

**Das Magazin für  
die Generation 55+**

**SeMa**  
Senioren Magazin Hamburg

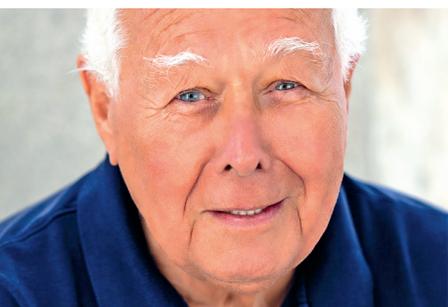
**Gratis  
zum  
Mitnehmen**



**Boule im Park**  
In Eppendorf wird wieder gespielt



**Im Mund gesund**  
Was zu einer guten Pflege gehört



**Peter Weck wird 90**  
Seine Biografie erscheint im Juli



**Die Haut als Leinwand**  
Tattoos auch für Senioren

## **SENIOREN-EXPERTEN - NACH DEM BERUFSLEBEN IN DIE WEITE WELT**



# 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

# 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



## Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **Senioren-Experten –**  
nach dem Berufsleben in die weite Welt



9 **Berliner Lippenstift-Museum** | Besuch bei René Koch

10 **Unbekannte Wirkung von Arzneimitteln**  
Zu viel Sonne birgt Gefahren

12 **Die Freuden des Gartens**

14 **Barbara Sukowa** | „Ich hoffe, dass ich im richtigen Leben keine Nervensäge bin“

16 **„Boule im Park“**  
In Eppendorf wird wieder gespielt

18 **Nicht nur die Liebe –**  
auch Genesung geht durch den Magen!

20 **Als es vorbei war**  
Susanne Neuffer direkt und ohne Maske?

22 **Im Mund gesund**  
Was zu einer guten Pflege gehört

24 **Feinschmeckerrezepte für den Hochsommer**  
26 **Rätsel**

28 **Peter Weck wird 90**  
Seine Biografie erscheint im Juli

30 **Ein Baum als Grab für Familie oder Freunde**

32 **Sanfte Stimmen statt stumme Smileys** | Comeback in der Krise: Telefon statt WhatsApp

34 **Kleinanzeigen**

37 **Ach Blankenese ...** | Von privaten Erlebnissen und bürgerpolitischem Einsatz: Die Hamburger Gastronomin Monika Lühmann hat eine Autobiografie geschrieben

38 **Die Haut als Leinwand**  
Auch Seniorinnen und Senioren sagen Ja zum Tattoo

40 **Mitsprache von Risikogruppen in Zeiten von Corona?**

41 **Dr. Peter Tschentscher, führt Schirmherrschaft von KULTURISTENHOCH2 fort**

42 **Besuchs- und Begleitdienst „SeniorPartner“ der Diakonie startet wieder**

43 **Neue Broschüre zur Begleitung am Lebensende**

44 **Was Großeltern über Social Media wissen sollten**  
**BUCHTIPP: Ungebremst im Ruhestand**

## Liebe Leserinnen und Leser,

wem im Ruhestand die Decke zu Hause auf den Kopf fällt, dem bietet sich mit dem Senioren Experten Service (kurz SES) eine Möglichkeit, seine beruflichen Erfahrungen sinnvoll einzusetzen.

Weltweit oder auch in Deutschland. Wie? Das erfahren Sie in unserem Hauptartikel.

Seit Mitte Juni gibt es die lange angekündigte Corona-Warn-App. Wer diese installieren möchte, der benötigt ein Handymodel, welches nach dem Herbst 2015 auf den Markt gekommen ist, und muss das neueste Betriebssystem installiert haben. Auf älteren Modellen läuft die App nicht. Da aber gerade ältere Personen sich nicht jedes Jahr ein neues Handy zulegen, besteht hier die Gefahr, dass ein nicht unerheblicher Teil dieser Risikogruppe von der Nutzung der Warn-App ausgeschlossen wird.

Gern hätten wir Sie auch wieder über Veranstaltungen informiert, doch leider sind diese immer noch stark eingeschränkt. Über aktuell stattfindende Freizeitangebote halten wir Sie auf unserer Homepage auf den Laufenden.



Das SeMa geht nun, wie jedes Jahr, in eine kleine Sommerpause. Ich verabschiede mich nun bis zu unserer Septemberausgabe, die ab dem 29.08.20 verteilt wird.

**Ihre Silke Wiederhold**



## Ausgezeichnete Reha über den Dächern Hamburgs

Wir im ENDO Rehasentrum betreuen Sie persönlich, nach Unfall- oder Sportverletzungen, Kunstgelenk-Operationen, Überlastung oder Verletzung des Bewegungsapparates sowie bei sämtlichen orthopädischen Erkrankungen. Das Wichtigste: Ein starkes Team exzellenter Ärzte und Therapeuten.

### Unser Leistungsangebot:

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Ambulante Reha
- Stationäre Reha
- Schwerelos-Laufband
- T-RENA-Nachsorge
- Rehasport
- Hamburg Vital
- Medizinische Fitness

### Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

ENDO Rehasentrum  
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, Telefon: (040) 3197-1040  
[www.helios-gesundheit.de/endo-reha](http://www.helios-gesundheit.de/endo-reha)



[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)



## AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

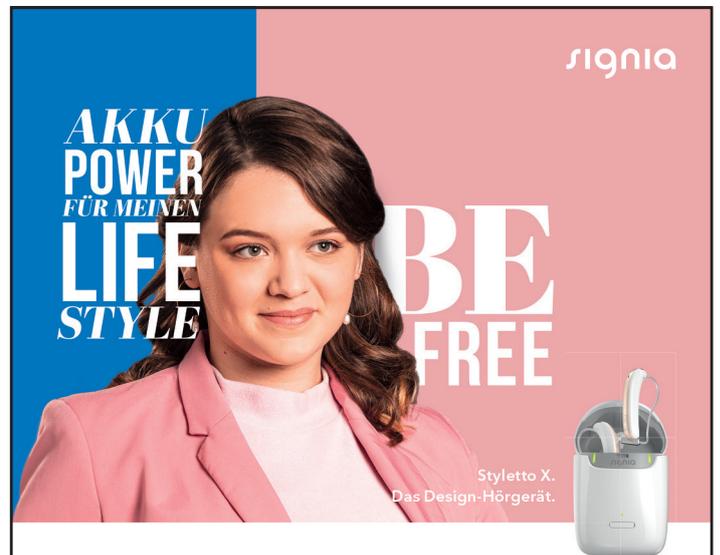
### Bei uns finden Sie alles unter einem Dach:

Wohnungen mit tollem Ausblick in herrlicher Parkanlage, Service durch Hausdamenbetreuung, niveauvolles Veranstaltungsprogramm, Einkaufsmöglichkeiten, Restaurant, Café, Friseur, Fußpflege, Ärzte, Dialyse, Physiotherapie, Wellnessbereich, Wäscheservice, Wohnungsreinigung, Tiefgarage, Haustechniker.

### AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg, Tel. +49 (0)4541 13-0  
[info@ratzeburg.ameos.de](mailto:info@ratzeburg.ameos.de)

[www.ameos.eu/ratzeburg](http://www.ameos.eu/ratzeburg)



**Einzigartig wie Sie: das neue Styletto X.**

**Jetzt kostenlos testen!**



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

[info@franz-hoergeraete.de](mailto:info@franz-hoergeraete.de)  
[www.franz-hoergeraete.de](http://www.franz-hoergeraete.de)  
Montag-Freitag  
9-13 und 14-18 Uhr

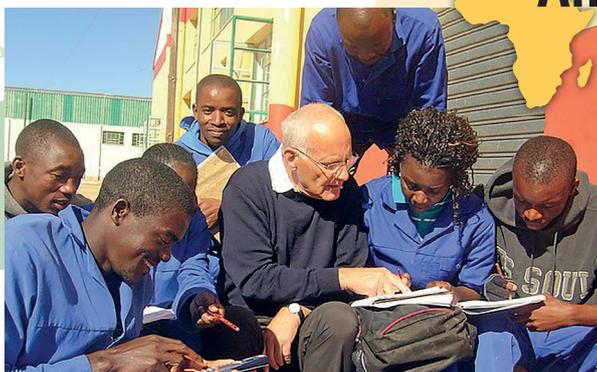
# Senioren-Experten

– nach dem Berufsleben in die weite Welt

## Südamerika



## Afrika



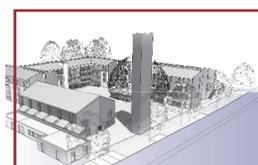
Bei einigen von ihnen sind die Haare grau; aber ihre grauen Zellen sind fit wie eh und je: Die Männer und Frauen des Senior Experten Service (SES), die nach dem Abschied von der Arbeitswelt nicht rasten, sondern reisen. Im Gepäck: Berufserfahrung. Im Norden betreut Rolf Helmerdig etwa 600 kluge Köpfe, in Hamburg sind es rund 300, die beispielsweise in Ägypten oder Tansania vor Ort helfen. Hier nehmen sie die wirtschaftliche Zusammenarbeit mit Bäckern, Schulen, Krankenhäusern oder Einkaufszentren in die Hand – wenn sie nicht gerade das Corona-Virus bremst.

Es ist purer Zufall, dass Rolf Helmerdig in der Heimat weilt. Denn eigentlich wäre der 76-Jährige jetzt in Georgien und nicht in St. Georg – in seinem Hamburger SES-Büro –, um einem Unternehmen zur Seite zu stehen. Aber das Corona-Virus bremste den Tatendrang des ehemaligen Mitarbeiters beim Otto-Versandkonzern in Hamburg-Bramfeld. „Nur wenig klappt heute in der Pandemie-Zeit über Telefon, Videotelefonie oder E-Mail.“ Das internationale Geschäft ist zurzeit gleich null. Doch das war nicht immer so.

### Von Bramfeld in die Welt

Als Rolf Helmerdig mit 58 Lebensjahren den Vorstandsstab des Otto-Konzerns verließ, hatte er über 30 Jahre lang Erfahrung mit Organisation, Planung, Logistik und Controlling

gesammelt: „Ich habe viel Wissen auf die hohe Kante gelegt“, sagt er heute. Schon in den Otto-Zeiten war er ein Weltreisender in Sachen Handel. Als er ging, bekam er von den Mitarbeitenden ein besonderes Geschenk, das wegweisend war – und seit seinem Start im SES-Büro in der Hamburger Normannenstraße hängt: eine Weltkarte. Inzwischen ist er im Ruhestand. Der aber verdient bei Helmerdig seinen Namen nicht. Viele Fähnchen könnten in der geschenkten Weltkarte stecken. Denn in der Nach-Otto-Ära, also seit 2001, war er über 25-mal in Sachen SES unterwegs. Begonnen hat das neue Kapitel SES auf der Hamburger Freiwilligenbörse Aktivoli. Hier bieten Hamburger Stiftungen, gemeinnützige Unternehmen und andere, denen eine Aufgabe, die im Ruhestand lieber ihr Wissen an den Mann bringen – als den Dackel an der Leine um die Alster führen wollen. Die Aktivoli-Messe ist eine Art Stelldichein für die, die nach dem Ende ihrer beruflichen Laufbahn nicht in ein tiefes Loch fallen wollen. Udo Jürgens im Kopf: Mit 66 Jahren ist noch lang noch nicht Schluss. Mick Jagger, Jahrgang 1943, ist auf der Bühne der Rockmusik unterwegs. Rolf Helmerdig, ebenfalls Jahrgang 1943, rockt kleine und mittlere Unternehmen auf der Weltbühne der Wirtschaft.



## „Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

**Telefon:**  
040/558 22 03 70  
**E-Mail:** [wohnen@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wohnen@kirchenkreis-hhsh.de)

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

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

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

**2 Zimmer**  
ca. 52,27 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

**Miete**  
netto kalt:  
€ 627,24  
zzgl. Nk. und  
Serviceentgelt

Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8  
kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets

## SeMa



**Aktuelle  
Veranstaltungshinweise**  
finden Sie auf unserer Homepage

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)  
unter „Freizeit“

Helmerdigs erster Einsatz versetzte ihn in die sibirische Kälte von Tscheljabinsk. Hier am Ural war zunächst sein verständnisvoller Blick auf die Logistik eines Einkaufszentrums gefragt. Doch Helmerdig sagte nicht „Njet“, als er auch um weitere Hilfe zwischen den Regalen gebeten wurde. Jahre später holte sich eine Buchhandelskette in Bulgarien Rat von dem Hamburger. Und vor gar nicht so langer Zeit ging der Mann aus der Normannenstraße wieder selbst zur Schule – allerdings in Indonesien. In Jakarta wies er den Lehrkörper in die Feinheiten des Customer Relationship Management ein, also wie man Beziehungen zu „Kunden“ plant und pflegt.

## Asien

■ ■ ■ ■ ■ Von Hamburg nach

### Tansania

Wenn er nicht gerade selbst rund um den Globus reist und anderen die helfenden Hände reicht, betreut Helmerdig seine norddeutschen Kolleginnen und Kollegen. Von Hamburg aus tragen sie bewährtes Wissen in die Welt – oft nach Fernost, nach Afrika, Kirgisistan oder an den Indischen Ozean. So schickte der SES erprobte Fahrensleute der Hamburger Feuerwehr nach Tansania. Sie brachten nicht nur Atemschutzgeräte mit, sondern zeigten den Kollegen in Daressalam auch, was Rettungstaucher können müssen. Als maritimes Know-how in Georgien gefragt war, schulterte

ein ehemaliger Mitarbeiter der Hamburger Hafenbehörde (Hamburg Port Authority) sein Bündel an Sachverstand.

### ■ ■ ■ ■ ■ Feuerwehr und Besenbinder

Ob Feuerwehrmann oder Logistik-Manager: Die einzelnen SES-Experten sind Meister ihres Faches und nicht allein. Mehr als 12.000 Männer und Frauen sind in dem deutschen Netzwerk verbunden, jedes fünfte Mitglied ist eine Frau. Das Durchschnittsalter der SES-Best-Ager liegt bei etwa 70 Jahren. „Ich bin ein Freund großer Zahlen“, sagt Helmerdig und holt weit aus: „Wir repräsentieren Erfahrung aus über 400.000 Berufsjahren.“ Das ist geballtes, über die Jahre gereiftes Wissen aus nahezu allen Bereichen der Wirtschaft. Das sind fast 50 Branchen und über 500 Berufsfelder. Die Experten kommen aus allen Schichten. Es sind Bäcker dabei und Manager. Es sind Männer und Frauen aus allen Gewerken vertreten, querbeet.



Rolf Helmerdig von den SES-Experten

„Jeder Ruheständler kann sich anmelden. Es ist doch schade, wenn ein solches großes Potenzial verkümmert. Wir haben fast alle Professionen, vom Aalzüchter bis zum Zylinderschleifer.“ Aber Helmerdig gibt zu, dass der SES zwar selten, aber zuweilen doch passen muss: „Es war nicht möglich, einen Besenbinder zu finden“.

### ■ ■ ■ ■ ■ Best-Ager-Netzwerk

Hinter einem derart globalen Engagement kann nur eine starke Organisation stecken. Wer ist der SES? Gegründet wurde des SES nach amerikanischem Vorbild 1983 als „Stiftung der deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit“. Hinter den alten Herren (und Frauen) stehen die Bundesvereini-

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.08. bei  
mir ein und Sie  
sparen € 299,-!“



Stephan Füllmich  
040.55 00 55-5945

SPARDA IMMobilien

Wenn die  
private  
Krankenver-  
sicherung  
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

- 🔑 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.

## 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



Dem Menschen zuliebe.

**BETREUUNG & PFLEGE**

**HIER FÜHLEN WIR UNS  
SICHER UND ZU HAUSE**

### Altersheim am Rabenhorst

Klaus Rathke, Tel. 040 5369 740  
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

Dank an  
unsere tollen  
Mitarbeiter/  
innen

### Auguste-Viktoria-Seniorenstift

Henriette Berndt, Tel. 040 398 6830  
Elbchaussee 88, 22763 Hamburg



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

**JA!  
ZU MEHR  
BEWEGUNGS-  
FREIHEIT**

Zum Erhalt normaler Knorpelbildung  
und normaler Muskelfunktion

**HOCH  
DOSIERT**  
\* mit Vitamin C und D

**Arthrosamin<sup>®</sup>  
Gelenkkapseln  
STRONG**  
Hyaluronsäure  
ohne Vitamin K

mit Glucosamin, Chondroitin und  
den Vitaminen C und D  
Nahrungsergänzungsmittel  
PZN-13513540

**Jetzt sofort durchstarten!**  
Online bestellen:  
[www.arthrosamin-strong.de](http://www.arthrosamin-strong.de)

Pharma Peter GmbH, Tarpenering 12, 22419 Hamburg

gung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA), der Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI), der Deutschen-Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZDH). Geld gibt es unter anderem vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung sowie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

„Wir sind eine Art Entwicklungshilfe der deutschen Wirtschaft“, sagt Helmerdig. Die Expertinnen und Experten bilden so etwas wie eine Meisterklasse, die nach dem aktiven Berufsleben lieber auf Abruf hilft, statt auf dem Sofa zu sitzen. „Es ist einfach ein gutes Gefühl, Unterstützung geben zu können. Und wenn dann noch die Reiselust dazukommt, sich zuweilen mit Händen und Füßen unterhalten zu müssen und ein Land nicht als Tourist im warmen Reisebus, sondern als temporärer Einwohner kennenlernen zu können, ist der SES ideal“, sagt Helmerdig, der schon zu Otto-Zeiten der Reise-Zar genannt wurde.

#### Lehrlingshilfe im Inland

Anders als andere ist der SES weltweit aktiv, nicht nur lokal. Dabei ist SES-Expertise zwar zu 90 Prozent international gefragt. Doch „seit der Wende helfen wir auch im Inland. Zunächst waren wir in den neuen Bundesländern aktiv, jetzt auch im Westen“. Ein Beispiel für das ehrenamtliche En-



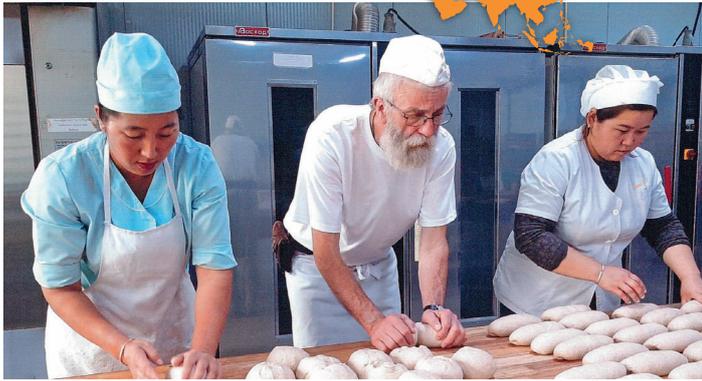
gagement im Inland ist ein Projekt mit dem Namen VerA. Dazu haben sich die SES-Experten auf ihren Stundenplan geschrieben Auszubildenden zu helfen. Weil heutzutage fast jeder vierte junge Mensch seine Ausbildung abbricht und ihn eine ungewisse Zukunft erwartet, hat der SES eine Tandem-Betreuung auf die Beine gestellt. Ein Lehrling – ein Experte. Im Duo soll es klappen, dass „wir mehr ordentliche Lehrabschlüsse bekommen.“

Das Hauptaugenmerk des SES aber liegt weiter in der Ferne: Agrarbetriebe aus China rufen nach Unterstützung, um ihre Felder besser bewirtschaften zu können. Der SES zeigt, wie Apfelbäume beschnitten und Äcker optimaler gepflegt werden. In Afrika melden sich Aquazucht-Betriebe, um ihre Fischfarmen auf Vordermann zu bringen. Hotels aus der Mongolei möchten ihren Service und ihr Catering auf internationales Niveau bringen. Bäckereien fragen nach, was möglich ist: „Als ein Hotel in Vietnam nach einem Bäcker fragte, haben wir einen Experten geschickt, der wusste, wie man Hefe ansetzt.“ Und wie steht es mit dem Know-how aus dem Bereich der Digitalen Wirtschaft, über das mancher Senior-Experte gar nicht verfügen kann, weil in seiner aktiven Zeit IT noch Rechenzentrum hieß? Helmerdig kontert: „Unter uns sind auch

Jüngere aus der Informationswirtschaft, die zum Beispiel ihr Sabbatical, also einen längeren Sonderurlaub, für eine SES-Auszeit nutzen. Zudem sind heutzutage viele Vorrustständler fit in IT und mit social Media vertraut.“ Es sei ein von der Jugend oft gepflegtes Vorurteil, die Alten seien von gestern.

Bei allem weltweiten Engagement und dem universellen Potenzial des SES – Helmerdig und der SES legen Wert auf eine Leitlinie: „Wir verstehen uns als Partner vor Ort. Wir sind keine überklugen Lehrmeister, die sich und ihr Wissen aufdrängen.“ Daher arbeitet der SES auch nur auf Nachfrage. Im Normalfall tritt eine Firma oder eine öffentliche Einrichtung an den SES heran, wie der Hersteller von Haushalts- und

## Asien



Personenwaagen auf den Philippinen. Die Manager in Manila merkten, dass sie Hilfe brauchten. Sie forderten einen Experten an. Der SES in Deutschland sagt zu, hält Ausschau nach kompetenten Technikern/innen in Deutschland und fragt an: „Kannst du? Willst du?“

Die passenden Experten packen dann ihre Sachen und werfen ihre ganz Erfahrung in die Waagschale. Die Fixkosten des SES in Deutschland trägt überwiegend die Stiftung. Die gesamte Unterbringung vor Ort muss der Auftraggeber aus seinem Portemonnaie begleichen. Er gibt das Geld für die dreiwöchige bis sechsmonatige Arbeitszeit, Telefon, Taschengeld, Verpflegung ... „So identifiziert sich der Auftraggeber mehr mit seinem Auftrag. Was nix kostet, ist nix wert“, ist das Motiv dieser Aufgabenteilung. Für die Experten fallen für die Übernahme eines Einsatzes keine Kosten an.

„Dabei fragen wir immer vorab, welche Probleme bestehen und welches Ergebnis am Ende stehen soll.“ Dabei hält sich SES aus manchen Unternehmensfeldern klar heraus. „Wir bringen uns nicht ein, wenn es um Hitech oder HiChem geht. Wir geben auf keinen Fall geschütztes Wissen ungerechtfertigterweise weiter.“ Aber auch Rüstung gehört nicht in das SES-Aufgabenfeld. „Passt nicht zu unseren Statuten und zu unserem Selbstverständnis“, sagt Helmerdig klipp und klar. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe, nicht darum, sich aufzudrängen. „Wir übernehmen keine exekutiven Aufgaben, etwa in der Geschäftsführung. Nach drei Wochen bis sechs Monaten sind wir wieder weg.“

### Willkommene Hilfe

Daher hat der Experte selbst – bis auf sein gutes Gefühl zu helfen – keine finanziellen Vorteile. SES schließt einen Vertrag mit dem Auftraggeber und parallel dazu einen mit dem Experten ab. Damit bleibt stets die Distanz gewahrt. „Der Charme, kein direktes Arbeitsverhältnis mit dem Auftraggeber zu haben, liegt auch darin, unabhängig zu sein“, sagt ►►

## Der Pöhlshof

Servicewohnungen – geborgen im Alter  
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt



Eigene **CAFÈTERIA**  
für unsere Bewohnerinnen  
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -230  
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

## Häusliche Senioren- Betreuung

Erhaltung der Lebensqualität  
im eigenen Zuhause



Liebevolle  
24-Stunden-  
Betreuung  
durch erfahrene  
und qualifizierte  
Fachkräfte aus  
Polen.



Info: Barbara Biela  
E-Mail: [biuro@iqdomi24.eu](mailto:biuro@iqdomi24.eu)  
Internet: [www.iqdomi24.eu](http://www.iqdomi24.eu)

Vereinbaren Sie einen  
unverbindlichen und kostenfreien  
Beratungstermin!

Tel. 0151 244 182 88

## 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](http://www.hoerhilfe-sasel.de)

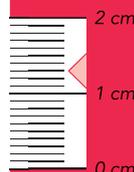


Abb. in Originalgröße.



**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. Montagen durch Fachkraft

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

**Michael Bewernick, Geschäftsführer**  
Vorstandsmitglied der FAMÖ Hamburg\*

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

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

Helmerdig. „Diese Unabhängigkeit der einzelnen Expertinnen und Experten ist ungeheuer wichtig.“ Und weil die Firmen selbst nach Hilfe suchen, sind die Experten willkommen und werden nicht als Fremdlinge betrachtet. „Wenn wir kommen, gehen nicht die Rollläden herunter. Vielmehr lösen wir gemeinsam mit den Mitarbeitern des Auftraggebers die vorhandenen Probleme.“

### ■ ■ ■ ■ ■ Hefe und Bier

Anfangs hatte der SES für Experten eine Altersgrenze gezogen. Mit 75 Jahren war Schluss. Helmerdig ist heute 76 Jahre alt. Er sagt flott und rüstig: „Das Alter steht nur im Reisepass.“ Er hat mit seinen Kolleginnen und Kollegen eins gemein: Sie gehören nicht zum alten Eisen. Sie wollen es schmieden, weil es noch heiß ist – für andere. Das macht auch den Expertinnen und Experten Freude. Helmerdig: „Eine Win-Win-Situation.“



**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

新世纪      新口味

640ml

广西汉斯啤酒饮料有限公司出品  
地址: 柳州高新技术开发区 电话: (0772) 2620569 6 914548 000047



In China wurden zwei Biere nach SES-Experten benannt: Hans-Bier und Kritzer-Bier.

Und manche haben etwas davon, was (fast) bis in die Ewigkeit reicht: In China waren zwei Auftraggeber aus dem Brauereiwesen fast trunken vor Begeisterung, dass ihnen zwei SES-Experten halfen. Hans-Heinz Stecker und Robert Kritzer unterstützen als zwei der ersten Senior-Experten vor Ort die Brauer bei der Herstellung und Qualitätsverbesserung ihres Gerstensaftes. Da der dann dank ihrer Hilfe die richtige Trübung und den perfekten Schaum bekam, beließen es die Chinesen nicht bei einem „Wohlsein“ zum Abschied. Sie nannten die Biere Hans-Bier und Kritzer-Bier. Auf einem aktuellen Bier-Portal heißt es über Hans Dry Beer, Lager, Vol: 4.0%: „Geht runter wie Öl.“

**Informationen unter [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)**  
**Bernd Tuchen 0228/26090-3603,**  
**[b.tuchen@ses-bonn.de](mailto:b.tuchen@ses-bonn.de) oder**  
**Rolf Helmerdig unter Telefon 040/2503811**  
**[ses@ses-buero-hamburg.de](mailto:ses@ses-buero-hamburg.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

**SCHWEIZER**

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Älteste Lippenschminke  
im Museum von ca. 1810.



Besuch bei René Koch in seinem

## Berliner Lippenstift-Museum

**Neben den uns schon bekannten Feiertagen wird auch an jedem Tag des Jahres eines Menschen, Wesens, Lebensmittels, Tieres oder Gegenstandes gedacht.** Wussten Sie, dass u. a. die Blockflöte, die Poesie, das deutsche Bier, die roten Rosen, die Musik und auch das Meer einen Gedenktag haben? Es gibt sogar einen „Kauf-nix-Tag“ – immer am letzten Samstag im November, und an jedem 7.7. wird der Tag der Makkaroni und der Schokolade gefeiert. Natürlich gibt es dann auch einen Tag des Lippenstiftes – der 29. Juli. In diesem Jahr feiert der Lippenstift seinen 137. Geburtstag, denn auf der Weltausstellung in Amsterdam 1883 präsentierte die Firma Guerlin zum ersten Mal einen in Seidenpapier gewickelten Stift aus gefärbten Rizinusöl, Hirschtalg und Bienenwachs.

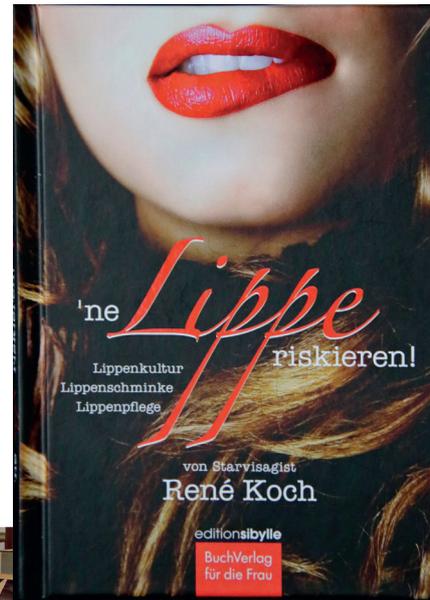
Allerdings liegt der Ursprung dieses Verführungs-Produktes schon im Jahr 3000 v. Chr. in Ägypten. Während die Damen im 16. Jahrhundert ihre Lippen mit einer Schildlaus-Mixtur färbten, behalf man sich im frühen 17. Jahrhundert mit Weintraubensaft, der mit dunklem Schmikwurznektar gefärbt wurde. Im 19. Jahrhundert machte die französische Schauspielerin Sarah Bernhardt das Rot auf den Lippen populär.

Dass sich der in Berlin lebende Star-Visagist René Koch dem Thema „Verschönerungen der Frauen“ verschrieb, ist kein Zufall. Er trat als junger Mann als Travestiekünstler auf und kam dadurch nicht nur mit Gesang und Entertainment in Berührung, sondern auch mit Puder, Rouge und Lippenstift, da er sich für die Bühne selbst schminkte. Nach diversen Jobs als Barkeeper, Tellerwäscher und Modedesigner wurde er 1969 von dem Kosmetikkonzern Charles of the Ritz in New York zum Visagisten ausgebildet. 21 Jahre war René Koch Chefvisagist in London, New York, Zürich, München und Berlin. 1986 wurde der Schminkkünstler mit Herz mit dem Cosmetic Oskar ausgezeichnet. 2002 bekam er für seine ehrenamtliche Arbeit mit der Camouflage-Schminktechnik für Menschen mit Brand- und Unfallnarben das Bundesverdienstkreuz. Der gebürtige Heidelberger sammelt schon lange Lippenstifte und alles, was mit der Emanzipation der Frau zu tun hat. Der Make-up-Akteur verschönerte viele weibliche Stars des Showgeschäfts. Mit Hildegard Knef verband ihn eine besondere und lange Freundschaft. „Ich

war auch für ihre ausdrucksstarken Wimpern zuständig. Ich glaube, ich habe in den 30 Jahren, in denen ich Hilde betreute, Wimpern in Kilometerlänge geklebt. Immer wenn ich zu ihr kam, sagte sie: „Mach mir bloß die Dinger dran, dat ick wees watt vorne is.“ Für Frauen und Männer im Alter ab 50 hat der Star-Visagist eine Extra-Sprechstunde. Dabei bekommen Menschen auf ihr Alter abgestimmte Pflege-



Schminke und Wimpern  
von Hildegard Knef.



Beauty- und Schminktipp. Während seiner Führungen durch sein 300 qm großes Museum gibt er interessante Geschichten und auch seine Erlebnisse mit den prominenten Damen zum Besten. In über 40 Jahren hat der attraktive und charmante Feingeist über 300 Schminkutensilien gesammelt. Er suchte auf Flohmärkten danach, bekam welche von Freunden, kaufte und ersteigerte viele seiner Lippenstifte. 13 Bücher hat er inzwischen zu Thema Schönheit und Verschönerung veröffentlicht. Ein Besuch in diesem einmaligen Museum wird bestimmt zu einer Bereicherung Ihrer interessantesten und unvergesslichsten Momente. **Kontaktaufnahme und Anmeldung unter: kontakt@rene-koch-berlin.de, Lippenstift-Museum, Helmstedter Str. 16, 10710 Berlin, Telefon 030/ 854 28 29 – Mittwoch – Freitag von 14 – 18 Uhr.** Text und Fotos © Marion Schröder



## Unbekannte Wirkung von Arzneimitteln Zu viel Sonne birgt Gefahren

(pi) Sonne und warme Temperaturen locken die Menschen an die frische Luft. Die positive Wirkung, die das Sonnenlicht auf Stimmung und Gesundheit hat, ist allgemein bekannt. Dass bestimmte Medikamente Lichtempfindlichkeiten hervorrufen können, ist vielen Patienten jedoch nicht bewusst. Welche Arzneien in Verbindung mit Sonnenlicht reagieren und wie sich Betroffene optimal vor schmerzhaften Hautirritationen schützen können, schildert die Apothekerkammer Hamburg.

### Phototoxisch oder photoallergisch?

Wer regelmäßig zu Medikamenten greift, sollte sich mit den Nebenwirkungen der Arzneien gut auskennen. Allerdings wissen viele Patienten nicht, dass bei rund 300 Medikamenten sogenannte photoallergische bzw. phototoxische Effekte beobachtet werden können, die als entzündungsähnliche Schäden der Haut auftreten.

Bei phototoxischen Prozessen zeigen sich die Reaktionen auf der Haut bereits beim ersten Kontakt mit dem Sonnenlicht und führen zu sonnenbrandähnlichen Hautreaktionen. Betroffen sind nur die belichteten Areale, wie Handrücken, Gesicht oder Unterarme. Schon nach kurzer Zeit zeigen sich die Symptome in Form einer starken Rötung, als Brennen, Schmerz und Blasenbildung. Die Reaktion tritt meist schneller auf als bei einem herkömmlichen Sonnenbrand, und im Anschluss kann eine länger anhaltende Braunfärbung der betroffenen Hautstellen bleiben. Es gilt die Formel: je höher die Dosis des auslösenden Medikamentes, desto heftiger die Wirkung. Außerdem hängt der Heilungsprozess davon ab, wie viel Zeit der Körper benötigt, um den Wirkstoff abzubauen. Unter Umständen müssen Patienten mehrere Tage oder sogar Wochen aushalten, bis die Symptome abklingen.

Handelt es sich um eine eher seltener vorkommende photoallergische Reaktion, spielt das Immunsystem des Betroffenen eine wesentliche Rolle. Aufgenommene Medikamente werden nach dem ersten Kontakt mit der Sonne als Fremdkörper eingestuft und vom Abwehrsystem bekämpft. Wer die Haut dann erneut dem Medikament und Licht aussetzt, riskiert eine leichte Rötung, starken Juckreiz, Blasenbildung und kleine, nässende Stellen. Gelegentlich kommt es auch zu Bildung

von Krusten oder flächigen Schuppungen. Diese Reaktionen treten häufig etwas verzögert auf und beschränken sich nicht unbedingt nur auf die bestrahlten Areale. Unter bestimmten Umständen kann daraus ein chronischer Verlauf entstehen.

Das Ausmaß der Reaktion kann von Mensch zu Mensch stark variieren. Während dunkle Hauttypen weniger betroffen sind als hellhäutige Menschen, spielen auch die individuelle Beschaffenheit der Haut, der Vorbräunungsgrad sowie die Behaarung des Patienten eine Rolle.

### Beim Apotheker im Sommer nach einer erhöhten Lichtempfindlichkeit fragen

Einige Medikamente können sogar beide Reaktionen hervorrufen. Aufpassen sollte man bei bestimmten Antibiotika, nichtsteroidalen Antirheumatika, Psychopharmaka, Bluthochdruckmitteln sowie bei Diuretika. Unter den nicht rezeptpflichtigen Arzneien können einige Schlaftabletten und Mittel gegen Reiseübelkeit die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Daneben verstärken auch bestimmte pflanzliche Wirkstoffe die Anfälligkeit. Ein Beispiel ist das Johanniskraut. Genaue Hinweise finden Patienten bei allen Arzneien auf dem jeweiligen Beipackzettel unter der Überschrift „Nebenwirkungen“. Wer ein neu verordnetes Medikament erhält, kann sich immer in der Apotheke beraten lassen, inwiefern das Risiko einer erhöhten Lichtempfindlichkeit besteht.

### Regeln für eine gesunde Haut

Beide Formen der Lichtempfindlichkeit werden hauptsächlich durch UVA-Strahlung verursacht. Die Apothekerkammer Hamburg rät Patienten, einige Regeln zu beachten, um die Haut zuverlässig vor den UVA-Strahlen zu schützen:

1. *Alle dem Licht ausgesetzten Körperstellen mit vor UVA-Strahlen schützender Creme oder Lotion einreiben, besonders Gesicht, Beine, Arme, Nacken, Dekolleté und Hals.*
2. *Viel des Körpers mit dicht gewebter Kleidung bedecken.*
3. *Im Sommer die Mittagssonne meiden und möglichst nicht während der Mittagshitze hinausgehen.*
4. *Wenn zulässig, Arzneimittel mit kurzer Wirkdauer abends einnehmen.*
5. *Das Autofenster mit UVA-undurchlässiger Folie abkleben, denn die UVA-Strahlen durchdringen auch Glas und die meisten Kunststoffe.*
6. *Unbedingt Solarien meiden.*
7. *Bei unverzichtbaren Arzneimitteln ist unter Umständen und nach einer Rücksprache mit dem Arzt die Dosis zu reduzieren.*

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

**Besuchen Sie  
unsere Homepage**

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
[www.senioren-magazin.hamburg](http://www.senioren-magazin.hamburg)



**Anzeigenberatung  
und -annahme**

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)

# Im Alter aus dem Eigenheim ausziehen? Lieber wohnen bleiben und liquide sein!

Die Hamburgerinnen Gabi und Heike, beide über 80, suchen eine Lösung, mit der Gabi so lange wie möglich in ihrem Eigenheim wohnen kann. Doch wie soll es mit dem Verkauf gehen, wenn sie nicht mehr so fit ist wie jetzt? Die Seniorinnen finden die ideale Möglichkeit ...

Gabi (80) und Heike (82) sind seit der Schulzeit befreundet. Wie die vielen Jahre zuvor machen sie auch dieses Jahr mit ihren Männern zwei Wochen Urlaub auf Mallorca. An einem warmen Sommerabend gehen die beiden spazieren, und Gabi erzählt Heike von den Sorgen um den Gesundheitszustand ihres Mannes: „Hans ist jetzt 83 und hat ständig Rückenschmerzen, Laufen und Treppensteigen fallen ihm schwer. Wir wohnen jetzt seit 30 Jahren in unserer schönen, sonnigen Wohnung in Niendorf – aber was ist, wenn Hans die Treppen nicht mehr



schafft? Wenn sich das nicht bessert, ziehen wir zusammen in die Seniorenresidenz.“ Gabi und Hans fällt diese Veränderung jedoch schwer, und sie haben noch Hoffnung, dass es Hans wieder besser geht. Gabi fährt fort: „Ich möchte eigentlich so lange wie möglich in unserer schönen Wohnung bleiben. Trotzdem will ich sie verkaufen, solange ich mich selbst um meine Angelegenheiten kümmern kann.“ Heike nickt verständnisvoll. Doch sie hat einen Lösungsvorschlag parat: „Letztens habe ich im SeMa einen Artikel gelesen, da ging es genau um so was. Da stellt Martin Ullrich Immobilien das Modell „Lebensabend-Immobilie“ vor: Senioren können ihre Immobilie zum Bestpreis verkaufen, aber zu einer festen Miete so lange darin wohnen bleiben, wie sie wollen. Das ist sicher und flexibel!“

Gabi ist glücklich über den Vorschlag: „Gleich, wenn wir zu Hause in Hamburg sind, will ich Martin Ullrich anrufen und einen Termin ausmachen. Da wird Hans auch froh sein.“ – „Wie schön, dass ich dir helfen konnte! Und mir fällt da noch was ein: Der Beratungstermin bei Herrn Ullrich und die Verkaufsabwicklung sind für euch kostenlos!“

Wollen auch Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung Ihres Eigenheims und das Modell „Lebensabend-Immobilie“ erfahren?

**Unser Team von Martin Ullrich Immobilien bietet regelmäßig kostenfreie und unverbindliche Infoveranstaltungen bei uns im Büro an. Rufen Sie am besten gleich an unter 040/27 14 14 80 und erfahren Sie, wann die nächste Infoberatung stattfindet.**



**PERSÖNLICHER  
GUTSCHEIN**



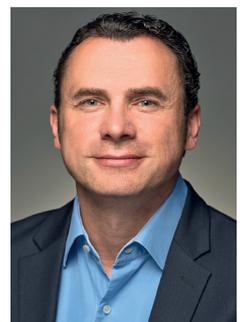
für eine Wertermittlung Ihrer  
Immobilie. **WERT:**  
€ 952,- + MwSt., für Sie kostenfrei



**LEBENSABEND-IMMOBILIE**

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

- ▶ Tel. 040/27 14 14 80
- ▶ [freiheit@lebensabend-immobilie.de](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)





sattsehen an all den prächtigen Rosen, die weiß, rot und orange durch die Gartenzäune leuchten. Auch im Viertel nebenan, auf den 36 Parzellen des Kleingartenvereins Iserbrook, sind wieder zufriedene Menschen zu beobachten, die fleißig ihre Beete und



# Die Freuden des Gartens

Selbst im Krisenjahr 2020 gab es bisher ein paar schöne Überraschungen. Eine von ihnen: das Comeback des Gartens. Der eigene Flecken Grün – wie klein oder groß auch immer – bewährt sich nun als Ort der Zuflucht für die von Abstandsregeln geplagten Familien; ein Versprechen von Glück und Luft zum Durchatmen. Schon lange nicht mehr wurde ein Sommer von Jung und Alt so herbeigesehnt wie dieser!

Auch in der Metropolregion Hamburg erfuhren die Bau- und Gartenmärkte im Frühjahr eine rege Nachfrage nach allem, was das Leben im Freien noch schöner macht: Rosenstöcke und Hortensien, Kräutertöpfe und Tomatenpflanzen, dazu Kübel, Bänke, Hängematten. Viele Menschen entdecken in diesem vielleicht nicht ganz so dünnen Sommer die Freuden des Gartens. Jetzt gilt es nicht mehr nur die Bienen zu retten, sondern ganz neue Risikogruppen.

Wer im Juni bei frischer Brise und Sonnenschein durch das Blankeneser Treppenviertel spazierte, konnte sich kaum



Bäume pflegen, Radieschen aus der Erde ziehen, Kirschen ernten – und mit Freunden ihr Bier zum Feierabend genießen.

Zwar schrumpft die Zahl der Kleingärten auch in Hamburg ungebremst weiter – die Stadtplaner haben für diese Flächen ganz andere Pläne! – doch seit dem Jahr 2000 lassen sich auch viele junge Familien mit Kindern auf die Wartelisten setzen, das Durchschnittsalter der Pächter sinkt. Natürlich gibt es Regeln wie in jedem Verein, doch dafür bekommt man auch Rat und Hilfe – und die Generationen kommen an diesen Orten so leicht ins Gespräch wie kaum irgendwo sonst. Kinder erfahren im Nutzgarten, dass Radieschen, Wurzeln, Kartoffeln und Salat nicht im Supermarkt wachsen, sondern in einem gut gehackten und gewässerten Boden. Sie lernen viel über Mücken, Schnecken, Käfer und Blattläuse. Auch die Phänomene des Wetters erleben sie direkt von oben und nicht virtuell am Bildschirm.

Während heimisches Obst und Gemüse immer teurer zu werden drohen, bieten Früchte, Wurzeln und Knollen aus dem eigenen Garten eine Alternative. Rhabarber, Gurken, Zucchini und Kürbisse machen wenig Arbeit. Duftende Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Thymian, Salbei und Lavendel versetzen jede Terrasse in die Provence. Balkonien statt Balearen. Erdbeeren gedeihen auch in Hochbeeten und sind dann garantiert frischer als an jedem Erdbeerstand. „Mieze Schindler“ heißt eine feine alte Sorte, sie schmeckt besser als die Kollegin „Korona“, beide benötigen eine sensible, artgerechte Zuwendung. Um Kartoffeln anzubauen braucht man schon mehr Anleitung, und es lohnt sich nur in größeren Mengen.

Es gibt immer etwas zu tun: Gartenarbeit hält fit und macht Spaß! Oma und Opa dürfen nun wieder auf die Enkel aufpassen und ihnen Sinnvolles beibringen, und sei es nur die Liebe zu den Jahreszeiten. Wenn Kirschen, Johannisbeeren und Äpfel reif sind, werden Eimer und Körbe schnell voll. Mamas Pflaumenmus aus eigenen Früchten oder Onkel Rainers selbst gemachter Ketchup schmecken einfach unvergleichlich, noch lange nach dem August. Wie sie selbst sagen, gibt es auch für Senioren jenseits der 70 keinen gesünderen Sport als das Arbeiten im eigenen Garten. Manche von ihnen gießen noch mit 80 ihre Blumen, Kräuter und das Gemüse. Und radeln mit vollen Taschen heim.

In den Gartenanlagen der Elbvororte stehen sowohl einfache Lauben als auch massive Häuser. Es sieht alles viel individueller aus als zu den Zeiten, als die „Laubenpieper“ gern als Spießler belächelt wurden. Jeder Garten, egal, ob hin-



**Komossa**  
GARTENGESTALTUNG  
Tel 040 608 33 34

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

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

**Wir suchen ständig Oldtimer & Youngtimer zum Restaurieren und für unsere Verkaufsausstellung**

*Classic Hall*  
Oldtimer & Luxury Cars

**INKLUSIVE ABHOLSERVICE**

Mehr Informationen unter Telefon: 040/529 50 600 oder unter [www.classichall.de](http://www.classichall.de)

term Reihenhaus, auf der Parzelle oder vom bezahlten Dienstleister gepflegt, sagt etwas über seine Besitzer und deren Vorlieben aus. Kein Grundstück gleicht dem anderen. Aufmerksame Spaziergänger erblicken kurz geschnittene Rasenflächen und Beete wie mit dem Lineal gezogen, gleich daneben romantisch verwilderte Bienenreservate mit Korn- und Mohnblumen sowie Margeriten zwischen hohem Gras. Gartenzwerge sieht man immer seltener, dafür sitzt vielleicht ein kleiner Buddha am Teich und lauscht dem Konzert der Frösche.

Während in den Metropolen wie Hamburg, München und Berlin die Nachfrage nach Gärten das Angebot weit übersteigt, gibt es auch Gegenden in Mecklenburg, Thüringen oder Sachsen-Anhalt, wo die Bevölkerung seit 1990 abgenommen hat. In ihren Kommunen tun sich neue Freiräume für Zugezogene auf. Im Künstlerstädtchen Kalbe (Milde) bei Salzwedel in der Altmark haben Marko Kühnel und Peter Clauss, zwei fantasiebegabte Gärtner, am Roten Wall jetzt einen neuen Lustgarten angelegt, in dem optische Schönheit auf kulinarischen Mehrwert trifft. Die Hochbeete auf massiven Pfosten sehen wie Dinos oder Lastentiere aus. Sogar sieben legeföhliche Hühner laufen umher. Garten-



kultur neuen Stils in der Provinz.

Manche weisen Männer wollen einfach ihre Ruhe. Sie werkeln nur, wenn es ihnen im Liegestuhl zu kühl wird. Um die Blumen kümmert sich die Partnerin. Ab und zu kommen Freunde vorbei, um ihre grünen Daumen zu trainieren. Oder eben das gepflegte Nichtstun. Denn welch fromme Hoffnung hinterließ uns doch der französische Denker Blaise Pascal, bevor er 1662 mit nur 39 Jahren starb? „In einem Garten ging uns das Paradies verloren, in einem Garten finden wir es wieder.“

Stephan Clauss © SeMa

**„In einem Garten  
ging uns das Paradies  
verloren. In einem  
Garten finden  
wir es wieder.“**

Blaise Pascal



## » Noch nicht bereit für einen Immobilien-Vollverkauf?

Wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie in Geld um. Flexibel, fair und transparent. Lassen Sie sich unverbindlich beraten und fordern Sie ein Infopaket unter **040 / 696 391 824** oder auf **wertfaktor.de/infopaket** an.

**Nr.1**  
im Immobilien-  
Teilverkauf

**wertfaktor**   
Ihre Immobilie zahlt sich aus.

# „Ich hoffe, dass ich im richtigen Leben keine Nervensäge bin“

**Barbara Sukowa über Leihomas, Unterschiede zwischen den Alten und den Jungen und die Komödie „Enkel für Anfänger“ – ein Interview.**

Schauspielerinnen Barbara Sukowa ist eine der bekanntesten Charakterdarstellerinnen des deutschen Kinos. 1978 wurde sie nach einer Theaterkarriere mit ihrer Rolle als Mieke in Fassbinders „Berlin Alexanderplatz“ berühmt. In Cannes bekam sie 1985 den Preis als beste Darstellerin für ihre Rosa Luxemburg im gleichnamigen Film von Margarethe von Trotta. In diesem Jahr ist die inzwischen 70-Jährige in der Komödie „Enkel für Anfänger“ zu sehen. Der Film startete im Januar in den Kinos, am 20. August erscheint die DVD.

■ Sie selbst sind beruflich immer noch fleißig unterwegs, von der Rente sind Sie weit entfernt. Wie haben Sie sich auf die Rolle von Rentnerin und Leihoma Philippa vorbereitet?

**Barbara Sukowa:** Da brauchte ich mich eigentlich gar nicht so viel vorbereiten. Ich musste meine Rolle lernen, natürlich die Geschichte von Philippa, ihren Hintergrund kennenlernen. Aber ansonsten kann man sich ja vorstellen wie es ist, wenn man Rentnerin ist.

■ Könnten Sie sich vorstellen im „echten“ Leben als „Leihoma“ zu agieren?

**Barbara Sukowa:** Ja, wenn ich selbst jetzt nicht noch im Beruf stehen würde und keine Familie hätte, um die ich mich



*Nicht immer konventionell, aber immer sehr erfrischend: Leonie (Julia/Luise Gleich) und „Leihoma“ Philippa (Barbara Sukowa) lernen sich kennen.*

Bild: Studiocanal/Wolfgang Ennenbach



*Roter Mantel auf rotem Teppich: Barbara Sukowa mit den Fans bei der Premiere von „Enkel für Anfänger“ im Januar 2020 in Essen. Copyright: Studiocanal / Socrates Tasso*

kümmere, dann könnte ich mir das sehr gut vorstellen. Ich glaube, das würde Spaß machen.

■ Wie ernst ist für Sie das Thema „Leihoma“? Es gibt immer mehr Internet-Portale, auf denen Leihgroßeltern vermittelt werden. Wie finden Sie das – nützlich oder trostlos?

**Barbara Sukowa:** Ich wusste gar nicht, dass es so viele Internet-Portale gibt, die so eine Vermittlung anbieten. Also generell finde ich es eine schöne Idee, denn es ist doch wunderbar, wenn Kinder mit älteren Erwachsenen zusammenkommen. Oft sind die Eltern sehr beschäftigt, weil beide berufstätig sind. Insofern ist es schön, wenn Kinder Leihgroßeltern haben können, die vielleicht mehr Ruhe und mehr Zeit für sie haben; ihnen besser zuhören können. Trostlos würde ich es deswegen nicht nennen. Aber es ist schon schade, dass die Familien heute oft in unterschiedlichen Städten wohnen. Meine Enkelin wohnt in Berlin und ich in New York, das ist nun wirklich weit weg. Aber selbst wenn

Anzeige

## Ein Leben lang gut sehen – wer möchte das nicht

### Stärkung der Sehkraft durch Augenakupunktur

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

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

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

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





*Enkel für Anfänger (Regie: Wolfgang Groos) – startete im Januar 2020 im Kino, ab 20. August ist der Film auf DVD erhältlich. Bild: Studiocan*

der eine in München und der andere in Zürich wohnt, ist es auch nicht viel einfacher. Es ist schade, dass sich die Familien aufgrund der beruflichen Verpflichtungen teilweise so auseinanderdividieren.

■ Mussten Sie als etwas schräge Oma im Film oft anders handeln, als Sie es im wirklichen Leben tun würden?

**Barbara Sukowa:** Naja, Philippa ist ja ein bisschen eine Nervensäge. Ich hoffe natürlich, dass ich im richtigen Leben nicht so eine Nervensäge bin. Sie lebt aber auch ganz anders als ich – in einem Bauwagen und ohne Familie. Aber so wie sie mit dem Kind umgeht, damit kann ich mich ganz gut identifizieren.

■ Natürlich sind im Film zahlreiche Szenen herrlich überspitzt, ihnen wohnt ja immer auch ein Fünkchen Wahrheit inne. Warum ist „Enkel für Anfänger“ für Sie eine gute Komödie?

**Barbara Sukowa:** Ich finde die Szenen eigentlich gar nicht so wahnsinnig überspitzt. Im Gegenteil, ich finde sie ziemlich realistisch. Eine gute Komödie beinhaltet für mich Szenen, die komisch sind, aber auch Figuren mit einem ernstesten Hintergrund. Die kommen zwar in Situationen, in denen es komödiantisch zugeht, aber jeder hat eigentlich auch etwas, mit dem er zu kämpfen hat. Philippa kämpft damit, dass sie eigentlich die Beziehung zu ihrem eigenen Enkelkind verloren hat. Karin (Maren Kroymann, Anm. der Redaktion) hat mit einer schwierigen Ehe zu tun. Und Gerhard, der von Heiner Lauterbach gespielt wird, ist einsam, weil er seinen Hund und Ehemann verloren hat. Das finde ich bei einer Komödie

wichtig, dass es einen ernstesten Hintergrund gibt – trotz aller lustigen Begebenheiten.

■ Für wen ist der Film „Enkel für Anfänger“ Ihrer Meinung nach gedacht? Für die „Alten“, die sich herrlich über die Jungen mit ihren ganzen Problemen lustig machen können, oder ... ?

**Barbara Sukowa:** Ich finde, der Film ist für ältere Leute gedacht, aber auch für junge Eltern. Und sogar auch für noch jüngere Leute, die vielleicht mal sehen können, wie es ist, wenn man Kinder hat, und was da für Probleme auftauchen können. Die Unterschiede zwischen den Alten und den Jungen sind schon ganz schön groß, und daraus ergibt sich eine tolle Situationskomik. Darüber darf sich jeder Zuschauer gerne lustig machen.

■ Zurück ins „echte Leben“: Was ist heute besser als „früher“?

**Barbara Sukowa:** Ich glaube, man kann gar nicht pauschal sagen, dass etwas „besser“ ist. Es gibt heute Vorteile, und es gab damals Vorteile. Heute sind die Menschen anderen gegenüber vielleicht offener. Heute wird z. B. ein homosexuelles Kind nicht mehr ausgestoßen. Einerseits ist heute durch das Internet so eine Öffnung in die Welt gegeben, und man lernt viel kennen über andere Menschen. Vielleicht ergeben sich dadurch Vorteile. Auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dass man dadurch den persönlichen Kontakt und echte Beziehungen verliert, weil sich alles nur noch über Maschinen abwickelt.

■ Gibt es auch etwas was „früher besser war“?

**Barbara Sukowa:** Mit den Kategorien „besser“ und „schlechter“ kann ich, wie gesagt, eigentlich nicht viel anfangen. Ich würde sagen, die Dinge waren anders. Für mich persönlich war es vielleicht schöner, dass ich als Kind alleine zur Schule gehen und unbeobachtet von meinen Eltern rumrennen konnte. So etwas gibt es in einer Stadt wie New York, wo ich jetzt lebe, eben nicht mehr. Der weiße Mittelstand lässt seine Kinder nicht unbeobachtet auf der Straße. Die Angst, die den Menschen eingepflegt wird, ist heute stärker. Früher hatte man nicht so viel Angst.

Corinna Chateaubourg © SeMa

*Möbelhaus Deubelius*

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

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß  
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
- Seniorengerechte Umzüge

**Hausbesuche möglich**

**fitFORM**  
member of Welldo

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](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

**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](http://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



Beim Boule im Park geht's um die Kugel. Wer platziert sie am dichtesten beim „Schweinchen“?

Seit Kurzem können die Fans des Boule-Spiels wieder mit ihren Kugeln im Eppendorfer Park gegeneinander antreten. Gespielt wird zu zweit (Tête-à-Tête), zu viert (Doublette) oder zu sechst (Triplette). Wer seine Kugeln am dichtesten beim Schweinchen platziert, bekommt die meisten Punkte. Gespielt wird, bis eine Partei 13 Punkte hat. Und doch geht es nicht nur ums Gewinnen, sondern auch um die Freude am gemeinsamen Spielen.

Schon von Weitem hört man das Klackern der Metallkugeln, wenn sie gegeneinanderstoßen. Auch wenn wir hier im Eppendorfer Park sind und nicht im Süden Frankreichs, ist die Stimmung auf der Boule-Bahn gegenüber dem Bauspielplatz südländisch gelöst. Sieben Personen sind am Mittwochmorgen um zehn Uhr gekommen, um zwei Stunden lang mit zwei oder drei großen Boule-Kugeln auf die kleine

**Boule im Park**  
Eppendorfer Park,  
Boule-Bahn, gegenüber  
vom Bauspielplatz, Frickestr. –  
Sackgasse, Eppendorf, Mai bis  
Oktober, mittwochs von  
10 bis 12 Uhr, donnerstags  
nach Feierabend von  
19 bis 21 Uhr.

# „Boule im Park“ ist wieder gestartet

## Bei diesem Tête-à-Tête geht's ums Gewinnen

Kugel – das sogenannte Schweinchen – zu zielen. „Es wird geschossen“, sagt Mitspieler Uwe S. aus Hoheluft lachend, „Kullern haben wir hier nicht so gern. Dann geht auch noch Legen“, erklärt er die Wurf- und Zieltechnik beim Boule. Der Mann mit dem passenden Strohhut ist das jüngste Mitglied hier, und das bezieht sich auf seine Teilnahme am Boule im Park, nicht auf sein Alter.

Schon von Anfang an dabei ist Maria Schopf. Sie hatte vor fünf Jahren die Idee, dass sich der kleine Platz neben den Tischtennisplatten sehr gut zum Boulespielen eignen würde. Gemeinsam mit dem Quartiersnetzwerk „Martini erleben“ stellte sie einen Antrag bei der Stadt, und die Boule-Bahn wurde bewilligt.

Das französische Spiel, das viele mit Boccia vergleichen und das ähnlichen Regeln folgt, hat Schopf bei ihrem Bruder in Südfrankreich kennengelernt. Zurück in Deutschland, habe sie Regeln und Wurftechniken bei einem Boule-Kurs beim Eimsbütteler Turnverband (ETV) gelernt, so Schopf. Der Lehrer – natürlich ein Franzose – brachte der Eppendorferin die Feinheiten des Boule-Spiels bei. „Beim Abwurf muss man mit beiden Füßen in einem vorher festgelegten Kreis stehen“, erklärt sie. „Das Schweinchen muss mindestens sechs Meter weit weg, aber nicht weiter als zehn Meter ent-

# 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

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

Bekannt aus „Erfolge bevorzugt“ **Hamburg** 1

Jetzt kann wieder gekämpft werden: Seit fünf Jahren bietet das Quartiersnetzwerk „Martini erleben“ im Sommer „Boule im Park“ an.



fernt liegen.“ Und: „Der Wurf zählt nicht, wenn die Kugel gegen eine Kante oder einen Baum rollt“, so Maria Schopf.

Die meisten Mitspieler dieser gemischten Gruppe (diesmal sind drei Männer und vier Frauen dabei) sind mit Ernst bei der Sache. „Über einen guten Wurf rede ich manchmal den ganzen Tag“, sagt Ingeborg Kapelski (79) und freut sich, dass sie ihre große Kugel gerade nah an Kleinen platzieren konnte. „Boule im Park“ findet zweimal die Woche, mittwochs von 10 bis 12 Uhr und donnerstags von 19 bis 21 Uhr, im Eppendorfer Park statt.

Am Ende einer Partie wünschen sich die Teilnehmer „ein schönes Spiel“. Weitere Interessierte und Mitspieler sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Wer (noch) keine eigenen Kugeln hat, kann sich welche bei Maria Schopf leihen, sie hat immer Leihkugeln für neue Boule-Spieler dabei.

Text/Bilder Corinna Chateaubourg © SeMa



Wenn alle ihre Kugeln gelegt oder geschossen haben, entscheidet die Gruppe, wer am dichtesten am Schweinchen dran ist

#### Boule – einige Regeln:

Das Feld muss vier Meter breit und 15 Meter lang sein. Gespielt wird zu zweit (1 vs. 1) mit je drei Kugeln, zu viert (2 vs. 2) mit je drei Kugeln oder zu dritt (3 vs. 3) mit je zwei Kugeln. Die Kugeln (Boules) sind aus Stahl, das Schweinchen (le cochonnet) aus Holz oder Kunststoff. Gespielt wird, bis eine Partei 13 Punkte hat. Mehr Wissenswertes unter [www.boule.de](http://www.boule.de).

## Wir Johanniter bieten alles aus einer Hand: Hausnotruf - Menüservice



**Der Hausnotruf und Kombi-notruf 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 Hilfseinsätze inklusive.
- Der Anschluss ist möglich, egal welchen Telefonanbieter Sie haben.

#### Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Regionalverband Hamburg  
Helbingstraße 47, 22047 Hamburg-Wandsbek  
[servicecenter.nord@johanniter.de](mailto:servicecenter.nord@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/hamburg](http://www.johanniter.de/hamburg)  
**Telefon: 040 650 540**

**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 und das ganz ohne Vertragsbindung. Unsere Menüs werden erst während der Fahrt direkt im FrischeMobil zubereitet. 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!**

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## Nicht nur die Liebe – auch Genesung geht durch den Magen!

Wer geht schon gern ins Krankenhaus? Wenn es aber sein muss, dann sollte es nicht zu lange dauern, die Behandlung erfolgreich sein und wenn man das Zimmer mit anderen Patienten teilt – eine Schnarcherin oder ein Schnarcher sollten besser im Nebenzimmer liegen. Noch etwas? Ja – das Personal sollte zugewandt, freundlich und kompetent sein, das Zimmer hell und freundlich und das Essen viel besser als sein Ruf sein. „Die Art, wie das Personal den Patienten begegnet, Sauberkeit und die Qualität des Essens sind im Regelfall die ersten und oft prägenden Eindrücke, die ein Neuzugang eines Krankenhauses registriert“, so Franzel Simon, Vorsitzender der Helios-Geschäftsführung, „denn der Erfolg einer Behandlung stellt sich erst später ein.“



Sterne-Küche bringt den „Wumms“ auf dem Teller – und gesund ist sie außerdem noch! Foto: Sven Brüggemann

### Hochzufrieden aber ...

Mit dem medizinischen Erfolg kann sich die ENDO-Klinik in Hamburg, eine der 86 Helios-Kliniken in Deutschland, sehen lassen. Es ist kein Zufall, dass Patienten aus allen Teilen der Welt nach Hamburg in die ENDO-Klinik reisen, um sich operieren zu lassen. Der Anteil der Patienten, die nicht aus Hamburg kommen, liegt bei 70 Prozent.

In dieser Spezialklinik für Knochen-, Gelenk-, Sport- und Wirbelsäulenchirurgie führen die Mediziner jährlich rund 9.000 operative Eingriffe durch. Seit Gründung der ENDO-Klinik im Jahr 1976 haben sie mehr als 170.000 Gelenkprothesen implantiert – mehr als jede andere Klinik in Deutschland. Dass die Operationen erfolgreich sind, beweist eine Zufriedenheitsquote der ENDO-Klinik Patienten von 95 Prozent. Die „Achillesferse“ – um im orthopädischen Bild zu bleiben – ist, nicht nur bei den Häusern der Helios-Gruppe, das Essen. Es entspricht, so ergaben Befragungen, oft seinem Ruf. Zu wenig Abwechslung, zerkocht, fade und noch weitere, wenig schmeichelhafte Attribute, fanden die Patienten. Dabei ist es keineswegs so, dass die täglich rund 14.000 Mittagessen für die Helios-Patienten jeglicher Abwechslung entbehren. Ganz im Gegenteil. Die bisher jährlich über 7 Millionen Mittagessen bundesweit gibt es bereits in gut 50 Sonderkostformen. Was bisher fehlte war, wie Finanzminister Olaf Scholz es wohl sagen würde, der „Wumms“ auf dem Teller.

### Ein Tipp vom Erfolgsschriftsteller

„Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: Ich bin immer mit dem Besten zufrieden“, gab Oscar Wilde (1854-1900), irischer Dramatiker und Bühnenautor, zu Protokoll. Das „Beste“ in der Küche liefern unstrittig die eigenen Mütter sowie Ehefrauen und natürlich Köche, deren Leistung regelmäßig mit Sternen im „Guide Michelin“ ausgezeichnet wurden und werden. Doch geht das zusammen – Sternküche und Essen im Krankenhaus? Gehobene Gastronomie in Spitzenrestaurants mit nur wenigen Gästen und etliche Tausend Patientinnen und Patienten in 86 Kliniken in ganz Deutschland? Essen, das

zentral in Hofmanns Menü-Manufaktur im Baden-Württembergischen Boxberg-Schweigern von 800 Mitarbeitern teilegartig hergestellt und tiefgefroren ausgeliefert wird? Dass in den Kliniken „auf den Punkt“ fertig gegart und serviert wird? Klare Antwort: Nein. Herausforderung: aus dem „Nein“ ein „Ja“ zu machen. Um dieses Ziel zu erreichen, suchte Enrico Jensch, COO Internationales Geschäft und COO Helios Deutschland, nach Verbündeten. Er fand sie in fünf Sterne-Köchen und einer Sterne-Köchin mit insgesamt zwölf Michelin-Sternen, bei denen er offene Küchentüren einrannte. Thomas Bühner, stolzer Träger von drei Sternen, begründete pointiert sein Engagement damit, dass nach Erfahrungen in der eigenen Familie „Krankenhausesen an fahrlässige Körperverletzung“ grenzen kann.

### Der Koch als Oberarzt

Das, so Sterne-Koch Bühner, sei nicht zwangsläufig eine Frage der Zutaten – es sei vielmehr eine Frage, was der Koch unter den Bedingungen einer zentralen Küche, Vorgaren, Tiefkühlung und Finalisierung auf der Station mit den Zutaten anfangen. Alle beteiligten Küchenkünstler haben sich dieser Herausforderung gestellt und sie gemeistert. Carsten K. Rath, der Projektinitiator, zitiert Paracelsus, den Schweizer Arzt und Naturphilosophen mit „Wer heilt hat Recht“, will sagen – wer gutes Essen serviert, heilt mit. So betrachtet, sind gesunde und schmackhafte Speisen ein wichtiger Beitrag zur Genesung. „Geplant ist“, so Enrico Jensch von Helios, „die neuen Gerichte jedem zugänglich zu machen, der in einem Helios Krankenhaus arbeitet, dort Patient ist oder einen Patienten besucht.“ Dass der Koch als Oberarzt der richtige Weg ist, belegen die bisherigen Testergebnisse in fünf Pilotkliniken, bei denen Patienten und Personal den angebotenen zwölf Sterne-Gerichten die Gesamtnote „sehr gut“ gaben. Diplomkaufmann Franzel Simon, der oberste Helios-Manager, ist gelernter Konditor. Er weiß, dass gute Zutaten, fantasievoll zubereitet, ihren Preis haben: „Wir sehen das Projekt ‚Sterne-Köche‘ im Krankenhaus als Teil unserer Service-Offensive. Jeder kann mit einer Zuzahlung von drei bis fünf Euro Sternküche genießen. Es geht eindeutig nicht darum, mit diesem Speisenangebot Geld zu verdienen.“ Die Endo-Klinik in Hamburg geht nun mit diesem Angebot an den Start – spätestens ab dem nächsten Jahr sollen alle Helios-Häuser in Deutschland auf Wunsch Sternküche bieten. Ein weiteres Schmankerl halten Helios und seine Sterne-Köche bereit, das bisher einmalig sein dürfte: Wem das Krankenhausesen so gut geschmeckt hat, dass er es nachkochen möchte, kann das demnächst daheim tun. Ein entsprechendes Kochbuch ist bereits in Arbeit!

Christoph Ruffer (li.) und Thomas Bühner haben zusammen fünf Sterne. Spitzen-Krankenhauses-Mahlzeiten zu kreieren war eine spannende Aufgabe für sie.

Foto: Sven Brüggemann



F. J. Krause © SeMa

## 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



Röpckes Mühle 2, 25346 Uetersen  
Inh. Wilfried Stumpf  
**Mobil 0176-45 77 90 90**  
[www.elektromobile-hamburg.de](http://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**



## Als es vorbei war



Foto: privat

Wisst ihr noch, die erste Einladung danach? In Wolframs riesigem Garten mit den alten Apfelbäumen, den überlegt platzierten Gartenmöbeln und den täuschend antik wirkenden, in Asien gegossenen alteuropäischen Putten ... ein durchdachtes Angebot für einen Neustart in die Geselligkeit.

Es gibt Fingerfood von einem vertrauenswürdigen Caterer, hatte in der Einladung gestanden. Bitte bringt nichts mit.

Überraschend viele Männer trugen Bart und mittellange Haare. Sie waren beim Friseur gewesen, aber sie hatten offenbar – wie Frauen – nur die Spitzen schneiden lassen und waren dann aus dem Salon geflohen, sei es aus einer noch immer leicht aufflackernden Furcht, sei es, weil sie ihr neues Piraten-und-Waldmenschen-Gesicht mochten.

Jeder bekam eine eigene Weinflasche, der ein Namensschildchen umgehängt wurde. Ich hatte erst kürzlich ein Feature im Radio gehört über eine Bar auf Haiti, wo die jungen Entwicklungshelfer, wenn sie sich auf den Barhocker schlangen, nur ihre NGO nannten und dann aus der Flasche bedient wurden, auf der der Name der jeweiligen Organisation stand. Aber das war wohl etwas anderes. Da ging es um Korruption, hier ging es um Hygiene, um eine neue Form von Gastlichkeit.

Ich hatte mir ziemlich Mühe gegeben mit dem Anziehen, weil ich dachte, die anderen Frauen würden in vollem neuen Glanz erscheinen, und kam mir in meinem Sommerkleid vom letzten Jahr und der tatsächlich glänzenden Bikerjacke meiner Tochter nun doch sehr overdressed vor – eine ungewohnte Erfahrung. Wolframs Frau Käthe trug über ihren Gartenjeans ein komisches Shirt, auf dem etwas von der Schönheit des Zuhausebleibens stand, und die anderen sahen auch so aus, als würden hier jetzt die Puritaner regieren und leichtfertiges Outfit mit Verachtung und Strafe belegt werden.

Wir sahen uns zum ersten Mal leibhaftig wieder, und nach einer Weile merkte ich, was mich irritierte. Die Frauen waren nicht geschminkt wie früher, sie waren gebräunt und ein bisschen windgegerbt, wie man sich Landfrauen oder Trümmerfrauen vorstellt, ich suchte nach einem Wort und fand es: ausgewildert.

Wir begrüßten einander, wie wir es in der Theorie gelernt hatten, kopfnickend, mit kleinen ironisch angedeuteten Verbeugungen, und ließen uns in den Sesseln, die auf dem Rasen

locker verteilt waren, nieder, irgendwie verloren und unsicher, was nun geschehen würde.

Wolfram lehnte an dem pseudosteinerne Podest mit der ebenso pseudosteinerne Früchteschale und sagte in etwa, wie es schön es sei, dass wir nun alle wieder in echt beieinander seien, das Digitale sei ja nun doch im Privaten kein Ersatz. Er erhob sein Glas auf – und dann stockte er, wahrscheinlich, weil er darüber nicht nachgedacht hatte: Sollte er auf die Zukunft trinken (früher hatten wir sie glänzend genannt) oder auf Nina (unsere liebe einzige Tote) und Jasper (der sich allmählich erholte) oder auf die neuen Helden des Alltags oder auf die ganze Welt? Er sagte dann einfach prost, und wir tranken, jede und jeder aus dem eigenen Glas, natürlich, aber auch aus der eigenen Flasche. Er hatte recht laut sprechen müssen, wir saßen ja doch locker verstreut im Garten, von Ferne dröhnte ein Rasenmäher zur falschen Tageszeit, aber auch Tageszeiten und Regeln hatten ja ein wenig gelitten, weil es so viele neue Regeln gab.

Wir hätten vielleicht an Headsets denken sollen, um einander besser zu verstehen, dachte ich.

Es ging dann auch so, Käthe kam auf die gute Idee, uns über die Terrassenlautsprecher mit etwas sanfter Gitarrenmusik zu beschallen, ach, es war kein Beschallen, es war ein sanftes Plätschern, und so war es zunehmend gut zu ertragen, dass wir uns offenbar gar nicht unterhalten wollten und mussten. Es war sogar ausnehmend wohltuend, herumzusitzen, einen Teller Fingerfood auf dem Schoß, die Flasche neben dem Sessel – man konnte Wolframs teuren trockenen Wein direkt aus der Flasche trinken und in den Abendhimmel schauen. Es war so, wie wir es ohnehin inzwischen gewohnt waren, herumsitzen, schweigen, trinken. Ich vermisste meinen Trainingsanzug, den ich jetzt so viele Wochen getragen hatte, fühlte mich in Kleid und Bikerjacke unendlich unbequem und albern.

Irgendwann durchbrach Hedda die Stille, bat um Verständnis, zog etwas aus der Hosentasche und setzte eine sehr hübsche grünblau geblühte Maske auf. Wir machten es ihr erleichtert nach (natürlich hatten wir unsere alle dabei), lehnten uns wieder zurück. Zum Essen und Trinken musste man das Stoffstück natürlich kurz heben oder auf die Stirn schieben, was zu leisem Gelächter führte.

Aber insgesamt war man doch wieder, wie soll man sagen, ganz bei sich.

Susanne Neuffer © SeMa

### Susanne Neuffer direkt und ohne Maske?

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des „Writers Room“ lädt die Buchhandlung cohen+dobernigg in der Sternstraße 4, 20357 Hamburg, am 13. August um 20.30 Uhr zu einer öffentlichen Lesung mit Jonis Hartmann, Svenja Hirsch und Susanne Neuffer ein. Anmeldung unter Tel.: 401 85 110 erbeten. Gedrucktes von Susanne Neuffer gibt es im Maro Verlag: „Im Schuppen ein Mann“, „Frau Welt setzt einen Hut auf“. „In diesem Jahr der letzte Gast“, „Schnee von Teheran“ sowie den Gedichtband „Männer in Sils-Maria“. Frische Literatur im Netz gibt es bei:

[www.fixpoetry.com](http://www.fixpoetry.com)



Foto: Krause

# 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](http://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](mailto:info@accentis24.de) | [www.accentis24.de](http://www.accentis24.de) | Warburgstr. 18 | 20354 HH

# Im Mund gesund

Eine gute Mundgesundheit beeinflusst unser Wohlbefinden und hat einen wesentlichen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand. Dazu zählen gute Zähne, gesundes Zahnfleisch sowie eine intakte Mundschleimhaut. Obwohl fast alle Seniorinnen und Senioren kariesbehandelte Zähne haben, stellte die fünfte Mundgesundheitsstudie des Instituts der Deutschen Zahnärzte aus dem Jahr 2016 fest, dass die bei den jüngeren Senioren (Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen) über die zurückliegenden Jahrzehnte umgesetzten zahnmedizinischen Betreuungskonzepte zu einer Erhöhung der Anzahl eigener in der Mundhöhle verbliebener Zähne geführt haben. Dazu zählt sicher das 1989 eingeführte Bonusheft, in dem der Zahnarzt Vorsorgeuntersuchungen notiert. Sind diese regelmäßig erfolgt, sorgt dies für einen erhöhten Zuschuss beim Zahnersatz.

## Wurzelkaries, Parodontitis, Zahnnervezündungen und Schleimhautveränderungen sind im höheren Alter die Hauptprobleme im Mund und an den Zähnen

Bei älteren Menschen bildet sich in der Regel das Zahnfleisch etwas zurück. Zahnhälse liegen dadurch freier und sind anfälliger für Entzündungen und Karies. Auch fehlende und lockere Zähne sind ein Problem. Zudem kann es durch schlecht sitzende Prothesen zu Druckstellen kommen und Mundprobleme, vor allem beim Essen, bereiten.

Speichel sorgt in unserem Mund ganz natürlich für Zahngesundheit. Er reinigt sanft die Zähne, remineralisiert den Zahnschmelz und hält Säuren in Schach. Bei älteren Menschen funktioniert das nicht mehr so gut: Ältere, gerade pflegebedürftige Menschen trinken oft zu wenig und haben einen trockenen Mund. Einige Medikamente verringern zudem die Speichelproduktion. Ein trockener Mund ist generell nicht nur unangenehm, sondern kann auch zu weiteren Mundproblemen führen. Schwierigkeiten beim Schlucken, eine trockene Zunge und Probleme beim Kauen sind die Folge.

Eine gesunde Mundflora kann dabei helfen, Infektionen zu vermeiden, die den gesamten Organismus belasten können. Zahnerkrankungen verhindern nicht nur die Nahrungsaufnahme und behindern das Sprechen, sondern können den allgemeinen Gesundheitszustand stark beeinträchtigen. Entzündungen im Mundraum können sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und Lungenerkrankungen hervorrufen. Auch die Blutzuckerwerte bei Diabetes können durch eine schlechte Mundhygiene negativ beeinflusst werden.

Die fünfte Mundgesundheitsstudie des Instituts der Deutschen Zahnärzte hat festgestellt, dass sich schwere Parodontalerkrankungen bei jüngeren Senioren inne halb von neun Jahren (2005 zu 2014) halbiert haben. Trotz abnehmender Erkrankungen ist aufgrund der demografischen Entwicklung mit einer Zunahme des Behandlungsbedarfs wegen Parodontose zu rechnen.

Eine gute Zahnprophylaxe und gesunde Mundflora schützen im Alter vor Gesundheitsrisiken. Deswegen ist eine

gute Pflege der Zähne im höheren Alter unerlässlich. Es gibt mittlerweile spezialisierte Zahnärztinnen und Zahnärzte für das Gebiss von über 60-Jährigen.

## Was zu einer guten Pflege gehört

### Zähne putzen

Zweimal täglich gehört die Reinigung der Zähne als Grundlage für eine gute Mundpflege in den Tagesablauf, denn Speichel, Nahrungsreste und Bakterien bilden einen Zahnbelag, der zu Karies, entzündetem Zahnfleisch und Mundgeruch führen kann. Zum Zähneputzen sollten Sie eine elektrische Zahnbürste bevorzugen. Wenn die Kraft und Motorik nachlässt, ist sie eine besonders gute Wahl.

### Zahnzwischenräume

Für die Zahnzwischenräume nutzen Sie Zahnseide, die es für die leichtere Handhabung auch in Haltevorrichtungen gibt. Noch leichter anzuwenden sind Interdentalbürsten, die es in verschiedenen Größen gibt.

### Zunge reinigen

Der Zungenschaber ist ein sinnvolles Hilfsmittel bei der Mundpflege, denn mit ihm können Sie den Belag auf der Zunge, in dem sich Bakterien und Pilze ansiedeln, entfernen.

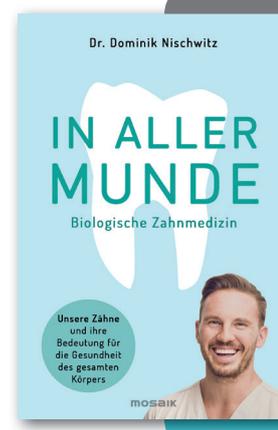
### Zahnprothesen

Reinigen Sie Ihre Zahnprothesen sorgfältig. Sie verdienen so viel pflegende Aufmerksamkeit wie die natürlichen Zähne. Bei zu geringer oder falscher Pflege kann es zu Druckstellen, Problemen beim Essen und Entzündungen kommen.

Zusätzlich zu der regelmäßigen täglichen Pflege sollten Senioren auf eine professionelle Zahnreinigung nicht verzichten. Hier werden die Zähne und Zahnzwischenräume gründlich von Fachkräften in der Zahnarztpraxis gereinigt.

Schwierig ist die Zahnpflegesituation bei älteren Senioren, die gleichzeitig pflegebedürftig sind. Sie sind häufig auf eine Zahnprothese angewiesen und benötigen Unterstützung für die tägliche Mundhygiene. Die fünfte Mundgesundheitsstudie des Instituts der Deutschen Zahnärzte kommt zu dem Schluss, dass sich rund 30 Prozent der Pflegebedürftigen nicht mehr selbstständig um ihre eigene Zahnpflege kümmern können. In diesem Fall sind Angehörige gefragt, die bei der Mundhygiene unterstützend helfen, sei es durch das Auftragen der Zahnpasta oder das Anreichen der Zahnbürste.

Ziel bleibt es, dass ältere Menschen sich so lange wie möglich an der Zahnputzroutine beteiligen können. Das erhält die Selbstständigkeit und die Selbstbestimmtheit. S. Rosbigal © SeMa



## Buchtipps

### Schluss mit Zähneknirschen

Kopfschmerzen, Tinnitus, Sehstörungen, unruhiger Schlaf: Zähneknirschen kann das Leben stark beeinträchtigen, der Weg zu einer erfolgreichen Behandlung oft langwierig sein. Christian Koch, der selbst unter Bruxismus leidet, hat nicht nur seine Erfahrungen und Recherchen in sein Buch eingebracht, sondern auch Interviews mit Therapeuten und Entwicklern neu erscheinender Hilfsmittel. Der Ratgeber erscheint Ende August 2020. Christian Koch, „Schluss mit Zähneknirschen, Bruxismus überwinden“, humboldt Verlag, ISBN 978-3-8426-2965-3, € 19,99

### Der große Behandlungs- und Kostencheck

Der Gesundheitsratgeber erklärt alle wichtigen Zahnerkrankungen und Zahnbehandlungen und unterstützt, mit einem umfangreichen Preisvergleich für Zahnersatz und Zahnzusatzleistungen eine individuelle Behandlungslösung zu finden. Das Buch beurteilt Zusatzleistungen (Igel) und hilft bei der Wahl einer Zahnzusatzversicherung. Zu den Kapiteln gibt es übersichtliche Checklisten, die zeigen, wann eine Zahnbehandlung nötig ist und wann nicht. Zusätzlich stehen in anschaulichen Tabellen die realen Kosten, die Kosten, die die Krankenkasse übernimmt, der Anteil der Selbstbeteiligung und der Zusatzleistungen im direkten Kostenvergleich. „Gesunde Zähne ein Leben lang. Der große Behandlungs- und Kostencheck“, Stiftung Warentest, 2020, ISBN 978-3747102299, € 19,90

### In aller Munde

Dr. Dominik Nischwitz zeigt in seinem Buch die Mundhöhle als empfindliches Ökosystem. Der Mund ist zentral für die Gesundheit des gesamten Körpers. Ist er nicht gesund, können Krankheiten entstehen: Von Gereiztheit, Müdigkeit und Übergewicht über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Schlaganfall, Alzheimer und Krebs. Dr. Dominik Nischwitz, Vorreiter der biologischen Zahnmedizin, erklärt mithilfe der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse die Zusammenhänge zwischen dem Mundraum und dem Körper und zeigt Wege, wie beides gesund werden und bleiben kann. Dr. Dominik Nischwitz, „In aller Munde“, mosaik, 2019, ISBN 978-3-442-39343-5, € 16,00

Rente? Behinderung? Arbeitslosigkeit?  
Pflege? Krankheit? Grundsicherung?

### Wir helfen! Auch in Ihrer Nähe

Unsere Sozialrechts-Beratung schützt Sie vor den Folgen sozialer Härte. Damit Sie auch in Zukunft lächeln können.

040 / 611 60 70  
info@sovd-hh.de

[www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de)

Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

**SOVD**



### 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](mailto:post@innenelemente-hoernke.de)



### Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://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.  
Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
[fuhlsbuettel@labhamburg.de](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)  
[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.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](http://www.krankenpflege-greizer.de)



## Hähnchenspieße, indische Art

(6 Stück)

**Zubereiten:** Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Abwechselnd die Fleisch- und Paprikawürfel auf Grill- oder Holzspieße stecken. Indische Würzpaste mit Crème légère verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spieße in eine flache Schale oder auf einen großen Teller legen und die Marinade darauf verteilen. Mit Frischhaltefolie zudecken und mindestens 3 Std. oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Die Fleischspieße etwa 10 Min. von allen Seiten grillen. Wenn keine Grillsaison ist, können Sie die Spieße auch in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C) im unteren Drittel etwa 30 Minuten garen.

### Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
- 60 g Indische Würzpaste
- 150 g Dr. Oetker Crème légère
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

### Außerdem:

- 6 Holzspieße



## Kartoffelsalat mit Räucherlachs

(4 Portionen)

- Zutaten:**
- 750 g kleine, festkochende Kartoffeln
  - 300 g geräucherter Lachs
  - 3 Frühlingszwiebeln
  - 1 kl. Knoblauchzehe
  - 150 g Dr. Oetker Crème légère
  - 60 ml Gemüsebrühe
  - (5 EL)
  - 2 EL Zitronensaft
  - 1 EL flüssiger Honig
  - Salz
  - frisch gemahlener Pfeffer
  - Cayennepfeffer

**Vorbereiten:** Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und in 20-25 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze gar kochen. Kartoffeln abgießen, heiß pellen und abkühlen lassen. Lachs in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

**Zubereiten:** Crème légère mit Gemüsebrühe, Knoblauch, Zitronensaft und Honig verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Lachs mit dem Dressing vermengen und alles etwa 1 Std. durchziehen lassen. Anschließend den Salat nochmals abschmecken.

### Zutaten:

## Schafskäse mit Lavendeldip

(ca. 4 Portionen)

- 60 g Walnüsse
- 400 g Schafskäse oder Fetakäse
- Dip: • etwa 2 TL frische • Lavendelblüten
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche
- Classic: • 3 TL Honig, z. B. Sonnenblumenhonig
- Außerdem: • Alufolie

**Vorbereiten:** Walnüsse hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen. 2 Stück Alufolie in einer Größe von je etwa 25 x 40 cm schneiden.

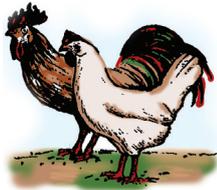
**Zubereiten:** Schafskäse abtropfen lassen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Schafskäsestücke in den gehackten Walnüssen wenden und gut andrücken. Je 2 Stücke Schafskäse auf die Alufolie legen und die Päckchen fest verschließen. Die Päckchen auf dem Grill am Rand etwa 10 Min. garen. Lavendel fein hacken, mit Crème fraîche und Honig verrühren. Schafskäse etwa 5 Min. in den Alupäckchen ruhen lassen, dann herausnehmen und mit dem Dip anrichten.



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

# Frische • Qualität

**Geflügelhof Hellfritz**



Wochenmärkte:  
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr.  
Fuhsbüttel · 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.

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

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

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

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

**Achten Sie auf unser Grillsortiment**

**Liebe Kunden: Vom 20.07.-10.08.20  
sind wir im Betriebsurlaub**



## Rumpsteaks mit Bier- Karamell- Butter

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** **Vorbereiten:** Backofen vorheizen. Ober-/  
Unterhitze etwa 90 °C, Heißluft etwa 70 °C.

### Bier-Karamell-

### Butter:

- 150 g weiche Butter • 1 Pck. Dr. Oetker Genusswerkstatt Bier-Karamell-Glasur
- 3 Zweige frischer Thymian • 1 EL Sojasauc • 1 TL Senf • Salz • frisch gemahlener Pfeffer

### Rumpsteaks:

- 4 Rumpsteaks (je etwa 150 g)
- Salz • frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL Speiseöl
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin

**Bier-Karamell-Butter:** Weiche Butter mit der Bier-Karamell-Glasur in einer Schüssel mit einem Mixer (Rührstäbe) schaumig schlagen. Thymianblätter abzupfen und hacken. Übrige Zutaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und umfüllen. Bier-Karamell-Butter kalt stellen und 30 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

**Rumpsteaks:** Rumpsteaks mit Küchenpapier trocken tupfen, an den Rändern (Fettschicht) etwas einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Thymian- und Rosmarinzwige dazugeben. Steaks von jeder Seite etwa 3 Min. braten. Dann nebeneinander auf einen Kuchenrost mit Blech legen und in den Backofen schieben.

**Einschub:** Mitte, Garzeit: etwa 10 Minuten  
Rumpsteaks mit der Bier-Karamell-Butter servieren.



## Beerige Joghurt- Quark- Creme

(6 Portionen)

**Zutaten:** **Zubereiten:** Beerenobst ev. waschen,  
verlesen und 100 g davon pürieren.

- 300 g gemischtes Beerenobst
- 250 g Joghurt
- 250 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
- 80 g Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillinzucker • 1 EL Zitronensaft
- 200 ml Apfelsaft • 2 Beutel Dr. Oetker vegetarisches Geliermittel

Joghurt, Quark, Zucker, Vanillinzucker mit dem Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und mit Schneebesen glatt rühren. Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und das Geliermittel mit einem Schneebesen einrühren. Flüssigkeit unter Rühren sprudelnd aufkochen, dann sofort in die Creme einrühren. Gut verrühren und die Hälfte davon auf etwa 6 Dessertgläser verteilen.

Fruchtpüree unter die restliche Creme rühren und auf die weiße Creme gießen. Dessert mind. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Frische Früchte vor dem Servieren auf dem Dessert verteilen.

# • Vielfalt

## Jeden Dienstag und Sonnabend

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

**Harry's Fischdelikatessen**  
*Fisch macht sexy!*

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

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

*Wir bieten eine große Auswahl an Grillspezialitäten.  
Vom 06.07. bis 09.08.20 im Angebot:*

**versch. Puten-Bratwürste 100 g € 1,04**

*Dazu passend: unsere hausgemachten Salate*

Elmenhorster Str. 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (04532) 222 08

**Büffel-Mozzarella**

*Immer etwas Besonderes beim...*

**KäseSpezi**

Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg





## Verlosung im August

### 1.-3. Preis

Jeweils ein Set (DVD und Filmplakat) „Enkel für Anfänger“ mit Babara Sukowa, Heiner Lauterbach und Maren Kroymann, Regie: Wolfgang Groos



Auf Nordic Walking und Senioren-Kurse an der Uni haben die Rentner Karin, Gerhard und Philippa keine Lust. Und mit Kindern und Enkeln hatten Karin und Gerhard bislang auch so gar nichts am Hut. Deshalb verhilft Philippa, die als Paten-Oma von Leonie das Leben voll auskostet, den beiden zur unerhofften Großelternschaft. Im Handumdrehen haben sie zwei „lebhafteste“ Paten-Enkel zu versorgen, eine riesige Hüpfburg im Garten stehen und Lego-Steine an den Füßen kleben.

### 4.-5. Preis

Jeweils ein Buch „War's das?“ Erinnerungen von Peter Weck



Fast 90 Jahre, doch umtriebiger wie eh und je: Schonungslos ehrlich und charmant blickt Publikumsliebhaber Peter Weck zurück auf sein Leben. Der Schauspieler, Regisseur, Intendant und Talententdecker schildert seine Kindheit und frühe Erfolge bei den Wiener Sängerknaben, Anekdoten aus seiner Zeit auf Theaterbühnen und Filmsets sowie Spannendes über Musicalhits wie »Cats« oder »Elisabeth« während seiner Intendanz bei den Vereinigten Bühnen Wien. Erscheinungsdatum: 15.07.2020.

### 6.-7. Preis

Jeweils ein Buch „Abenteuerreisen mit Usch“ von Monika Herrmann



Das Buch handelt von der unbekümmerten Reisefreundschaft zweier Frauen von der Schulzeit bis zum Erwachsenenleben in der Zeit von Ende 1950 bis Anfang 1980 in verschiedenen Regionen der Welt. Voller Verdruss über das Leben im spießigen und autoritären Berlin in der Nachkriegszeit bis 1968 (wird im ersten Teil des Buches geschildert), machen sie sich unbefangen und unvoreingenommen auf Abenteuerreisen mit wenig Geld und per Anhalter.

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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 14.08.20 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Ein glücklicher Opa – mit Enkel Moritz

## PETER WECK WIRD 90

Wir haben uns entschlossen, nicht über seine 122 Rollen vor den Kameras, 45 Regiearbeiten oder unzähligen Theateraufführungen zu berichten. Auch nicht über die vielen Auszeichnungen, denn das würde den Platz in unserem Magazin sprengen. In seinem am 16.7. erscheinenden Buch „War's das“ (für 28,- Euro) hat er auf 355 Seiten alles Wissenswertes über sein langes, vielseitiges und aufregendes Leben aufgeschrieben. Der am 12. August 1930 in Wien geborene Sohn von Rosa und Leo Weck kämpfte fast 90 Jahre danach beim Schreiben dieses Buches mit sich, ob er seine Erinnerungen überhaupt veröffentlichen sollte. Er tat es, und nun ist aus diesen Erinnerungen eine interessante Biografie geworden. „Das Eintreffen seiner Winzigkeit“, wie in dem Buch zu lesen ist, „war an einem Dienstag gegen 19 Uhr“. Bruder Herbert war

Schon sieben Jahre auf der Welt. Auch heute noch kann sich der Schauspieler, Autor, Regisseur und Intendant gut an den Duft seiner Kindheit erinnern, die nach Baldrian und Pfefferminz roch. Peter war damals ein äußerst aufgewecktes und eigenwilliges Kind und immer auf Entdeckungsreise, voller Neugierde. Er karikierte bereits als Junge bravourös seine Lehrer – exakt in Bewegungen, Eigenheiten und Sprache. Schon früh sang er Lieder wie „Adieu mein kleiner Gardeoffizier“ von Robert Stolz und amüsierte damit seine Zuhörer. Die Eltern erkannten seine Musikalität und wollten, dass ihr Sohn zu den Wiener Sängerknaben geht, schon um ihm eine schöne Jugend zu beschern. Als zehnjähriger bestand er die Aufnahmeprüfung mit dem Lied von Johannes Brahms „Guten Abend, gute Nacht“ und wurde 1940 einer der 80 Knaben, die weltweit mit ihren Stimmen ihre Zuhörer verzauberten. In den vier Jahren als Wiener Sängerknaben lernte er sogar Richard Strauss persönlich kennen. Er durfte auch in der Wiener Oper mit drei anderen Knaben in Wagners „Tannenhäuser“ mitsingen. Die Reisen des weltberühmten Chores führten ihn schon früh durch Europa und waren eine

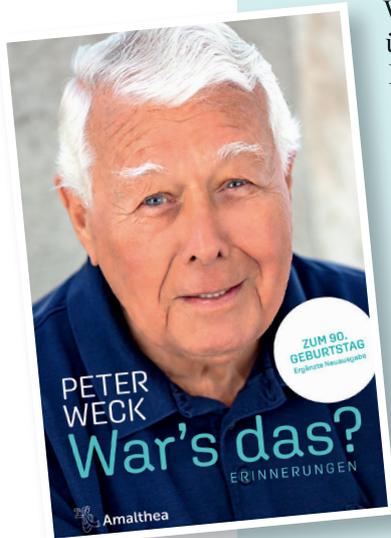
schöne Abwechslung zum Internatsleben. Peter Weck widmet in seiner Biografie seiner Zeit bei den Sängerknaben ein längeres Kapitel. Die Bombardements zu Beginn des Krieges im Keller seines Elternhauses – mit den schrillen, singenden Geräuschen der Aggregate der Maschinen, die mit den Scheinwerfern nach Verschwundenen suchten, sind ihm heute noch gegenwärtig. Die Familie zog in den Kriegsjahren aufs Land und blieb somit von weiteren Bombardierungen verschont. Der junge Peter studierte nach dem Willen des Vaters Maschinenbau und Elektrotechnik, um die Firma zu übernehmen. Aber glücklich wurde er damit nicht. Als der Vater sagte, lass es sein, du schadest nur meinem Betrieb, war er sehr froh. Allerdings hat er heutzutage noch ein Faible für technische Geräte, arbeitet am Computer und interessiert sich für Neuheiten. Nach der Schulzeit wurde er Student am Technologischen Gewerbemuseum. Parallel erlernte er an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst mehrere Instrumente wie Fagott, Klarinette, Klavier, Harfe und Pauke. Lange hatte er keine beruflichen Zukunftspläne, bis ein Zufall ihm seinen Weg zeigte. Nun wieder in Wien lebend, erzählte er im Kreis junger Menschen bei einem Studentenball in allen möglichen Farben und Facetten auf humorvolle Weise von den Erlebnissen während eines Krankenhausaufenthaltes, von den Schwestern, Ärzten, Besuchern und Patienten, die er



Eine lange Freundschaft zu Kollegin Christiane Hörbiger

schöne Abwechslung zum Internatsleben. Peter Weck widmet in seiner Biografie seiner Zeit bei den Sängerknaben ein längeres Kapitel. Die Bombardements zu Beginn des Krieges im Keller seines Elternhauses – mit den schrillen, singenden Geräuschen der Aggregate der Maschinen, die mit den Scheinwerfern nach Verschwundenen suchten, sind ihm heute noch gegenwärtig. Die Familie zog in den Kriegsjahren aufs Land und blieb somit von weiteren Bombardierungen verschont. Der junge Peter studierte nach dem Willen des Vaters Maschinenbau und Elektrotechnik, um die Firma zu übernehmen. Aber glücklich wurde er damit nicht. Als der Vater sagte, lass es sein, du schadest nur meinem Betrieb, war er sehr froh. Allerdings hat er heutzutage noch ein Faible für technische Geräte, arbeitet am Computer und interessiert sich für Neuheiten. Nach der Schulzeit wurde er Student am Technologischen Gewerbemuseum. Parallel erlernte er an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst mehrere Instrumente wie Fagott, Klarinette, Klavier, Harfe und Pauke. Lange hatte er keine beruflichen Zukunftspläne, bis ein Zufall ihm seinen Weg zeigte. Nun wieder in Wien lebend, erzählte er im Kreis junger Menschen bei einem Studentenball in allen möglichen Farben und Facetten auf humorvolle Weise von den Erlebnissen während eines Krankenhausaufenthaltes, von den Schwestern, Ärzten, Besuchern und Patienten, die er

Spaziergang mit Vater Leo 1941



Aktuelle Biografie vom Amalthea Verlag





Drehpause bei „Hauptsache Ferien“ mit u. a. Peter Alexander

Rolle des leidenschaftlichen Othello vor, schaffte so die Hürde und erlernte in zwei Jahren sein Handwerk von der Pike auf und beendete die Ausbildung mit Auszeichnung. Schon damals legte er all seine Energie, seine Spielfreude und seine Intensität in die Rollen. Seine persönlichen Erlebnisse mit Krieg, Krankheit und Tod, halfen ihm, besondere Zugänge zu seinen Rollen zu finden. Der charmante Vollblutkünstler beschreibt in seinem Buch die Zeitreise seines Lebens, bebildert mit 97 Fotos und Zeichnungen. Er berichtet humorvoll und spannend von seiner Geburt bis zum heutigen Tag, auch von der Zeit als Wiener Sängerknabe, seinen vielen Arbeiten auf Bühnen und vor und hinter den Kameras. Über Begegnungen und Zusammenarbeiten von A wie Peter Alexander bis Z wie Sonja Ziemann, aber auch von seinem privaten Glück in der Familie und seinen Lebensträumen. Der charismatische Wiener zieht ein Fazit am Schluss: „War’s das? Nichts genaues weiß man nicht. Jedenfalls kann man sagen, es war einiges los, und manches passiert noch.“ Er ist auch jetzt im Alter von 90 Jahren noch neugierig und möchte aus der Neugierde etwas entstehen lassen.

Unterricht in der Volksschule in Wien 1937



pantomimisch nachahmte. Unter den Studenten befand sich zufällig der spätere Ehemann von Johanna Matz, Karl Hackenberg, der damals am berühmten Wiener Max Reinhardt Seminar Schauspiel studierte. Er war der Meinung, dass der talentierte junge Mann eine Chance als Schauspieler hätte. Und so bewarb sich Peter Weck an diesem sehr berühmten Seminar in Wien. Für die Aufnahmeprüfung sprach er u. a. die

Text Marion Schröder © SeMa

Fotos: Buchcover Ulrik Hölzel + 5 Motive Privatarchiv Peter Weck

## \*\*\*Unvergessliche Kurzreise ab Hamburg\*\*\*

NEU

# „Ortenau“

Eine der schönsten Regionen im Schwarzwald

### Im Preis enthalten

- \* 4-tägige Busreise in die herrliche Ortenau und den Schwarzwald
- \* Fahrt in modernen, klimatisierten Fernreisebussen
- \* Zustieg in Hamburg
- \* 3 x Übernachtung im einem Bären 3\*Hotel - Oberharmersbach
- \* Ihr Hotel verfügt über Rezeption, Restaurant und Bar
- \* Unterbringung im Doppelzimmer. Alle Zimmer sind mit Bad oder Du/WC und TV ausgestattet
- \* 3 x Frühstück in Buffetform
- \* 3 x Abendessen als 3Gänge-Menü
- \* Begrüßungscocktail
- \* Insolvenzschutz/ Sicherungsschein
- \* 24 Stunden-Gästepflege
- \* Tanzabend und Kurtaxe
- \* Großes Ausflugspaket „Weinparadies Ortenau“ - Achern - Sasbachwalden - Mummelsee - Freudenstadt - „Elsässer Weinstrasse“ - Colmar
- \* Altstadttrundfahrt mit dem Petit Train - Riquewihr
- \* Alle Ausflüge mit qualifizierter Reiseleitung

Für Alleinreisende:  
1/2 Doppelzimmer ohne Aufpreis  
Einzelzimmer: + 20 p.N.

Reisetermin:  
30.08. - 02.09.2020

BUCHUNG  
UND  
BERATUNG  
0611 - 88007165



Unsere  
Reise-Empfehlung



Tage voller Fröhlichkeit, regionale Spezialitäten, ein guter Tropfen und gemütlisches Beisammensein – all das erwartet Sie in der Ortenau. Malerische Winzerdörfer schmiegen sich an die Hügel und Täler der Vorgebirgszone. Ins Elsaß und nach Straßburg ist es nur einen Katzensprung, Baden-Baden schließt im Norden an die Ortenau an und auch der berühmte Kaiserstuhl ist nur einen Steinwurf entfernt. Geselligkeit wird hier groß geschrieben!

\*\*\* SORGLOSPAKET INKLUSIVE \*\*\*

Komplettes Ausflugspaket  
jeden Abend Halbpension

Allianz Travel  
Reiserücktrittsversicherung  
Bei Krankheit Geld zurück



Aktions-Angebot  
Jeder Reisegast spart

€ 150

bei Buchung bis 20. Juli 2020

Aktionscode SMH1826

statt ab  
~~599~~  
schon ab

€ 449

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

# Ein Baum

als Grab für Familie oder Freunde

## ■ Die gemeinsame letzte Ruhestelle in der freien Natur planen

(djd). Schon seit Jahrhunderten lassen sich Familien in einem gemeinsamen Grab beisetzen. Doch auch Freundeskreise suchen inzwischen immer öfter als Gruppe einen Ort der letzten Ruhe. Diese Möglichkeit bietet etwa ein Bestattungswald. Dort ruhen Verstorbene in biologisch abbaubaren Urnen unter Waldbäumen.

## ■ Eine Tafel nennt die Namen

In den Bestattungswäldern von FriedWald etwa lassen sich die Grabstellen für bis zu 99 Jahre reservieren. So können Familien und Freundeskreise „ihren“ Baum auswählen und ihn über Generationen hinweg als Ort der Bestattung und des Gedenkens nutzen. Tipps zur Entscheidung für ein gemeinsames Baumgrab gibt es unter [www.rgz24.de/Familiengrab](http://www.rgz24.de/Familiengrab). An den Bäumen können sich natürlich nicht nur Freunde und Familien beisetzen lassen, auch Einzelpersonen und Paare können einen Baum für sich aussuchen. Die Grabstellen in einem Bestattungswald sind schlicht, Grabsteine gibt es nicht. Die Namen aller am Baum beigesetzten Personen werden auf einer dezenten Tafel aufgeführt. Darauf können auch ein Spruch und ein kleines Bild gedruckt werden.



Ebenso vielfältig wie die Natur sind die Möglichkeiten, zu trauern und zu gedenken. Familien kommen häufig zu feierlichen Anlässen wie Ostern, an einem Adventssonntag oder zu Weihnachten in den Wald, um sich den Verstorbenen nahe zu fühlen. Freundeskreise entwickeln oft ihre eigene Beziehung zu „ihrem“ Baum. So gibt es Menschen, die unter den rauschenden Blättern einen Sekt oder zur kalten Jahreszeit auch einen Tee trinken. Sie treffen sich zu besonderen Feiertagen oder am Geburtstag eines Verstorbenen am gemeinsamen Baum.

## ■ Informationen und Beratung

Wer sich selbst ein Bild machen oder sich einen eigenen Baum aussuchen möchte, kann den Betreiber unter [www.friedwald.de](http://www.friedwald.de) kontaktieren. Dieser verschickt nicht nur kostenloses Informationsmaterial, sondern gibt auch Auskunft über die Möglichkeit, mit einem speziell geschulten Förster den Wald zu erkunden und sich beraten zu lassen.

**GBI**  
Großhamburger  
Bestattungsinstitut rV

**Bestattungsvorsorge**

Oft sind der Jahreswechsel oder eine persönliche Veränderung ein Auslöser für Gedanken um die eigne Endlichkeit. Steigender Beratungsbedarf geht auch mit allgemeinen Veränderungen einher wie zum Beispiel das aktuelle weltweite Geschehen.

Auch bevor ein Sterbefall eintritt ist das GBI eine Unterstützung. Das Thema der Bestattungsvorsorge liegt uns am Herzen. Wer sich um die Bestattung eines Familienmitgliedes oder eines engen Freundes kümmert, weiß, wie gut und wichtig es ist, wenn man schon im Vorfeld darüber gesprochen hat. Nicht nur der bürokrati-

sche Ablauf und die Kosten, sondern auch die »richtige« Bestattungsart werfen viele Fragen auf. Inzwischen gibt es unzählige Möglichkeiten für einen ganz individuellen Abschied.

Und: Wer kümmert sich überhaupt, wenn ich sterbe – oder jemand, der mir nahesteht? Mit einer Bestattungsvorsorge beim GBI ist das kein Grund zur Besorgnis, sie entlastet die Hinterbliebenen nicht nur emotional und organisatorisch, sondern auch finanziell. Für einen Abschied nach ganz eigenen Vorstellungen gibt das GBI auf die Bestattungsleistung sogar eine Preisgarantie.

Gerne erarbeiten wir dazu eine umfassende individuelle Bestattungsvorsorge. Alle Informationen, welche unterschiedlichen Möglichkeiten es für eine Bestattung gibt und wie man langfristig vorsorgen kann, enthält der GBI-Bestattungsvorsorgeordner.

Fordern Sie noch heute kostenlos den informativen GBI-Bestattungsvorsorgeordner an unter:

**040 - 24 84 00**

Oder unter: [kontakt@gbi-hamburg.de](mailto:kontakt@gbi-hamburg.de)



GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV  
Fuhlsbütteler Straße 735  
22337 Hamburg

WIR SIND FÜR SIE DA, WENN DIE WELT  
STILLSTEHT! SEIT 100 JAHREN.

[www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)



*Nicht immer können alle Hinterbliebenen der Beerdigung beiwohnen. Eine digitale Übertragung der Bestattung gibt auch ihnen die Möglichkeit, sich zu verabschieden.*

Foto: djd/www.friedhof-guide.de/Shutterstock/Syda Productions



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

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



Sprechen Sie uns an.  
Wir beraten Sie gerne.

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

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

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

## Virtuell Abschied nehmen

Ein Livestream gibt allen Trauernden die Möglichkeit, der Beisetzung beizuwohnen

(djd) Einen geliebten Menschen zu verlieren ist schwer – und die Beerdigung für Hinterbliebene ein bewegendes Ereignis. Die Trauerfeier ist eigentlich der Moment, an dem man die Verstorbenen zur letzten Ruhe bettet und sich verabschiedet. Doch nicht immer ist das möglich. Ob aktuell wegen der Corona-Pandemie, durch die Beerdigungen nur im engsten Familienkreis erlaubt sind, aufgrund großer Entfernungen oder aus gesundheitlichen Gründen: Es gibt verschiedene Gründe, warum Familienangehörige, Freunde oder Bekannte am Tag der Beisetzung nicht persönlich vor Ort sein können. Was aber tun, damit auch diese Menschen Abschied nehmen und sich als Teil der Trauergemeinschaft fühlen können?

### Kostenloser Service: Video-Live-Stream der Beerdigung

Eine Möglichkeit ist die digitale Übertragung der Bestattung. Mit einer Video-Live-Übertragung können Angehörige und Freunde von überall aus direkt bei der Zeremonie dabei sein. Über die Plattform FriedhofGuide.de ist dieser Service sehr einfach anzuwenden und als Teil eines „Digitalen Bestattungspaketes“ günstig umzusetzen. So werden die Trauergäste per E-Mail zur Beerdigung eingeladen und erhalten einen Link zur Live-Übertragung, mit dem sie die Trauerfeier am Computer, Smartphone oder Tablet verfolgen können.

An der Übertragung können nur die Menschen teilnehmen, die vom Auftraggeber als Mittrauernde eingeladen wurden. Auf Wunsch kann die Live-Übertragung über die Plattform auch öffentlich sein. Das Mitfilmen der Trauerfeierlichkeiten kann beispielsweise durch das Beerdigungsinstitut mit dem Smartphone übernommen werden. Wer auch nicht bei der Live-Übertragung dabei sein kann, hat die Möglichkeit, sich im Nachgang die erstellte Aufzeichnung anzusehen.

### Gemeinsame Trauer im virtuellen Raum

Die Plattform FriedhofGuide.de bietet Trauernden aber noch viele weitere Möglichkeiten des Gedenkens. So kann man dort unter anderem direkt eine Traueranzeige digital erstellen und versenden – an Familie und Bekannte ebenso wie zusätzlich an Printmedien. Im Online-Kondolenzbuch können Hinterbliebene in aller Stille mit persönlichen Worten kondolieren oder ihre Anteilnahme durch Anzünden virtueller Kerzen oder durch einen digitalen Blumengruß ausdrücken. Danksagungen können erstellt und beispielsweise mit Fotos von der Beerdigung versendet werden. In lebendiger Erinnerung bleiben die Verstorbenen mit einer persönlichen Gedenkseite, auf der Angehörige Briefe, Geschichten, Informationen und Fotos teilen können. Das macht das Trauern überall möglich und spendet Trost. Mithilfe von QR-Codes auf dem jeweiligen Grab können Besucher diese Seite bei einem späteren Friedhofsbesuch auch direkt über das Smartphone aufrufen.



## Abschied in Würde

[www.hamburger-bestattungsinstitut.de](http://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.**



## Sanfte Stimmen statt stumme Smileys

### Comeback in der Krise: Telefon statt WhatsApp.

Es gab schon bessere Zeiten. In fast allen Bereichen des täglichen Lebens hat uns die Corona-Pandemie eingeschränkt oder verängstigt. Vor allen Dingen aber haben die notwendigen Kontaktbeschränkungen zu mehr Einsamkeit auch/oder gerade in der älteren Generation geführt. In dieser Lage griffen nach eindeutigen Statistiken (siehe Nebentext) etliche Menschen wieder zum Telefonhörer oder Handy, um Kontakte zu knüpfen oder zu erhalten. Das gute alte Telefonverdrängte die modernen Kommunikationsmittel wie WhatsApp, Smileys oder SMS. Das Senioren-Magazin analysiert das Comeback am Hörer.

Schneller, weiter, höher, moderner. Auch im Jahr 2020 schien der Fortschritt nicht zu bremsen, gerade auf dem Sektor der Telekommunikation gibt es Entwicklungen, die den Best Ager oft verzweifeln lassen – zu seiner Einsamkeit eher noch beitragen. Im Begriffe-Dschungel von Bits, Bytes, Skype oder Videokonferenz hat sich ein Großteil der Generation 60 plus zumindest die Vorteile von SMS oder immer öfter WhatsApp – den Enkeln sei Dank – zu eigen gemacht. Was der Mensch nicht mehr schaffte, schaffte scheinbar Corona: In den vergangenen Wochen der vermehrten Einsamkeit fehlte etwas, was wir einfach brauchen. Die Sehnsucht nach Stimmen und Stimmungen führte uns nach etlichen seriösen Erhebungen an die Telefonhörer zurück. Ein Stück gute alte Zeit feierte ein Comeback.

Die Augen glänzen, der Telefonhörer ist fest an das Ohr gedrückt. Eine 70-jährige Seniorin aus dem Osten Hamburgs kann es kaum fassen. „Meine Tochter hat heute schon wieder angerufen, das hat es seit Jahren nicht gegeben“, freut

#### Gestik und Mimik ohne Bedeutung

Natürlich haben sich Neuerungen wie Nachrichten als WhatsApp (oder SMS) und Videos durchgesetzt, in vielerlei Hinsicht sind sie schneller, billiger und eben auch im Trend. Allerdings haben Kommunikationswissenschaftler herausgefunden, dass das Tippen auf den Apparaten durchaus negative Folgen hat. Zumindestens Jugendliche verlernen durch diese Kommunikationsart der Neuzeit langsam die Regeln des Miteinander-Sprechens, was auch für ihre berufliche Zukunft nicht förderlich sei, so die Wissenschaftler.

Zudem müsse heutzutage bei den ständigen schriftlichen Nachrichten niemand mehr auf die Gestik und Mimik des Gegenübers achten, das machen ja Emojis wie Smileys. Es könne später deshalb zu Verständnisproblemen kommen, weil Menschen nicht mehr lernen würden, Stimmungen richtig zu interpretieren.

*Telefonieren oder doch lieber eine WhatsApp schreiben? Das war in den vergangenen Wochen oft die große Frage.*



#### Das Festnetz wird mehr genutzt

„Unsere Kunden telefonieren ausgiebiger und länger miteinander“, sagt ein Verantwortlicher aus dem Hause der Kommunikations-Gesellschaft Telefonica. Die Anzahl der Telefonate an einem normalen Werktag sei in den vergangenen Wochen um ein Drittel gestiegen. Beim Konkurrenten Vodafone fällt der Anstieg noch deutlicher aus: Im Festnetz gab es im Netz des Konzerns rund 45 Prozent mehr Telefonate, im Mobilfunk rund 38 Prozent im Vergleich zu „üblichen“ Tagen.

sie sich noch nach dem langen Gespräch. Jetzt wird wieder regelmäßig telefoniert.

Auch alte Freundinnen oder Weggefährten hätten sich „wohl aus langer Weile“ jetzt per Telefon wieder gemeldet. In der zwangsweisen Selbstisolation haben eben nicht nur Senioren genug vom Mailen, Chatten, Texten oder auch von Videoanrufen. Diese modernen Erfindungen der Neuzeit können dem in diesen Wochen immer häufiger gehörten Satz „schön, mal wieder deine Stimme zu hören“ nicht das Wasser reichen.

„Ich mochte schon immer das Telefonieren wesentlich lieber als alles andere“, stimmt Sylvia Lenz aus Hamburg-Eimsbüttel zu. Neben der emotionalen Seite sei es ganz einfach direkter und ehrlicher, sich mal zu unterhalten. „Meist telefoniere ich abends per Festnetz, das hat sich so bei mir etabliert“, sagt die 70-jährige, die versucht, auch ihre vier Enkel an die Hörer zu kriegen. Sogar therapeutischen Nutzen scheint die Wiederauferstehung des Fernsprechers zu haben. Ärzte und Psychologen glauben fest daran, dass in Corona-Zeiten viele Menschen ihre Telefonangst geradezu überwunden haben.

Auf einen ganz einfachen Punkt bringt es Sigrid Bieleck. Die 68-jährige Dame, die aus Bielefeld zu Besuch in der Hansestadt Hamburg ist, gibt zu: „Ich bin doch ohnehin nicht mehr die Schnellste.“ Die Zeit für das ewige Text-Tippen und suchen nach Symbolen wie Herzchen oder Smileys könne sie jetzt in das nette Gespräch selbst stecken. „Die Freundschaften werden wieder enger. Weil ich öfter telefoniere, werde ich jetzt auch öfter angerufen, das ist eine gute Erfahrung“, freut sich die rüstige Rentnerin.

So oder so geht die Rechnung auf. Es werden mit Sicherheit andere, bessere Zeiten kommen. Natürlich werden wir ohne Corona wieder entspannter und besser leben können. Und vielleicht wird ja auch dann noch ab und zu das Telefon klingeln.



Sally McGrane

## „Ollarikchen“ – Vertonte Erinnerungen

Hörspiel über eine Kindheit  
in den 50er Jahren.

Das Haus von Ulrike Richters Großvater, dem Bäckermeister Otto Gebhardt, gibt es nicht mehr in der Weinreihe in Bad Sooden-Allendorf im nordhessischen Werra-Meißner-Kreis, aber die Erinnerungen an diese Zeit sind wach und nun in einem kurzweiligen Hörspiel-Podcast zu hören – „Ollarikchen – Die Wilde von der Weinreihe“.

Ursprünglich hatte die Autorin Sally McGrane sich Kindheitsgeschichten von Ulrike Richter, der Mutter ihres ehemaligen Freundes, erzählen lassen, um daraus ein Buch zu machen. Dann kam Corona, und ihr jetziger Lebensgefährte, der Musiker Axel Scheele, kam auf die Idee, aus den Geschichten eine Hörspielversion zu machen. So sind die zwei bis vier Minuten langen Podcasts entstanden, die vergnüglich von einer glücklichen Kindheit berichten.

Eine neue Folge gibt es jeden Donnerstag unter [www.ollarikchen.de](http://www.ollarikchen.de) und kann dort sowie bei allen anderen Podcastanbietern (Spotify, Apple etc.) gehört werden. Natürlich sind dort auch die alten Folgen weiterhin abrufbar.

Das Hörspiel-Podcast macht Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Spaß. Die 60 Episoden erzählen von der lustigen und selbstbewussten Enke-



Ulrike Richter

lin des Bäckermeisters, vom Leben in der Weinreihe, einer lebendigen Einkaufsstraße eines Dorfes mitten im Deutschland der 50er Jahre. Wenn man einmal reingehört hat, will man mehr erfahren über die kleine Ulrike, die von ihrem Großvater den Kosenamen Ollarikchen bekommen hat, Geschichten über Freundin Marlies, die Großeltern oder Maikäfer.

Die unverwechselbare Stimme von Katharina Thalbach zaubert viel von der Fröhlichkeit und Kessheit Ulrikes in die kurzweilig erzählten Geschichten und weckt bei den Zuhörern sicher die ein oder andere Erinnerung an die eigene Kindheit.

Fotos: privat

S. Rosbiegel © SeMa



Leben in der Weinreihe



## 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.

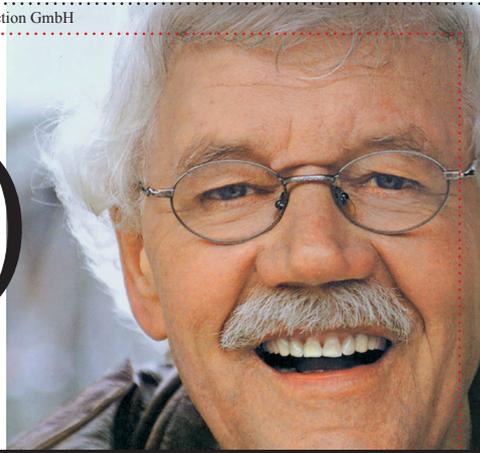
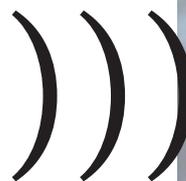


- Umzüge ▪ Transporte ▪ Haushaltsauflösungen
- Einlagerungen ▪ Möbelmontagen vom Fachmann
- Privat, Büro, Gewerbe ▪ Umzugskartons und Zubehör
- Seniorengerechte Umzüge ▪ Handwerkerleistungen durch zertifizierte Fachkräfte: De- u. Remontage von Küchen, einfache Klempner- und Elektroarbeiten (Waschmaschinen-/Geschirrspüleranschluss,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

Foto © tiedemann art production GmbH



## „Welle Isebek“ Stadteilradio 50+

Carlo von Tiedemann, die Stimme von NDR 90,3, zu Gast bei der Welle Isebek. In einer Spezialsendung am 8. Juli 2020 um 15 Uhr (über TIDERadio) erzählt der Radiomann gewohnt humorvoll aus seinem journalistischen Leben, schlägt aber auch nachdenkliche Töne an. Und seine langjährige Kollegin Anke Harnack steuert die eine und andere Anekdote über ihn bei. So entstand eine unterhaltsame Stunde mit Musik, die Carlo mag.

Empfangen können Sie die Sendung über Hamburgs Bürgerfunk- und Communitysender TIDE.Radio Digitalradio DAB+, UKW: 96,0 MHz oder Kabelnetz 95,45 MHz und für sieben Tage nach der Sendung in der TIDE-Mediathek unter [www.tidenet.de/radio](http://www.tidenet.de/radio) nachhören. Ein Download ist auf der Internetseite [www.welle-isebek.de](http://www.welle-isebek.de) möglich.

## BEKANNTSCHAFTEN

**Sympathische**, selbstbewusste, feminine Powerfrau, bodenständig, warmherzig, tolerant, mit positiver Lebenseinstellung, sucht ehrlichen Herrn ab 60 J., mit gleichen Attributen, um das Leben gemeinsam, mit allen Facetten und Schönheiten zu genießen. **Tel.: 0170/948 04 80**

**Sie sind** eine humorvolle, gefühlvolle, weltoffene, intelligente, aufrichtige, gut situierte, schlanke weibliche Frau (medium OW) zw. 55 +? Dann möchte ich Sie kennenlernen. Bin ein niveauvoller Mann, 1,78, 61, jünger aussehend, sympathisch, kultiviert, 78 kg, sportliche Figur, vielseitig interessiert, mobil, unabhängig. **Tel.: 0176/47 69 09 92**

**Humorvolle NR**, 50 +, nicht schlank, bodenständig, mag Tiere und Kultur, sucht intell., christl. NR-Mann. Du solltest Dich nur melden bei ernsthaftem Willen zu einer dauerhaften Bindung! **Chiffre 12920**

**Sie, weiblich**, 65 J./1,70/78 kg, sucht Teddybär, 60 J./1,80/kg? Mit eigener Haustür, der weiß, wie man Herd und Waschmaschine bedient. Der keine Pflegerin/Putzfrau braucht. Der meint, eine lockere Bez. ist auch schön. **Tel.: 0162/983 17 18**

**Sie wünscht** sich einen Freund im Raum Sasel, Poppenbüttel, Hummelsbüttel, ich bin 68 J., habe lange Haare, lebe gerne, bin aber auch ein Freigeist. **Tel.: 040/61 16 44 78**

**Nette**, junge Frau, 70 J., sucht einen Partner auf Augenhöhe, für ein lebendiges, humorvolles Miteinander. Ich mag Radeln, Natur, Kultur, Nord- und Ostsee, Lachen und Leben. BmB. **Chiffre 12720**

**Liebevoller Er**, 70+/1,79/NR/NT, fit + mobil, möchte nicht mehr alleine sein. Suche daher eine liebevolle, zärtliche, schlanke Sie für eine harmonische Zweisamkeit. Ich bin vielseitig interessiert, mag Spaziergänge, gute Gespräche, Kino und Kurzreisen. Über eine Zuschrift mit Bild würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 12620**

**Witwe**, 71 J./1,68, schlank, sportlich, fröhlich, reise sehr gern. Suche netten, niveauvollen, naturliebenden Partner bis 75 J., Kreis Pi, wäre schön. Freue mich auf Post, BmB. **Chiffre 12520**

**Wünsche** mir einen sensiblen, ehrlichen, humorvollen und natürlichen Partner mit viel Herz. Mag Spaziergänge, freue mich auf Sonnenaufgänge, und Gespräche sind mir wichtig. Bin 62, w., **Chiffre 12420**

**Amüsiertes Mann (78)** sucht amüsierte Sie, **Chiffre 11620**

**Wenn nicht jetzt, wann dann?** Sie, blond, NR, sucht jung gebliebenen Mann für Freizeitgestaltung wie z. B. kulturelle Veranstaltungen, Alster und Spaziergänge, Stadtbummel, Straßenfeste, Autokino, Grillen u.v.m. Ich freue mich auf einen Anruf, ab 20 Uhr. **Tel.: 040/732 68 08**

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

**Lieber sich** mit einem belesenen Mann austauschen und vielleicht auch neue Pläne schmieden für noch eine Runde auf dem Karussell des Lebens. Denn mit sechsundsechzig Jahren bin ich noch gut in der Natur unterwegs. Wer hat Lust und macht mit? Melden unter **E-Mail: Belesen@gmx.de**

**69-jährige Sie**, flott, mobil, 1,64 cm, wü. anregende Bekanntschaft/Freundschaft w/m. Mag Kunst, Konzerte, Natur, Meer u. gesunde Ernährung. **Tel.: 0159/01 79 15 19**

**Nach 3 Jahren** des Alleinseins, wer geht selbst noch im Alter eine Bekanntschaft ein? Witwe, Anf. 70 J./1,62 cm, aktiv, Fitnessclub, Radfahren, Abo-Theater, Frankreich-afin, wer ist neugierig? **Chiffre 12220**

**Älter werden** ist leicht – jemanden zu finden schwer – dennoch: Sie, Ende 70/NR/1,70, möchte Dich, Mann, kennenlernen, einfach ein paar Zeilen schreiben, dann sehen wir weiter. **Chiffre 12120**

**Rentner**, 70+, sucht nette Frau für alles und immer. Rufe bitte an. Ich freue mich. **Tel.: 0151/26 07 69 69**

**Flotte**, natürliche Sie, 69 J., mit Herz, sucht niveauvollen Partner für die Freizeit, zum Liebhaben und Neubeginn einer vertrauensvollen, gemeinsamen Zukunft. BmB, **Chiffre 12020**

**Hand in Hand** möchte ich mit einem liebevollen, gepflegten Weggefährten zw. 75 und 80 J., der sich ein Miteinander geprägt von Vertrauen und Geborgenheit vorstellen kann, durchs Leben gehen. Welcher Mann – wenn möglich aus Hamburg-West – reicht einer jung gebl., unkomplizierten, schl., sportl. 78-jährigen Frau seine Hand und schreibt ihr mit Bild? **Chiffre 11820**

**Jung gebliebene Löwefrau**, 60+, sucht liebevolle Partnerin für eine harmonische Beziehung. Sie sollte unternehmungslustig, humorvoll und gesellig sein. Alter 60 – 74 Jahre. Bitte mit Foto. **Chiffre 11720**

**Seele (weiblich, 69) sucht Seele.** **E-Mail: momatpfer@yahoo.de, Tel.: 0174/434 16 94**

**Jung gebliebener NR (73/176)** sucht eine ebenfalls bewegungsfreudige Partnerin für ein lebendiges und liebevolles Miteinander. Lass uns Wünsche und Ideen gemeinsam umsetzen, das Leben genießen! **E-Mail: schmidt-hh@magenta.de**

**Sympathischer**, vorzeigbarer, sportlicher Mann, 63/1,69/NR, vielseitig interessiert, sucht humorvolle, schlanke Frau ab 50 J., gerne Ausländerin, z. B. Iranerin, Russin! Wer traut sich? **Tel.: 0172/524 77 03**

## FREIZEIT

**Hausmusik** – just for fun! Du spielst ein Instrument und singst sicher? Und hättest Lust, Volkslieder, Schlager und Oldies auch mal im Seniorenheim oder bei kleinen Anlässen zu präsentieren? Vielseitige Hobby Musikerin mit viel Erfahrung möchte kleines Ensemble zusammenstellen. Freue mich auf WhatsApp oder Anruf unter **Tel.: 0163/481 12 24 (ev. AB)**

**Sie, 73 J.**, aus Pinneberg, sucht eine nette Freundin (keine Lesbe) für Spaziergänge, Kino, Stadtbummel usw., freue mich auf nette Post. **Chiffre 12820**

**Wer hat Lust** auf gemeiname Spaziergänge und Radtouren mit 71-jähr., kulturraffinen Frau? Aus prakt. Gründen, bitte Alsternähe oder west./nordwestl. HH. **Tel.: 040/46 77 42 32**

**Kontakte** trotz Corona! Vorerst Gespräche am Telefon, danach ev. kleine Ausflüge in und um Hamburg herum? Freue mich auf Resonanz unter **Tel.: 040/21 06 84 11**

**Corona-Ende** und endlich wieder am normalen Leben teilnehmen, um das schöne und viel zu kurze Leben zu genießen. Er, Rentner, 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**

**Unternehmungslustige** Frau, 66 Jahre, sucht interessierte Frauen für Ausflüge, Kino und vieles mehr ... **Chiffre 12320**

**Sie, 69 J.**, Hamburg-West, möchte Sie/Ihn für Freundschaft kennenlernen. **Tel.: 0162/986 71 09**

**Gemeinsam** macht vieles mehr Spaß. Sie sucht für Unternehmungen, Ausflüge, Kurzreisen uvm. Singles in den 70ern (m/w/d), möglichst HH-West. Über Antworten würde ich mich freuen. **Chiffre 11920**

**Deutsch-Italienerin**, vielsprachig und weltbereist, sucht allein lebende, aufrichtige Menschen, die offen dafür sind, langsam Freunde zu werden und später eine Herzengemeinschaft zu bilden. **E-Mail: tristeinhh@web.de**

**Corona** macht auch kreativ ... Wer mag: Wir älteren wollen uns einmal wöchentlich für zwei Stunden treffen und „Rezitieren“ üben („aufsagen“, wie es damals hieß). Jeder hört zu und rezitiert, zwanglos, aber doch engagiert. Wir wollen gute Texte gut „rüberbringen“ und uns gegenseitig dabei freundlich und kritisch helfen. Jeder soll davon profitieren! Treffen privat oder in geeigneten anderen Räumen! Wer beim Start dabei sein will, meldet sich unter der **E-Mail: dk7xw.werner@gmail.com** oder **Tel.: 0171/962 99 60**

**Er, 81 Jahre**, möchte auf diesem Wege eine nette Frau kennenlernen, Raum Rahlstedt, Tonndorf. **Tel.: 0178/204 66 02**

**Gehen Sie** demnächst in Rente oder sind Sie Rentner geworden? Suchen Sie neue, gleichgesinnte Menschen, mit denen Sie wandern, kegeln oder Ausflüge unternehmen oder sich einfach zum Stammtisch treffen können? Dann fordern Sie unser kostenloses Monatsprogramm von unserer Freizeitgemeinschaft, Sitz Eilbek, an unter **Tel.: 040/738 20 84** oder **www.kreaktiv-hamburg.de** oder **Tel.: 040/30 74 52 00**

**Wer möchte** das kreative Schreiben erlernen? Ein Text wird unterschiedlich 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 dollar – 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

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

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

**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**

**Suche** für meinen Sohn, 54 J. (ruhig und handwerklich versiert), eine kl. Whg. (2 Zi.), verkehrsgünstig, Miete bis € 600,-, bitte um Rückruf! **Tel.: 0157/79 13 31 59**

### FERIENWOHNUNG

**GRÖMITZ**, FeWo, 3 Zi., Wozi, Kü., Schlafzi., Kizi., V-Bad, Balkon, Stellpl., bis 4 Pers., ruhig, strandnah, TV, Geschirrspüler, Preis nach Saison + Absprache. **Tel.: 0174/172 90 81**

**Sizilien**, Giardini-Taormina, Strandnähe, kleiner Garten, EBK, Waschmaschine, Klimaanlage, 2 Zimmer, 3 Betten, 2 Fahrräder, Vermietung ab 4 Wochen, € 500,- + Nk., **Tel.: 040/832 08 92**

### VERKAUF

**XL-Damenrad** zu verkaufen! 28er-Kalkhoff-Damenrad, bis 170 kg zugelassen, neuwertig (nur 2 x kurz gefahren), schwarz, 7 Gänge, niedriger Einstieg, € 390,- VB, zu verkaufen. **E-Mail: bettina.fischer@hamburg.de**

**Kindersitz Römer**, King-TS-Plus von Oma/Opa-Pkw, 9-18 kg, unfallfrei, € 25,-; Geuther-Wickeltisch plus neue Auflage, € 45,-; Trampolin, Spielzeug, VB., **Tel.: 040/537 29 03**

**4 Gartenstühle** mit Auflagen, 3-fach verstellbar – wetterfest, pro Stück € 50,-, zu verkaufen. **Tel.: 040/53 00 86 48**

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

**Retromusikanlage**, Preis VS; DSRAM-Pflanzenlampe (Hänge), weiß, 230V, € 25,-; Arbeitsbühne, neu, 180 x 160 x 40, € 40,-; Stauplatten, neu, Stecksystem, je 68 x 205, zus. € 25,-; Karl May. **Tel.: 040/822 30 08**

**Div. Damen-Markenschuhe**, neu, nicht getragen, Gr. 41, Preis VB., **Tel.: 0176/51 35 25 93**

**Ray-Ban-Sonnenbrillen** aus den 1980ern, Glas grau/grün. RB Aviator L2823, Original USA + orig. B + L-Glas, neu, G15, € 129,-; RB Shooter, G 25, gut erh. € 70,-. **Tel.: 0173/243 26 29**

**Wildrose Villeroy & Boch**, Kaffeeservice für 6 Pers. sowie diverse Einzelteile, z. B. Frühstücksbretchen, Servierplatten etc., Mechan. Schreibmaschine Quelle Privileg 351 T, fast nicht gebraucht, neuwertig. Preise VS. **Tel.: 040/513 36 62**

**Flohmarkt-Artikel**, Kofferraum voll, € 70,-; Profi-Schneidemaschine, € 20,-; Geschichts-/Sach-/WM-Fußball-Bücher; Briefm., Postkartenalbum, € 70,-; Carrerabahn Power Loop, € 35,-; 2 Puzzles, € 10,-. **Tel.: 040/640 54 68**

**Diverse Schallplatten** günstig abzugeben, Schlager, 60er-80er sowie Lieder vom Hafen und St. Pauli. **Tel.: 0173/236 46 44**

**Kerzenständer**, Meissen, 3 Stück je ca. 15 cm hoch, grün, neu € 40,- für € 150,- und kleine Blumenwase Meissen, 10 cm hoch, weiß/blau, Motiv, für € 60,-. **Tel.: 040/66 41 38**

**Damenfahrrad**, 28 Zoll, gut erhalten, 21 Gänge, Kilometerzähler, Uhr etc., unkaputtbare Reifen (Juli 2019), € 150,- umständehalber abzugeben. **Tel.: 04101/417 62**

**Fischkutter** zum Selberbauen, Schulschiff, 1 Meter lang, Amerigo Vespucci, NP € 150,-, für € 40,- VHB, neu verpackt! **Tel.: 040/551 08 79**

**Sauerstoffkonzentrator** Inogen One 2, sehr viel Zubehör, Ladegeräte für Auto und Reisen, sehr guter Zustand, wenig benutzt, Rechnung vorhanden, VB € 1200,-. **Tel.: 040/30 85 87 97**

**Spiegel**, Gründerzeit, Mahagoni, 120 x 60, zu verkaufen, Preis VS., **Tel.: 040/98 76 84 36**

**Louis-Philippe-Vitrine**, 2 Glasuren, 1 Schublade, 1,99 x 1,02 x 0,40; Kommode, 3 Schubladen, 1,02 x 0,95 x 0,50, Preis VB., **Tel.: 0172/513 14 78**

**Nolan-N35-Integralhelm**, Gr. L, € 20,-; zwei Motorrad-Lederjacken, eine von Vettel u. Leder Teichert St. € 40,-; zwei Lederkombis, einer von Harro, Gr. L, der andere von ERBO, Gr. L, St. € 50,-. **Tel.: 0176/73 20 99 93**

**Mädchenroller** für € 5,- und Dreirad € 15,-, beides sehr stabil. **Tel.: 040/551 08 79**

**Fürst-Pless-Jagdhorn**, ohne Ventile, € 65,-; Dörrgerät für Obst, Gemüse, € 35,-. **Tel.: 040/523 70 48**

Anzeige

## Mit einem Teilverkauf Barvermögen aus Ihrer Immobilie herauslösen

Im wohlverdienten Ruhestand befinden sich viele Menschen in der Situation, dass sie zwar viel Zeit, aber nur begrenzte liquide Mittel zur Verfügung haben, um sich lang gehegte Wünsche erfüllen zu können. Bei vielen von ihnen steckt das gesamte Vermögen im Eigenheim. Ein Gesamtverkauf stellt meist allerdings keine Option dar, da das Herz an der – oftmals selbst gebauten – Immobilie hängt. Das Modell des Immobilien-Teilverkaufs der wertfaktor Immobilien GmbH setzt genau hier an: Immobilien-Eigentümer erhalten die Möglichkeit, Barvermögen aus dem Eigenheim herauszulösen, indem sie einen Teil ihrer Immobilie verkaufen – ohne dabei auf ihr gewohntes Leben verzichten zu müssen. Der Verkäufer entscheidet zunächst, wie viel Barvermögen er herauslösen möchte. Auf Basis eines aktuellen Verkehrswertgutachtens ermittelt sich dann der prozentuale Anteil, den wertfaktor aufkauft (maximal 50 Prozent). Durch einen Teilverkauf partizipiert der Verkäufer nicht nur weiterhin mit seinem Teil an der Wertsteigerung seiner Immobilie, sondern



Gründer und Geschäftsführer Christoph Neuhaus und Dr. Alexander Ey

erhält auch ein im Grundbuch eingetragenes lebenslanges Nießbrauchsrecht, welches ihm die volle Entscheidungshoheit über sein Heim sichert. Für den Eigentumsanteil, den wertfaktor als „stiller“ Miteigentümer nicht nutzt, wird ein monatliches Nutzungsentgelt fällig, welches derzeit pro Jahr 2,9 % des Auszahlungsbetrags beträgt.

**Fragen beantwortet das Team von wertfaktor Immobilien GmbH gern unter der Tel. (040) 696 391 824 [www.wertfaktor.de](http://www.wertfaktor.de)**





# Ach Blankenese ...

**Von privaten Erlebnissen und bürgerpolitischem Einsatz: Die Hamburger Gastronomin Monika Lühmann hat eine Autobiografie geschrieben**

*Bei den Dreharbeiten zu einem TV-Porträt: Monika Lühmann, Gastronomin, Bürgerrechtlerin und jetzt auch Autorin.*

*Foto: Flamur Nicolli*



Die Hamburgerin Monika Lühmann hat 30 Jahre Lühmanns Teestube im Hamburger Stadtteil Blankenese betrieben. Aber die Gastronomin, die in diesem Jahr ihren 80. Geburtstag feiert, hat sich vor allem auch für ihren Stadtteil eingesetzt. Und das auf eine bemerkenswerte Art und Weise. Jetzt hat Lühmann eine Autobiografie geschrieben. Über Blankenese, Hamburg und ihre Welt.

**SeMa:** Ihr Buch heißt „Ach was Paris ... Einblicke in ein buntes Leben“. Für jemanden, der das Buch noch nicht gelesen hat: Um was geht es?

**Monika Lühmann:** Man sollte sich auf den Untertitel – Einblicke in ein buntes Leben - konzentrieren, denn das Buch ist meine Biografie und die ist in der Tat sehr komplex und bunt. Das Buch und mein Leben bewegen sich in der Spannweite zwischen dem Zweiten Weltkrieg (ich bin 1940 geboren) und der Nachkriegszeit sowie einem bürgerpolitisch geprägten Privatleben in der Jetztzeit. Dazwischen gibt es Schilderungen über meine Jugend in Altona und Ottensen, über meine Auslandserfahrungen in Lausanne und London und über den steten wirtschaftlichen Überlebenskampf. 30 Jahre Teestuben-Gastronomie sind Thema und generell der wunderschöne Hamburger Stadtteil Blankenese mit seinen Vorzügen und Problemen. Ich habe insgesamt wohl mehr als 25 Jahre maßgeblich darum gekämpft, dass der Charakter von Blankenese nicht durch Bausünden zerstört wird. Es gibt jedoch weit aus mehr Themen, zum Beispiel unsere Kinder und Enkel, das Segeln auf der Elbe, die Aufarbeitung der Schicksale der Juden in Blankenese genauso wie die Verarbeitung der Tatsache, dass mein Vater Nazi war. Das Buch hat mehr als 40 Kapitel und ist sicherlich nicht langweilig.

**SeMa:** An wen haben Sie beim Schreiben gedacht?

**M.L.:** Die Hauptzielgruppe sind meine Kinder und Kinderkinder, für die ich die teilweise sehr schweren Zeiten meines Lebens aufzeichnen wollte. Ansonsten interessiert das Buch nicht nur Blankeneser, sondern generell ältere Menschen, die ähnliche Nachkriegserlebnisse hatten, sowie zum Beispiel jüngere, die wissen wollen, wie man erfolgreich Stadtteilpolitik machen kann. Ich berichte quasi aus einem Zeitraum von fast 100 Jahren – die Brüche, die Entwicklungen, die Spannungen in einer solchen Zeit zu erleben ist besonders und interessiert offensichtlich viele.

**SeMa:** Welche Beziehung haben Sie zu Paris? Und warum haben Sie – als Hamburgerin – Ihrem Buch diesen Titel gegeben? Wäre etwas mit „Hamburg“ nicht passender gewesen? Oder „Ach Blankenese ...“?

**M.L.:** Ich werde oft auf den Titel angesprochen. Er ist aus einem Sehnsuchtsseufzer „Ach Paris!“ entstanden. Einfach, weil die Luft vor unserem Haus nach dem herbstlichen Paris roch, als ich nach einem Titel für meine Aufzeichnungen suchte. 20 Jahre lang haben wir jeweils Anfang September eine Woche in Paris gearbeitet, und meist war das Wetter sonnig, aber kühl, so wie in dem Moment. Mir war klar, dass ich so viel Unterschiedliches zu erzählen hatte, dass es gar keinen übergreifenden Titel geben konnte. Warum also nicht Paris? Ich liebe Paris und habe im Übrigen sogar eine Pariser Schwiegertochter. Mein Verleger, der das Bestimmungsrecht für den Titel hat, machte daraus „Ach was Paris ...“, denn inzwischen war klar, dass Blankenese einen großen Teil des Buches einnehmen würde. Das vorletzte Kapitel in meinem Buch heißt übrigens „Ach Blankenese“ und erst das letzte gibt dem Buch quasi den Titel „Ach was Paris ...“

**SeMa:** Im April ist Ihr Buch erschienen. Welche Reaktionen gab es?

**M.L.:** Nach Erscheinen des Buches gab es überwältigend positive Reaktionen. In einem Laden wurde es Bestseller. Auch heute noch sprechen mich Menschen an und bedanken sich für das Buch. Das ist mir fast etwas peinlich. Es beschränkt sich nicht nur auf Blankenese. Ich habe zum Beispiel auch in Dresden-Loschwitz eine Lesung gemacht – die Stadtteilpartnerschaft mit Blankenese habe ich angeregt und mit aufgebaut. Genauso ist es mit Buxtehude. Da gibt es zwar keine Partnerschaft, aber die freundschaftliche Verbindung zu der Stadt hat sich aus meinem Engagement für eine Fähre über die Elbe ergeben, und das gegenseitige Interesse ist mit der Zeit gewachsen. Über beide Städte gibt es auch ein Kapitel in meinem Buch.

**SeMa:** Vermissen Sie Ihr Café?

**M.L.:** Wir wohnen über unserem alten Café, ich kann jederzeit hinuntergehen und dort einen Tee trinken. Insofern vermisse ich die Teestube nicht – ich bin froh, dass ich nicht mehr dafür verantwortlich bin und mit fast 80 Jahren nicht mehr sieben Tage in der Woche von morgens bis abends arbeiten muss. Wir betreiben über dem Café eine kleine B-&-B-Pension und die sorgt dafür, dass ich nach wie vor in Kontakt mit netten Menschen aus aller Welt bin.

In Saint-Exupéry's „Der kleine Prinz“ sind Rose und Schlange von großer Bedeutung. Durch ihren Biss bringt die Schlange den Tod für den Körper (die Hülle) des kleinen Prinzen, doch sie ermöglicht ihm dadurch die Rückkehr auf seinen Planeten, wo er mit seiner Rose und seinem Schaf ein neues Leben beginnen kann.



## Die Haut als Leinwand

### Auch Seniorinnen und Senioren sagen Ja zum Tattoo

Dass Ötzi tätowiert war, ist bekannt. 61 meist Strich-Tattoos haben die Forscher am Mann aus den Eis identifiziert. Aber auch Sisi, Kaiserin Elisabeth von Österreich, zierte zumindest ein Tattoo. Sicher ist – diesen Körperschmuck legte sie sich nicht etwa im jugendlichen Leichtsinne zu. Erst 1888, im Alter von 51 Jahren, ließ sie sich in einer griechischen Hafenkneipe einen Anker auf die Schulter stechen. Franz Joseph empfand den Körperschmuck seiner Gattin als „sehr originell und gar nicht so entsetzlich“, ist überliefert. Was er von Sisis zweitem, viel größerem Motiv hielt, ist unbekannt. Denn, so berichten einige Quellen, über dem kaiserlichen Gesäß breitete ein Adler seine mächtigen Schwingen aus.

### Adel und Oberschicht

Doch nicht nur Sisi – auch König Frederik IX. von Dänemark (1899–1972) hat sich während seiner Zeit bei der Marine viele Drachen auf den Oberkörper und die Arme stechen lassen. Seinen Enkel, Kronprinz Frederik, schmückt seit 2005 ein Hai. Königin Victoria (1819–1901) die Ur-Ur-Oma von Queen Elizabeth soll eine Python und einen Tiger an einer äußerst intimen Stelle ihres Körpers getragen haben. Ihr Gatte Prinz Albert (1819-1861) hatte ebenfalls Körperbemalung. Der erste englische Royal mit belegten Tätowierungen war vermutlich König Harald II. (1022–1066). Er wurde nach der verlorenen Schlacht gegen die Normannen bei Hastings durch seine Tätowierung identifiziert. Harald hatte sich für seine Frau das Wort „Edith“ auf die Brust stechen lassen. Die Begeisterung für das „belebte Bild“ auf der Haut schwanke über die Jahrhunderte, zumal sich auch die Kirche einmischte. So trugen Kreuzritter teilweise stolz ein Kreuz auf der Haut, obwohl die Kirche Tattoos verurteilte – ein Hamburger Kirchenmitarbeiter ist heute stolz auf das Symbol einer Hamburger Brauerei auf seiner Wade. Bei ihm stehen aber Anker, Herz und Kreuz nicht für „Astra“, sondern für Glaube, Liebe und Hoffnung.

### Im Widerstreit der scharfen Denker

Der deutsche Medien- und Kommunikationstheoretiker Norbert W. Bolz sieht in Tattoos „den aufdringlichsten Ausdruck des heute grassierenden Körperkults“ und führt weiter aus: „Das Tattoo bringt den Wunsch seines Trägers zum Ausdruck: bloß kein Spießler sein! Aber weil es zum Mainstream-Phänomen geworden ist, gerät die Provokation zur Farce. Die geätzte Schrift ist ein Statement ohne Botschaft.“ Anders sieht es der katholische Erfurter Theologe Alexander Hein. „Tätowierungsmotive können in der eigenen Glaubensüberzeugung begründet sein.“ Er selbst hat sich auf der Brust über dem Herzen den bekannten Spruch des Heiligen Augustinus tätowieren lassen: „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.“ Dank dieses „subtilen missionarischen Gehalts“, so Hein, habe es „schon einige gute Gespräche gegeben, die anderenfalls vermutlich nicht unmittelbar zustande gekommen wären.“ (Quelle: „Tagespost“, 15. April 2020)

### Noch viel Luft nach oben

In der New Yorker Oberschicht sollen 1897 stolze 75 % der Frauen tätowiert gewesen sein. Heute – so meldete es die „Apothekenrundschau“ (Ausgabe 9/2019 B) – ist mehr als jeder fünfte Bundesbürger tätowiert. 21 % der Frauen und Männer sagten, sie hätten eine oder mehrere Tätowierungen. Besonders verbreitet sind Tattoos unter den 20- bis 29-jährigen. Fast jeder Zweite (47,1 %) gaben das zu Protokoll. „Früher gehörten Tattoos und Piercings in die Schmutzdecke. Seemänner und Prostituierte waren tätowiert. Heute gelten Menschen mit Körpermodifikationen als aufgeweckte, interessierte Menschen, die sich zu einer sozialen Gruppe bekennen“, kommentierte Elmar Brähler, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität Leipzig, die Werteverchiebung. Obwohl heute 63,8 % der Deutschen sagten: „Eine Tätowierung käme für mich nie infrage“, scheint der Markt noch viel Luft nach oben zu haben. Grund genug für das SeMa, mit Kerstin Schöttker (46), einer selbstständigen Tätowiererin und zwei ihrer Kunden zu sprechen.

## 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** 54.000  
• Nord: 22.000  
• West: 22.500  
• Ost: 9.500

**Anzeigenschluss**  
**gewerbliche Anzeigen**  
Ausgabe September 2020  
am 14.08.20

**Verteilung der**  
**Septemberausgabe 2020**  
ab 29.08.2020

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.



Carola Hartwig und Rainer Parplies mit der Tätowiererin ihres Vertrauens Kirstin Schöttker (v. li.).



Der Plan der Speicherstadt auf einem Oberarm – jeder kann entscheiden, wer ihn „putzt“.

### Die Tätowiererin

**SeMa:** Frau Schöttker, Sie sind studierte Kommunikations-Designerin, tätowieren seit 7 Jahren und sind seit 5 Jahren mit Ihrem „Fräulein Tinte Tattoo Stübchen“ am Heußweg 92 selbstständig. Was erwarten Sie von Ihren Kunden, was dürfen die von Ihnen erwarten, was würden Sie nie tätowieren?

**Kerstin Schöttker:** Meine Kunden müssen volljährig sein oder die Zustimmung der Eltern vorlegen. Sie müssen absolut nüchtern und sich darüber im Klaren sein, dass Tätowieren mit Schmerzen verbunden ist. Allerdings ist hier das Empfinden recht unterschiedlich. Damen vergleichen das häufig mit Schmerzen, die beim Epilieren entstehen. Das Schmerzempfinden ist zudem bei jedem Menschen und jeder Körperstelle ganz unterschiedlich ausgeprägt. Im Gesicht tätowiere ich nicht. Wünscht der Kunde einen Text, dann muss er eine schriftliche Vorlage mitbringen. Damit ist ein „Running Gag“ wie zum Beispiel bei chinesischen Schriftzeichen „Bitte Nr. 92 Schweinefleisch mit Bambus süßsauer“ ausgeschlossen.

**SeMa:** Sie haben viele Kunden, die jenseits des 40. Lebensjahrs erstmalig zu Ihnen kommen. Wie ist deren Motivation und welche Tattoos werden gewünscht?

**Kerstin Schöttker:** Oft sind es besondere Lebensabschnitte, die Menschen darüber nachdenken lassen, sich ein Tattoo stechen zu lassen. Es gibt viele Gestaltungsvorlagen, aber zunehmend kommen die Kunden mit eigenen Ideen, deren Umsetzung im gemeinsamen Gespräch erarbeitet wird. Das setzt beim Kunden und bei mir kreative Kräfte frei. Natürlich gibt es gleichberechtigt traditionelle Vorlagen oder Stadt-, Berufs- und Familienmotive, die gewünscht werden.

**SeMa:** Gibt es Unverträglichkeiten oder andere Probleme, die auftreten können?

**Kerstin Schöttker:** Da Stechen und Einbringen von Farbpigmenten in die zweite der drei Hautschichten eindeutig zu minimalen Verletzungen führen, sind Schmerzen unterschiedlichen Grades und gelegentlich auch Reizungen möglich. Die klingen jedoch schnell wieder ab – können aber ebenfalls sehr kurzfristig bei UV-Einwirkung auftauchen. Allergische Reaktionen können vorkommen. Für mich ist im Umgang mit der Haut meiner Kunden Hygiene oberstes Gebot. Große Bilder entstehen bei mir nicht in einer Sitzung, sondern über Wochen verteilt. Das ist gut für den Kunden und für meine Konzentration bei der Arbeit.

**SeMa:** Gilt für das Tattoo „einmal im Leben“ oder sehen sie Ihre Kunden öfter?

**Kerstin Schöttker:** „Einmal im Leben“ ist eher die Ausnahme – nicht nur, weil sich häufig bei einer Sitzung ein freund-

schaftliches Verhältnis entwickelt. Das erste Tattoo macht Lust auf mehr!

### Die Kundin

**SeMa:** Frau Hartwig, Sie sind mit Ihren 63 Jahren kein „unbeschriebenes Blatt“ mehr. Wann haben Sie sich Ihr erstes Tattoo zugelegt?

**Carola Hartwig:** Das ist so kurz vor meinem 60. Geburtstag gewesen. Da hatte ich das Gefühl, dass ich Freude daran haben könnte, ein Tattoo zu tragen Und das war auch so.

### SeMa: Ein Tattoo?

**Carola Hartwig:** O.k. – inzwischen sind es 14 Stück. Aber ich meine, sie stehen mir. Selbst meine Mutter findet das. Und meine Tochter sowieso.

**SeMa:** Es wird gern gewitzelt, wie sich das Aussehen der Tattoos mit zunehmendem Alter entwickeln könnte. Macht Ihnen das Sorgen?

**Carola Hartwig:** Nein – ich stehe heute zu meinem Alter und den Tattoos und werde auch zu ihnen stehen, wenn die Haut faltiger werden sollte. Wir werden gemeinsam alt!

### Der Kunde

**SeMa:** Herr Parplies, Sie sind heute 61 Jahre alt. Können Sie sich noch erinnern, wann Sie beschlossen haben, ein Tattoo haben zu wollen?

**Rainer Parplies:** Ganz genau. Vor gut 2 Jahren habe ich eine schwere Krebserkrankung überstanden. Das war für mich der Auslöser.

**SeMa:** Wie war die Reaktion daheim – wie am Arbeitsplatz?

**Rainer Parplies:** Das war recht unterschiedlich. Besonders ablehnend war meine Schwiegermutter. Frau und Kind fanden es o.k. – einige Kollegen waren begeistert.

**SeMa:** Sie haben neben einem eher traditionellen Motiv wie Schädel mit Anker auch eine Art Grafik auf einem Oberarm, die schwer zu deuten ist.

**Rainer Parplies:** Ich bin Zugereister – Quittje. Aber Hamburg begeistert mich täglich neu. Die Grafik zeigt den Plan der Speicherstadt, wie sie ursprünglich aussah. Die anderen 8 Motive sind leichter zu deuten.

**SeMa:** Sie sind fast zwei Meter groß und ein stattlicher Mann. Reichen 9 Tattoos?

**Rainer Parplies:** Nein – bei meinem Format ist noch ausreichend Platz!

# Mitsprache von Risikogruppen in Zeiten von Corona?

(pi) Kontaktbeschränkungen in Senioreneinrichtungen sollen das Erkrankungsrisiko senken: Eine Entscheidung zwischen viraler Bedrohung und Teilhabebeschränkung für die Bewohner\*innen.

Ehrenamtliche Botschafter\*innen von BIQ Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier berichten von Ihren Erfahrungen in der Kontaktsperrzeit.

Die Corona Pandemie und die damit verbundenen Kontaktsperrungen haben Hamburger Wohn-Pflege-Formen zu Bastionen des Schutzes von Risikogruppen gemacht. Offene, im Quartier vernetzte Einrichtungen wurden wieder zu „geschlossenen Anstalten“. Doch wie wirken sich diese Schutzmaßnahmen auf Bewohner\*innen aus? Die tiefgreifenden persönlichen Einschränkungen können bei Menschen mit einer geistigen Behinderung, mit Pflegebedarf oder einer Demenz Verlustängste und Einsamkeitsgefühle auslösen, sowie das Vergessen verstärken und die Wiedererkennung verblasen lassen. Die ausbleibenden Besuche und Kontakte können nicht nachvollzogen werden.

Für die fitteren Bewohner\*innen kann die Abnahme der Außen- Kontakte aber auch als beruhigend erlebt werden. Ebenso kann die eingeschränkte Kontaktmöglichkeit untereinander im Haus entlastende Wirkung zeigen, da Streitigkeiten unter den Bewohner\*innen ausbleiben.

Die als Sprachrohr agierenden Ehrenamtlichen aus dem Projekt BIQ waren in den letzten drei Monaten zum Teil einige der wenigen externen Menschen, die Einblicke in das Leben hinter den Mauern der Senioren-Einrichtungen gewinnen konnten.

In Videokonferenzen mit BIQ berichten sie von ihren Erfahrungen mit den von Kontaktsperrungen betroffenen Einrichtungen. Vorwiegend in Telefonaten mit den Häusern, in denen sie vor Mitte März noch ein und aus gingen, sprachen sie mit Vorsitzenden von Wohnbeiräten, mit dem Sozialmanagement, der Einrichtungsleitung oder Angehörigen. Auf diese oder ähnliche Weise sind viele unserer Ehrenamtlichen mit den Themen der Bewohner\*innen beschäftigt geblieben und haben trotz ausbleibender persönlicher Begegnungen für Verbesserungen der Lebensqualität sorgen können. So wurden zum Beispiel mithilfe von digitaler Kommunikation Speisepläne verbessert, Telefonleitungen repariert, Mund-Nasen-Schutz-Masken nicht mehr zusammen mit verschmutzter Unterwäsche gewaschen. Es wurden Begegnungsräume z.B. in Containern mit den Angehörigen geschaffen oder Wohnbeiratstreffen wieder zugelassen.

Selten halfen die digitalen Techniken, um Kontakt zu Bewohner\*innen zu erhalten. Ein Wohnbeiratsmitglied konnte nicht einmal nach „draußen“ telefonieren. Viele Häuser verfügen nicht über die technische Ausstattung. Und auch den Bewohner\*innen fehlen die Einweisungen und die Kenntnisse. Durch die Krise wird offenbar: Zugang und Kompetenz müssen geschaffen werden, damit die Mitwirkung der Bewohner\*innen aufgrund von Schutzmaßnahmen für die Zukunft weder beeinträchtigt noch gänzlich ausgesetzt wird.

**Sie haben Interesse, sich zu engagieren?**

**STATTBAU HAMBURG**

**BIQ Bürgerengagement für Wohn-Pflege-Formen im Quartier. Martina Kuhn.**

**Tel: 43 29 42-36.**

**post@biq.hamburg www.biq.hamburg**

Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: [kontakt@rybin-sanitaertechnik.de](mailto:kontakt@rybin-sanitaertechnik.de)

**SAUBER & HYGIENISCH**

auch in Krisenzeiten

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.

nachher

vorher

Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://www.klempner-pinneberg.de)

## Hamburgs Erster Bürgermeister, Dr. Peter Tschentscher,

*führt Schirmherrschaft von KULTURISTENHOCH2 fort*



Dr. Peter Tschentscher, Hamburgs Erster Bürgermeister.

Foto © Ronald Sawatzki, Senatskanzlei Hamburg

Freien und Hansestadt Hamburg: „Die KULTURISTENHOCH2 ermöglichen älteren Menschen, gleichberechtigt am kulturellen und gesellschaftlichen Leben in Hamburg teilzunehmen. Der Austausch mit Schülerinnen und Schülern fördert das Verständnis der Generationen untereinander. Er stärkt die gegenseitige Wertschätzung und den Zusammenhalt in unserer Stadt. Als Schirmherr unterstütze ich dieses Engagement auch in diesem Jahr gerne und wünsche den KULTURISTENHOCH2 weiterhin viel Erfolg.“

„Dass wir Herrn Dr. Tschentscher weiterhin an unserer Seite wissen dürfen, ist für uns ein Anlass zu großer Freude“,

(pi) Eine wunderbare Nachricht hat das Team von KULTURISTENHOCH2 erreicht: Dr. Peter Tschentscher, Hamburgs Erster Bürgermeister und aktueller Schirmherr von KULTURISTENHOCH2, bleibt in dieser Funktion auch in diesem Jahr in „Amt und Würden“.

Dr. Peter Tschentscher, Erster Bürgermeister der

so Christine Worch, Ideengeberin und Projektleiterin von KULTURISTENHOCH2. „Seine Entscheidung bedeutet für uns eine Bestätigung unseres Einsatzes für Zusammenhalt zwischen Alt & Jung – und ist sogleich ein großer Ansporn“. Denn selbstverständlich musste sich das Generationenprojekt den Herausforderungen, die die Corona-Pandemie in den letzten Monaten mit sich brachte, stellen und sie meistern.

Da die bereichernden Treffen von Senior\*innen und Schüler\*innen im Rahmen von Kunst & Kultur nicht wie bisher stattfinden konnten, hat das Team von KULTURISTENHOCH2 verschiedene alternative Hilfestellungen angeboten und Ideen umgesetzt, um auch in den Tagen der Corona-Krise Teilhabe zu ermöglichen – beispielsweise eine Postkartenaktion von Jung an Alt sowie einen Frühlingsblumengru. zu Pfingsten.

Dr. Peter Tschentscher ist der dritte Vertreter des Hamburger Senats, der die Schirmherrschaft innehat. Seine prominenten Vorgängerinnen waren Dr. Melanie Leonhard, Senatorin für Arbeit, Soziales, Familie und Integration und Hamburgs Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank. Sie war die erste, die die Schirmherrschaft für KULTURISTENHOCH2 von Juli 2015 bis Ende des Jahres 2017 übernommen hatte.

## 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](http://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**



## THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



### Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

**Massage-  
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 31.08.20  
im Wert von

## Besuchs- und Begleitdienst „SeniorPartner“ der Diakonie startet wieder

(pi) Drei Monate mussten die Nutzerinnen und Nutzer von „SeniorPartner“ aufgrund der Corona-Pandemie auf Treffen mit ihren Freiwilligen verzichten – ab sofort startet der hamburgweite Besuchs- und Begleitdienst der Diakonie wieder. Die ehrenamtlichen „SeniorPartner“ unterstützen im Alltag und entlasten pflegende Angehörige. Ein Team aus hauptamtlichen Pflegefachkräften bereitet sie auf ihre Einsätze vor und schult sie regelmäßig.

Die älteren Menschen, die von den Kontaktbeschränkungen besonders getroffen wurden, freuen sich, dass sie die „SeniorPartner“ im Zuge der Lockerungen wiedersehen können, selbstverständlich unter Beachtung der Abstands- und Hygieneregeln. Viele hielten während der vergangenen Wochen den Kontakt über Briefe oder per Telefon, woraus die Idee des „Klöntelefons“ entstand, ein Vermittlungsangebot für Telefonkontakte zwischen den Generationen. Dieses bleibt weiterhin bestehen.

„Für die älteren Menschen und auch für unsere Freiwilligen war diese Zeit eine echte Herausforderung. Wir waren jedoch beeindruckt von dem Engagement und der Kreativität der Freiwilligen, den Kontakt zu den älteren Menschen zu halten“, berichtet Kirsten Prehm, Fachbereichsleitung Familien und Senioren.

„Wie schön, endlich darf mich mein SeniorPartner Horst wieder besuchen kommen und mit mir ausgehen. ein großes Stück Lebensqualität und Normalität kehrt damit in mein Leben zurück“, freut sich der 79-jährige Nutzer R. Yildirim.

„Ich freue mich sehr darüber meine Freiwillige nach drei Monaten endlich wiederzusehen und meinen langen Tag mit schönen Geschichten von ihr, gemeinsamen Spielen und kleinen Spaziergängen zu verkürzen“, sagt der 96-jährige Nutzer des Besuchsdienstes Robert K.

**Wer gern  
besucht werden,  
regelmäßig telefonieren oder  
sich engagieren möchte, erreicht  
das Team von „SeniorPartner“  
von montags bis freitags von  
9-13 Uhr telefonisch unter  
040/306 20 -411**



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

# Neue Broschüre der Diakonie zur Begleitung am Lebensende



(pi) Unter dem Titel ‚Umsorgen – Begleiten – Trösten‘ erscheint der diakonische Wegweiser für die letzte Lebensphase. Angebote, Beratungen, Einrichtungen und Leistungen werden in einer völlig überarbeiteten Neuauflage vorgestellt. Die 32seitige, umfassende Broschüre bietet eine Orientierung über die zahlreichen, multiprofessionellen Versorgungsmöglichkeiten innerhalb der Hospiz- und Palliativarbeit der Diakonie Hamburg.

Die Inhalte greifen die vielfältigen, ganz individuellen Situationen und Fragen von Betroffenen und Angehörigen auf: Begleitung zu Hause oder in stationären Einrichtungen, zu Gast sein im Hospiz, Begleitung durch ambulante Hospizdienste, Versorgung durch Palliative Care Teams, spezialisierte Angebote für Kinder, Hilfe für Angehörige, Trost und Beistand, Vorsorgeregungen. Ergänzend sorgen ein Adressverzeichnis, viele konkrete Tipps und Links auf Online-Informationen für schnelle Orientierung und Information.

Der Ratgeber zu Palliativkompetenz und Hospizangeboten der Diakonie ist seit dem 22. Juni 2020 online verfügbar. Das Datum ist nicht zufällig gewählt. An diesem Tag wäre die Pionierin der modernen Hospiz- und Palliativarbeit, Dame Cicely Saunders, 102 Jahre alt geworden. Die Krankenschwester, Sozialarbeiterin und Ärztin und Christin schuf mit ihrem Konzept der vier Dimensionen des Schmerzes („Total Pain“) einen damals revolutionären und heute noch gültigen Ansatz: Sterbende Menschen werden ganzheitlich mit ihren körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen betrachtet, behandelt und betreut. Es ist das Ziel der hospizlich-palliativen Versorgung, den sterbenden Menschen gleichsam wie einen schützenden Mantel zu umhüllen und belastende Symptome zu lindern.

Die Broschüre ‚Umsorgen - Begleiten - Trösten‘ ist online unter [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de) abrufbar

Die gedruckte Broschüre kann unter [info@pflege-und-diakonie.de](mailto:info@pflege-und-diakonie.de) oder unter Tel. 040 30620-295 kostenlos vorbestellt werden. Ein Versand erfolgt ab Ende Juli 2020.

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.08. bei  
mir ein und Sie  
sparen € 299,-!“



Markus Jünke  
040.55 00 55-6045

SPARDA  IMMOBILIEN

## SeMa abonnieren

Sie möchten das SeMa direkt ins Haus bekommen?  
Dann abonnieren Sie es. Für € 30,- erhalten Sie **ein Jahr**  
= **10 Ausgaben druckfrisch per Post geliefert.**

Bestellungen per E-Mail:

[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
oder per Tel. 040/41 45 59 97 oder [www.semahh.de](http://www.semahh.de)



## 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](mailto:info@alsterschlepper.de) | [www.alsterschlepper.de](http://www.alsterschlepper.de)



# Was Großeltern über Social Media wissen sollten

Viele Großeltern stehen Facebook, WhatsApp oder Twitter bereits aufgeschlossen gegenüber und nutzen selbst diese Medien. Wie sieht es aber aus mit Snapchat, TikTok oder Instagram? Bei diesen sozialen Netzwerken wissen die meisten Senioren nicht, was es damit auf sich hat. Im Leben der Enkelkinder spielen diese Medien bereits eine wichtige Rolle. Kinder sind ihren Eltern und Großeltern bereits um einiges voraus.

Snapchat wurde vor einigen Jahren ins Leben gerufen und sollte ein Gegenentwurf zu anderen Social Media Netzwerken sein. Posts sind hier nicht dauerhaft verfügbar. Nach einem bestimmten Zeitraum werden sie automatisch gelöscht. Inzwischen wurde dieses Prinzip von anderen Netzwerken kopiert. Der Marktanteil von Snapchat ist dadurch gesunken, doch Kinder sind dort immer noch gerne aktiv.

TikTok ist ein Musik-Netzwerk, das Einflüsse von Playback-Shows, aber auch von Instagram zeigt. Kinder nehmen kurze Clips auf und singen beispielsweise Lieder von bekannten Künstlern nach. Freunde und andere Nutzer können diese Beiträge bewerten und kommentieren.

Fotobeiträge und inzwischen auch Videos werden über Instagram gepostet. In den letzten Jahren ist dieses Social Media Netzwerk bei Kindern und Jugendlichen zu einem echten Favoriten geworden. Da verschiedene Bildfilter integriert sind, ist eine schnelle Bearbeitung der Fotos mit zahlreichen Möglichkeiten gewährleistet. Viele Teenager nutzen Instagram als Plattform, um sich selbst darzustellen und zu interagieren. Das Netzwerk wird nicht nur für solche Aktivitäten genutzt. Jugendliche verfolgen auch Stars und Sternchen bei ihren Aktivitäten. Nutzer können solche Beiträge bewerten, kommentieren und teilen.

## Tägliche Nutzung von Social Media – Wo liegt die Grenze?

Schon seit Jahren wird die Nutzung des Internets von Kindern unter Eltern, aber auch unter Medienexperten diskutiert. Es gibt auch im kostenlosen „Social Media Guide für Eltern und Großeltern“ darauf keine pauschale Antwort, wie lange Kinder maximal im Web aktiv sein sollten. Der Guide bietet jedoch konkrete Empfehlungen für das jeweilige Alter der Kinder. Kinder im Alter von sechs Jahren soll-

Hier gibt es den kostenlosen Download.



ten täglich nicht mehr als 30 Minuten im Netz unterwegs sein. Für Neunjährige sind bereits maximal 45 Minuten am Tag in Ordnung. Zwölfjährige können schon jeden Tag eine Stunde im Internet surfen.

Diese Zahlen sollten nur als Richtwerte dienen. Jedes Kind verfügt über andere Voraussetzungen, die mit einer intensiven Internetnutzung positiv oder negativ korrelieren können. Eine strikte Kontrolle durch Eltern oder Großeltern ist kaum möglich. Es kommt auf einen gesunden Mittelweg in der Erziehung an, den Eltern und Großeltern zwischen Kontrolle und Vertrauen finden sollten.

## BUCHTIPP

### Ungebremst im Ruhestand: Cartoons für starke Frauen im Ruhestand

von Renate Alf und Petra Kaster



Was macht eine Cartoonistin (Mitte 60) die feststellt, dass all ihre Freundinnen, Bekannten und Verwandten gerade ins Rentenalter kommen? Sie plant ein Buch zum Thema: „Frauen im Ruhestand“! Außerdem sucht sie sich eine gleichaltrige Kollegin, denn zu zweit macht es mehr Spaß und ist nur die halbe Arbeit.

Ruhestand – das ist doch dieser Lebensabschnitt, wo man plötzlich unentgeltlich Vollzeit beschäftigt ist und lauter Dinge macht, für die man vorher keine Zeit hatte. Die Cartoonistinnen Petra Kaster und Renate Alf zeigen mit treffsicherer Pointen Szenen aus dem Alltag von Ruheständlerinnen, die gar nicht mehr wissen, wie sie früher bei all den Plänen und Projekten noch Zeit hatten zu arbeiten.

Erhältlich für € 9,- im Buchhandel unter ISBN 978-3-8303-6364-4

# Gerade jetzt: Endlich wieder lesen und fernsehen können!

Bis zu  
**€ 100,-**  
sparen\*

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

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 mit 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 31.08.2020.

# Freuen Sie sich auf die September-Ausgabe!

**Erscheinungstag 29. August 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](mailto: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](mailto: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](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

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

