor, dass Sie sich unser kostenloses Monatsprogramm einmal ansehen, um festzustellen, was Sie alles versäumen! **Tel.: 040/738 20 84 o. www.kreativ-hamburg.de o. 040/30 74 52 00**

Wer ist interessiert, in kleiner, privater Gruppe (englische Konversation) mitzuwirken? **Tel.: 040/691 22 34**

Alleine war gestern! W, 59/1,70/57, locker, lustig, ehrlich, mit der Liebe zur Natur, sucht Gleichgesinnte zum Leben-Rocken. **E-Mail: HSYLT@web.de**

W wünscht sich Freundin (auch in den 60ern), NR, in Stellingen und Umgebung. Vieles macht zusammen doch mehr Spaß, egal ob Unternehmungen oder einfach beim Kaffee zusammen klönen. Freue mich auf deine Antwort per Mail an: **xangelikax@arcor.de**

Sie, 57/NR (nicht lesbisch), möchte Freud und Leid des Alltags auf freundschaftlicher, ehrlicher Ebene mit einer Dame teilen. Mögl. HH-Nord. **Chiffre 09420**

Ich (M, 52 J., 1,75 cm) suche Sie oder Ihn zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung. Hobbys: Rad- und Auto fahren, schwimmen, kochen, Tiere, Camping im WW oder WM, Sonne, Strand und Meer. Ich rauche nicht und stehe mit beiden Füßen im Leben! **BmB. Chiffre 09720**

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 (ev. auf AB sprechen)**

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.chorvereinbnote.de** und **www.netzwerk-tüdelband.de**

IMMOBILIEN

Barrierefreie 2-3-Zi.-Whg. mit Balkon/Nähe U- oder S-Bahn, 60-65 m², für Eigenbedarf (w) in Poppenbüttel, Volksdorf, Ahrensburg, zu kaufen gesucht, **Chiffre 10420**

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

Hilfsbereite Akademikerin (44/NR), sucht kl. 2-Zi.-Whg. in HH-West bis ca. 700 WM. Ich bin ruhig, aufgeschlossen, ehrenamtlich engagiert, betreue gern Menschen und Tiere, leiste gerne Gesellschaft, liebe Musik und Malerei. Freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme: **Tel. 0163/161 60 16, E-Mail: hanna.krieg@gmx.de**

Meine Frau und ich suchen eine Eigentumswohnung. Sie wollen verkaufen? Sparen Sie sich die Renovierung, lassen Sie alles, wie es ist. Bitte melden Sie sich. **Tel.: 0160/235 77 06**

Rentnerin, fit und gesund, sucht 2-Zi.-Whg. mit Balkon und Badewanne. Ich suche eine ruhige Wohnung in einem grünen Umfeld, mit Anbindung an den HVV. Den Einzug in eine Frauen-WG kann ich mir auch vorstellen. Eine harmonische, freundliche Nachbarschaft ist mir wichtig. Warmmiete bis € 650,-. Angebote an **Mobilnr.: 0176/25 24 65 24**

Ruhige 2-Zi.-Whg. mit Balkon von Frau, 62 J., gesucht, bis € 700,- warm, **Tel.: 040/98 76 84 36**

FERIENWOHNUNG

Kellenhusen/Ostsee v. privat zu vermieten: Strandnähe, 3-Raum-FeWo, Terrasse bis 3 Pers., keine Haustiere, frei bis 18.07. und ab 08.08.20, **Handy: 0175/738 07 00**

VERMIETUNG

Schöne, reelle 2-3-Zi.-Whg., 80 m², mit Balkon, zu vermieten, alles Nähere: **Tel.: 0151/70 17 51 26**

TAUSCH

KTM-Rad gesucht, wertvolles unbenutztes Zeiss-Fernglas geboten, wer meldet sich ...? **Tel.: 0171/962 99 60**

VERKAUF

HAUSHALTSAUFLÖSUNG am 26./27.06.20 im Olbersweg 43. Alles von € 5,- bis € 1.000,-. Nur mit Voranmeldung. **Tel.: 040/43 29 09 59 oder 0177/402 05 49**

„Wildrose“, Villeroy & Boch. Diverse Einzelteile – von der Kaffeekanne bis zum Kerzenhalter. Das Angebot bitte telefonisch abfragen, **Tel.: 040/647 53 48**

Winterreifen mit Radkappen, 1,65/70, R14, VW Polo, € 40,-; Katalyt-Gasheizgerät, € 35,-, **Tel.: 040/531 46 58**

Himbeer- und Brombeerpflanzen, Buchsbaum, Efeu, Spindelstr., Bäume bis 50 cm. Buche, Ahorn, Kastanie, je € 2,-. Buch Pilzbestimmung, Gartenschlauch, je € 3,-, **leguanschnecke@web.de**



TRAUERZENTRUM
UND KOLUBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

Ein Ort der Begegnung: neue Kontakte knüpfen und sich austauschen – im Trauercafé (2. So. im Monat), bei Themen- und Filmabenden sowie Konzerten

Ansprechpartner: Diakon Stephan Klinkhamels · Telefon (040) 54 00 14 35 · klinkhamels@erzbistum-hamburg.de
Trauerzentrum und Kolubarium St. Thomas Morus · Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg

Privat sucht Kundenhefte der 50er + 60er Jahre, Comics und Kinderpromotion, z. B. Lurchi, Tchibo-Mag., Boni, Klug. Hausfr., **Tel.: 0171/767 78 08 oder 040/43 18 99 07** (lange klingeln lassen)

Hamburger-Design-Museumsverein sucht als Sachspende alte Fotoapparate + Filmkameras – bitte melden unter **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Suche zum Herbst kl. Bauernhof, oder kl. Pension für 14 Tage, für Urlaub, gegen Mithilfe und Kost. Brauche dringend Luftveränderung, Erbitter Rückruf, **SMS: 0157/79 13 31 59**

Suche Praktikum als Pflegehelfer/Alltagsbegleitung, koste 120 Std. nichts. Möchte mit im Haus arbeiten (auch Keller), baue Küche und Bad selbst. Bis 500,- warm, bin w, 55 und fit! Abends **Tel.: 0176/29 77 34 11**

Kfz-Mechaniker der alten Schule, ev. im Ruhestand, der noch Interesse hat, über die Räumlichkeit und die Technik verfügt, an einem US-Ford zu schrauben. **Tel.: 0176/47 69 09 92**

Rentnerin such feundliche Unterstützung im Haushalt (bei d. Reinigung) in 22525. Zeiten flexibel nach Absprache. Bei Interesse bitte **E-Mail mit Tel.-Nr. an: xhamburgerinx@arcor.de**

Rentner für leichte Gartenarbeit gesucht, wer Lust und Zeit hat, Raum Pinneberg, **Tel.: 01577/386 67 91**

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

SONSTIGES

Ihren Papierkram erledige ich, W, 54, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. Ich biete Ihnen Unterstützung rund um die Abrechnung mit der privaten **Krankenversicherung/Beihilfe** sowie bei der Beantragung von z. B. Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad etc. Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0176 55 52 37 08**

Hilfe gern, Norderstedter Rentner, in Haus, Wohnung, Garten, entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt, **Tel.: 040/53 03 49 24, auch per E-Mail: htimm820@wtinet.de**

Hobby-Maler! Diverse Anleitungsbücher zu verschenken! **Tel.: 040/537 45 10**

Corona-Ende und endlich wieder am normalen Leben teilnehmen, um das schöne und viel zu kurze Leben zu genießen. Er, Rentner, 68, motorisiert, aus dem Raum Uetersen (kein Opa-Typ), würde Sie gerne in das Theater, Kino, Konzert, ins Café, beim Einkauf, Spaziergang usw. begleiten. Vergütung nach Vereinbarung. Für weitere Fragen freue ich mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 0152/54 05 25 88**

Schminken überflüssig! Feinstes Permanent-Make-up von Visagistin, 20 Jahre Erfahrung, Lippen/Umrandung/Lidstrich o./u. Augenbrauen-Beratung und Vorzeichnen kostenlos! **Derma beauty, Tel.: 040/61 13 06 20**

Rentner mit Apple-Computer – Geschenk vom Sohn! Wer kennt sich damit aus, wie man damit umgeht? Angebot bitte unter **Tel.: 040/670 14 48 oder E-Mail: mail@mogens-perdersen.de**

Für hochanspruchsv., besondere, individuelle Holzmöbelstücke kann ich Senioren Vorschläge und Hilfe anbieten. **Tel.: 0171/962 99 60**

Wer hilft mir beim Abnehmen, mit einer strengen Hand? **Chiffre 09620**

Mobile Fußpflege, nur Hausbesuche in Hamburg-West, **Tel.: 040/82 24 25 77**

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

Biete Unterstützung, Gesellschaft, Hilfe bei Pflege, Haushalt, Versorgung, bin über 60 J. alt, Kenntnisse vorhanden. **Tel.: 0162/496 75 19, HH-West**

PC-/Smartphone-Hilfe für Senioren von erfahrener Seniorin im privaten Rahmen. **Tel.: 040/50 41 74**

Antworten auf **Chiffre-Anzeigen** senden Sie bitte unter **Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag an:**

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

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

»» **Frisuren speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen** ««



Friseur für den Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.: **608 246 22**



„ELIM vertraue ich!“

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.



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

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

Das SeMa gibt es auch als APP

– natürlich kostenlos



Für Ihr iPad finden Sie uns unter: „Senioren Magazin“ im App Store.
Für die Android-Systeme unter: „Senioren-Magazin“ bei Google Play.

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

Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

Lange Aktiv Bleiben e. V.

Fliedeweg 7, 22335 Hamburg

Telefon (040) 59 24 55

fuhlsbuettel@labhamburg.de

www.labhamburg.de

3. Mai 1945

*Der Tag, an dem
in Hamburg
1.000 Jahre endeten*

Am 8. Mai 1945 endete der Zweite Weltkrieg auf dem europäischen Kriegsschauplatz. Hitler und sein Regime hatten mit dem von ihnen angezettelten Krieg Deutschland in die schlimmste Niederlage seiner Geschichte geführt. Der Krieg hatte unermessliches Leid, Tod und Zerstörung über weite Teile Europas gebracht. 55 Millionen Tote waren zu beklagen, davon 5,5 Millionen Deutsche und 50 Millionen Angehörige zahlreicher anderer Völker. Ein Viertel der Toten waren Zivilisten, unter ihnen sechs Millionen Juden, die dem rassenideologischen Wahn zum Opfer gefallen waren. Deutschland war dreifach geschlagen: militärisch, politisch und moralisch. Dennoch gibt es heute wieder Politiker, die behaupten, „Hitler und die Nazis sind nur ein Vogelschiss in unserer über 1000-jährigen Geschichte.“ In Hamburg endete der „Vogelschiss“ bereits am 3. Mai 1945, als britische Truppen mit Panzern und Dudelsack in Hamburg Einzug hielten.

Die Sache mit den Augenzeugen

Unstrittig ist, dass Augenzeugen nicht selten ein falsches Bild abliefern, ohne das zu beabsichtigen oder gar Vorteile



*Der Fuhlsbüttler Hermann Schaps war
16 Jahre alt, als der Krieg endete. Foto: Krause*

Staatsarchiv Hamburg

720-1

daraus zu ziehen. Problematisch werden Zeugen, die direkt oder indirekt Vorteile aus einem von ihnen geschilderten Sachverhalt haben. Wenn es um Berichte aus der NS-Zeit geht, springt diese Problematik direkt ins Auge. Nur wer Nähe zum Machtapparat des Systems hatte, konnte authentisch berichten, was dort geschah – war aber nicht selten Teil des Systems und hatte demzufolge elementares Interesse daran, sich oder nahestehende Akteure reinzuwaschen. Mit anderen Worten – es gab noch nie so viele Widerstandskämpfer wie nach dem Krieg. Ein Beispiel ist der Hamburger Archivrat Detlev Möller und sein 1947 erschienenes Buch „Das Letzte Kapitel“. Bürgermeister Max Brauer machte ihn 1948 zum Direktor des Hamburger Staatsarchivs. Ein Jahr später wurde bekannt, dass Möller seit 1937 der NSDAP angehört und sich als Redner mit extrem antisemitischen Äußerungen hervorgetan hatte. Max Brauer suspendierte Möller. Dieser klagte vor den Verwaltungsgerichten gegen die Entscheidung und erhielt seine Stelle 1951 zurück. Der Vorwurf gegen den Archivar lautete, er habe den Gauleiter Karl Kaufmann in seinem Buch quasi als Retter der Stadt dargestellt und dessen Verantwortung als obersten Nazi der Stadt für Verbrechen in Fuhlsbüttel und Neuengamme unter den Tisch gekehrt. Kaufmann schaffte es, weitgehend unbehelligt in Hamburg zu leben. Sowohl in Nürnberg wie auch im Neuengamme-Prozess trat er lediglich als Zeuge auf. Kaufmann war kein Einzelfall – viele hochrangige Täter schafften es, sich reinzuwaschen.

Der Anfang vom Ende

Keineswegs Frühlingsanfang, sondern der Anfang vom totalen Untergang hätte der 21. März 1945 für Hamburg sein können. An diesem Tag traf vom Führungsstab der Nordseeküste der sogenannte „Nero-Befehl“ Hitlers ein, die Stadt auf jeden Fall zu halten. Koste es, was es wolle. Anderenfalls solle sie selbst vernichtet werden. Am 26. März trafen sich im „Hause Wedell“ (heute Sitz der Versicherung Hanse Merkur) Kaufmann, die Reichsstatthalter der Nachbargaue und führende Militärs, um erstmalig über die „Verteidigung Hamburgs“ zu sprechen. Da es an Transportmitteln fehlte, wurde schnell klar, dass es nicht möglich sein würde, zuvor die Einwohner der Stadt zu evakuieren. Deutlich wurde in der Folge auch,



Zum Sterben nach Hamburg. Grab eines australischen Piloten, der mit 30 Jahren in Hamburg starb. Die Führung der britischen Luftwaffe rechnete mit 10 % Verlust bei jedem Angriff. Häufig war der tatsächliche Verlust deutlich höher.

Foto: Krause

So wie hier das Haus Alsterarkaden/
Jungfernstieg sah es in vielen Stadtteilen
Hamburgs aus. Foto © Staatsarchiv

dass wegen der aussichtslosen militärischen Lage Deutschlands eine Verteidigung Hamburgs sinnlos gewesen wäre. Das Oberkommando der Wehrmacht hatte andere Überlegungen. Es wollte so lange wie möglich einen Korridor zwischen Elbe und Ostsee offenhalten, damit für vor der russischen Armee flüchtende Zivilisten und Armeeingehörige der Weg offen blieb, in den Nordwesten Deutschlands zu gelangen. Deshalb sollte Hamburg weiter verteidigt werden. In öffentlichen Verlautbarungen forderte Gauleiter Kaufmann zum Durchhalten auf – hinter den Kulissen wurde bereits über die kampflose Übergabe Hamburgs nachgedacht. Denn Männer wie Kaufmann, den das NS-System ganz nach oben gespült hatte, wollten sich nicht in den Abgrund ziehen lassen. Es wurde gemunkelt, der Gauleiter habe sein Nachkriegsschäfchen bereits im

Trockenen. Doch noch gab es SS-Truppen in der Stadt, die an den Endsieg glaubten. Vor ihnen schützten sich Karl Kaufmann und Kampfkommandant Alwin Wolz mit Leibgarden und Absperrungen.

Die Briten in Bergen-Belsen

Am 15. April befreiten britische Truppen das KZ Bergen-Belsen. Die Soldaten fanden rund 60.000 Häftlinge vor. Etwa 14.000 von ihnen starben noch nach der Befreiung. Die Gesamtzahl der Todesopfer in Bergen-Belsen wird auf 50.000 berechnet. Die Gesamtzahl aller Häftlinge Bergen-Belsens wird auf 110.000 bis 120.000 geschätzt. Was die Befreier sahen, schilderte der britische Militärarzt Hugh Llewellyn Glyn Hughes so: „Kein Bericht und keine Fotografie kann den grauenhaften Anblick des Lagergeländes hinreichend wiedergeben. An zahlreichen Stellen waren die Leichen zu Stapeln von unterschiedlicher Höhe aufgeschichtet. Überall im Lager lagen verwesende menschliche Körper. Die Baracken waren überfüllt mit Gefangenen in allen Stadien der Auszehrung und der Krankheit ...“ Die Soldaten schauten in die Fratze des „edlen Deutschen“ und zogen weiter in Richtung Hamburg.

Die weiße Fahne

Nah des Harburger Bahnhofs, in den Räumen der Phoenix-Werke, befand sich zu diesem Zeitpunkt ein Lazarett, in dem auch gegnerische Soldaten gepflegt wurden. Um es vor weiterem Beschuss der britischen Artillerie zu schützen, wollte man auf dem Dach des Gebäudes ein „Rotes Kreuz“ anbringen, obwohl im Haus die Produktion weiterlief. Ist das rechtens? Um diese Frage zu klären, besuchte am 28. April 1945 der Divisionsarzt Prof. Hermann Burchard den Hamburger Völkerrechtler Rudolf von Laun und bat den Juristen um Rat. Auch wollte er Auskunft über Rechte und Pflichten eines Parlamentärs. Launs Sohn, Leutnant Otto von Laun, bekam mit, was geplant war und bot sich an, den Mediziner als Dolmetscher bei seiner Mission zur Sicherung des Lazaretts zu begleiten. Kampfkommandant General Wolz war mit dem Plan einverstanden, mit den Engländern über das Lazarett in den

Phoenix-Werken zu verhandeln. Er ließ Ausweise ausstellen, in denen es hieß: „Leutnant Otto von Laun, ausgewiesen durch Soldbuch, ist Mitglied der Parlamentärkommission, die im Auftrag des Kampfkommandanten von Hamburg wegen des Ortslazaretts Harburg verhandeln soll.“ Am frühen Sonntagmor-

344-31 = 01062



Das Archibild vom 3. Mai 1945 zeigt die Übergabe Hamburgs vor dem Rathaus um 18.25 Uhr an den britischen Brigadier Douglas Spurling (3. v. re.), Kommandeur der 131. Lorried Infantry Brigade, und dessen Stab durch Generalmajor Alwin Wolz (2. v. li.). Foto © Landeszentrale für politische Bildung / dpa



Mit der Uniform, so erinnert sich Hermann Schaps heute, endete 1944 die Jugend. Foto: privat

Phoenix-Werken zu verhandeln. Er ließ Ausweise ausstellen, in denen es hieß: „Leutnant Otto von Laun, ausgewiesen durch Soldbuch, ist Mitglied der Parlamentärkommission, die im Auftrag des Kampfkommandanten von Hamburg wegen des Ortslazaretts Harburg verhandeln soll.“ Am frühen Sonntagmor-

- Kostenlose Sicherheitsberatung
- Einbruchschutz (KfW-Förderung mögl.)
- Türöffnung
- Schlüssel/Stempel

SERVICE
5 59 24 41
Die „Nummer Sicher“

www.Dominico-Service.de
Meisterbetrieb
Inh. Lars Grebe e.K.
Schnelsen · Frohmestr. 24
Tel. 0160/96 22 60 71
Mo.-Do. 9.30-18 Uhr, Fr. 9.30-15 Uhr

Seit mehr als 30 Jahren in Schnelsen!
Das Ziel: Unsere Stadtteile einbruchssicher zu machen.
Unsere Angebote beinhalten Sondernachlässe.

aurumundo

Bietet mehr

Ankauf von:
Alt- und Schmuckgold,
Schmucksilber und Tafelsilber
Platin und Zahngold

Volksdorf, Weiße Rose 3
Telefon: 040 - 54 75 52 22
www.aurumundo.de

**JETZT
verkaufen
lohnt sich!**

Öffnungszeiten Vormittags:
Montag bis Freitag von 10.00 - 13.30 Uhr

Öffnungszeiten Nachmittags:
Montag, Dienstag, Donnerstag von 14:30 - 18:00 Uhr



Flakrichtkanonier Schaps mit einem Kameraden auf dem Wrack eines abgeschossenen Alliierten-Flugzeugs. Foto: privat

„Das
Vergan-
gene
ist nicht
tot; es ist
nicht
einmal
vergan-
gen.“

William Faulkner
(1897–1962),
Literatur-
Nobelpreisträger aus
„Requiem für eine
Nonne“

gen, den 29. April, startete die Delegation, verstärkt durch den sprachkundigen und weltgewandten Albert Schäfer, Direktor der Phoenix-Werke. Leidlich geschützt durch ihre weiße Fahne landeten sie nach abenteuerlichem Hin und Her im heute noch bestehenden Landgasthof „Hoheluft“ in Buchholz-Meilsen. Hier trafen sie auf Captain Thomas Martin Lindsay, im Zivilberuf Musikprofessor, der perfekt Deutsch sprach.

Alles auf eine Karte

Während die beiden Militärs sich bei ihren Verhandlungen streng an ihren Auftrag hielten, hatte der Zivilist Schäfer weitreichendere Pläne. Da er mit einiger Sicherheit wusste, dass Gauleiter und Kampfkommandant bereit waren, die Stadt kampfflos zu übergeben, verhandelte er im Einzelgespräch in diese Richtung. In der Nacht stimmen sich die Briten intern ab – letztlich erhielt Albert Schäfer zwei Briefe an General Wolz, mit der Aufforderung zur Kapitulation. Schäfer versteckt beide Schreiben in seinem Schuh, aus Sorge, überzeugte Nazianhänger könnten ihn aufhalten und untersuchen. Schäfer berichtete später: „Mir wurden die Augen verbunden, und Captain Lindsay brachte mich persönlich zur Kampfline bei Appelbüttel. Dann wünschte er mir Glück zu dieser Friedensmission, schenkte sich und mir ein Glas Whisky ein, welches wir dann auf baldiges Gelingen der Kapitulationsverhandlungen leerten.“ Das war in der Frühe des Montags, 30. April. Otto von Laun und Hermann Burchard mussten im Gasthaus zurückbleiben. Obwohl Admiral Dönitz ausdrücklich befohlen hatte, die Stadt weiter zu verteidigen und sogar versucht hatte, General Wolz zu ersetzen, stimmte Wolz am 2. Mai der kampfflosen Übergabe Hamburgs an die Alliierten zu. Besiegelt wurde das am 3. Mai um 18.25 Uhr im Hamburger Rathaus. Der Krieg war für Hamburg Vergangenheit.

Entlassung mit Soldbuch und Siegel

Er war 16 und einer von denen, die mit ihrem Einsatz den Untergang des Dritten Reichs verhindern sollten. Hermann Schaps, der frühere Direktor des Amtsgerichtes Wandsbek, erinnert sich: „Im Sommer 1944 tat ich Dienst in einer Flugabwehrbatterie – Ende April 1945 war es meine Aufgabe, vom Turm der Osterkirche in Bramfeld nach feindlichen Flugzeu-

gen Ausschau zu halten und unsere auf der Stadtparkwiese stationierte Flakbatterie zu verständigen. Zuvor war ich als Richtkanonier eingesetzt worden. Am 2. Mai hieß es, dass wir am nächsten Tag an die Front bei Lauenburg oder Geesthacht mit einem zuvor einzurichtenden Funkwagen verlegt würden. Mein Leutnant erlaubte mir, die Nacht bei meinen Eltern in Fuhlsbüttel zu schlafen. Aber um 8 Uhr am nächsten Morgen müsse ich wieder zur Stelle sein.“ Daraus wurde nichts. Denn Schaps Vater verzichtete darauf, seinen Sohn zu wecken. Dennoch machte der sich auf, sein Versprechen – wenn auch verspätet – einzuhalten. Auf dem Weg vom U-Bahnhof Alsterdorf begegneten ihm Menschen, die unterwegs waren, die Kasernen an der Hindenburgstraße zu plündern. Auch seine Flakstellung war schon verwüstet worden. Hier traf Hermann auf einen seiner Unteroffiziere, bereits in Zivil, der ihn fragte: „Schaps, was wollen Sie denn hier? Der Chef hat uns heute Morgen antreten lassen und gesagt ‚Der Krieg ist vorbei. Seht zu, dass Ihr nach Hause kommt.‘ Und nun sieh Du man auch zu, dass Du hier verschwindest!“ Ohne Entlassungspapiere? Das ging für Hermann Schaps gar nicht. Also fuhr er wieder mit der Bahn in Richtung Fuhlsbüttel, quetschte sich zwischen schwer bewaffnete Männer der Waffen-SS, die in Ochsenzoll das Hamburger Stadtgebiet verlassen und weiterkämpfen wollten. „Das wollte ich natürlich nicht. Deshalb bin ich vom Bahnhof Fuhlsbüttel zum Flughafen gelaufen. Vor dem Gebäude traf ich auf einen Luftwaffenoffizier der mich fragte, was ich denn hier wolle. Meine Antwort ‚Ich bin hier, um entlassen zu werden‘ verblüffte ihn vermutlich, doch nachdem er hörte, dass ich erst 16 Jahre alt war, wollte er mir helfen. ‚Wenn Sie im Flughafen ein Dienstsiegel finden, dann entlasse ich Sie‘, ermunterte er mich. Im Flughafen herrschte das reinste Chaos. Auch hier waren Plünderer unterwegs. Im Durcheinander fand ich tatsächlich das für mich wichtige Siegel. Gut, dass Dienstsiegel bei Plünderern nicht besonders gefragt waren! Mein Soldbuch diente als Dokument – stolz konnte ich lesen: entlassen am 3. Mai 1945, Unterschrift, Major der Luftwaffe, Name und Dienstsiegel. Zu Hause habe ich gleich kurze Hosen angezogen. Der Krieg war für mich vorbei.“ Doch die Kindheit auch, so erinnert sich der heute 91-Jährige Jurist „Auch in kurzen Hosen habe ich mich nicht mehr als Kind gefühlt. Irgendwie war die Jugend verschwunden, als ich 1944 eingezogen worden war.“

Unser Umzug in ein neues Leben

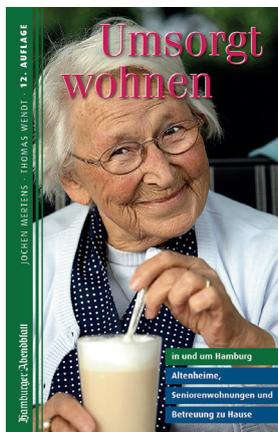
Von Klaus und Christel Schnee

„

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



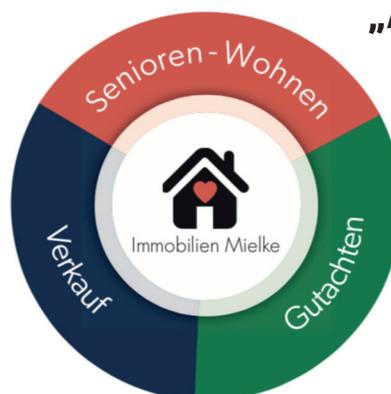
Immobilienmaklerin mit Herz

- 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



Verlosung im Juni

1.-2. Preis

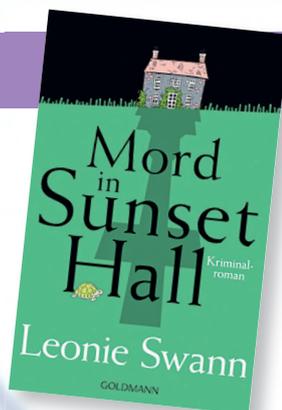
Jeweils ein XORO PTL 900 tragbares Mini-TV-Gerät (Flat, 9 Zoll, 23 cm)



Immer und überall fernsehen – mit dem tragbaren XORO PTL 900 DVB-T2-Fernseher geht dieser Wunsch in Erfüllung. Das schlanke und leichte Gerät im Tablet-Format hat einen integrierten digitalen DVB-T/T2-Empfänger, mit dem sich unterwegs freie regionale Fernseh- und Radioprogramme in hoher Qualität empfangen lassen. Sollte die mitgelieferte Teleskopantenne mit Magnetfuß in Ihrem Umfeld empfangstechnisch einmal nicht ausreichen, lässt sich alternativ auch eine handelsübliche DVB-T2-Antenne an das Gerät anschließen.

3.-5. Preis

Jeweils ein Exemplar des Kriminalromans „Mord in Sunset Hall“ von Leonie Swann



Eigentlich hat Agnes Sharp mit der Hüfte, dem Treppenlift und den Bewohnern ihrer umtriebigen Senioren-WG genug zu tun. Und dann ist da auch noch die Tote im Schuppen.

Und die Tote im Nachbarsgarten. Ganz klar: Das englische Idyll trägt, und ein perfider Mörder hat es auf alte Damen abgesehen!

15 Jahre nach ihrem Überraschungserfolg „Glennkill“ schickt Erfolgsautorin Leonie Swann in ihrem neuen Kriminalroman „Mord in Sunset Hall“ eine Senioren-WG auf Verbrecherjagd.

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

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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rästel 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 19.06.20 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Letzte Ruhe in den Erinnerungsgärten Hamburg

Sechs Monate nach dem symbolischen ersten Spatenstich für den ersten Erinnerungsgarten in Hamburg ist die einzigartige Anlage fertiggestellt.

Mit dem modernen Grabgestaltungskonzept reagieren die Verantwortlichen auf die erhöhte Nachfrage nach alternativen Bestattungsformen. In einer Kooperation zwischen dem Friedhof Altona, der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG sowie der Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH werden mit den „Erinnerungsgärten Hamburg“ neue Impulse bei der Gestaltung von Ruhestätten gesetzt. Die Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH hat das besondere Gräberfeld konzipiert und in den letzten Wochen die bauliche Grundlage geschaffen, um die Erinnerungsgärten Hamburg jetzt eröffnen zu können.

Auf einer Fläche von ca. 1000 m² sind Themengärten wie Bauergarten, Küstengarten, Naturgarten, Spuren des Lebens, Pfade der Erinnerung, Garten der Lichter zu finden. Jeder Themenbereich hat seine eigene Geschichte zu schreiben. „Von naturnah angelegten Staudenpflanzungen über mediterran gehaltene Flächen bis hin zum nordischen Küstengarten finden sich hier verschiedene Varianten gartenähnlicher Anlagen“, erzählt Lars Rehder, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH. Bequem begehbare Wege und Pfade durchziehen die Anlagen, Bänke und Mäuerchen laden zum Verweilen ein und las-




GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

DAS ORIGINAL SEIT 1920

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 führte. 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





sen Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Viele Menschen fühlen sich von diesem Angebot sehr angesprochen. Ihnen gefällt der Gedanke, dass hier sowohl die Verstorbenen als auch die Angehörigen Teil einer Gemeinschaft sind. Vom sozialen Aspekt abgesehen, ermöglicht die zusammenhängende Fläche eines Erinnerungsgartens auch andere Gestaltungsmöglichkeiten als Einzel- oder Familiengräber. „Mit einer anonymen Bestattung haben diese Bestattungsgärten absolut nichts zu tun, denn jedes Sarg- oder Urnengrab ist durch ein individuelles Grabzeichen eindeutig auffindbar“, erklärt Lars Rehder.



Allen Bestattungsmöglichkeiten innerhalb der „Erinnerungsgärten“ ist gemein, dass die dort erworbenen Grabstätten von einer Pflegeverpflichtung für die Angehörigen befreit sind. Eine Grabstätte kann sowohl zu Lebzeiten reserviert als auch im akuten Sterbefall erworben werden.

Mit den Gärten der Erinnerung bieten wir den Hinterbliebenen eine würdevolle Umgebung zum Trauern und Erinnern, die zugleich den Vorteil der Absicherung durch Dauergrabpflege mit sich bringt“. Wir bieten ein „Rundum-sorglos-Paket“ für die Grabstätte nach Wahl, inkl. Grabstein, Friedhofsgebühren und 25 Jahre gärtnerischer Pflege“, erklärt Alexander König Geschäftsführer der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG.

Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie musste die geplante Einweihungsfeier leider abgesagt werden. Sie sind herzlich willkommen, vorbeizuschauen und sich vor Ort einen Eindruck von der einzigartigen Atmosphäre zu verschaffen.

Auskünfte über die Erinnerungsgärten Altona erhalten Sie unter www.erinnerungsgaerten.de oder unter der Tel. 50 42 95.



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Bei jedem Schritt an Ihrer Seite...
... wir begleiten und beraten Sie gerne.

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

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

www.wulffundsohn.de



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

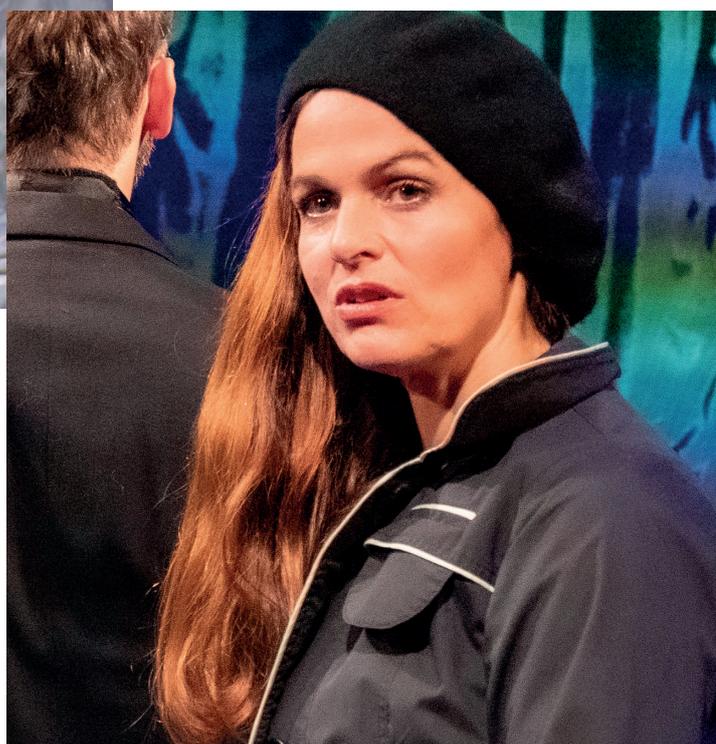
... erklärt Sven Havemeister vom Hamburger Bestattungsinstitut. „Wir sind der Meinung, dass jeder sich in Ruhe und Würde verabschieden können sollte, und genau darum unterstützen wir die Hinterbliebenen in ihrer Trauer, wo wir können.“ Der Geschäftsführer und sein erfahrenes Team kümmern sich um alle 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.**

Ein Hoch auf die Privattheater

Die Privattheatertage zeigen im neunten Jahr
die Vielfalt deutscher Bühnen



Viele Dinge haben sich durch die Pandemie verändert, auch und gerade in der Kultur. Wie die Privattheatertage (PTT) in diesem Jahr stattfinden, ist noch nicht abschließend geklärt. Aber eines steht fest: Es gibt 12 Nominierte für die Monica-Bleibtreu-Preise, denn die „Reisende Jury“ konnte sich viele der Produktionen, die sich beworben hatten, noch in den Theatern im ganzen Bundesgebiet anschauen.

Seit Herbst 2019 hat die neunköpfige Jury 137.448 Reisekilometer zurückgelegt. Die letzten Reisen konnten Anfang März noch getätigt werden und wenige nicht gesichtete Bewerbungen wurden digital begutachtet. In der Jury saßen u. a. die Schauspieler Annelore Sarbach und Max Claus, der Regisseur und Autor Niklaus Helbling sowie der Verleger Bernd Schmidt.

Insgesamt 93 deutsche Privattheater aus allen Bundesländern hatten sich mit ihren Inszenierungen in den drei Kategorien (moderner) Klassiker, (zeitgenössisches) Drama sowie Ko-mödie beworben. Die zwölf Inszenierungen, die nun nominiert sind, werden im Rahmen der PTT 2020 einer namhaften Jury präsentiert. Zur Hamburger Jury zählt u. a. Henning Venske.

„Noch ist nicht klar, ob wir die neunten Privattheatertage vor Publikum spielen können“, sagt Axel Schneider, Initiator der Privattheatertage. „Aber wir sind auf alles vorbereitet! Nach Ansicht der Mitschnitte der zwölf geladenen Produktionen hat sich der Eindruck noch einmal verstärkt: Es lohnt sich, um dieses Festival zu kämpfen!“

Produktionen aus Großstädten in ganz Deutschland, ob Berlin, Dresden, München, Stuttgart oder Hamburg, sind vertreten, aber auch kleinere Bühnen aus Rottweil, Neuried und Sommerhausen. Es gibt Bühnen, die schon bei den PTT waren, wie das Theater Lindenhof aus Melchingen, das letztes Jahr den Publikumspreis gewann, aber auch ganz neue Theater wie das Theater an der Angel aus Magdeburg, das mit dem Stück „Jahre später, gleiche Zeit“ in der Kategorie Komödie vertreten ist. Aus Hamburg kann das Ohnsorg-Theater mit seinem Stück „Extrawurst“ stolz auf seine Nominierung sein.

„Eine blassblaue Frauenschrift“ vom Kleinen Theater am Südwestkorso aus Berlin basiert auf einer Erzählung von Franz Werfel, die er 1940 verfasst hat. Es ist eine Geschichte vom Verrat einer Liebe, ein Psychogramm eines Opportunisten und ein zeitgeschichtliches Dokument über latenten Antisemitismus. „Welch ein Glück, diese Erzählung in einer klugen, präzisen und alle psychologischen Tiefen auslotenden Bühnenfassung zu erleben!“, urteilte die Jury. Klassiker wie „Nathan der Weise“ von Lessing und Shakespeares „Macbeth“ sind ebenso vertreten wie moderne Stücke, so z. B. „Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke“. Die Inszenierung dieses Stückes vom Metropoltheater München hatte im letzten Jahr in der Kategorie Komödie den Monica-Bleibtreu-Preis gewonnen. Dieses Jahr ist das Junge Theater Göttingen mit seiner Inszenierung nominiert. „Es gibt Momente der Ruhe, des Tragikomischen, des Dramas, aber auch Slapstick-Einlagen finden ihr Publikum, die manchmal nah an der Übertreibung sind, aber eben auch traumhaft komisch“, sagt die Jury.

Wie auch immer die diesjährigen PTT aussehen, am Ende wird es wieder Gewinner des Monica-Bleibtreu-Preises geben.

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage: www.privattheatertage.de oder unter der Telefonnummer 040-41 33 440, aktuell von 10 bis 14 Uhr zu erreichen.



Gerade jetzt: Endlich wieder lesen und fernsehen können!

Professionelle Problemlösungen bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“. Geschützte Beratung in Rissen.

Bis zu
€ 100,-
sparen*

Das Pinneberger Familienunternehmen Mott Optik betreibt seit 2017 im Hamburger Elbvorort Rissen eine Filiale. 2018 erhielten Inhaber Florian Mott (Dipl. Augenoptiker/Optomist) und sein Team für diesen Betrieb die Zertifizierung zum „**Low Vision-Partner**“ durch die Firma SCHWEIZER. Dieses Unternehmen gehört zu den weltweit führenden bei der Entwicklung von vergrößernden Sehhilfen.

„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 Filialeleiterin 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.

Bei Mott Optik können Hilfsmittel aller Größen und Preisklassen im Laden ausprobiert werden!

Neben dem nötigen Know-how des Anpassers kommt es besonders auf die Ausstattung an Messgeräten an und auf die Möglichkeit, Problemlösungen vor Ort zu testen.

Weil dafür in Rissen kräftig investiert wurde, ist diese Mott Optik Filiale offiziell zertifizierter Partner des Herstellers SCHWEIZER.

Leselupen kann man natürlich 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 auszuprobieren. Da reicht es nicht, nur in Prospekten zu blättern. Deshalb schickt Mott Optik sogar eigene Kunden aus dem Pinneberger Betrieb nach Rissen, da hier die umfassendere Produktauswahl und Beratung gewährleistet sind.

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

Es dauert einfach seine Zeit, die richtige Lösung zu finden und dabei kommt es nicht nur auf die Augen an. Motorische Fähigkeiten sind genauso wichtig. Wenn z.B. jemand zu einer zitterigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Deshalb ist eine telefonische Voranmeldung unbedingt nötig, gerade auch, um die aktuellen Schutzmaßnahmen sicherzustellen 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. Für die notwendigen Corona-Schutzmaßnahmen ist gesorgt. 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

GUTSCHEIN
€100,- oder **€50,-**

*Gegen diesen Gutschein erhalten Sie bei Mott Optik, Hamburg-Rissen, auf eine Sehhilfe als Selbstzahler €100,- Nachlass ab einem Kaufbetrag von €1.000,- oder €50,- ab einem Kaufbetrag von €500,-. Bei Inanspruchnahme von Kassenleistungen ab €1.000, bzw. €500,- Zuzahlung. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Pro Artikel 1 Gutschein. Keine Barauszahlung. Gültig bis 31.07.2020.

„Wir sehen uns nicht nur als gesichtslose Abholer“

Social Start-up holt Altglas und -papier ab

„Nie wieder Altglas, Altpapier und Pfand wegbringen“ – so titelt das Angebot eines neuen Hamburger Social Start-ups. Dabei geht es natürlich nicht darum, Altglas oder Altpapier zu Hause aufzubewahren oder zu horten, sondern: Jemand übernimmt für Privatleute, Geschäfte oder Gastronomie diesen Dienst.

Seit knapp zwei Jahren ist das Social Start-up recyclehero mit Sitz in Hamburg-Rotherbaum mit seinen Lastenrädern in Hamburg unterwegs. Vor Corona habe sich alles gut entwickelt, der Kundenstamm sei stetig gewachsen, erzählt Nadine Herbrich, Mit-Gründerin und Head of Operations bei recyclehero. „Über 100 Kunden nehmen unseren Service in Anspruch – der überwiegende Teil der Kunden bezieht unsere Dienstleistung im Abo: Manche regelmäßig dreimal die Woche, andere vielleicht alle drei Wochen einmal. Immer nach Bedarf“, sagt sie.

„Wir sehen uns nicht nur als gesichtslose Abholer“

(Nadine Herbrich)

„Unser Geschäft ist allerdings aufgrund der Schließung fast aller unserer Kunden um circa 75 Prozent eingebrochen, aber die Anfrage von Privathaushalten ist in dieser Zeit leicht angestiegen, und die Nachfrage steigt jetzt mit der Wiedereröffnung der Restaurants und Geschäfte generell wieder an“, freut sich die Unternehmerin, die sich gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner Alessandro Cocco, 36, vor allem auch der sozialen Idee verschrieben hat: „Wir sehen uns nicht nur als gesichtslose Abholer!“, betont sie.

„Oft schnacken wir auch mit den Menschen, haben ein offenes Ohr und bieten Hilfe an, wenn wir können. Wir freuen uns, wenn wir der Gesellschaft etwas zurückgeben, uns nützlich machen können und das nachhaltig.“

Dass das Abholen von Glas und Altpapier auch bei Privatleuten gut genutzt wird, freut Herbrich besonders. „Wir haben eine 70-jährige Kundin, für die die Schleppelei aus ihrer Wohnung heraus nicht mehr so einfach ist. Wir bringen ihr einmal im Monat unsere ‚grüne Kiste‘. Wenn sie voll ist, holen wir sie wieder ab und stellen eine neue auf. Anruf genügt.“ Dabei müsse es nicht einmal zu einem persönlichen Kontakt kommen. Die Kundin rufe an (oder schreibe eine Mail), sobald ihre

Kiste voll ist und innerhalb der nächsten drei Tage würde die Sammelbox aus dem Treppenhaus oder auch vor der Haustür abgeholt. Ein Preisbeispiel: In eine grüne Kiste passen etwa 45 Flaschen. Das entspricht ungefähr 20 Kilogramm. Kostenpunkt fürs Bereitstellen und Abholen: 7,90 Euro.

„Je älter die Kunden sind, desto mehr freuen wir uns, dass wir sie entlasten können“ (Nadine Herbrich)

„Als Schülerin habe ich in der mobilen Seniorenpflege gearbeitet, daher weiß ich, dass viele Ältere einsam sind und Unterstützung brauchen“, sagt die 34-Jährige. „Wir wollen mit unserem Angebot eine vertrauensvolle Entlastung auch für Senioren sein. Für mich sind ältere Menschen – ich habe auch glücklicherweise noch meine Großeltern – besonders sensible Personen.“ Weiterer Pluspunkt: Beim Angebot von recyclehero – die Transporte werden alle mit dem Lastenrad

erledigt – wird ganz nebenbei auch noch die Verkehrswende vorangetrieben und das Thema Recycling in der Stadt vorangebracht.

Und so geht's:

1. Grüne Abholbox bestellen und Abholrhythmus festlegen.
2. Altglas/Pfand/Altpapier in der Box sammeln.
3. Die volle Box wird im vereinbarten Zeitfenster abgeholt.

Privathaushalte können aus zwei Angeboten wählen: Entweder es wird ein Abonnement abgeschlossen. Das heißt, recyclehero holt regelmäßig Altglas und Altpapier ab, oder es wird auf Abruf, zum Beispiel nach einer Feierei, auf Bestellung

abgeholt. Damit das Ganze nachhaltig ist, wird „der Abfall“ nur auf einem Lastenrad transportiert. Dabei wird zudem die Umwelt geschont. Der Service steht auch für Büros, Shops und Gastronomie zur Verfügung.

Weitere Infos unter:

www.recyclehero.de,
Kontakt: Nadine Herbrich, Tel. 0175/682 69 25,
E-Mail: info@recyclehero.de



Nachhaltig und sozial unterwegs: recyclehero-Gründer Alessandro Cocco und Nadine Herbrich.

Bild: @bildverstaerker / Marc Strand



Mit dem Lastenbike holen Nadine Herbrich und ihr Team gegen Gebühr Altglas und -papier ab und entsorgen es. Bild: @bildverstaerker / Marc Strand

„Auf Pflegestationen ist jeder Todesfall eine sogenannte Not-Räumung, da die Pflegeheime gezwungen sind, die gesuchten Betten innerhalb von drei Tagen wieder zu belegen“, so Christian Requard, Geschäftsführer des Hamburger Unternehmens Alsterschlepper. Foto © Alsterschlepper



Ausgestattet mit Schutzanzug, Atem-Schutzmaske, Handschuhen oder Schuhüberziehern, können alle MitarbeiterInnen des Unternehmens auch in schwierigen Zeiten ihren Job machen.

Foto © Alsterschlepper

Umziehen in Zeiten von Corona

Wie ein Hamburger Räumungsunternehmen die Situation meistert

Das Team von Alsterschlepper – Haushaltsauflösungen Hamburg hat schon so einiges gesehen: Besonders herausfordernd sei immer wieder das Räumen von sogenannten Messie-Wohnungen, sagt Christian Requard, Geschäftsführer des Hamburger Unternehmens.

Gleichzeitig waren er und seine Mitarbeiter gerade dadurch schon im Vorfeld gut auf die Corona-Pandemie vorbereitet: „Auch in Messie-Wohnungen müssen wir uns ja mit Schutzanzug, Atem-Schutzmaske, Handschuhen oder Schuhüberziehern und so weiter schützen. Das Material hatten wir schon oder konnten es uns schnell besorgen.“

Das Hauptgeschäft besteht aber aus ganz normalen Haushaltsauflösungen und Umzügen, gerade für Senioren. Dass auch die hygienischen Bedingungen während der Corona-Zeit genauestens eingehalten werden können, dafür steht der gelernte Krankenpfleger ein: „Wir sind mit Anzügen, FFP2-Masken, Handschuhen und auch Gesichtsvisieren im Sinne von Schweißhelmen bestens ausgerüstet. Das haben auch viele Pflegeeinrichtungen rasch bemerkt.“

Auf Notfall-Räumungen eingestellt

Und so brummt der Laden zurzeit, die Auftragsbücher sind voll. Requard und sein Team können aber nach wie vor schnell helfen. Auch im Fall einer sogenannten Notfall-Räumung. „Auf Pflegestationen ist jeder Todesfall eine sogenannte Not-Räumung, da die Pflegeheime gezwungen sind, die gesuchten Betten innerhalb von drei Tagen wieder zu belegen. Das führt dazu, dass wir für unsere Einrichtungen teilweise innerhalb von ein bis zwei Tagen eine Räumung organisieren müssen – trotz eines vollen Terminkalenders mit Vorlaufzeiten von normalerweise zwei Wochen“, so Requard.

Kontakt-Vermeidung und Abstand halten ist das Gebot der Stunde. „Im Vergleich zu normalen Zeiten müssen wir momen-

tan bei jeder Haushaltsauflösung von einer Infektionsgefahr ausgehen und versuchen deshalb, auch Kontakte zu Angehörigen und in unserem Umfeld möglichst gering zu halten“, sagt Requard, der die Alsterschlepper vor acht Jahren gegründet hat.

„Sachspenden weiterzugeben ist gerade schwierig“ (Christian Requard)

Dass durch die Situation die Recyclinghöfe der Stadt zurzeit von Privatleuten überlaufen sind, tut ihm etwas leid. „Natürlich versuchen wir, auch in Corona-Zeiten unserer sozialen Verpflichtung treu zu bleiben und brauchbare Möbel und Hausrat möglichst an Einrichtungen zu geben, um nicht immer alles wegzuschmeißen“, so Requard. Leider seien momentan viele gemeinnützige Einrichtungen geschlossen, sodass sie mit ihren Spenden im Moment Abgabe-Schwierigkeiten hätten. „Wir geben aktuell nur Dinge aus Haushalten ab, in denen niemand mit Corona infiziert war beziehungsweise aus Einrichtungen, in denen keine Fälle aufgetreten sind. Alle anderen Dinge müssen wir leider komplett entsorgen.“ Corinna Chateaubourg © SeMa

Alsterschlepper
Haushaltsauflösungen UG
Neßdeich 58a, 21129
Hamburg-Finkenwerder
Tel. 040/78 80 09 73
Fax 040/35 67 54 837
Mail: info@
alsterschlepper.de
Mo.-Sa., 8-20 Uhr



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

Die UPD-Unabhängige Patientenberatung Deutschland berät:

Fall des Monats – Reha: Wenn die Corona-Infektion Angst macht

„Um mich nach einem schweren Herzinfarkt zu erholen, wurde mir eine Reha bewilligt. Angesichts der aktuellen Corona-Pandemie habe ich jetzt aber Angst vor einer Ansteckung und möchte meine Reha gerne verschieben – ist das überhaupt möglich und was muss ich dafür tun?“ Wolfgang T., Aachen

Besonders Menschen mit Vorerkrankungen fürchten sich zurzeit vor einer Ansteckung mit dem Corona-Virus und vor dem Kontakt mit anderen Menschen in einer Reha-Einrichtung. Zwar haben diejenigen Reha-Kliniken, die derzeit Patienten aufnehmen, ihre Hygienemaßnahmen deutlich verschärft, eine Verschiebung ist in der Regel dennoch möglich.

Im ersten Schritt klären, wer der Kostenträger ist

Wer eine Bewilligung für eine Reha erhält, bekommt einen Bescheid des Kostenträgers der Maßnahme. Ist das Ziel der Reha eine Besserung oder Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit, ist die Deutsche Rentenversicherung zumeist der Kostenträger. Andere gesetzlich Versicherte wie beispielsweise Rentner, die alle Voraussetzungen für eine Reha erfüllen,



erhalten von ihrer Krankenkasse zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit eine Reha. In den Bescheiden ist regelmäßig der Beginn der Maßnahme bestimmt.

Unterschiedliche Regelungen beachten

Angesichts der besonderen Umstände im Zusammenhang mit dem Corona-Virus besteht bei der Deutschen Rentenversicherung keine Verpflichtung zum sofortigen Antritt der Reha. Möchte der Versicherte den Reha-Beginn verschieben, wird diesem Wunsch meistens entsprochen. In der Folge der Corona-Pandemie ist hier

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
Testsieger
Senioren-
residenzen
Ausstattung und Service

TEST Juli 2018
9 Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

Ich ruf' da jetzt mal an.

In Zeiten, in denen man über die wirklich wichtigen Dinge nachdenkt: Wir informieren Sie gerne über das Leben in unserer Augustinum Seniorenresidenz. **Augustinum – Sie entscheiden.**

i Tel. 04104 / 691-804
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Augustinum Aumühle
Mühlenweg 1 · 21521 Aumühle
Tel. 04104 / 691-804
www.augustinum.de

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen



eine Verschiebung bis zu neun Monaten unproblematisch. Auch bei den Reha-Maßnahmen der Krankenkassen ist in der Regel eine Verschiebung möglich, allerdings zunächst nur um bis zu drei Monate. Die Kassen prüfen im jeweiligen Einzelfall die Möglichkeiten einer Verschiebung und beraten ihre Versicherten über die eventuell entstehenden Nachteile.

Was können Ratsuchende tun?

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) rät Ratsuchenden wie Herrn T., zuerst mit ihrer zuständigen Klinik

zu klären, ob und wann eine Reha möglich ist. Dann sollten sie einen Antrag auf Verschiebung beim zuständigen Kostenträger stellen. Diejenigen, die von ihrer Krankenkasse aufgefordert wurden, einen Reha-Antrag zu stellen, haben besondere Mitwirkungspflichten. Für sie ist es wichtig, den Kostenträger in die Entscheidung mit einzubeziehen. Die Verschiebung der Reha sollte sich jeder schriftlich bestätigen lassen.

Wer erkältet ist oder Husten hat, sollte das dem Arzt und der Reha-Klinik mitteilen. In diesem Fall wird auch die Klinik die Reha absagen. Das gleiche gilt für Versicherte, wenn sie selbst oder ihnen nahestehende Personen Kontakt zu einer mit Corona infizierten Person haben.

Besonderheit für Anschlussheilbehandlungen

Anschlussheilbehandlungen sind Behandlungen in einer Reha-Einrichtung, die unmittelbar nach einem Krankenhausaufenthalt durchgeführt werden. Dies ist zum Beispiel nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks oder einer Krebsbehandlung der Fall. Sie können nicht lange aufgeschoben werden und sollten bestmöglich weiterlaufen. Auch hier gilt bei dem Wunsch auf Verschiebung die Kontaktaufnahme mit Klinik und Kostenträger.

Sie haben weitere Fragen oder möchten mehr zu medizinischen bzw. (sozial-)rechtlichen Themen wissen?

Das Team der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beantwortet Ihre Fragen gern. Sie erreichen die UPD an 80 Stunden in der Woche kostenfrei unter der Telefonnummer 0800 011 77 22 (montags bis freitags von 8 bis 22 Uhr und samstags von 8 bis 18 Uhr). Weitere Informationen und Beratungsangebote unter: www.patientenberatung.de.



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

SIGNIA

MEIN
PERSÖNLICHER
ASSISTENT

BE
PERFECT

Styletto X.
Das Design-Hörgerät.

Einzigartig wie Sie: das neue Styletto X.

Jetzt kostenlos testen!

franz
HörSysteme

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-525 37 73

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

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.06. bei
mir ein und Sie
sparen € 799,-!“



Markus Jünke
040.55 00 55-6045

SPARDA  IMMOBILIEN

Besuchsverbot wegen Corona

„Die Lockerung ist gut und richtig“

Klaus Wicher, Hamburger Landeschef Sozialverband Deutschland (SoVD), begrüßt die vorsichtige Öffnung der Besuchsregelung in Pflege- und Behinderteneinrichtungen.



Zumindest von einer vertrauten Person dürfen Heimbewohner*innen ab dem 18. Mai mindestens einmal pro Woche wieder Besuch erhalten. „Diese Lockerung ist gut und richtig. Gerade für Menschen, die nicht mehr in ihrem gewohnten Umfeld, sondern in einer Einrichtung leben, ist der Kontakt zu Angehörigen immens wichtig, denn sie sind eine Brücke in die Vergangenheit und in das alte Leben“, sagt Klaus Wicher.“

Dennoch müsse alles getan werden, um die Sicherheit in den Einrichtungen weiterhin zu gewährleisten: „Ohne Schutzkonzepte geht es nicht.“

Zwar sei ein geschütztes Treffen mit einem/r Angehörigen in einem Container oder Zelt, getrennt von einer Plexiglasscheibe, nicht optimal: „Aber, lieber eine persönliche Begegnung auf Distanz, als gar keinen Kontakt“, findet Wicher.

Damit sich die Lage für alle weiter entspannt, sollte es mehr Corona-Tests geben und eine Corona-Tracing-App eingeführt werden, ist sich Wicher sicher: „Vor allem in Alten- und Pflegeheimen und in Krankenhäusern muss künftig mehr getestet werden. Die Tests und die flächendeckende Nachverfolgung von Infektionsketten sind Grundlage für den Umgang mit dem Virus im Alltag, damit wir trotz Corona mit anderen zusammen sein können.“ Wicher begrüßt ausdrücklich das bedachte Vorgehen des Hamburger Senats: „Wir müssen mit äußerster Vorsicht vorgehen. Jeder Fehler, zu viel Sorglosigkeit im Umgang mit dem Virus, können Menschenleben kosten.“

Pflegen & Wohnen, mit 2690 Plätzen an 13 Standorten mit Abstand größter privater Anbieter in Hamburg, plant beispielsweise, Container oder Zelte vor den Häusern aufzustellen. Dort könnten dann Bewohner ihre Angehörigen – wahrscheinlich getrennt durch eine Plexiglasscheibe – treffen. Im Hospital zum Heiligen Geist in Poppenbüttel sind Besuche eines/r Angehörigen zu festen Terminen im Freien möglich, mit Abstandsregel und Maskenpflicht. Dies wird von einem Mitarbeiter kontrolliert.



Wir suchen ab sofort in Altona

Pflegfachkräfte (w/m/d) in Voll- und Teilzeit

für die Diakonie Ottensen und das
Auguste-Viktoria-Seniorenstift

weitere Informationen:
[www.diakonie-alten-eichen.de/
stellenangebote/](http://www.diakonie-alten-eichen.de/stellenangebote/)



Bezirks-Seniorenbeirat
Altona

Wir trauern
um unser Mitglied, unseren Mitkämpfer

Claus-Dieter Jost

*4. November 1946 †30. April 2020

Wir sind voller Dankbarkeit für seine Empathie
und seinen unermüdlichen Einsatz.

Er fehlt uns.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie.

Sabine Illing, Vorsitzende

Wir sind für Sie da – jederzeit!

Jetzt Vorteilsangebot sichern:
erster Vertragsmonat kostenfrei*

Doppelt sicher: auf Wunsch
auch kontaktloser Anschluss möglich



*gültig bis 30.06.2020, nur für Haus- und Kombinotruf

Wir Johanniter bieten alles aus einer Hand: Hausnotruf · Menüservice

Der Hausnotruf und Kombinotruf der Johanniter: Für Ihre Unabhängigkeit zu Hause und unterwegs

Mit unserem Johanniter-**Hausnotruf** ist ein sicheres Leben in den eigenen vier Wänden möglich.

- Es reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen, z. B. nach einem Sturz, wenn das Telefon nicht in Reichweite ist.
- Bei Nutzung des Johanniter-Einsatzdienstes sind alle Hilfeinsätze inklusive.
- Der Anschluss ist möglich, egal welchen Telefonanbieter Sie haben.

Ein Ausflug ins Grüne, einkaufen oder arbeiten im Garten? Mit dem Johanniter-**Kombinotruf** garantieren wir Ihnen auch unterwegs schnelle Hilfe auf Knopfdruck – deutschlandweit und auf Wunsch mit Ortungsfunktion. Eine kontaktlose Beratung und Installation sind möglich.

Unser Menüservice – Wir bringen Ihnen täglich eine ausgewogene Mahlzeit

Mit unserem **Menüservice** bringen wir Ihnen ein Gericht direkt nach Hause. Sie entscheiden, an welchen Tagen wir Ihr Menü ins Haus bringen und das ganz ohne Vertragsbindung. Unsere Menüs werden erst während der Fahrt direkt im FrischeMobil in einem speziellen Ofen zubereitet. Ihr Mittagessen ist auf den Punkt fertig gekocht, wenn der Menükurier vor Ihrer Tür steht. Unser abwechslungsreicher Speiseplan bietet auch Diabetikern eine reichhaltige Auswahl. Benötigen Sie Sonderkostformen? Kein Problem – sprechen Sie uns an!

Wir unterstützen Sie kompetent und zuverlässig zu Hause. **Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!**

Telefon: 040 650 540

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Hamburg
Helbingstraße 47
22047 Hamburg-Wandsbek
servicecenter.nord@johanniter.de
www.johanniter.de/hamburg

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben

Freuen Sie sich auf die Juli/August-Ausgabe! Erscheinungstag 4. Juli 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

