

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

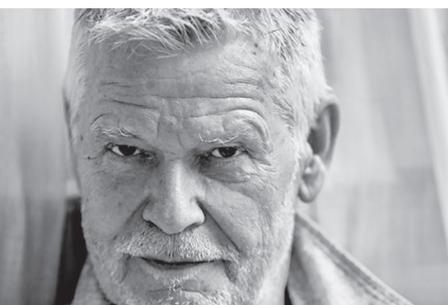
Gratis
zum
Mitnehmen



Trittsicher durchs Leben
Muskeln & Wohlbefinden verbessern



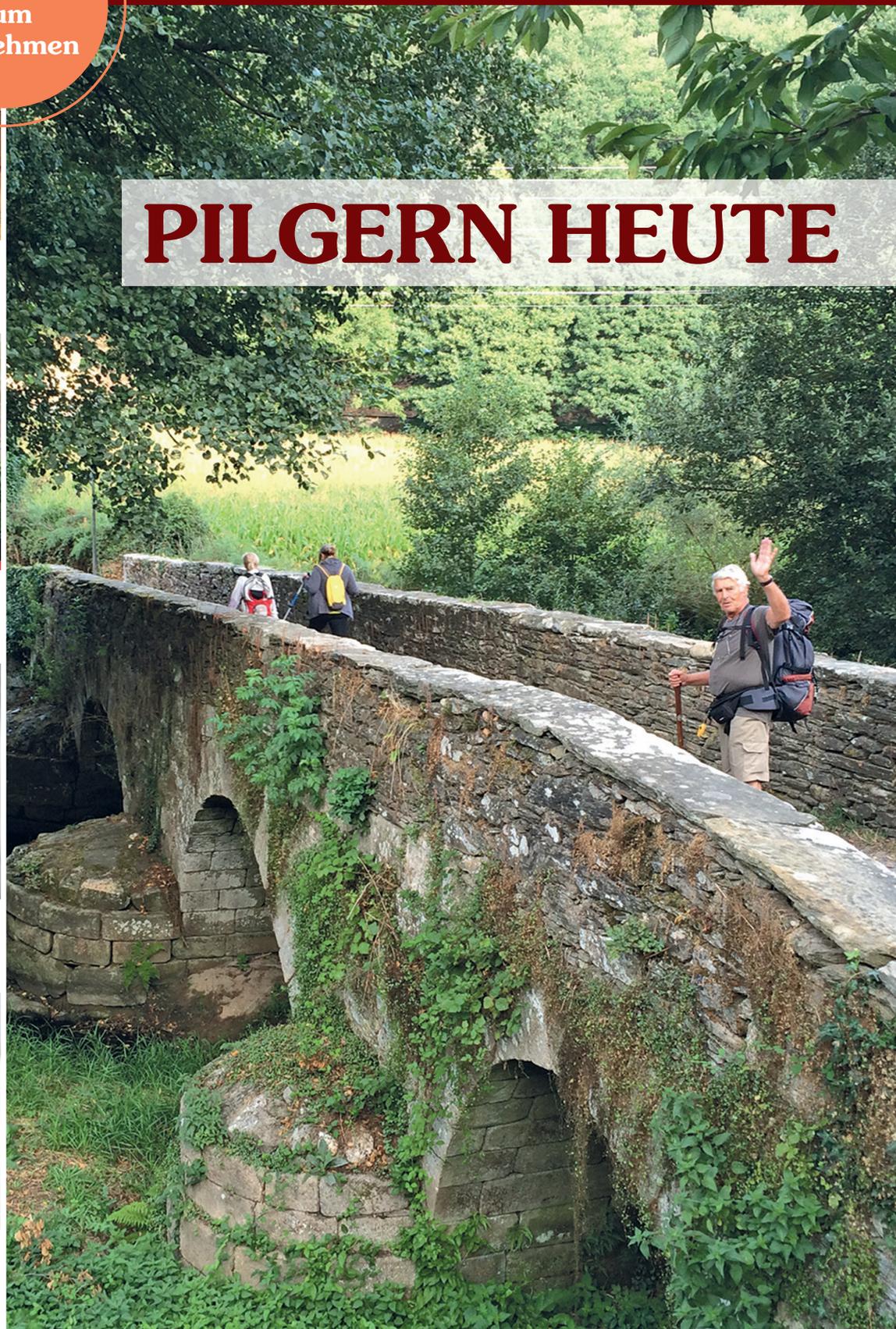
KH2-Senioren aktiv
Senioren für Senioren



Achim Reichel
Hamburger Jung mit vielen Talenten



Welt-Rheuma-Tag
Dieses Jahr zum ersten Mal virtuell



PILGERN HEUTE

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 Pilgern heute ...
... durch den Stadtpark oder bis ans Ende der Welt

10 30 Jahre Wiedervereinigung | Zeitzeugen berichten

12 Trittsicher durchs Leben
Muskeln und Wohlbefinden verbessern

14 KH2-Senioren aktiv
Senioren für Senioren

16 Urologie im Asklepios Westklinikum:
Behandlungsangebot für Prostatavergrößerung

16 Silber & Smart: „Tablet-Treff“ und
Sonderveranstaltungen für Menschen 60+

17 Volkshochschulverein feiert sein 40-jähriges Bestehen

18 Abgewehrt! Wie unser Körper sich Bakterien,
Viren und andere Keime vom Leib hält

20 Achim Reichel
Hamburger Jung mit vielen Talenten

22 MOIA | per App elektrische Mobilität in Hamburg

24 OLL INKLUSIV | stellt APP für Menschen 60+ vor

26 Außergewöhnliche Automaten
... jetzt auch – to go – in Hamburg

28 „Kanzlers Kunst“ – Schmidts private Schätze

28 Hofkonzert in der Senioren-Wohnanlage Schröderstift

30 ARD-Dokumentation
... über das Hanns-Lilje-Heim in Wolfsburg

31 Liebeserklärung an die Freundschaft
„Das Beste kommt noch“, ab 5. November auf DVD

32 Welt-Rheuma-Tag
Dieses Jahr zum ersten Mal virtuell

34 Kleinanzeigen

37 Mit den Enkeln unterwegs | Kinostart am 29. Oktober
Das SeMa verlost 3 x 3 Karten!

38 Hamburger Hospizwoche
Würdevolle Begleitung bis zuletzt

39 Esther Schulz: „Ich sehe den Himmel“

40 Rätsel

42 Herbstrezepte

44 Radeln rund um Oldenburg

45 Entschleunigung im Biosphärenreservat

46 Das „Großstadtrevier“ bekommt einen Film

48 Neue Dauerausstellung im „Haus des Handwerks“
am Kiekeberg

50 Hamburger Polizei vertieft bewährte Kooperation mit
den Rettungshundestaffeln der Hilfsorganisationen
und des Katastrophenschutzes

52 Veranstaltungen

Liebe Leserinnen und Leser,

das Endlos-Thema Corona hat uns leider immer noch im Griff. Auf der einen Seite ist die Zahl der festgestellten Infizierten in den letzten Wochen wieder gestiegen, auf der anderen Seite bewegt sich, glücklicherweise, die Zahl der daran Erkrankten und der Todesfälle auf einem niedrigen Niveau.

Durch die leichten Lockerungen ist es nun auch wieder möglich, wenn auch eingeschränkt und mit Auflagen verbunden, einige Veranstaltungen wie zum Beispiel Theatervorstellungen und Konzerte zu besuchen. Auf die beliebten Auslandsreisen im Herbst oder Winter wird man wahrscheinlich noch weiterhin verzichten müssen, da fast die gesamte Welt zum Risikogebiet erklärt wurde. Reisen innerhalb Deutschlands sind also angesagt.

Auch beim – in unserer Titelgeschichte vorgestellten – Pilgern muss man wohl die ausländischen Ziele auf nicht absehbare Zeit durch innerdeutsche ersetzen.

Unsere beliebte Veranstaltungsseite hat auch wieder viele interessante Ziele zu bieten, Sie finden sie diesmal an einer etwas ungewohnten Stelle, auf Seite 46 statt der letzten Seite.



Beim Lesen dieser und der vielen weiteren Beiträge wünsche ich Ihnen nun viel Spaß und verabschiede mich bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 04. November verteilt wird.

Blieben Sie gesund

Ihre Silke Wiederhold



DSG Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

JA! ZU MEHR BEWEGUNGS- FREIHEIT

Zum Erhalt normaler Knorpelbildung
und normaler Muskelfunktion

**HOCH
DOSIERT** *

* mit Vitamin C und D

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

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

Pharma Peter GmbH, Tarpensing 12, 22419 Hamburg

Norderstedt „Wohnquartier Kleeblatt“

Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen –
besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap

- 2-4 Zi., ca. 64-155 m² Wohnfläche
- KfW-40-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze (tlw. mit Carport)
- Terrasse, Balkon, gr. Dachterrassen

ab € 318.000,-
Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!

Bedarfsausweis: 9,9 kWh (m²a),
Wärmepumpe, Bj. 2021, A+

Bezugsfertig: Oktober 2021

MR immobilien GmbH
...wir machen das!

Tel.: 04191/87 37 30
mrimmobilien@radtkebau.de

Pilgern heute ...

... durch den Stadtpark oder bis ans Ende der Welt

„Entfernung ist ärgerlich. Sie liegt behäbig und zeitraubend zwischen uns und dem Ziel unserer Wünsche ... Entfernung ist der Inbegriff der Verzögerung. Wir setzen alles auf die Karte des Zeitgewinns. So verlieren wir ein Gutteil unserer Zeit einfach dadurch, dass wir ihr nichts abgewinnen können ... Pilgern war und ist eine wunderbare Möglichkeit, unseren Umgang mit uns selbst, mit anderen, mit der Schöpfung und mit Gott zu bedenken ... Im Gehen entsteht die Möglichkeit, einen anderen Horizont zuzulassen ...“ so Heiner Wilmer, der katholische Bischof von Hildesheim, und der evangelische Landesbischof von Hannover, Ralf Meister, in ihrem Geleitwort zur Doppelausstellung „Pilgerspuren“ in Lüneburg und Stade. Bernd Lohse, seit 14 Jahren Pilgerpastor in Hamburg, fasst seine und die Erfahrung vieler Pilger kürzer so zusammen: „Der Weg macht etwas mit mir.“

Ich bin dann mal weg

Spätestens, seit Hape Kerkeling mit seinem Pilgerbericht „Ich bin dann mal weg“ über viele Wochen die Bestsellerliste angeführt hat, wissen wir: Pilgern, das ist nicht das Mittelalter,

Beim Kilometerstein 0,00 km am „Ende der Welt“ nach 1.300 km Fußweg glücklich angelangt: Großvater Franz Grasse (77) und Enkel Valentin (19). Foto: privat



Immer wieder erinnern auf dem Jakobsweg historische Bauten daran, dass diesen Weg zuvor viele, viele Menschen gegangen sind. Foto: privat



Gipfelpunkt Monte Irago mit dem Cruz de Ferro. Auf dem mit 1.500 m höchstem Punkt des Pilgerweges werden traditionell mitgebrachte Steine abgelegt, und es wird gebetet. Foto: privat

Viele Steine gab's – fast endlose Wege mit wenig Schatten fordern die Pilger. Foto: privat



Ich singe und spiele für Senioren

Musik!

- Musik auf dem Wohnbereich,
Gemeinsames Singen

- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier

mit
Akkordeon





und / oder
Keyboard

- Shanties
- Hamburger Lieder
- Evergreens
- Schlager aus den:
20er - 70er Jahren
- ...und mehr

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

Pilgern, das ist das Heute. Die Gründe, sich auf den Weg zu machen, haben sich über die Jahrhunderte hinweg geändert. Früher standen die Bitten für sich oder auch für andere gleichberechtigt neben der Fürbitte für Verstorbene. Oft war es die Einlösung eines Gelübdes, die Errettung aus Gefahr, Krankheit oder sonstiger Bedrängnis, die Menschen veranlasste, das schützende Umfeld zu verlassen und eine lange, gefährvolle Reise ins Ungewisse anzutreten. „Selbstfindung“, ein Terminus unserer Tage, war ebenso wie „sportliche Herausforderung“ den Menschen des Mittelalters im Zusammenhang mit „Pilgerschaft“ fremd. In vielen Religionsgemeinschaften spielt das „Sich-auf-den-Weg-machen“ eine wichtige Rolle. Der Haddsch, die Pilgerfahrt nach Mekka, bewegt jährlich Millionen Muslime. Zum hinduistischen Kumbh-Mela-Fest pilgern Abertausende gläubige Hindus nach Nordindien, um religiöse Waschungen im eiskalten Ganges vorzunehmen. Die Christen des Mittelalters machten sich nicht nur nach Santiago de Compostela, Jerusalem oder Rom auf den Weg – es gab viele Orte, die verhiessen, dem „Heiligen“ in besonderer Weise nahe zu sein. Als die Kreuzritter in einer diffusen Mischung von Eroberungswahn und Frömmigkeit Jerusalem eroberten, suchten sie in der Stadt auch den Weg nachzuempfinden, den Jesus nach biblischer Überlieferung gegangen ist. Um dem Frömmigkeitsbedürfnis nicht nur der Kreuzfahrer Rechnung zu tragen, entstanden in vielen europäischen Städten Kreuzwege. Die Franziskaner, auch im „Heiligen Land“ Motor der Pilgerbewegung, förderten diesen Brauch. Ihr Marien-Magdalenen-Kloster samt Kirchhof befand sich auf dem Gelände, auf dem heute die Handelskammer in Hamburg steht.

Pilgern als Dienstreise

Von einer dienstlichen Pilgerfahrt berichtete der Kunsthistoriker Thorsten Droste in einem seiner Bücher. Die trat zu Beginn des 15. Jahrhunderts – stellvertretend für den gesamten Senat – ein Hamburger Senator an. Was war geschehen? Im Jahr 1401 ging Hamburg gegen den Seeräuber Gödeke Michels und seine Vitalienbrüder vor. Das belegt eine Kämmereirechnung: „Für die Reise der Herren Nicolaus Schoke und Hindrik Jenevelt über die Weser gegen die Vitalienbrüder 230 Pfund und 14 Schillinge“ wurde da penibel notiert. Die kriegerische Mission der beiden Senatoren war erfolgreich. Gödeke Michels verlor auf dem Grasbrook den Kopf. Nun war es am Hamburger Senat, das Gelübde, das man für diesen Fall getan hatte, einzulösen: eine Wallfahrt nach Santiago de Compostela, zum Grab des Apostels Jakobus. Dieser hatte mit der zwischen 1350 und 1400 erbauten gotischen Hauptkirche St. Jacobi sozusagen ein Standbein in der Hansestadt. Ob er wohl gern auf Pilgerschaft gegangen ist, der Herr Senator, oder ob Bürgermeister Kersten Miles ein Machtwort sprechen musste? Auf jeden Fall trat die Abordnung des Senats die Dienstpilgerreise standesgemäß per Schiff an, um dann erst von Bordeaux aus die restlichen knapp 1.000 Kilometer nach Santiago de Compostela auf dem Landweg zurückzulegen. Rechnete man damals für die Schiffsreise mit einer Tagesleistung von 120 bis 200 Kilometer so ging es auf dem Landweg deutlich langsamer voran. Mit anderen Worten: die Pilger aus Hamburg waren nicht nur ‚dann mal weg‘, sondern ein reichliches halbes Jahr. Im späten Mittelalter gab es im März jährlich von Stralsund und Hamburg aus einen Schiffs-Linienverkehr nach Santiago de Compostela. 1507 ging ein Hamburger Schiff mit 200 Pilgern unter. Von einer späteren Pilgerfahrt mit dem Schiff berichtet ein „Mirakelbild“ der Gnadenkapelle in Altötting. Es zeigt den Braunschweiger Herzog Heinrich d. M., der mit einer adligen Pilgergruppe auf dem Rückweg am 10. August 1518 in einen Seesturm geriet und die – so die Überzeugung der Pilger – durch die Anrufung der Mutter Gottes von Altötting gerettet wurden. War früher das Pilgern „per pedes apostolorum – zu Fuß wie die Apostel“ der Weg zum Heil für ärmere Christen, dann ist gerade diese Art der Fortbewegung heute fast obligatorisch.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.10. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“



Alice Kallweit
040.55 00 55-5745

SPARDA  IMMOBILIEN



Andrea Albrecht

SENIORENASSISTENZ



**Mehr Lebensqualität durch
vielseitige Unterstützung im Alltag**

Gesellschaft • Spaziergänge • Einkäufe • Ausflüge
seelischer Beistand • Begleitung zum Arzt etc.
Beratung in allen Belangen • Erledigung von Formalitäten
Entlastung der Angehörigen

Auf Wunsch mit liebevollem Begleithund

www.seniorenassistenz-albrecht.de
info@seniorenassistenz-albrecht.de
Tel. 040 489182



Wir kaufen Immobilien und gewährleisten Ihnen:



HANSEATISCHE
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT eG
Hanseatische Wohnungsgenossenschaft eG,
Inselstraße 2, 22297 Hamburg,
Tel.: 040 228 212 455,
E-Mail: anfrage@hansea.immo

- eine schnelle, zuverlässige und diskrete Abwicklung
- einen fairen Kaufpreis ohne Maklerkosten, dafür mit einer sofortigen Anzahlung
- vollen Service, von der Beschaffung aller Unterlagen, über Umzugshilfe bis zur Haushaltsauflösung.

Sollten Sie sich von Ihrer Immobilie trennen wollen, dann vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns.

Pilgern mit Brief und Siegel

So einfach lospilgern, das war im Mittelalter unmöglich. Die Menschen waren fest in eine weltliche wie auch kirchliche Einheit eingebunden, die zustimmen mussten. Dokumentiert wurde die Erlaubnis zum Pilgern mit einem Pilgerbrief der für den Wohnsitz zuständigen Pfarrei. Den Brief zu erlangen setzte Beichte, Schuldenfreiheit sowie ein Testament voraus. Er berechnete, auf der Pilgerschaft um Almosen zu bitten, in „fremden“ Kirchen die Sakramente zu empfangen, im Todesfall in „geweihter“ Erde bestattet zu werden und um Unterkunft für eine Nacht nachzufragen. Er war in gewisser Weise ein Schutzbrief für den Pilger. Diese Form der Legitimation gilt, leicht verändert, auch heute noch. Der Pilgerpass weist Pilgernde als solche aus und gehört zur unverzichtbaren Ausrüstung des Pilgers. Er dient als Zugang zu den Pilgerherbergen und als Nachweis für zurückgelegte Etappen. In Pilgerunterkünften, Kirchen, Klöstern und Bars entlang der Wege erhält jeder Pilger, jede Pilgerin den Pilgerstempel. Der Pilgerpass ist für viele Pilger des 20. und 21. Jahrhunderts wohl das wichtigste Souvenir, das an den Weg erinnert und mit Freude und Stolz gehütet wird. Er legt Zeugnis ab von vielen oft mühsamen Schritten, von Selbstüberwindung und Blasen an den Füßen – aber auch von Begegnungen mit sich selbst und anderen, von beeindruckenden Landschaften und Städten und von der Freude, das Ziel erreicht zu haben.

Nicht alle Wege führen nach Rom

Vor 1300 gab es für Pilger im Wesentlichen drei Ziele: Jerusalem, Santiago de Compostela und Rom. Letzteres war häufig nicht nur ein geistliches, sondern auch ein politisches Ziel. Denn am Sitz der Kurie und des Papstes konnten wichtige welt-



Oft allein auf dem Weg – immer in Gemeinschaft in der Herberg.

Foto: privat



Pilgern ist nichts für Warmduscher – mal brennt die Sonne, mal regnet es Bindfäden. Dennoch war Karin Grasse begeistert, mit ihrem Franz gut 200 km zu laufen. Foto: privat



liche Ziele genauso verfolgt werden wie eher unbedeutende Anliegen z. B. Dispens von bestimmten Kirchengeboten, wie dem Verzicht auf Butter in der Fastenzeit. Auch der Augustinermönch Martin Luther pilgerte mit zwei Mitbrüdern nach Rom, um dort kirchenpolitische Ziele seiner Ordensgemeinschaft zu vertreten. Zunehmend entstanden, gestützt auf „alternative Fakten“ in örtlichen Legenden und durch bischöflichen und päpstlichen Segen nebst Ablassgewährung befeuert, regionale Pilgerzentren. Aachen, Einsiedel in der Schweiz, Thann im Elsass und Wilsnack im Landkreis Prignitz. Die dortigen „Bluthostien“ zogen seit 1384 unzählige Pilger an. Sie füllten die Taschen der Brandenburger Kurfürsten, des zuständigen Bischofs, des örtlichen Klerus und der Bewohner. Als 1443 die Magdeburger Synode dem ein Ende

Bednarek Wiekke

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

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

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

STEFAN DEHNS MITGLIED IM
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht **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

machen wollte und der päpstliche Legat Kardinal Nikolaus von Kues 1451 die Wallfahrt nach Wilsnack sogar verbot, blieb das erfolglos. Papst Nikolaus V. beendete im März 1453 den Streit und gewährte dem brandenburgischen Kurfürsten Friedrich II., der zu dieser Zeit persönlich in Rom anwesend war, eine Reihe von Privilegien, darunter auch eine neue Bestätigung der Wallfahrt zum „Heiligen Blut“ von Wilsnack. Erst mit der Reformation endete das Pilgern dorthin. Der Ort versank in Armut. Für Hamburger Pilger gab es durchaus nähere Ziele: Plön, Güstrow, Ahrensböök oder Königslutter waren Ziele der mittelalterlichen Pilger. Selbst die Marienkapelle am Schaartor in Hamburg zog besonders Seeleute und ihre Frauen an.

Pilgern geht unter die Haut

Dass die Reformation in weiten Teilen Europas dem Pilgerwesen ein Ende bereitete, liegt auf der Hand. Der Sitz des Papstes, Rom, und das katholische Santiago de Compostela sowie die vielen an dubiose Wunder erinnernden regionalen „Heiligen Orte“ fielen automatisch für Anhänger der Reformation aus. Lediglich Jerusalem blieb weiterhin auch für Protestanten das Ziel einer kleinen, begüterten Schicht. Die störte es dann auch nicht, dass im muslimischen Umfeld des Heiligen Landes unverändert die Franziskaner das Monopol in der Betreuung von Pilgern hatten. Denen zur Seite standen einheimische Christen, die Dragomane, und später auch Kopten und Armenier. Für die war der Verkauf von „Jerusalemmarkierungen“ – von Tattoos – eine wichtige Einnahmequelle. Das Geschäft wurde ambulant betrieben – zur Auswahl stand ein sehr breites Sortiment an Matrizen aus Olivenholz. Auf die Haut gestempelt, dienten sie als Vorlage für die feinen Nadelstiche, die dann mit einem Gemisch aus Ruß, Öl und Ochsen-galle gefüllt wurden und den Pilger bis an sein Lebensende adelten. Das ließ sich kaum ein Pilger entgehen – auch nicht der Hamburger Ratge Stubbe, der am 7. April 1669 ausdrücklich als nicht katholischer Christ im Gästebuch der Franziskaner in Jerusalem genannt wird. Er hatte sich die Pilgerzeichen auf beiden Armen „mit nicht geringen Schmerzen ins Fleisch einpfäzen lassen“, wie ein Zeitgenosse beeindruckt berichtete, und mit einem von ihm beauftragten Kupferstich dafür gesorgt hat, dass diese Tattoos noch heute bestaunt werden können. Jerusalempilger von heute können sich immer noch entsprechende Pilgerandenken stechen lassen – die Familie Razzouk betreibt ihr Handwerk seit über 200 Jahren und verfügt über historische Stempel.

Pilgern heute

Auch wenn in Santiago de Compostela das riesige, von mehreren Männern kunstvoll geschwungene Weihrauchfass noch immer ein besonderes Erlebnis für die Pilger ist, sind diese längst nicht mehr alle katholisch oder Christen. „Wir geben jährlich über 1.000 Pilgerausweise aus“, so Pilgerpastor Bernd Lohse „dabei fragen wir nicht nach dem Glaubensbekenntnis. Pilgern ist nicht nur ökumenisch. Es spricht immer mehr Menschen auch ohne religiösen Hintergrund an.“ Pilgern ist altersunabhängig „Etwa ein Drittel der Pilger im Norden sind jünger als 30 Jahre“, berichtet Lohse, „ein weiteres Drittel kommt aus der Altersgruppe 31 bis 60 Jahre. Aber, was erstaunen mag, das letzte Drittel sind Menschen über 60 Jahre. Während bei der mittleren Altersgruppe die Gründe, auf Pilgerschaft zu gehen, sehr vielfältig sind, machen sich jüngere Leute nach Schul- oder Ausbildungsabschluss auf dem Weg, um mit räumlichem Abstand Klarheit über den eigenen Lebensweg zu gewinnen. Ähnliches gilt für die pilgernden Senioren. Fragen wie ‚was bin ich ohne Arbeit‘, Verunsicherungen durch einen neuen Lebensabschnitt, ja sogar Ängste, können beim Pilgern, im Kontakt mit heilsamen Dingen aufgearbeitet und abgestreift werden. Pilgern, das war und ist nicht immer mit langen Wegen verbunden. Nicht jeder ältere Mensch traut sich körperliche Strapazen zu. Das ist kein Hinderungsgrund. Pilgern, das kann man um die Alster, im Stadtpark oder quer

Kostenfalle private Krankenversicherung

Bis zu 63 % sparen

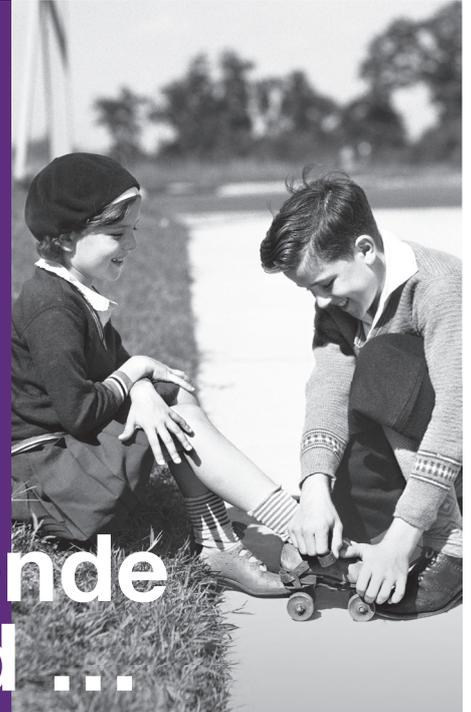
- durch Tarifwechsel – ohne Gesellschaftswechsel – bei gleichwertigen Leistungen
- alternativ: Wechsel in die gesetzliche KV (auch über 55 Jahre möglich)

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch
Thorsten Pinnow | Unabhängige PKV-Tarifoptimierung

Tel.: 040 83 98 27 41 | www.pkv-optimierung-hamburg.de



Eine helfende Hand ...



... macht ein selbstbestimmtes Leben möglich. Über 80 Pflegeeinrichtungen der Diakonie Hamburg unterstützen Sie dabei.

Servicetelefon 0800-0113333
www.pflege-und-diakonie.de

Seit
1987

ANGELA GREIZER



✧ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**

✧ **Pflegeberatung**

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

Fenster und Türen aus Kunststoff, Alu und Holz – mit kompletter Montage

Besuchen Sie unsere Musterausstellung nach Vereinbarung

Reparaturservice
für alle Fabrikate

Oststraße 34,
22844 Norderstedt
info@noetzel-fenster.de



Tel.: 040/52 68 90 -0, Fax -25 • www.noetzel-fenster.de



Nägel und mehr

Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x Fußpflege € 27,-
inkl. Fußbad

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01



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 (AMO) 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

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel**

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

durch die Innenstadt. Unsere Internetseite gibt Rat, nennt Termine und lädt ein.“

Pilger Franz Grasse

Der Rentner und frühere Elektroschweißer Franz Grasse war 67 Jahre alt, als er sich am 18. Mai 2007 erstmalig von Le Puy-en-Velay, dem Ausgangspunkt des französischen Jakobsweges „Via Podiensis“, auf Pilgerschaft begab. Schon auf der Bahnfahrt von Lyon zum Beginn des Weges traf er die erste Pilgerin aus Kassel – auf dem Marktplatz dann zwei Pilger aus der Pfalz, die später dafür sorgten, dass er und die junge Frau einen der knappen Schlafplätze bekamen. „Mir sind auf dem Weg bis Santiago de Compostela und weiter nach Finisterre, dem ‚Ende der Welt‘ immer wieder solche ‚Engel‘ begegnet, die mich in gewisser Weise mitgetragen haben. Und sicher war auch ich auf dem 1700 km langen Weg für andere Stütze und Hilfe.“ Versehen mit einem Pilgerstock für acht Euro, machte sich Grasse mit seiner Bahnbekanntschaft auf die erste, 23 km lange, Etappe. Das freundliche „Bonne Route“ der Franzosen war sein ständiger Begleiter, bis es vom „Buen Camino“ der Spanier abgelöst wurde. Franz Grasse musste anders als Hape Kerkeling sehr aufs Geld achten; auch spricht er keine Fremdsprache. Dennoch war ihm immer die Verständigung mit Einheimischen und Mitpilgern aus aller Herren Länder möglich. Nach 64 Tagen mit Tagesetappen von 19 bis 40 km wieder heimgekehrt, war sein dankbares Resümee. „Das Ziel der Pilgerschaft war das Apostelgrab in Santiago, was auch wichtig war. Das größte Erlebnis aber bleibt für mich der Weg dahin, mit unzähligen Eindrücken und Begegnungen. Noch nie habe ich so viel Offenheit, Zuneigung und Anerkennung erfahren wie auf meinem Pilgerweg.“ Und der Weg lässt ihn nicht mehr los. Gemeinsam mit seiner Frau Karin bewältigte er eine kürzere Strecke – und 2017, mit 77 Jahren, war es sein Enkelsohn Valentin (19) mit dem er nach dessen Abitur, vom Moissac in sieben Wochen den 1.300 km langen Pilgerweg zurücklegte. Pilgern, davon ist Grasse überzeugt, hat sein Leben reicher gemacht. So wie es Pilgerpastor Lohse formuliert hat: „Der Weg macht etwas mit mir.“

Pilgern im Museum

Gleich in zwei ohnehin besuchenswerten Orten widmen sich die Museen dem Pilgern. In Lüneburg unter der Überschrift „Von Lüneburg an das Ende der Welt“ und in Stade unter dem Motto „Wege in den Himmel“. Das Besondere: Mit jeweils der Eintrittskarte für Stade oder Lüneburg hat man im anderen Museum freien Eintritt zur Ausstellung! Mit Rat zum Fernpilgern und interessanten Pilgervorschlägen ganz in der Nähe, steht das Pilgerzentrum jeder Frau und jedem Mann offen. „Bonne Route und Buen Camino!“

F. J. Krause © SeMa

Museumsstiftung Lüneburg
Wandrahmstr. 10, 21335 Lüneburg
Telefon 04131 720 65 80
Ausstellung bis zum 01.11.20 – mit der RB31 zu € 26,90 für bis zu 5 Pers. ab HH-Hbf. nach 9 Uhr. Das Museum liegt nh. des Lüneburg-Hbf.

Museum Stade
Schwedenspeicher, Wasser West 39, 21682 Stade, Tel. 04141 797 73 10
Ausstellung ab 03.10.20 – mit der RB5 oder S3 zu € 26,90 für bis zu 5 Pers. ab HH-Hbf. nach 9 Uhr

Pilgerzentrum im Norden
St. Jacobi Hamburg
Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg
Telefon 040 30 37 23

www.pilger-im-norden.de/
hier immer alle aktuellen Termine
Pilger-Messe (mit vielen Angeboten) am 20. Februar 2021

Pilgern im Internet (z. B.)
www.jakobsweg-kuestenweg.com

Pilgern auf DVD
„Pilgern auf Französisch“
Eine einfühlsame Komödie



Pilgerpastor Bernd Lohse kennt die Pilgerwege – die kurzen und die langen. Er kann begeistern und sein Rat in Sachen Pilgern ist Gold wert. Foto: Krause

7 Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand

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



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

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

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



4) „Wir wollen so lange wie möglich in unseren eigenen vier Wänden eigenständig wohnen bleiben.“

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

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



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

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

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

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

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

Wir haben verstanden!

Wir, Martin Ullrich und sein Team aus kompetenten und freundlichen Mitarbeitern, versteht diese Sorgen und Wünsche der Immobilienbesitzer im fortgeschrittenen Alter. Deshalb hat Martin Ullrich das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ entwickelt.

Was ist das?

Das Modell „Lebensabend-Immobilie“ befriedigt alle 7 Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand – auf einmal! Verkaufen Sie Ihre Immobilie zum Bestpreis, erhalten Sie den Erlös und mieten Sie Ihr Zuhause auf Lebenszeit oder solange Sie wollen zurück.

Wir geben Ihnen dank unseres erfolgserprobten Verkaufskonzeptes eine Bestpreisgarantie.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

für eine schriftliche Wertermittlung
Ihrer Immobilie, kostenfrei für Sie!
(Wert = € 1.132,- + MwSt.)



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

- ▶ Tel. 040/27 14 14 80
- ▶ freiheit@lebensabend-immobilie.de
- ▶ www.martinullrich.eu



30 Jahre Wiederver

Abhauen oder hierbleiben?

In 18 spannenden Geschichten schildern Zeitzeugen unterschiedlicher Herkunft aus der DDR, wie sie die frühen Jahre der deutschen Teilung erlebten. 1952, drei Jahre nach der Gründung der beiden deutschen Staaten, riegelte die DDR die innerdeutsche Grenze ab. Wer östlich der Elbe und außerhalb Westberlins lebte, litt zunehmend unter der menschenverachtenden Willkür des sozialistischen Systems.

Das Buch beschreibt lebendig und authentisch ein Stück deutscher Nachkriegsgeschichte. In den Texten wird die Dramatik jener Jahre deutlich. Von strengen Grenzkontrollen lesen wir, von spontanen aber auch von sehr sorgfältig geplanten Fluchten. Wir bangen mit einem NVA-Offizier, der mit Geheimdokumenten im Gepäck in der S-Bahn nach Westberlin flieht, und staunen über die Courage einer Krankenschwester aus Ostberlin, die sich buchstäblich in letzter Minute dem Grenzbahnhof Friedrichstraße nähert, als alles bereits abgesperrt ist.

Vier Geschichten in diesem Buch erzählen vom Volksaufstand am 17. Juni 1953, vom Tag der Empörung in Magdeburg, von Schüssen und von T34-Panzern im Geraer Stadtzentrum und vom Ausnahmezustand in Leipzig. Nach der Nieder-

schlagung des Aufstandes fragen sich viele Unzufriedene mehr denn je: abhauen oder hierbleiben?

Waren es 1951 und 1952 etwa 166.000 und 182.000 DDR-Bürger, die in den Westen flüchteten, so stieg deren Zahl 1953 mit 391.000 auf mehr als das Doppelte. Von 1949 bis 1961 flüchteten insgesamt etwa 2,8 Millionen Menschen aus der DDR in den Westen. Erst der Mauerbau 1961 riegelte jeglichen Fluchtweg ab. Damit endete diese Möglichkeit als Lebensalternative. Wer die Flucht jetzt noch in Erwägung zog, spielte mit Leben und Tod.



● „Abhauen oder hierbleiben?“

In Konflikt mit dem DDR-System“, 1949-1961.
Zeitgut Verlag, Berlin.

ISBN 978-3-86614-220-6, € 7,90





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 Herdanchluss) und besonders komplette Küchen-De- und -Remontagen.

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



Auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

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

einigung

Zeitzeugen berichten

Buchtipps

Fluchtweg Bulgarien

Der Versuch, die DDR zu verlassen, war strafbar. Etwa 75.000 DDR-Bürger sind deshalb verurteilt worden. Allein über Bulgarien sollen zwischen 1960 und 1990 zirka 4.500 Fluchtversuche unternommen worden sein. Was die DDR-Bürger nicht wussten: Bulgarische Grenzsoldaten erhielten für Todesschüsse auf deutsche Flüchtlinge von der DDR-Regierung Prämien von 1.000 bis 2.000 DDR-Mark – ein Vermögen damals in Bulgarien. Etwa 100 Todesfälle durch Erschießungen im bulgarischen Grenzgebiet soll es gegeben haben. Professor Stefan Appelius untersucht derzeit die „Rätsel der verschwundenen Leichen“ und sucht Menschen, deren Angehörige und Freunde nach Osteuropa-Reisen spurlos verschwunden sind.

Helga Priester wusste von alledem nichts, als sie im Frühjahr 1963 auf einer Party in der Mensa der Rostocker Universität Max Aust begegnete: „Bei einer Flasche Sekt lernten wir uns näher kennen und tauschten unsere politischen Ansichten aus: Wir waren mit dem System nicht einverstanden und wollten nicht länger eingemauert leben.“

Die einzige Möglichkeit, aus der DDR herauszukommen, sei eine Auslandsreise nach Bulgarien, eröffnet ihr Max seinen Plan. Der dichte Wald in Bulgarien könne nicht lückenlos bewacht werden. Er wirkt so entschlossen, dass Helga

Priester ihm und seinem Vorhaben gern Glauben schenkt. Als offizielle Teilnehmer einer DDR-Auslandsreise nach Süd-Bulgarien beginnen Helga Priester und Max Aust im Sommer 1963 die Flucht. Eine schwierige Wanderung mit angstvollen Begegnungen und anstrengenden Kletterpartien führt sie immer näher an die bulgarisch-griechische Grenze, die damals viel stärker bewacht wurde, als ihr Fluchtpartner Max glaubte. Ihre Zeit in bulgarischen Gefängnissen, die Überstellung in die DDR, den Prozess und die harte Haft in der Rostocker Stasiuntersuchungshaftanstalt schildert Helga Priester in ihren Erinnerungen, die sie Mitte der sechziger Jahre heimlich aufgezeichnete.

● **Helga Priester, Fluchtweg Bulgarien, Zeitgut Verlag, Berlin, ISBN 978-3-86614-127-8, € 6,90**



Wir sind für Sie da

Europas größte Spezialklinik für Gelenkchirurgie, Sportorthopädie und Wirbelsäulenchirurgie schützt mit 10 Sicherheitsmaßnahmen Erkrankte, Besucher und Mitarbeiter vor Corona.



Helios ENDO-Klinik Hamburg
 Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
www.helios-gesundheit.de/endo
Telefon: (040) 3197-0



Am Stuhl und unter Anleitung werden die Beweglichkeit und die Muskeln trainiert. Wer's kann, kann auch zu Hause weitermachen. Foto © Trittsicher durchs Leben

Strecken und dehnen – mit etwas Kraft – trainiert die Muskeln. Gemeinsam macht es noch mehr Spaß, da alle das gleiche Ziel verfolgen. Foto © Trittsicher durchs Leben

Balancieren, Muskeln stärken, Wohlbefinden verbessern

Warum die Teilnahme am Kurs „Trittsicher durchs Leben“ eine gute Sache für Menschen 70+ ist

Die Beweglichkeit erhalten, Stürze vermeiden und mit Lebensfreude durch das Leben gehen – das sind drei Gründe, um gern in Bewegung zu bleiben. Bei Vereinen, Einrichtungen oder Sportverbänden gibt es zahlreiche Angebote. „Viele Kurse sind für Menschen, die 50+ oder 60+ sind. Für Menschen über 70 Jahren gibt es aber vergleichsweise wenig“, sagt Kim Beuckmann, Physiotherapeutin in Rellingen. Für Menschen 70+ sind die Kurse „Trittsicher durchs Leben“, die unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv) entstanden sind. Weiterer Vorteil: Die Krankenkassen beteiligen sich mit einem Großteil der Kosten – und das sogar zweimal im Jahr. Ein Eigenanteil von 15 Euro bleibt. „Ziel ist es, Stürze zu verhindern sowie die Mobilität und Selbstständigkeit des Einzelnen zu erhalten und zu fördern“,

so Beuckmann. Sie bietet diese Kurse regelmäßig (unter anderem im Freizeitzentrum Schnelsen) an. Einmal die Woche gehen die Teilnehmer/-innen 70+ zu ihrem Kurs.

Aufwärmübungen für Rumpf und Fußgelenke stehen am Anfang auf dem Programm. Die Übungen können im Stehen aber auch im Sitzen ausgeführt werden. Danach sind Balanceübungen dran: Diese Aufgaben dienen dazu, sich im Alltag sicher und ohne Schwindelgefühle bewegen zu können. Einmal schnell in der Küche von rechts nach links, um rasch ein Messer aus der Schublade zu angeln – dabei sollte niemand aus dem Gleichgewicht kommen. „Gleichgewichtstraining sollte insgesamt zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Trainiert man seltener, kommt es zu keinem Leistungszuwachs“, so die Trainerin.

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
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 55.000
• Nord: 22.500
• West: 23.000
• Ost: 9.500

**Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen**
Ausgabe November 2020
am 21.10.2020

**Verteilung der
Novemberausgabe 2020**
ab 04.11.2020

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.

Wer regelmäßig etwa 30 Minuten übt, kann Folgendes verbessern:

- das Gleichgewicht
- die Muskelkraft in den Beinen
- die allgemeine Fitness und
- das allgemeine Wohlbefinden

Die Hose anziehen, ein Buch oder einen Topf aus dem oberen Regal oder Schrank angeln oder bei glattem Untergrund nicht gleich auszurutschen – mit den Übungen des Kurses „Trittsicher“ kommt keine/-r so leicht aus dem Gleichgewicht. – „Im Praxisteil gibt es immer auch Tipps für den Alltag“, so Physiotherapeutin Beuckmann. „Die Frage ‚Warum trainieren wir eigentlich?‘ wird immer auch mit behandelt, denn oft ist den Einzelnen nicht klar, warum es so sinnvoll ist, sich zwei- bis dreimal die Woche effektiv zu bewegen und die Muskeln zu trainieren.“

Mit normaler, bequemer Bekleidung und Schuhen kommen die Teilnehmer/-innen gut über die Runden. Warm werden alle, aber aus der Puste gerät niemand. Weiterer Nebeneffekt: gemeinsam die Übungen kommentieren oder über kleine Fehler lachen: Die Teilnahme am Training macht fröhlich, und man lernt neue Leute kennen.

Nach dem Cool Down, dem Abwärmen, also der Phase am Ende des Kurses, der dazu dient, den Kreislauf zu beruhigen und die Muskeln zu dehnen, ist das Training vorbei. Zufrieden, etwas für sich getan zu haben und das im Kreise von Gleichgesinnten, gehen die Teilnehmer/-innen nach Hause.

Der Kurs „Trittsicher durchs Leben“ ist für Senioren ab 70 Jahren – auch die mit Rollator – und er kann über die Krankenkassen abgerechnet werden. Sechsmal kosten 90 Euro, davon übernehmen 75 Euro die Krankenkassen.

Das Programm „Trittsicher durchs Leben“ ist ein Gesundheitsangebot der der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und richtet sich an ältere Menschen im ländlichen Raum. Die Angebote gibt es aber auch in Hamburg.

Wer keinen Kurs in seiner Nähe findet, kann sich die Broschüre bestellen:

Mit Bildern und einfachen Beschreibungen kann das Training so auch zu Hause gemacht werden.

<https://www.trittsicher.org/aktuelles-service/uebungen-materialien/>

■ ■ ■ „Die Mobilität unserer älteren Menschen zu erhalten ist eine wichtige Aufgabe und für uns LandFrauen eine Herzensangelegenheit. Wir haben bereits gute Erfahrungen mit Sturzpräventionskursen gemacht und wissen: Sturzprävention kann dazu beitragen, diese Mobilität zu erhalten.“ ■ ■ ■

(Agnes Witschen, Deutscher LandFrauenverband) Corinna Chateaubourg © SeMa

» Endlich im besten Alter für finanzielle Freiheit.

Mit Immobilien-Teilverkauf jetzt Geld aufs Konto.

Wandeln Sie einen Teil Ihrer Immobilie einfach in Geld um. Dabei bleiben Sie Eigentümer, entscheiden weiterhin wie gewohnt über Ihre Immobilie und können sich endlich Ihre Wünsche erfüllen.

Jetzt Angebot anfordern unter **040 / 696 391 824** oder auf **wertfaktor.de/angebot**.

Nr.1
im Immobilien-
Teilverkauf

wertfaktor 
Ihre Immobilie zahlt sich aus.



Neu in Hamburg:

KH2 - Senioren aktiv

Wie ein neues Projekt das Ehrenamt VON
Senioren/-innen FÜR Senioren/-innen fördert

Bisher ist das Hamburger Generationenprojekt KulturistenHoch2 (KH2) für sein Engagement zwischen Jung und Alt bekannt. Dabei besuchen Schüler/-innen und Senioren/-innen gemeinsam kulturelle Veranstaltungen.

Es wendet sich speziell an Menschen mit kleiner Rente, die Eintrittskarten werden unter anderem von Kultur-Leben Hamburg e. V. kostenlos vermittelt.

Jetzt starten die Kulturisten mit einem neuen Projekt: Es heißt „KH2 - Senioren aktiv“. Hier organisieren Senioren/-innen selbst Treffen für andere, denn in jedem Menschen stecke auch im Alter noch viel Potenzial, sagt Friederike Stöhr, Projektleiterin Ehrenamt bei KulturistenHoch2. Auch die Teilnehmer/-innen werden, sofern sie das möchten, mit eingebunden. Bei „KH2 – Senioren aktiv“

geht es vor allem darum, kulturelle Runden, sei es zum gemeinsamen Handwerken oder Basteln oder zum Lesen und philosophischen Debattieren, zu organisieren. Neue Ideen sind willkommen, gemeinsam etwas zu unternehmen und sich für Gleichgesinnte zu engagieren ist die Devise.



Von Januar bis März konnten schon die ersten KH2 – Senioren-aktiv-Treffen stattfinden. Bei Kaffee und Kuchen wurde in Winterhude gequizzt.

Foto © KulturistenHoch2



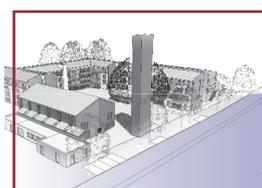
Seit Juli 2017 bei KulturistenHoch2: Peter Haack, erst Teilnehmer an kulturellen Veranstaltungen, jetzt engagiert er sich selbst auch für andere.

Foto © KulturistenHoch2

■ „Sie möchten gerne selbst etwas tun“ (Ulrike Stöhr)

Im Unterschied zu anderen Angeboten, die es in Hamburg schon gibt, setzen die Kulturisten auf die Senioren/-innen selbst, denn „zu den allermeisten bestehenden Angeboten kommen benachteiligte ältere Menschen als Empfänger/-innen – als passive Teilnehmer/-innen, die nichts weiter tun müssen als

zum Angebot zu kommen. Das ist bei uns auch möglich, manche Senior/-innen können oder wollen nicht aktiv sein“, sagt Stöhr. Bei den meisten sei das aber anders: Sie möchten gerne selbst etwas tun. „Wir unterstützen sie dabei. Hier organisieren Senioren/-innen, die früher passiv



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

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

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

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

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

2 Zimmer
ca. 52,27 m²
Wohnfläche

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

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

Das SeMa gibt
es auch als APP
– natürlich kostenlos



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



„Senioren/-innen werden zu Bot-schaftlern/-innen und sind gleich-zeitig Ansprechpartner/-innen für andere Senioren“, sagt Friederike Stöhr, Projektleiterin bei KH2. Sie erarbeitet derzeit ein Konzept, in dem Fragen wie „Was sollten wir für die Ehrenamtlichen tun?“ oder „Wie sieht eine optimale gemeinsame Kommunikation aus?“ beleuchtet werden. Foto: KulturistenHoch2

dass sie mit KulturistenHoch2 ihre Zurückgezogenheit und Einsamkeit überwinden konnten. Durch die neue ‚Aufgabe‘ wechseln sie von einer eher passiven in eine aktive Haltung“, so Stöhr.

Gerade wird ein Raum für einen philosophisch-meditativen Kreis in Osdorf oder Umgebung gesucht, in Steilshoop wird nach der Corona-bedingten Schließung auf die Freigabe des Raumes im dortigen Nachbarschaftstreff für den KH2-Basteltreff gewartet. „Natürlich sollen diese Senioren-Netzwerk-treffen nach und nach in allen Stadtteilen stattfinden, doch durch Corona hat sich auch hier vieles verzögert“, meint die Projektleiterin. Jetzt soll es aber weitergehen, soweit es die Hygienekonzepte zulassen, weiter mit der Devise: aktiv gegen die Einsamkeit mit mehr Kultur.

Kontakt: <https://kulturisten-hoch2.de/>

waren, aber mit der Teilnahme an KH2 wieder so viel Selbstbewusstsein gewonnen haben, dass sie mit unserer Hilfe selbst Treffen für andere anbieten.“

■ Aus Jung & Alt wird Alt & Alt

„Entwickelt hat sich das neue Projekt „Senioren aktiv“ aus dem schon bestehenden KulturistenHoch2-Projekt, mit einer großen Portion Eigeninitiative der Senioren/-innen“, erklärt Friederike Stöhr. „Sie haben sich auf verschiedenen Veranstaltungen von uns kennengelernt, sich gut verstanden und dann den Wunsch gehabt, sich auch über unser Engagement hinaus untereinander zu vernetzen.“

Diesen Ansatz zur Selbstwirksamkeit wollten und wollen die Kulturisten unterstützen und fördern. Mit Rat und Tat durch die Mitarbeiter/-innen konnten von Januar bis März bereits die ersten Treffen im Vereinsheim der Parkheim-Stiftung und im Juli im Landhaus Walter im Stadtpark stattfinden. Bei Kaffee und Kuchen wurde im Vereinsheim diskutiert, gespielt, Gedichte vorgetragen, Ratschläge gegeben, ein Kulturquiz veranstaltet – und auch Live-musik gehört. „Dass sich die Senioren/-innen auch selbst engagieren wollen, ist für uns ein wunderbares Signal. So haben wir erfahren,

So haben wir erfahren, dass sie mit KulturistenHoch2 ihre Zurückgezogenheit und Einsamkeit überwinden konnten. Durch die neue ‚Aufgabe‘ wechseln sie von einer eher passiven in eine aktive Haltung“, so Stöhr.

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioren-einrichtungen nach Maß
- Seniorengerechte Umzüge

Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke

Hausbesuche möglich

fitFORM
made in Weller

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

Kinder denken nicht an Zukunft

Denken sie dran?

Worauf Sie achten müssen wenn Sie eine Immobilie vererben oder erben

Hamburger Volksbank
IMMOBILIEN GMBH

www.hamvoba-immobilien.de/erben

Tel. 040 605 33 80 90

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

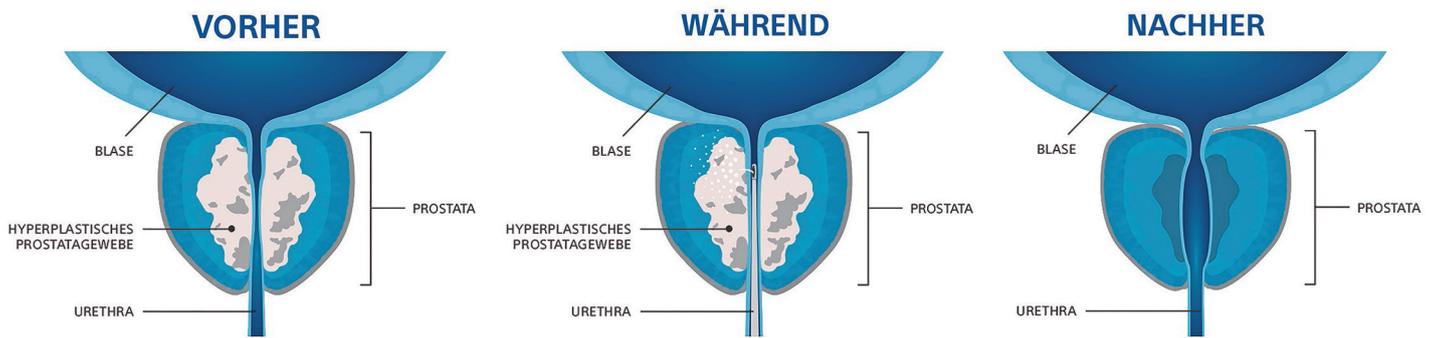
innenelemente hörnke

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

Mail: post@innenelemente-hoernke.de



Urologie im Asklepios Westklinikum: Behandlungsangebot für Prostatavergrößerung – für jeden Mann die richtige Therapieform



Dr. med. Matthias Heitz, Dr. med. Thorsten Bruns (beide Dres. Bruns & Heitz) und Prof. Dr. Bach (Asklepios Westklinikum).

(pi) Hamburg, 31. August 2020. Die urologische Abteilung am Asklepios Westklinikum unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Bach erweitert das Spektrum innovativer und schonender Therapieverfahren zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung. Neben der AquaBeam-Technik und unterschiedlichen Laserverfahren, darunter auch der Thulium-Faserlaser der neuesten Generation, setzt Bach nun auch als Erster in Hamburg auf die innovative Wasserdampftherapie RezumTM. „Wir bieten jedem Mann entsprechend seiner individuellen Lebenssituation die passende Therapie an – denn jeder Patient ist unterschiedlich.

Mit dem RezumTM-System ergänzen wir unser Behandlungsangebot um einen weiteren wichtigen Baustein, der es uns erlaubt, für jeden einzelnen Patienten die ideale Therapie anzubieten. Hierbei stehen neben den medizinischen Befunden vor allem die individuellen Lebenssituationen des Patienten im Vordergrund. Das Anbieten der kompletten Behandlungsmöglichkeiten für die gutartige Prostatavergrößerung erlaubt es uns, für den individuellen Patienten optimale Ergebnisse zu erzielen“, so Prof. Dr. Bach.

Die Therapieform RezumTM setzt auf die Kraft von Wasserdampfenergie. Während des Eingriffs wird heißer Wasserdampf in kurzen Stößen, die etwa neun Sekunden dauern, in die Prostata eingebracht. Dadurch wird das vergrößerte Prostatagewebe zerstört und vom Körper abgebaut. „Der Einsatz der RezumTM-Therapie eignet sich besonders für Patienten, die ihre sexuellen Funktionen erhalten möchten – die Ejakulation kann in den meisten Fällen erhalten bleiben“, so Prof. Dr. Bach. Das Verfahren ist besonders schonend und kann aufgrund der geringen Nebenwirkungen für Patienten eine Alternative zur medikamentösen oder operativen Therapie darstellen. Patienten können innerhalb von wenigen Tagen zu den normalen Aktivitäten zurückkehren. Studien bestätigen die dauerhafte Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität über einen Zeitraum von fünf Jahren – die chirurgische Wiederbehandlungsrate nach fünf Jahren liegt bei nur 4,4 Prozent. Die RezumTM-Therapie wird in enger Kooperation mit der urologischen Praxisgemeinschaft Dres. Bruns & Heitz angeboten und ist für Kassenpatienten zugänglich. Kontakt unter Tel.: 040/81 91 -24 23.

Silber & Smart: „Tablet-Treff“ und Sonderveranstaltungen für Menschen 60+

Die ehrenamtlichen Medienboten der Bücherhallen Hamburg unterstützen Menschen 60+ im Umgang mit digitalen Medien. Der „Tablet-Treff“ berät dabei in Einsteiger-Fragen rund um Tablet und Smartphone. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes Gerät. Da die Zahl der Teilnehmer*innen begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Anmeldungen unter: 040/43 26 37 83 oder medienboten@buecherhallen.de

Alle Veranstaltungen sind kostenlos.

In folgenden Bücherhallen bietet „Silber & Smart“ für den Tablet-Treff noch Plätze an:

Bücherhalle Barmbek (Poppenhusenstr. 12) jeweils

mittwochs von 11-12.30 Uhr am 28.10./25.11.

Bücherhalle Altona (Ottenser Hauptstr. 10; Mercado) jeweils donnerstags von 11-12.30 Uhr am 29.10./26.11.

Bücherhalle Niendorf (Tibarg Center) jeweils dienstags von 11-12.30 Uhr am 13.10./10.11./08.12.

Bücherhalle Volksdorf (Eulenkrustr. 55-57) jeweils dienstags von 11-12.30 Uhr am 06.10./03.11./01.12.

Des Weiteren finden Sonderveranstaltungen zu digitalen Themen in der Zentralbibliothek am Hühnerposten statt:

„Online-Geschäfte“: Montag, 12.10. von 10.30-12.30 Uhr

„Videokonferenzen – mit den Lieben in Kontakt bleiben“: Montag, 02.11. von 10.30-12.30 Uhr



Der Senator für Kultur und Medien, Carsten Brosda, spricht über „zivilgesellschaftliches Engagement in der offenen Gesellschaft“.

Foto © Hernandez

Volkshochschulverein feiert sein **40-jähriges Bestehen**

Corona hat den Volkshochschulverein Hamburg-Ost e. V. genötigt, sein 40-jähriges Bestehen etwas verspätet zu feiern. Am Sonntag, den 25. Oktober, soll dieser Geburtstag aber doch lustvoll und dennoch unter den vorgeschriebenen Hygieneregeln in der Karl-Schneider-Halle am Berner Heerweg 183 zelebriert werden.

Für die Festrede hat der Verein den Kultursenator Carsten Brosda gewonnen. Darum gruppieren sich Musik und Beiträge über den ganzen Tag. Der ist in vier Phasen aufgeteilt, für die man sich ab 1. Oktober jeweils schriftlich anmelden muss, um einen Platz zu ergattern. Auf die Art und Weise können mehr Interessenten teilnehmen.

Der Plan sieht am 25.10. u. a. folgende Programmpunkte vor, sie werden vom 1. Vereinsvorsitzenden Gerhard Fuchs moderiert:

1. ab 13 Uhr: Bilder und Bildhauerarbeiten der Künstlerin Ute Flemming und des Künstlers Thomas Behrendt. Persönliche Gespräche.

2. ab 14 Uhr: Das preisgekrönte Farmsener Gitarrenensemble, eine Gruppe des Freizeitsports e. V., Ian Mardon, Violine, und Andrea Merlo, Klavier, treten auf. Die Regionalleiterin der VHS, Antje Trutia, und Bezirksamtsleiter Thomas Ritzenhoff sprechen.

3. ab 16.15 Uhr: Diverse Musikbeiträge rahmen die Festansprache des Senators Brosda und eine Rückschau sowie eine Vision in die Zukunft des 2. Vereinsvorsitzenden, Wulf Hilbert, ein. Sönke Schreiber am Marimbaphon und ein Miniensemble der Tanzbrücke Hamburg werden ein weiteres Highlight sein. Eine humorige Einlage folgt.

4. ab 18.15 Uhr: Nach einer coronagerechten Stärkung „können die Besucher einer öffentlichen Probe des Wandsbeker Sinfonieorchesters von der Galerie aus beiwohnen.

Ein Mundschutz soll die Laune nicht verderben, am Sitzplatz kann er ja schon abgenommen werden. Interessenten melden sich beim VHS-Verein vhs-verein@web.de oder Berner Heerweg 183, 221549 Hamburg, eine schriftliche Zulassung wird nach Eingang veranlasst.



AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg **Gemeinschaft mit Privatsphäre**

Unsere Wohngruppen vereinen ein selbstbestimmtes Leben in familiärer Gemeinschaft mit der Privatsphäre des eigenen Appartements.

Wir bieten liebevolle Alltagsbegleitung mit Beschäftigungsangebot, einen Tagesablauf, der Halt gibt, aber nicht überfordert. Vollverpflegung, Wäscheservice und Nachtbetreuung gehören zum Service des bewährten Wohngruppen-Konzepts.

AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg, Tel. +49 (0)4541 13-3116
info@ratzeburg.ameos.de

www.ameos.eu/ratzeburg

TIPP DES MONATS



„Gehen Sie keine unnötigen Risiken ein. Vermeiden Sie Besichtigungskriminalität!“

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE BEIM VERKAUF IHRER IMMOBILIE

CENTURY 21

alsterliving Immobilien

CENTURY 21 alsterliving Immobilien
alsterliving@century21.de · alsterliving.century21.de

Tel.: 040 57 28 80 98

Damit Sie auch in Zukunft lächeln:

Unsere Beratung schützt Sie vor den Folgen sozialer Härte – ob Altersarmut, Krankheit oder Pflegefall.

Auch in Ihrer Nähe!

Jetzt Mitglied werden:
www.sovd-hh.de

oder anrufen:
040 / 611 60 70



Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg





Abgewehrt!

Wie unser Körper sich Bakterien, Viren und andere Keime vom Leib hält



(pi) Jeden Tag sind wir unzähligen Bakterien, Viren, Parasiten und Pilzen, aber auch Partikeln wie Staub und anderen schädlichen Stoffen ausgesetzt. Trotz dieser Armada an möglichen Krankheitserregern können wir uns die meiste Zeit des Jahres bester Gesundheit erfreuen. Wie schafft unser Körper das?

► „Das“ Immunsystem

Unser Körper besitzt einen ausgeklügelten und komplexen Schutz – das Immunsystem. Es arbeitet rund um die Uhr, um uns vor allen möglichen Erregern und Keimen schützen zu können. Dabei gibt es eigentlich gar nicht „das eine“ Immunsystem. Tatsächlich besteht es nämlich aus mehreren Teilen: dem angeborenen (unspezifischen) und dem erworbenen (spezifischen) Immunsystem. Gemeinsam schützen sie unseren Körper vor unerwünschten Eindringlingen.

► Unspezifisches und spezifisches Immunsystem

Das unspezifische Immunsystem des Menschen ist unsere natürliche Schutzfunktion, die von Geburt an vorhanden ist und deswegen auch angeborenes Immunsystem genannt wird. Haut und Schleimhäute funktionieren dabei als äußere Schutzschilde, die das Eindringen von Erregern in den Körper verhindern sollen. Schaffen es Keime, diese erste Barriere zu überwinden, werden körpereigene Botenstoffe entsendet und spezielle Immunzellen, die Phagozyten, kümmern sich um die Eindringlinge. Zusätzlich wird die spezifische oder adaptive Immunabwehr aktiviert. Spezielle Lymphozyten produzieren dann große Mengen der sogenannten Antikörper, andere wiederum greifen die Krankheitserreger direkt an oder steuern weitere Zellen des Immunsystems. Außerdem kommt es zur Ausbildung eines sogenannten immunologischen Gedächtnisses. Unser Körper behält sozusagen den Kontakt mit den Keimen in Erinnerung und reagiert bei einer erneuten Infektion schneller als zuvor.

► Trotzdem krank?

Leider schafft das Immunsystem es nicht immer, uns vor Krankheitserregern zu schützen. Vor allem im Winter liegen trotz des ausgeklügelten Schutzsystems viele Menschen krank im Bett. In dieser Jahreszeit finden Krankheitserreger besonders gute Voraussetzungen vor, um sich schnell verbreiten zu können. Das liegt zum einen an der erhöhten Keimzahl in den Räumen, da diese im Winter stark beheizt und schlecht belüftet werden. Zusätzlich trocknen dadurch die Schleimhäute, aus und Erreger können die erste Schutzbarriere des Immunsystems leicht überwinden. Zum anderen funktioniert das Immunsystem wegen der niedrigen Temperaturen schlechter als im Sommer. Sind die Keime dann erst mal im Körper, können die vorhandenen Erreger leicht Krankheiten auslösen. Aber auch unabhängig von Jahreszeiten und Temperaturen kann die Leistung des Immunsystems abnehmen. Bereits eine geringfügige Unterversorgung mit Spurenelementen oder Vitaminen führt zu Leistungsverlusten bei der körpereigenen Abwehr.

► Ergänzungsmittel nicht für jeden sinnvoll

Viele Menschen glauben daher, zur Unterstützung ihres Immunsystems zusätzliche Vitamine, Nährstoffe und Spurenelemente zu sich nehmen zu müssen. Oftmals sind das jedoch genau die Menschen, die ohnehin schon gesundheitsbewusst leben. Vollwertig und gesund ernährte Menschen, die viel in Bewegung sind und Kontakt mit Sonnenlicht haben, haben aber in der Regel keine erkennbaren Nährstoffdefizite, sodass kein Anlass besteht, diese auszugleichen, weiß die Apothekerkammer Hamburg. Versorgungsdefizite bei einzelnen oder mehreren Mikronährstoffen ergeben sich stattdessen meistens bei Personen, die sich nicht oft genug im Freien aufhalten, wenig Bewegung bekommen und sich einseitig ernähren.

► Die richtige Ernährung

Glücklicherweise kann man die besten und wirkungsvollsten Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems schnell und einfach selbst ergreifen. Ausgewogene Kost und eine gesunde Ernährung spielen eine wichtige Rolle: Dabei sollte auf eine bedarfsgerechte Versorgung mit Makronährstoffen in Form von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten, aber vor allem auf eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen geachtet werden. Viele sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Früchten dienen ebenfalls der Gesunderhaltung, da sie das Immunsystem durch ihre zellschützenden und antioxidativen Eigenschaften unterstützen.

► Sport statt Stress

Genauso wichtig wie die richtige Ernährung ist ausreichende Bewegung. Wer sich nicht dazu durchringen kann, gleich ins Fitnessstudio zu rennen, kann zunächst mehr Bewegung in seinen Alltag einbauen. Zum Beispiel statt des Fahrstuhls auch einfach mal die Treppe zu nehmen. Oder man lässt das Auto stehen und fährt mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen. Ebenso wichtig sind ein erholsamer Schlaf sowie die Vermeidung von Stress. Wenig überraschend ist, dass sich auch viele menschliche Laster auf unser Immunsystem auswirken. Rauchen ist für die Funktion des Immunsystems ebenso schädlich wie der Konsum von Alkohol. Beides sollte, wenn überhaupt, lediglich in Maßen getan werden, um die Funktion des Immunsystems nicht zu schädigen.

► Hilfe aus der Apotheke

Im Alltag ist es allerdings vielen Menschen nicht immer möglich, alle Ratschläge in die Tat umzusetzen. Kommt man mit der richtigen Dosis Sport oder einer geänderten Ernährung nicht hinterher, gibt es in der Apotheke eine Vielzahl rezeptfreier Präparate, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Gerade in diesen Situationen bieten diese Mittel wertvolle Unterstützung: Sie versorgen den Körper mit Inhaltsstoffen, die für eine funktionierende Abwehr wichtig sind. Hierzu zählen insbesondere Vitamine (Vitamin C, D, A, E) sowie Spurenelemente, wie zum Beispiel Zink oder Selen.



Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis 100 Euro Preisvorteil sichern!*

Immer in der Nähe. Falls Sie es mal nicht sein können.

Der Johanniter-Hausnotruf.

- / 24-Stunden-Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- / Bundesweit Notrufzentralen mit erfahrenen Mitarbeitenden
- / Einfache Handhabung – Notruf mit nur einem Knopfdruck
- / Kurze Reaktionszeit im Fall eines Notfalls
- / Ab 75 Jahren empfohlen
- / **Neu:** auch kontaktlose Installation möglich



Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf-testen
Service-Telefon: 0800 32 33 800
(gebührenfrei)

* Gültig vom 28.09.2020 bis 08.11.2020. Der Preisvorteil ergibt sich aus entfallender Anschlussgebühr und kostenlosem Probemonat.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Foto © Himrich Franck und Matti Klatt

ACHIM REICHEL – ein Hamburger Jung mit vielen Talenten



Foto © privat



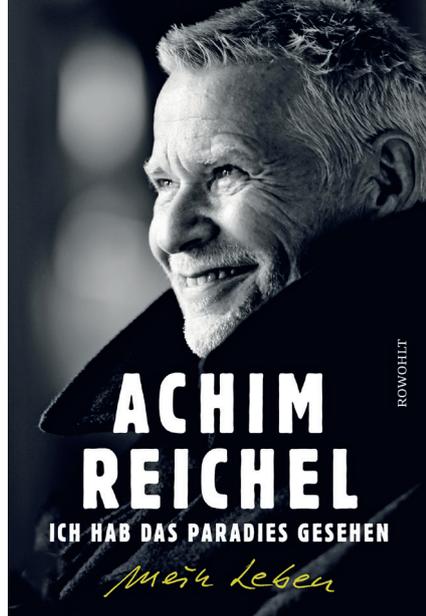
Foto © privat

Er nennt sich selbst einen Zehnkämpfer der besonderen Art, eine One-Man-Kompanie. Er ist Musiker, Sänger, Komponist, Musikproduzent und jetzt auch Autor – ein Superstar ohne Allüren, aber mit sehr viel Talent, Können und Ideenreichtum. Dabei ist er immer sehr bescheiden geblieben. Mit seiner Musik ist er mehr als 50 Jahre unterwegs. Sein Repertoire reicht vom Beat, Rock über Jazz bis hin zu Balladen und Shantys. Dass er beim FC St. Pauli früher im Tor stand, ist lange her. Und überhaupt hatte das Wohnviertel St. Pauli eine große Bedeutung in seinem Leben, was auch in dem von ihm geschriebenen St.-Pauli-Blues zur Sprache kommt. Am Anfang heißt es: „Mein Daddy war ein Sailerboy und meine Mama stand am Kai, ahoi. Die war'n echtes Liebespaar, warum ich auch ein Wunschkind war!“ Dieses Wunschkind Achim begann seine Kellnerlehre an den St.-Pauli-Landungsbrücken. „Der Jung“ wollte als Schiffssteward zur See fahren. Auch sein Großvater, sein Vater und sein Onkel waren mit den Schiffen in der Welt unterwegs. Auch er wollte sie bereisen und erkunden.

Oberhalb des Hafens, in der Bernhard-Nocht-Straße, stand sein Elternhaus. Morgens wurde er von den Klängen des Nebelhorns geweckt. Die Geräusche von Werften und Schiffen waren ihm vertraut. In der St. Pauli-Kirche wurde er konfirmiert. In seinem soeben erschienenem Buch: „Achim Reichel – ich hab das Paradies gesehen“ erinnert er sich am Anfang auch an die mit Kreide gezeichneten Kreise und Kreuze, die er als Junge mit seinen Kumpels auf die damals noch wenig befahrene Bernhard-Nocht-Straße malte. Auch das Ächzen der Kohlenhändler, die die zentnerschweren Säcke ins dritte Stockwerk wuchteten, und an sein Lieblingsbild, das in der Wohnung seiner Eltern hing, sind ihm im Gedächtnis geblieben. Darauf war der 75 Meter lange Großsegler „Seute Deern“ abgebildet. Achim Reichel beschreibt auch seine Eskapaden, die ihn durch die Trümmergelände der Umgebung führten – auf der Jagd nach Dingen, für die der Schrotthändler von gegenüber einen guten Preis bezahlte. Die baufälligen Ruinenlandschaften waren für ihn und seine Freunde ideale Abenteuerspielplätze. Sein

Liebblingsplatz aber war der am Fenster in der guten Stube – mit Blick auf den Hafen. Ein Weltatlas und ein Flaggenlexikon waren immer griffbereit. Der kleine Achim beobachtete ganz gebannt die auslaufenden Schiffe und reiste mit dem Finger auf der Weltkarte manchen großen Pötten voraus. 1952, im Alter von acht Jahren, verlor er seinen Vater. Er war damit, wie viele andere Jungs und Mädels, ein heranwachsendes vaterloses Kind. Vater Wilhelm Heinrich hinterließ seinem Sohn sein geistiges Erbe, was ihn dazu bewegte in vielen seiner Lieder Vaters Spuren zu folgen und damit in den Texten die Seefahrt zu thematisieren.

In den vorherigen Zeilen steht nur ein klitzekleiner Ausschnitt aus der Kindheit des Ausnahmekünstlers, welcher in seiner soeben erschienenen Biografie am Anfang zu lesen ist. Der Vollblutmusiker schreibt auf den 415 Seiten u.a. von seiner Kindheit, seiner Jugend, seiner Zeit bei der Bundeswehr, von seinen Anfängen und der Karriere im hart umkämpften Musikgeschäft und auch von seiner Beat Band „The Rattles“, die er 1960 gründete und mit der er 1963 eine Tour mit den Rolling Stones absolvierte. 1966 folgte eine Tournee mit den legendären Beatles durch England. Die Leser seiner Biografie erfahren auch etwas von seinen Musik-Projekten Wonderland und A.R.&Machines, von seinen großen Hits „Der Spieler“, „Aloha Heja He“, „Kuddel Daddel, Du“, seinen vielen Reisen, seiner Liebe zur Lyrik und den Balladen und auch von der privaten Liebe seines Lebens, namens Heidi, die er am 4. Dezember 1978 heiratete. Der Ausnahmekünstler und Ur-Hamburger blickt in diesem Buch nachdenklich und beeindruckend, aber auch sehr amüsant, auf sein Leben zurück. Fünf Jahre benötigte er, um seine Biografie fertigzustellen, da ihn immer wieder andere Aufgaben davon abhielten. Letztendlich reiste er drei



Wochen auf einem Containerschiff nach Namibia, um in dieser Auszeit die letzten Zeilen zu schreiben. Inzwischen erlebten seine Fans in der ausverkauften Elbphilharmonie die ersten beiden Lesungen seines Lebens. Mit seiner sehr sympathischen, sonoren Stimme konnte er sein Publikum mit Auszügen aus seinem Buch und einigen Liedern fesseln und begeistern. Von uns erhält seine im Rowohlt Verlag gerade erschienene Biografie das Prädikat: unbedingt lesenswert; sie bekommt die Höchstzahl an Sternen, die man dafür vergeben kann.

Marion Schröder © SeMa

Auch in der kalten Jahreszeit
aktiv bleiben!



Fitness auf schonende und gesunde Weise in den eigenen vier Wänden

Heimtrainer ab
€ 429,-

- effektives Herz-Kreislauf-Training
- gelenkschonend und fettverbrennend
- Stärkung der Muskulatur
- seniorengerechte Modelle
- lieferbar ab Mitte Oktober

Persönliche Fachberatung nach individueller Terminvereinbarung



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30, Sa. 9-13 Uhr
Langeloh 65 | 25337 Elmshorn | Tel. 04121 764 63



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

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



im Verbund der

Diakonie

Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de



Ein Quantensprung
in Sachen Sitzkomfort
sind die Einzelsitze des
MOIA-Elektrobusses.

Foto: MOIA

MOIA

... per App elektrische Mobilität in Hamburg

Karmann-Ghia hieß der von 1954 bis 1974 in Osnabrück gebaute Sportwagen für das kleine Portemonnaie – auf Basis des Export-Käfers. Das von einem 30 PS (22 kW) starken, luftgekühlten Vier-Zylinder-Boxermotor angetriebene Auto kostete ab Werk 7.500 DM. Als „Hausfrauen-Porsche“ bespöttelt, sah der kleine Flitzer wie ein Sportwagen aus. Doch mit anfänglich 118 km/h Spitzengeschwindigkeit war der Karmann-Ghia Typ 14 weit entfernt von sportlichen Rekorden; dafür aber ein absoluter Hingucker auf den Straßen Nachkriegsdeutschlands.

Vom Karmann-Ghia zu MOIA

Hingucker sind auch heute wieder die aus Osnabrück kommenden goldgelben Kleinbusse auf Hamburgs Straßen. Auch sie können nicht mit sportlichen Rekorden aufwarten. Dafür haben sie andere Qualitäten, um die sie viele beneiden: einen leisen, emissionsfreien Elektroantrieb, sechs Sitze mit Privatsphäre und reichlich Beinfreiheit, eine elektrische Tür für leichteres Einsteigen sowie kostenloses WLAN und USB-Ports. Und der Preis? Diese Fahrzeuge kosten keine 7.500 DM oder Euro – nein, die innovativen Kleinbusse der VW-Tochter MOIA sind unverkäuflich! Dafür aber ist jedermann eingeladen, es sich in den luxuriösen Sitzen bequem zu machen, denn die leisen „Hummeln“ haben eine Mission – sie wollen mit dazu beitragen, dass auf Hamburgs Straßen weniger Fahrzeuge unterwegs sind; dass es leiser und sauberer in der Stadt wird.

Hier einige Kennzahlen: 788.166 Pkw waren 2019 in Hamburg zugelassen. Durchschnittlich 20 Minuten dauert die Suche nach einem innerstädtischen Parkplatz – fast zwei Tage im Jahr verbringt jeder Autofahrer im Stau. Mit jedem neu zugelassenen Auto wachsen die Probleme. Emission, Lärm, Stau und Platzmangel in der Stadt. Eine mögliche Lösung: die wesentlich stärkere Nutzung des öffentlichen Personennahverkehrs, die heute deutlich geringer ist, als der „motorisierte Individualverkehr“.

Zwei und mehr auf einem Pferd

Eine zusätzliche Möglichkeit, Umwelt und Straßen zu entlasten, ist das „Ridepooling – das Fahrt- bzw. Fahrstecken-Bündeln“. Diese Art der Fahrgemeinschaft ist eine systemgestützte, kommerzielle Weiterentwicklung der längst bekannten privaten Mitfahrgemeinschaften. Mehrere Nutzer teilen sich ein von einem Fahrer gesteuertes Auto. Wie bei den „traditionellen“ Fahrgemeinschaften werden die Fahrten mehrerer Personen, die in eine Richtung wollen, gebündelt. Logische Folge ist eine Verringerung der rollenden Fahrzeuge – bei gleichzeitig effizienter Nutzung der vorhandenen Infrastruktur. Aus Fahrgastsicht kann „Ridepooling“ als Mittelding zwischen Taxi und ÖPNV beschrieben werden: Die Fahrt findet unabhängig von einem Fahrplan oder einem Linienweg statt („wie ein Taxi“), wobei unterwegs Fahrgäste ein- und aussteigen („wie ein Bus im ÖPNV“).



Die „Ridepooling“-Entwicklung künstlerisch vorweggenommen hat Johannes Brus mit seinen „Tibetanschen Reitern“. Die Herren mit den markanten Hüten bündeln schon seit mehr als zwei Jahrzehnten ihren Weg.
Foto: Johannes Brus

Mit ein paar Klicks zum Ziel

Die erste Fahrt mit MOIA beginnt mit dem Smartphone oder dem Tablet. Zuerst gilt es nämlich, die MOIA-App downzuloaden um sich zu registrieren. Denn alle Fahrten werden per App gebucht und bezahlt. Nach Eingabe von Start und Ziel gibt das System Auskunft, was die Fahrt kostet und wann das Ziel voraussichtlich erreicht wird. Nach Bestätigung der Buchung erfolgt die Bezahlung über Paypal, Apple Pay, Google Pay oder die hinterlegte Kreditkarte. Durch Staus und eventuell damit verbundene Umwege verändert sich der Fahrpreis nicht. Wichtig – der Fahrer kassiert nicht. Die App zeigt nach dem Buchen den MOIA-Haltepunkt, an dem der Wagen halten wird. Der kann variieren; ist aber im Regelfall nicht weiter als 250 Meter vom Ziel entfernt. Das System zeigt auf einer Karte den Weg zum Haltepunkt an und wie viel Zeit notwendig ist, um vom Startpunkt zum MOIA-Haltepunkt zu gelangen.



Eine Bereicherung auf Hamburgs Straßen – die goldgelben Busse aus Osnabrück.

MOIA ist kein Taxi

Anders als bei einer Taxifahrt ist es nicht möglich, Fahrten von „Haus“ zu

„Haus“ zu buchen; befördert wird lediglich von und zu variablen Haltepunkten, die im Regelfall nicht weiter als 250 m vom Start/Ziel entfernt liegen. Der Fahrer oder die Fahrerin fährt eine vom System vorgegebene Route, von der nicht abgewichen wird. Es können und sollen weitere Fahrgäste zu- sowie aussteigen. Die dynamische Planung der Fahrtrouten zielt darauf ab, die Fahrtrouten hinsichtlich der Fahrtdauer und des Komforts zu optimieren. Im Idealfall führt dies zu einer absoluten räumlichen und zeitlichen Erschließung, zu umsteigefreien Verbindungen und zu einer maximalen Netzbildung.

MOIA ist ein Gewinn

Elektrisch betriebene Ergänzungen zum ÖPNV, die mehr als einen Fahrgast befördern, entlasten die Straßen und den öffentlichen Parkraum. Da emissionsfrei, zusätzlich die Umwelt. Sie entlasten aber auch das Portemonnaie des Fahrgastes. Denn preislich bewegt sich MOIA zwischen dem Nahverkehrstarif und dem Taxitarif. Besonders für Senioren sind die elektrischen Kleinbusse ein Quantensprung in Sachen Komfort. Der Einstieg ist gegenüber dem meisten Taxen wesentlich einfacher. Der Stauraum für Rollatoren o. ä. sowie Koffer ist großzügig bemessen. Besonders seniorengerecht sind die komfortablen

Einzelitze. Das leise Dahingleiten in den auf die derzeitigen Corona-Bedingungen hin ausgerüsteten und gepflegten Nichtraucherbussen ist eine Klasse für sich.

Keine Regel ohne Ausnahmen

Gilt generell, dass im Vorwege fest definierte MOIA-Haltepunkte nicht möglich sind, so gibt es auch heute schon Ausnahmen: Fahrgäste zum Flughafen werden immer direkt beim Aufzug zur S-Bahnstation abgesetzt. Auch einige Lidl-Märkte werden direkt angesteuert. MOIA arbeitet zudem mit Asklepios zusammen, die Haltestellen sind mit einem Schild ausgewiesen. Gleiches gilt für die neun stationären Pflegeeinrichtungen der Frank Wagner Holding in Hamburg. Ein Service, den besonders Angehörige und Freunde gern nutzen. „Zusätzliche feste Haltepunkte sind denkbar“, so Max Scholz von MOIA, „wir freuen uns, mit Interessenten ins Gespräch zu kommen.“

Kontaktaufnahme über:

www.moia.io/de-DE/unternehmen oder
per Mail: kontakt@business.moja.io

F. J. Krause © SeMa

Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

Barankauf – nicht nur zum Materialpreis!

Jeden
Donnerstag
10 bis 17 Uhr

Bar-Ankauf von:

Gold - Silber - Zahngold
Schmuck - Brillanten
Münzen - Korallen
Antiquitäten - Uhren
antikem Modeschmuck
Wertgegenständen
Postkarten - Briefen
Spielzeug & Militaria



Telefon 0172/390 19 83

08.10.

15.10.

22.10.

29.10.

Sonderaktion – nutzen Sie die letzten Termine

Besuchen Sie uns jeden Donnerstag
10-17 Uhr in unserer Filiale:
Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg



Buslinien 118, 174
Haltestelle
Ratsmühlendamm



Parkplätze
vorhanden



Ihr Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski
- 26 Jahre Berufserfahrung -

Bekannt aus der Sendung
NDR „Die Nordstory“
vom 23.10.2015



Gründerin Mitra Kassai.

Foto © Jonas Krantz

OLL Inklusiv

Gemeinnützige Initiative

OLL INKLUSIV stellt APP für Menschen 60+ vor



Foto © Katja Rüge/Thomas Koch

Wo können sich ältere Leute in Zeiten von Corona sicher begegnen und austauschen? Diese Frage trieb die Hamburger Kulturmanagerin Mitra Kassai um. Ihre Lösung: Sie entwickelte kurzerhand eine App fürs Smartphone, mit der sich Menschen 60+ zu einer Gemeinschaft zusammenfinden können.

Mitra Kassais Engagement für die lebenserfahrene Generation ist jedoch nicht erst während der Krise entstanden. 2018 gründete sie die gemeinnützige Initiative OLL INKLUSIV, die sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen 60+ unverkrampft und ohne Barrieren zusammenzubringen: Kultur erleben, tanzen und Kontakte knüpfen. Und zwar nicht bei drögen Keksen zwischen fahlen Wänden, sondern bei Veranstaltungen wie dem Wacken Open Air, bei bunten Nachmittagen mit DJ-Sets und bei anregenden Lesungen, etwa von dem einstigen Obdachlosen Dominik Bloh oder Influencerin Greta Silver oder Tagesschausprecherin Linda Zervakis oder oder oder ... die Angebote sind bunt und modern.

Die Philosophie „gemeinsam statt einsam“ wird während Corona auf eine harte Probe gestellt. „Zur OLL-INKLUSIV-Community gehören mittlerweile mehrere Hundert Senioren und Senioritas, wie wir die älteren Leute liebevoll nennen. Im März 2020 wurden diese offenen und unternehmungslustigen Alten auf einmal zur Risikogruppe und saßen isoliert zu hause,“ sagt Mitra Kassai. Es drohte also genau jene Vereinzelung, die sie mit OLL INKLUSIV verhindern möchte.

Die Gründerin und ihre 30 Ehrenamtlichen sind zum Glück bestens geübt darin, immer wieder neue Begegnungsstätten für ihre Senioren und Senioritas zu erschließen. Waren es vor der Pandemie moderne Orte der Stadt wie Musikclubs, die OLL INKLUSIV für Menschen 60+ öffnete, so sind es während Corona zunehmend digitale Räume, die ein Miteinander möglich machen. Nach Streaming-Formaten und einem eigenen YouTube-Kanal, der im Frühjahr 2020 entstand, sind Know-how und Leidenschaft des Teams nun in eine innovative Online-Plattform geflossen: die OLL-INKLUSIV-APP. „Mit der OLL-INKLUSIV-APP möchten wir ein inspirie-

rendes Forum rund um das Thema positives Altern schaffen, sagt Mitra Kassai, die in der Popmusik, digitalen Welt und vor allem der Hip-Hop-Szene zu hause ist. Und sie ergänzt: „Die App ist für uns ein weiterer Baustein, um Menschen 60+ niedrigschwellig gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen. Denn die Welt gehört uns allen, den Jungen und den Alten, real und online. Und genauso wie das Event- und Ausflugsangebot von OLL INKLUSIV ist auch die App kostenfrei.“

In klarem Design können die Nutzer intuitiv durch die App navigieren. Neuigkeiten von OLL INKLUSIV sind da ebenso zu finden wie Folgen des eigenen Podcasts und Termine. Diese Inhalte können alle User abrufen und lesen, die die Anwendung auf ihr Smartphone geladen haben. Das Herzstück der App ist jedoch der personalisierte Bereich: Menschen 60+ können sich anmelden und gelangen so in einen geschützten digitalen Raum, zu dem nur registrierte Mitglieder Zutritt haben. In diesem Netzwerk können sie ein persönliches Profil anlegen, miteinander chatten oder sich per Videoschleife unterhalten, sie können über gemeinsame Hobbys neue Bekannte finden, am Schwarzen Brett nach Buchtipps fragen oder Fotos von vergangenen Veranstaltungen teilen. Eine anregende Kombination aus Information und Kommunikation.

Angst, dass ihre Klientel vor der Software-Anwendung zurückscheut, hat Mitra Kassai übrigens nicht. „Die Senioren und Senioritas haben so viele technische Entwicklungen miterlebt wie keine Generation zuvor – vom ersten Farbfernseher über Computer bis hin zum Mobiltelefon. Sie sind fit und aufgeschlossen. Bestätigt wird diese These durch den aktuellen Altersbericht der Bundesregierung, der sich damit befasst, wie Digitalisierung zu einem guten Leben im Alter beiträgt: „Etwa 80 Prozent der Menschen rund um den Ruhestand haben einen Internetzugang, heißt es da. „Man ist nie zu alt fürs Internet, sagt auch Bundesseniorenministerin Franziska Giffey. Und für alle, die beim Zugang zur OLL-INKLUSIV-APP Hilfe benötigen, hat das Team eine Gebrauchsanweisung geschrieben und beantwortet Nachfragen. www.oll-inklusive.de, Info über: neuigkeiten@oll-inklusive.de



**Besuchen Sie
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

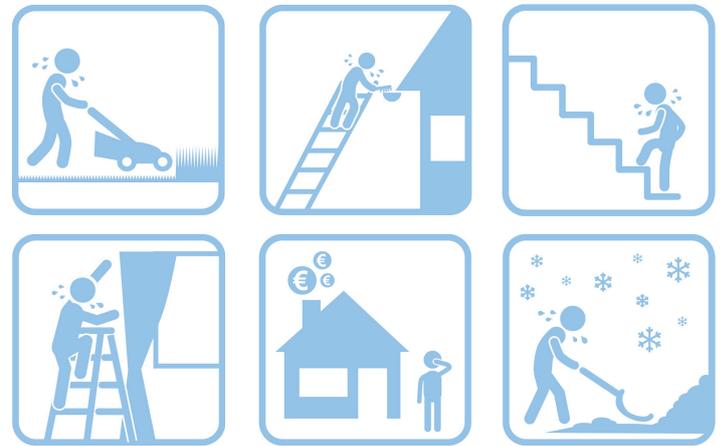
Immobilientausch

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.



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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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

 **ACCENTIS**
bau gruppe

info@accentis24.de | www.accentis24.de | Mittelweg 47 | 20149 HH



Bet-Boxautomat



Regenschirmautomat



Schlechtelaunefresserautomat

Außergewöhnliche Automaten – jetzt auch – to go – in Hamburg



Insektenfutterautomat



Automaten Museum in Espelkamp auf Schloss Benkhausen



Maskenautomat

Die Geschichte der Automaten beginnt schon in der Antike. Auch in der griechischen Mythologie gibt es eine Menge künstlicher Vögel sowie gehende und sprechende Statuen. Auch im antiken Rom soll es selbst fahrende Mechanismen gegeben haben.

In Deutschland arbeiteten im 16. Jahrhundert eine Anzahl von Goldschmieden und Feinmechanikern, die Automaten bauten. Im 18. Jahrhundert war das Interesse der Öffentlichkeit an Automaten groß. Eine Sammlung vieler Automaten ist im Deutschen Automatenmuseum in Espelkamp im Schloss Benkhausen in Nordrhein-Westfalen, 200 Kilometer südwestlich von Hamburg zu sehen. Noch bis 6. Juni 2021 wird in den Räumen auch eine Sonderausstellung gezeigt, mit dem Thema: Die 1970er-Jahre in Deutschland. Die Besucher werden auf eine Reise in die Vergangenheit mitgenommen, in die damals unglaublich spannende Zeit. Das Museum zeigt Automaten, die die technischen Wunderwerke ihrer Zeit repräsentieren. Eine einzigartige Sammlung, die zirka 1800 Exponate umfasst, ist barrierefrei zu bestaunen.

Erstaunlich, was man heutzutage alles aus Automaten ziehen kann. Neben Spiel-, Kaffee-, Musik- oder Zigarettenautomaten, traten auch Kaugummiautomaten ihren Siegeszug an. Sie kamen in der Nachkriegszeit mit den Kaugummis aus Amerika nach Deutschland. Inzwischen wurden einige von ihnen umfunktioniert und mit brauchbaren Dingen bestückt. Bestes Beispiel dafür ist der Bienenfutterautomat (Hamburg-Altona, Am Felde 26), den Sebastian Everding aus einem ausgedienten Kaugummiautomaten bastelte. Mit nur 50 Cent können viele Insekten überleben, denn diese gelben Kästen enthalten Blumensamen oder auch Krokuszwiebeln, die später als Nahrung auch für Bienen dienen. Sehr hilfreich sind auch Milchautomaten (im EDEKA-Markt Naturkind, Harkortstr. 81 D). Für einen oder zwei Euro zieht man eine Glasflasche, die dann gefüllt wird mit Bio-Vollmilch, die ausschließ-

lich von glücklichen Kühen kommt, die vor den Toren Hamburgs leben.

Fahrradschläuche in verschiedenen Größen, erhältlich zu je acht Euro, enthält der Automat, der im Hof der Uni Hamburg (Schlüterstraße) an der Wand der Fahrradstation befestigt ist. Sehr praktisch ist auch der Regenschirmautomat. Michael Heise aus Brunsbüttel sorgt mit den Schirmen, die für vier Euro in zwölf Farben erhältlich sind, dafür, dass in unserer Hansestadt bei Schmuddelwetter viele Frisuren trocken bleiben. Diese sehr nützlichen Automaten hängen u. a. in der Rindermarkthalle, im Parkhaus Reichenstraße und auch im Arena-Hotel in der Fangdieckstraße.

Der wahrscheinlich wichtigste Automat in der heutigen Zeit ist der, der für 1 Euro eine Maske auswirft. Gesehen haben wir ihn vor der NETTO-Filiale in der Steilshooper Allee. Einzigartig ist der Bet-Box-Rosenkranzautomat, der in der katholischen St.-Joseph-Kirche in Wandsbek befestigt ist. Schon für zwei Euro bekommt man Rosenkränze oder Armbänder mit religiösen Motiven to go. Der Theologe Sebastian Fiebrig hatte die Idee zu dieser Box. „Ich habe im Internet einen gebrauchten Automaten gekauft, restauriert, bemalt und mit den Rosenkränzen und Armbändern bestückt. Mit dem Kauf der kleinen Schachtel mit den religiösen Inhalten, wollen wir bei unseren Besuchern ein Lächeln hervorrufen und sie auch mit einem Augenzwinkern zum Beten anstiften“.

Sehr kurios ist der Automat, der im Museumshafen in Övelgönne angebracht ist – ein mit Kunst befüllter Automat namens Schlechtelaunefresser. Er ist ein umgebaute Zigarettenautomat mit der Aufschrift „Kunst statt Dunst“. Für sechs Euro erstet man ein kleines Kunstwerk, einen handgefertigten „Spaßi“ aus hochwertigem Holz. Eine Künstlerin aus Hamburg-Moorburg fertigt liebevoll fünf verschiedene Gute-Laune-Bringer. Jeder Spaßi vertreibt Kummer und Sorgen und frisst die schlechte Laune, die er als seine Lieblingsnahrung auserkoren hat.

So funktioniert der Malteser Hausnotruf



Ich war mir sicher: Gleich kommt Hilfe

Selbstbestimmt und sicher leben, das wünscht sich jeder – auch für sein Alter. Kann dies auch nach Schicksalsschlägen und im fortgeschrittenen Alter möglich sein? Hannelore Grohs aus Hamburg-Rahlstedt erzählt, wie sie mit den teils schweren Herausforderungen ihres Lebens umgeht und auf welche Hilfestellung sie dabei nicht mehr verzichten möchte: einen kleinen roten Knopf – tragbar am Handgelenk oder als Kette um den Hals, den Hausnotruf der Malteser.

Die 77-Jährige fühlt sich topfit und kennt ihr Geheimrezept aus dem Effeff: „Tennis spielen, im Schrebergarten werkeln, stricken, nähen, ganz viel klönen und immer schön fröhlich bleiben.“ Die gelernte Damenschneiderin und studierte Textilingenieurin stammt aus Köln, eine Anstellung in einer Textilmaschinenfabrik führte sie 1962 nach Hamburg. „Ich bin mit meinen Maschinen sehr viel gereist, ich kenne drei Viertel der Welt,“ sagt sie nicht ohne Stolz. Ihre rheinische Frohnatur habe sie sich über die Jahre bewahrt, und auch ihr Handwerk hat Hannelore Grohe nie verlernt. Noch heute näht die 77-Jährige gern und für den guten Zweck: Sie hat dabei geholfen, für die Bewohner der Pflegeeinrichtung Malteserstift St. Elisabeth ein Nähstübchen einzurichten. Wegen der Corona-Situation ist dies zurzeit geschlossen, die Rheinländerin hofft jedoch, bald wieder gemeinsam mit den anderen Senioren an der Nähmaschine sitzen zu können.

Hannelore Grohs wirkt, als könne sie nichts aus der Ruhe bringen. Sie nimmt die Dinge, wie sie kommen und bezeichnet dies als „Altersgelassenheit“. Diese Eigenschaft kam ihr



in zwei einschneidenden Lebenssituationen zugute. Ein Schlaganfall traf sie vor einigen Jahren unerwartet und schwer. „Ich musste danach wieder ganz von vorne anfangen, neu sprechen und laufen lernen.“ Aber sie habe es geschafft, mit viel Geduld und positiver Einstellung zum Leben.

„Ich jaule ja auch nicht! Das bringt nämlich nichts!“

Vor einigen Monaten dann konnte sie sich plötzlich nicht mehr bewegen. „Ich wusste nicht, was los ist, auf einmal konnte ich einfach nicht mehr aufstehen. Zum Glück hatte ich den Hausnotruf, ich habe den Knopf gedrückt, und sofort meldeten sich die Malteser. Die Technik ist ja so simpel, und ich war mir sicher: Gleich kommt Hilfe.“ So war es auch, innerhalb weniger Minuten kam ein

Hausnotruf-Mitarbeiter vorbei, half ihr auf und alarmierte den Rettungsdienst. Später im Krankenhaus stellte man dann fest, dass es sich glücklicherweise nur um eine harmlose Tennisverletzung handelte, die die kurzzeitige Lähmung ausgelöst hatte. „Ich habe die Rückschläge meines Lebens so gut ich konnte weggesteckt, heute geht es mir super, und der Hausnotruf gibt mir einfach in meiner Wohnung ein sicheres Gefühl. Ich fühle mich damit einfach sauwohl.“

Selbstständigkeit mit Sicherheitsfaktor

Dank des Hausnotrufes können Menschen wie Hannelore Grohs auch im Alter selbstständig in den eigenen vier Wänden leben. Die Malteser bieten den Service im gesamten Hamburger Stadtgebiet an.

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.



Hilfe auf
Knopfdruk
Malteser Hausnotruf

Exklusiv für die Leser
des SeMa – Senioren
Magazins Hamburg:

**DIE ERSTEN
3 MONATE
HAUSNOTRUF ZUM
HALBEN PREIS***

Jetzt informieren:

 0221 12606-2039

 malteser-hausnotruf.de

* Neukundenaktion bis zum 30.11.2020

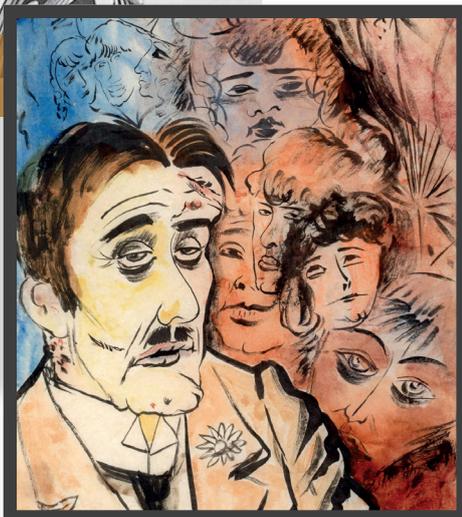
„Kanzlers Kunst“ -

Schmidts private Schätze

vom 04. Oktober 2020 bis 31. Januar 2021



Foto: Andreas Weiss



© VG Bild-Kunst, Bonn 2020; Foto: Andreas Weiss



© Nolde Stiftung Seebüll; Foto: Andreas Weiss

Die Ausstellung im Ernst Barlach Haus präsentiert rund 150 Gemälde, Plastiken und kunstgewerbliche Gegenstände – Hanseatisches und Internationales, große Kaliber und kleine Köstlichkeiten. Im Zentrum stehen Ernst Barlach, Emil Nolde, Hamburger Maler und die Künstlerkolonie Worpswede – insgesamt sind Werke von rund 50 Künstlerinnen und Künstlern zu sehen. Die Exponate werden durch Fotografien ergänzt, die neben den kunstpolitischen Aktivitäten des Bundeskanzlers auch die langjährige Verbundenheit beider Schmidts mit dem Ernst Barlach Haus und seiner Sammlung dokumentieren.

Museumsleiter Dr. Karsten Müller: „Der besondere Reiz des Projekts ‚Kanzlers Kunst‘ liegt in seiner Mischung: Die Objekte aus dem Hause Schmidt sind Sammlung und Sammelsurium zugleich, sie verbinden Kunst mit Politik, offenbaren persönlichen Geschmack und das Wissen um die öffentliche Rolle

ihrer Besitzer. Wir sind glücklich, diese Werke erstmals außerhalb des berühmten Schmidt-Wohnhauses in Hamburg-Langenhorn präsentieren zu können und damit auch einem breiteren Publikum Einblicke in die kunstsinnige Lebenspartnerschaft der

Schmidts zu bieten. Dass wir dies im 150. Geburtsjahr ihres Lieblingsbildhauers Ernst Barlach in unserem Museum tun, das Barlachs Schaffen gewidmet ist, bedeutet für uns den idealen Abschluss des Jubiläumsjahrs 2020.“

„Kanzlers Kunst“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Ernst Barlach Hauses mit der Helmut und Loki Schmidt Stiftung und der Bundeskanzler Helmut Schmidt Stiftung. Ein Begleitbuch erscheint im Dölling und Galitz Verlag (216 Seiten, mit ca. 200 Farbabbildungen, deutsch, gebunden, 34 Euro).

Das Ernst Barlach Haus in der Baron-Voght-Straße 50 a in 22609 Hamburg ist dienstags bis sonntags von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Eine Tageskarte kostet sieben Euro.

Weitere Informationen erhalten Sie unter 040-82 60 85 und unter www.barlach-haus.de

Hofkonzert in der Senioren-Wohnanlage Schröderstift

Geplant war das Konzert schon für den April in der schönen Kapelle der Senioren-Wohnanlage Schröderstift in Langenhorn, Kiwittsmoor. Leider musste es wegen der strengen Corona-Auflagen ausfallen.



Umso mehr freuten sich die Bewohner, als die Hamburger Musikgruppe „Kabel-Jo“ zu einem Hofkonzert im Schröderstift auftrat.

Kabel-Jo, das sind Tristan Kindel (Akkordeon, Mundharmonika, Gesang) und Arne Tingel Theophil (Kontrabass, Gitarre, Gesang), die mit Hamburger Liedern, Shantys, Seemannsliedern sowie Schlagern, die jeder kennt, zum Mitsingen einladen und für gute Stimmung sorgen.

Auf das Verteilen von Liederbüchern wurde aus hygienischen Gründen an diesem Tag verzichtet, aber die Bewohner der Anlage erwiesen sich auch so als sehr textsicher und hatten viel Spaß. Der Hut, der anschließend durch die Reihen gereicht wurde, wurde jedenfalls gern gut gefüllt. Kabel-Jo tritt bei verschiedenen Veranstaltungen auf, ist aber auch für private Feiern, wie Geburtstage und Hochzeiten sowie für Betriebsfeiern jeder Art zu buchen.

Kontakt unter www.Kabel-Jo.de.

Die Musiker freuen sich, wenn sie nach der langen Pause nun wieder mit ihrer Musik für gute Laune sorgen können und auch wieder etwas verdienen dürfen.

Verreisen bei Pflegebedürftigkeit? Bei uns kein Problem!

Bad Königshofen: Urlaub im schönen Frankenland

Ihr Urlaubsort:

Bad Königshofen ist ein idyllisch gelegener Kurort in Unterfranken, zu Füßen der Haßberge und umgeben von den Naturparks Rhön und Thüringer Wald. Hier sind alle Voraussetzungen für einen erholsamen Urlaub gegeben. Die Frankenthalertherme mit dem bundesweit wärmsten und gesündesten Heilwasser-See, bietet ein breites Wellness- und Kurangebot.

Wir bieten:

- professionelle Urlaubspflege für Sie und/oder Ihren Partner, auch für Durchreisende möglich.
- Behandlungspflege, Grundpflege, Tagespflege, Menüservice, Fahrdienst und vieles mehr.
- Direktabrechnung mit den Pflege- und Krankenkassen (je nach Pflegegrad und Genehmigung).
 - Abholservice vom Bahnhof Ihrer Wahl.
- Unterkunft in unserem Senioren-Pflegehotel, oder
 - Auswahl einer passenden Unterkunft (Hotel, Pension) vor Ort.
- gern organisieren wir auch Ihre gesamte Reise.

Spezialangebot für Wohnmobilreisende

- 5-Sterne- Wohnmobilstellplatz gegenüber unserer Einrichtung
- notwendige Versorgung während des Urlaubs auch direkt in Ihrem Wohnmobil

Weitere Informationen für einen entspannten Urlaub erteilt Ihnen gern die Geschäftsführerin Karin Schubert,
Tel. 09761/39 65 -0, E-Mail: k.schubert@frankencare.de

franken care GmbH

Am Kurzentrum 4 • 97631 Bad Königshofen • E-Mail: info@frankencare.de • www.frankencare.de

Pflege mit Stil



**„Ich weiß nicht mal,
wie er starb“**

Als das Heim für Besucher geschlossen wurde, hörte Elfriede Reduhn (l.) auf zu essen. Dank der besonderen Zuwendung von Pflegerin Viktorija hat sie Covid-19 überlebt. Foto: © WDR/Sonja Kättner-Neumann/Arnd Henze

ARD-Dokumentation über das Hanns-Lilje-Heim in Wolfsburg

Als das Virus erkannt wurde, war es zu spät: Innerhalb weniger Tage infizierten sich 112 der 160 Bewohner/-innen des Wolfsburger Hanns-Lilje-Heims mit Corona, 48 von ihnen starben. Auch viele Pflegekräfte erkrankten an Covid-19. Die diakonische Einrichtung für demenziell erkrankte Menschen war zur Todesfalle geworden. In der Öffentlichkeit entstand bald das Bild vom „Horrorheim“. Die Staatsanwaltschaft nahm Ermittlungen auf, anonyme Vorwürfe fanden weite Verbreitung.

Vier Monate nach dem dramatischen Corona-Ausbruch hat ein Filmteam des Westdeutschen Rundfunks (WDR) eine Langzeitdokumentation über die Einrichtung abgedreht. Viele Beteiligte der Katastrophe seien noch immer traumatisiert, sagte der verantwortliche Redakteur Arnd Henze. Das gelte für die Pflegekräfte, die hilflos mit anschauen mussten, wie die ihnen anvertrauten Bewohner verstarben, ebenso wie für die Menschen, die ihre Angehörigen verloren haben.

In einer aufwendigen Recherche rekonstruierten Arnd Henze und Sonja Kättner-Neumann die tragischen Wochen vor Ostern im Hanns-Lilje-Heim. Über mehrere Wochen konnten sie Pflegekräfte im Schichtdienst in den für Besucher/-innen immer noch gesperrten Wohnbereichen begleiten. Sie sprachen mit Angehörigen von Verstorbenen und von Überlebenden, mit Ärzten, Verantwortlichen der Diakonie, dem Wolfsburger Oberbürgermeister als Leiter des Krisenstabes und mit Medizinethikern.

„Wir haben noch nie einen Film gedreht, der uns so berührt hat. Es gibt viele schmerzliche Momente“ (Arnd Henze)

Noch immer sucht das Heim einen Weg zurück in einen Alltag unter Corona-Bedingungen. Das Betretungsverbot gilt weiter, Besuche sind nur unter strengen Hygieneauflagen auf dem Außengelände erlaubt – Einschränkungen, die den Kontakt mit den demenziell Erkrankten für die Angehörigen

kaum erträglich machen. Umso größer ist die Sorge vor dem Winter und einer zweiten Welle. „Ein Krieg ist irgendwann vorbei – Corona hört nicht auf“, sagt eine Pflegerin aus Kroatien, die als Kind einst vor dem Krieg in ihrer Heimat nach Niedersachsen geflüchtet war.

Exklusiver Einblick in widersprüchliche Erfahrungen

Die Dokumentation vermittelt einen exklusiven Einblick in die oft widersprüchlichen Erfahrungen der Betroffenen dieser Katastrophe. So entsteht ein Bild, in dem Dankbarkeit für das Engagement der Pflegekräfte und hilflose Wut über das einsame Sterben von Verwandten nebeneinander stehen. Fehler und Versäumnisse werden benannt, ohne zu verurteilen. Denn wichtiger als die Suche nach Schuldigen ist die Frage: Welche Lehren lassen sich aus den Erfahrungen von Wolfsburg ziehen, damit Pflegeheime nicht immer wieder zur Todesfalle werden? Und vielleicht noch dringlicher: Was muss getan werden, damit der Schutz vor dem Virus nicht zum sozialen Tod in Einsamkeit führt?

„Uns war es wichtig, ohne vorgefasste These in diese Recherche zu starten, sondern ergebnisoffen zuzuhören, Widersprüche zu akzeptieren“, so Henze: „Wir werten und urteilen nicht.“ Alle Beteiligten kämen zu Wort. „Jede Erfahrung hat ihre Berechtigung. Wir erzählen die Geschichte aus verschiedenen Perspektiven, sodass sich ein großes Puzzle zusammensetzt.“

„Ich weiß nicht mal, wie er starb – Wie ein Pflegeheim zur Corona-Falle wurde“

Mo., 12.10., Das Erste, 23.35 Uhr. Corinna Chateaubourg © SeMa



Sandra Höfert hat ihren Vater im Hanns-Lilje-Heim verloren.

Foto: © WDR/Sonja Kättner-Neumann/Arnd Henze



Liebeserklärung an die Freundschaft

Der Film „Das Beste kommt noch“ erscheint am 5. November auf DVD

Eigentlich gibt es gerade eine Flut an Krebsdramen im Film. Im Oktober starten „Gott, du kannst ein Arsch sein“ (Kinostart 01.10.), „Milla Meets Moses“ (Kinostart 08.10.), und Anfang November erscheint der gerade im Juli in

den Kinos gestartete Film „Das Beste kommt noch“ auf DVD. Fast möchte man fragen, ob es gerade kein anderes Thema gibt, das für Unterhaltung auf der großen Leinwand sorgen kann? Im französischen Feel-Good-Movie (so die Ankündigung) „Das Beste kommt noch“ mit Fabrice Luchini und Patrick Bruel soll dem Thema Krebs die Schwere genommen werden.

Nach einem großen Missverständnis sind die beiden Freunde Arthur (Luchini) und César (Bruel) fest davon überzeugt, dass der jeweils andere nur noch wenige Monate zu leben hat. Um sich gegenseitig zu schonen, reden beide nicht über die vermeintliche Diagnose des anderen. Das Sujet ist bekannt – spätestens seit „Freunde fürs Leben“ (2015, Regie: Cesc Gay): Zwei Männer, die sich seit der Schulzeit kennen, versuchen – in Anbetracht der tödlichen Krankheit – sich noch mal eine gute Zeit zu machen.

In „Das Beste kommt noch“ sind es zwei Männer, die unterschiedlicher nicht sein können: Caesar ist der charismatische Lebemann, der zwar aus eigenem Verschulden inzwischen mittellos, aber immer noch ein Bonvivant ist; Arthur ist der introvertierte Intellektuelle, der sein Leben lang scheinbar ohne großartige Feiern und Ausschweifungen gut über die Runden gekommen ist.

Nach 30 Jahren wieder gemeinsam vor der Kamera

Der französische Superstar, Charakterdarsteller und Komödiant Fabrice Luchini („Der geheime Roman des Monsieur Pick“) gibt dem Film mit seinem feinen Spiel die besondere Note. Mit kleinen Gesten und seinem typischen Hochziehen der Oberlippe sieht er manchmal zwar ganz schön dumm aus, seiner Figur tut dies aber keinen Abbruch. Im Gegenteil.

Die Schauspieler Patrick Bruel und Fabrice Luchini standen übrigens schon einmal gemeinsam vor der Kamera. Vor 35 Jahren kam „Les P.R.O.F.S.“ (deutscher Titel: „... und die Penne steht Kopf“) in die Kinos: „Ich war überglücklich! Eine großartige Begegnung. Ich habe Fabrice schon immer wahnsinnig bewundert und respektiert.“, freut sich Bruel über die erneute Zusammenarbeit. Das Kompliment gibt Luchini zurück: „Patrick besitzt eine Eigenschaft, die für einen Schauspieler eher selten, wenn nicht gar überraschend ist: Er wünscht seinen Kollegen keinen Misserfolg, er beneidet sie nicht“. Corinna Chateaubourg © SeMa



Wir garantieren individuelle und kompetente Betreuung durch feste Ansprechpartner

„Hanseatische Immobilienberatung mit über 34 Jahren Erfahrung“

Hausverwaltung von Zinshäusern, WEG-Anlagen und Sondereigentum

Verkauf und Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien

Wertgutachten und -bewertung durch ausgebildete und erfahrene Sachverständige

PRIGEMA

Hanseatische Immobilienberatung e.K.



Saseler Bogen 3
22393 Hamburg

www.prigema.de

Tel.: 040 645 33 85 0

info@prigema.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 | www.alsterschlepper.de

Einladung zum virtuellen Welt Rheuma Tag 12.10.2020

Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Hamburg e.V.



Die Vortragsthemen 2020 und Referenten im Überblick:

Alle Vorträge stehen dieses Jahr unter dem Leitmotiv "Was gibt es Neues zu ...".
Souverän moderiert werden alle Vorträge wieder von Dr. med Peer Aries.

Juvenile Idiopathische Arthritis	Dr. med. Ivan Foeldvari
Systemischer Lupus erythematoses	Dr. med. Phillip Bremer
Rheumatoide Arthritis	Dr. med. Stefanie Tatsis
Endoprothesen bei Rheuma	Dr. med. Stefan Gödde
Psoriasis	Prof. Dr. Marc Radtke
Psoriasisarthritis	Dr. med. Alexander von Alt-Stutterheim
Riesenzellerarthritis	Prof. Dr. Ina Kötter
Sjögren-Syndrom	Dr. med. Jochen Veigel
Spondyloarthritis	Dr. med. Hauke Heintz
Corona-Virus bei Rheuma	Dr. med. Peer M. Aries
Was bewegt rheumakranke Menschen?	Freya Willer-Westrich & Katrin Manz

(dem internationalen Welt-Rheuma-Tag) online abrufen.

Die aktuellen Vorträge bieten eine Überblick darüber, was es Neues zu verschiedenen rheumatischen Erkrankungen gibt (siehe Übersicht).

Nutzen Sie die Fachvorträge, um bestmöglich auf dem aktuellen Stand über ihr rheumatisches Krankheitsbild sowie mögliche Therapien informiert zu sein! Mittlerweile stehen online fast 50 Expertenvorträge kostenlos und jederzeit zur Verfügung.

Die Rheuma-Liga Hamburg organisiert seit vielen Jahren eine große Informationsveranstaltung zum internationalen Welt-Rheuma-Tag. Seit der Gründung 1975 informieren und beraten Betroffene und Fachleute Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung. Der Verein arbeitet unabhängig und gemeinnützig, nur finanziert durch Mitgliedsbeiträge. In vielen Hamburger Stadtteilen bieten wir spezielle Bewegungsangebote an. Es gibt viele verschiedene Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene austauschen, etwas gemeinsam unternehmen und sich gegenseitig unterstützen können.

Allen Mitgliedern bieten wir auch individuelle Unterstützung durch verschiedene Beratungen an, damit sie bestmöglich mit ihrer Erkrankung leben können. So stärken wir unsere Mitglieder im Umgang mit ihrer Erkrankung und bilden sie fort durch viele Informationsveranstaltungen. Die meisten Veranstaltungen stehen auch Nicht-Mitgliedern offen.

Die größte Informationsveranstaltung in Hamburg ist seit Jahren der Welt-Rheuma-Tag, an dem jedes Jahr rund 450 Menschen teilnehmen: Es gibt aktuelle Vorträge zum Thema Rheuma und einen regen Austausch zwischen Patienten und Rheumatologen. Für so eine große Veranstaltung brauchen wir Sponsoren, und so sind auch viele Vertreter von Pharmafirmen, die Rheumamedikamente herstellen, vor Ort. Ein Austausch mit anderen Betroffenen rund um die Veranstaltung ist möglich und hilfreich, und man erhält viel Informationsmaterial der Rheuma-Liga und der Pharmafirmen.

Wegen der Corona-Pandemie können wir in diesem Jahr das Veranstaltungskonzept leider nicht durchführen. So haben wir im Vorwege alle Expertenvorträge aufgezeichnet, und Interessierte können diese Vorträge ab dem 12. Oktober

Unter den folgenden Online-Adressen können Sie die Vorträge dieses Jahres, aber auch die der letzten vier Jahre, abrufen:

www.rheuma-liga-hamburg.de
www.welt-rheuma-tag.de
www.youtube.com
www.rheumazentrum-hamburg.org

Freya Willer-Westrich, stellv. Vorsitzende der Rheuma-Liga Hamburg



Unser Umzug in ein neues Leben

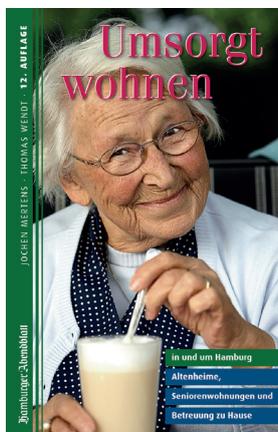
Von Klaus und Christel Schnee

„

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

Der Ratgeber „Umsorgt wohnen“ vom „Hamburger Abendblatt“ stellt Altenheime und Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen vor. Er ist im Buchhandel für 19,90 Euro erhältlich.

*Telefonische Bestellung:
040/600 898 40
(plus 3,10 Euro
Versandkosten)*



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



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



**IMMOBILIEN
MIELKE**

Inh. Nicole Mielke
Lokstedter Holt 42
22453 Hamburg

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

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

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

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

“



Nicole Mielke
DEKRA-zertifizierte Sachverständige
für Immobilienbewertung



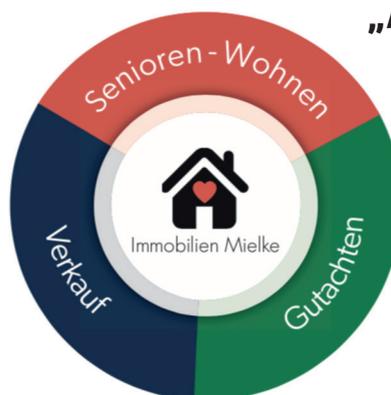
Immobilienmaklerin mit Herz

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

Immobilien Mielke
Wohnen mit Herz

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

Unverbindlicher Beratungstermin Tel.: 040/68 87 69 30



„Alles aus einer Hand“

**GUTSCHEIN für eine
MARKTBEWERTUNG
Ihrer Immobilie**



BEKANNTSCHAFTEN

Zur Anzeige im SeMa September, Chiffre 15120 („Frau, 73, mit Herz und Hirn...“): Christine (die mich auf „Glücksbringer“-Briefpapier angeschrieben hat): Danke für die nette Zuschrift – nur leider war die angegebene Telefonnummer nicht korrekt. Wenn Sie mögen, rufen Sie mich unter **Tel.: 0176/32 42 35 69 an (ggf. auf dem AB eine Nachricht hinterlassen). Ich rufe zurück.**

Neue Freunde suchen (m/w), neue Freunde finden für die dunkle Jahreszeit. Trotz „Corona“ mit Achtsamkeit viele schöne Dinge gemeinsam unternehmen (gerne mobil), welche netten Leute (ab 65) gehen gerne ins Kino, in Konzerte, tanzen, kleine Reisen machen, die Natur erleben und gute Gespräche führen u.v.m. und nicht mehr allein sein. Gern mit Foto. Ich freue mich über viele Zuschriften! **Chiffre 20220**

Naturl. M., 70/184, sucht Frau aus HH-Nord o. Norderstedt für viele Unternehmungen/Tagesausflüge, Kaffee-Spiele usw. Alter ist unwichtig, helfe auch gerne in Haus und Garten. Interesse? **Chiffre 20020**

Der September ist gekommen und wo bist Du? Witwe, 73 J./165, mobil, sportlich, frauliche Figur, sucht netten Partner, ruf mich an, **Tel.: 0176/63 20 74 59**

Lieber Mann, 75-184/NR, schlank, gut aussehend, sucht liebe Frau, warmherzig, kultiviert, für liebevolle, vertrauensvolle Zweisamkeit, um Neues zu entdecken. Gerne für immer. Habe noch Platz im Herzen, **Chiffre 19820**

Trau Dich – auch mit 80 +/- ist das Leben zu zweit schöner, schlanke, mittelgr. Frau sucht fitten, mobilen, passenden Partner, NR, **Chiffre 19720**

Flott, weibl., 73 J., sucht den passenden, fitten Senior, nicht nur für diesen Herbst. Hast Du Lust auf eine echte Beziehung? Ich bin eine vielseitig interessierte Frau, kann kochen, backen und Dich zum Lachen bringen. Humor ist mir sehr wichtig! Vielleicht bis bald. Bitte mit Bild. **Chiffre 19420**

Liebevoller, einfühlsamer M. (68 J./186, sucht Frau (62-75), die gern die „Hosen“ an hat und gern die Führung in einer Beziehung übernimmt. Meine Interessen: Kultur, Fahrrad fahren u.v.m., **Chiffre 19320**

Lebensbejahende, fröhliche, sportliche Sie, 63/150, wünsche mir einen eben solchen Partner, **E-Mail: epistaxis@gmx.de**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Blonde Sie sucht jung gebliebenen Ihn für Unternehmungen wie Alster- und Elbspaziergänge, Stadtfeste und kulturelle Veranstaltungen. **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

Querbeetleserin (60 J./168/R), sucht toleranten, netten Partner, für vertrauensvolle Zweisamkeit Natur, Kultur u.s.w. gemeinsam genießen. **Chiffre 19120**

Tanze mit mir in den Morgen ... schlanke Sie, 72/168, sucht jung gebl. Freund. Wenn unsere vielen Interessen sich ergänzen, könnten wir ein gutes Team sein. Lass es uns bei einem Kaffee herausfinden! **Chiffre 19020**

Letzter Versuch!? Sie, Anf. 70/164/NR, schlank, flott, jung gebl. mö. ehrl., niveauev. Herrn bis 75 kennenlernen. Mag Kunst, Klassik, Natur, aber v.a. das Meer. Freue mich auf Ihre Zuschriften (m. Foto?). Bevorzugt HH-Nordost, Ahrensb., **Chiffre 18820**

M, 73/180, sucht eine liebe Frau um alles Schöne zu zweit zu erleben, freue mich auf Ihre Zuschrift, **Chiffre 18720**

Bist Du auch schon 80 und wagst es erst beim 2. Anlauf zu antworten? Aber Alter ist nur eine Zahl, bin weibl., 165/55 kg, 0 mat., wenn Du genau wie ich Freude an allem Schönen hast, fit und mobil bist, würde ich mich auf Deine Antwort sehr freuen, Bitte Nr., **Chiffre 18620**

Ich möchte dich gern in mein Leben einladen, um Hand in Hand weiterzugehen. W, 67/170/NR, warmherzig und optimistisch, innen und außen ok, sucht ähnlichen, aber gerne größeren Mann für viele Gemeinsamkeiten und Zuneigung. **marisma1@web.de**

Sie sucht Sie, für ein lebendiges Leben zu zweit (gerne WG)! Ich (Akademiker), 74 Jahre, NR, gepflegt, schlank, kreativ, mobil. tier- und naturliebend, vielseitig interessiert. **Chiffre 18520**

Flotte Frau, Raum Lübeck, gesucht, +58 + 170, Liebe, Lachen und Verantwortung füreinander müssen Basis sein. Ich mag Wasser, Motorboote, Hunde, Musik, Wein, gute Gespräche, Kochen. Schreib mal, was Du magst, mich interessiert das sehr. **Chiffre 19620**

Liebevoller Zweisamkeit mit einer charmanten Frau wünscht sich ein vorzeigbarer Mann, 73/170, schlank, humorvoll, mobil und mit vielseitigen Interessen! **Tel.: 040/606 57 64** (ab 19 Uhr)

Nicht alt + grau, sondern älter und meistens gut drauf! Sie, Ende 70/170/NR, freut sich auf Deinen Brief. **Chiffre 18420**

Gemeinsam das Leben genießen! möchte gut aussehende Frau (72/170/blond/schlank), jung geblieben, mag Natur, Kultur, Reisen u. mediterrane Lebensart mit Frohsinn und Ernsthaftigkeit, bitte mit Bild, **Chiffre 18320**

Sie, 71/168, lebensfroh, sportlich, schlank, reise gern, suche netten, niveauevollen, natürlichen Partner, lass uns gemeinsam lachen und erleben, **Tel.: 04101/375 05 93**

Suche Freund, Partner, schlank, sportlich, reflektiert, naturverbunden, aufgeschlossen + ehrlich. Frau, 68/168, schlank, mobil, liebe Natur, Wandern, Berge + Meer, Kunst + Kultur, Handwerkliches, öko, spirituell, grün/links. Gibt es ein Pendant? **Chiffre 18120**

Lust auf lebendiges Miteinander? Netter Typ, ideenreich und mobil, möchte mit einer Partnerin „coronagerecht“ durchstarten und wieder aktiv(er) am Leben teilnehmen. Nur Mut! (NR/schlank/75/177), **E-Mail: thiele-hh@magenta.de**

Einsamer Witwer sucht einsame Sie. Bin 70+/180/NR/NT, fit, mobil, zärtlich, treu, aber etwas schüchtern. Ich mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino sowie gute Gespräche. Suche daher eine liebe, zärtliche, natürliche, schlanke Sie, für alles Schöne zu zweit. Bild wäre schön. **Chiffre 18020**

Suche lieben und treuen Mann, 75-82 J., ich bin es auch, 80 J./167, der den Rest des Lebens mit mir verbringen möchte, ich fühle mich noch nicht so alt, **Chiffre 17920**

Sie, Single, 70+, jugendlich, sportlich, lebensbejahend, gern in der Natur unterwegs, Tagesfahrten, vielseitig kulturell interessiert, Ausstellungen, Konzerte, Theater, Oper, Lesungen, Kino etc., sucht Freundin für gemeinsame Unternehmungen, gern treffen wir uns auch bei Speis und Trank, um einfach zu klönen, und wir sind auch füreinander da in nicht so guten Zeiten. **E-Mail: alsterelbe@t-online.de** oder **Chiffre 17820**

Kommunikativer NR-Mann (74/1,76/schlank) möchte zuhören und verstehen, gemeinsam Neues entdecken, Kultur/Natur genießen, reisen, wandern. Einfach das Leben genießen. Gerne für immer. **Chiffre 17620**

Einen Partner mit Herz und Verstand bei einem Kaffee kennenlernen, möchte Sie, 71/1,72/NR. Ich mag kl. Reisen, Sport und gute Gespräche, **Tel.: 040/50 72 20 03**

Männliches Mauerblümchen, 74, sucht Opa mit Rennwagen, **Chiffre 17520**

Jung gebliebener NR (72)/172/73, sportlich, nicht mobil, sucht eine ebenfalls bewegungsfreudige Partnerin für ein lebendiges und liebevolles Miteinander. Lass uns Wünsche und Ideen gemeinsam umsetzen. **Chiffre 17420**

Jung gebliebene Sie, 73 J., 168 cm gr., NR, schlank möchte sich gerne in einen Mann zw. 70-75 J. verlieben, der auch Lust auf Reisen, Kultur, Theater und Freizeitgestaltung hat. Suche einen gepflegten, schlanken Partner mit Herz und Verstand für gute Gespräche, Humor und liebevolles Miteinander. Zuschriften bitte mit Bild. **Chiffre 17220**

W, 68 Jahre, 1,62, vielseitig interessiert, die gerne liest und viel auf Reisen ist, auch mit dem Pkw sucht einen Partner zum Kartenspielen, für WE-Ausflüge, Theater u. Konzerte. Leider sind sehr viele Freunde schon verstorben, und ich möchte mir einen neuen Freundes- und Bekanntenkreis aufbauen und denke, hier jemanden zu finden, der den gleichen Wunsch hat. Bitte möglichst westliches Hamburg. **Tel.: 0162/432 82 79** oder **naratis@gmx.de**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Sie, blond, Frührentnerin, sucht jung gebliebenen Ihn für Freizeitgestaltung wie z. B. Alster- und Elbspaziergänge, Stadtfeste (hoffentlich bald wieder), kulturelle Veranstaltungen u. v. m., über einen Anruf freue ich mich, **Tel.: 040/732 68 08** (ab 20 Uhr)

Frau in den 70ern sucht eben solche Frau mit etwas Freizeit, unabhängig, für kleine Unternehmungen und Reisen. Ich habe einen netten, alten, kl. Hund. Wohnraum 22297 HH. Freue mich auf **E-Mails: d_berta@gmx.de**

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

Schluss mit lustig ... Herr, ab 70, hat es jetzt satt, immer alleine zu sein – Du auch, meine liebe Frau? Dann rufe nur einmal an. **Tel.: 0151/260 76 969**

Suche für den Rest des Lebens einen sympathischen Partner, um das Schöne im Leben gemeinsam zu genießen. Du solltest Niveau und Wärme ausstrahlen. Ich bin 73 Jahre, 168 cm groß, NR und schlank, wünsche mir einen neugierigen, niveau-/humorvollen Mann zw. 70-75 J., der Lust auf Reisen, Kultur, Theater und vieles mehr an meiner Seite hat. Über eine Antwort mit Bild würde ich mich freuen. **Chiffre 17320**

FREIZEIT

Sie, 69 J., möchte in Hamburg-Ost eine kleine Gruppe m/w für Unternehmungen wie Ausflüge, Theater, Kaffee trinken/Essen gehen, gute Gespräche u.v.m. aufbauen. Wer hat Lust? **Chiffre 20320**

Sie, 60+, sucht nette Leute für Unternehmungen in der Natur (mag die Stille) und gute Gespräche. **E-Mail: hamburgmeinestadt@mail.de, Tel.: 0172/435 15 52**

Sie, 69, sucht nette Freundin in Hamburg-West. Ich mag klassische Musik, Kunst, Kino, Spaziergänge in der Natur, anregende Gespräche und bin offen für Neues. **angelika-online@web.de**

Ich, weibl., 70 J., wohnhaft HH-NO, suche nette, aktive Menschen für Spaziergänge und kulturelle Veranstaltungen. **Chiffre 20120**

Sie, jung gebliebene 65+, sucht nette Freundin, Herrn, kl. Gruppe, für wertschätzenden Umgang miteinander (kl. Ausflüge, gute Gespräche, Mittagstischbesuche), **Chiffre 19920**

Nette Sie, NR, naturverbunden, 75, geistig und körperlich fit, sucht für kl. Unternehmungen und rege Kommunikation passendes Gegenstück, **Tel.: 0162/176 95 65**

70+, **Sie** sucht Gleichgesinnte zum Kartenspielen. Rahlstedt und Umgebung. **Tel.: 0176/53 04 61 92**

Kleine, +65-Nordic-Walking-Gruppe in Norderstedt sucht Verstärkung, **Tel.: 040/58 97 94 55**

Frau, 65/175, sucht neue Freundin für Ausflüge + Reisen. Gute Gespräche und Lebensfreude, **Tel.: 0160/170 97 43** (ab 18 Uhr)

Jung geb. Seniorin wünscht sich, nette Freundin/Freund kennenzulernen. Habe das Herz auf dem rechten Fleck, bin 75 J., sportl., viels. Interessen, humorv., gesellig, freue mich auf Resonanz, **Chiffre 19220**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 24.10.20, 10-16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kl. Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Deutsch-Italienerin, vielsprachig und weltbereit, sucht Menschen, die wirklich Interesse daran haben, einen Freundschaftskreis aufzubauen. **E-Mail: tristeinh@web.de**

Welche/r Alleinlebende/r hat sich schon einmal die Frage gestellt: „Was ist, wenn ich mich nicht mehr selbst um alles kümmern kann?“ Ein Unfall, eine plötzlich auftretende schwere Krankheit oder der „ganz normale“ Altersverschleiß können dieses Szenario hervorrufen. Dann ist es beruhigend zu wissen, dass im Fall der Fälle alles geregelt ist. Wer möchte mit mir zusammen nach Antworten suchen? **E-Mail: tristeinh@web.de**

Witwe, Mitte 70, motorisiert, ohne Anhang, möchte gerne sympathische, alleinlebende Menschen (möglichst motorisiert) kennenlernen, die gute Gespräche, Kultur, hin und wieder Restaurantbesuche, evtl. Kartenspiele usw. mögen. Es wäre schön, wenn sich für einen kleinen, privaten Kreis interessierte Damen und Herren finden könnten. **251101H@gmx.de oder Chiffre 18220**

Freizeit-Tänzerin, 1,65 m groß, schlank u. sportlich, sucht einen Tanzpartner, der mit mir in einer Tanzschule am Tanzkreis teilnehmen möchte. **Tel. 01573/516 70 10**

Wer möchte wie ich, w. 79 J., Reisen mit dem Reiserer unternehmen? Einzelzimmer und getrennte Kasse selbstverständlich. Bitte eine Festnetznummer an nachfolgende Chiffre schicken Wohnhaft bin ich in Schenefeld. **Chiffre 17720**

Single-Frau, 71 Jahre, sucht Begleitung für Spaziergänge in Hamburger Naturschutzgebieten, Theater, Kino, Konzert. Ich freue mich auf deine Nachricht unter meiner **E-Mail: hey-heidrun1@web.de**

Hobbymaler (Aquarell) sucht Gruppe, oder ambit. Mitgründer 60+, **Tel.: 040/571 26 70, magmash@gmail.com**

Wo fehlt der 3. oder 4. Mann (Ü60) zum Skatspielen. Kein Profi, nur aus Spaß an der Freude, **Tel.: 0163/164 07 15**

Lesebegeisterte Frau(en) von mir, w., 64 J., verh., zum Gedankenaustausch bezgl. des Leseoffs, Politik, Musik, etc. bei (z. B.) gem. Spaziergängen gesucht. Nur Mut! **Kontakt unter: thin.-@online.de**

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 öller, je doller – suchen stets weitere sangsfreudige 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**

Gruppe M/W, die nicht nur über Krankheiten, Enkelkinder redet, von W, 65+ gesucht. Viele Interessen, lebensbejahend. **Tel.: 040/53 90 87 78**

IMMOBILIEN

Gärtnerrentner, 69 J., sucht 2-Zi.-Whg., mögl. Parterre, bezahlbar. Terrasse? Nördlich von Hamburg. Auch Gartenhaus, Bauern-, Reiterhof (Mithilfe), **Tel.: 0177/462 10 34**

Suche f. meine Mutter, 76/NR, ruhig mit Interesse für Kunst, Meer, Literatur, Reisen, kl. einfache + günstige 1-Zi.-Whg. in Wedel (Hauptwohnsitz vorhanden), evtl. l. a. befristet, **Tel.: 04103/701 92 69**

FISCHMARKT, 1-1/2 Zi.-Whg. m. Balkon (Südseite), 5. St. (DG) Lift, kompl. möbliert, mit hochwertiger Ausstattung, nur an Einzelperson. WM 880,- total; langfr. erwünscht. Sehr gute Verkehrsanbindung. **SOFORT FREI!!!, Tel. 0177/402 05 49, g.huesmann@web.de**

Lagerraum gesucht, HH-Ost/Nord, Ahrensburg usw., **Tel.: 040/53 90 87 77**

Sie wohnen allein im Haus und brauchen Hilfe im Haushalt/beim Kochen/im Garten + eine Tagesbegleitung (Einkaufen/Arzt). Dann haben Sie Platz? Suche 2 Zi./Küche/Bad, zahle € 550,- warm (is' doch nettes Taschengeld). Bitte ernste Anrufe/Sigrid (56). **Tel.: 0176/29 77 34 11**

Ich suche eine Mitbewohnerin. Ruhige Person, berufstätige Frau, für ein möbliertes Zimmer, € 350,- warm, in 22527 Stellingen, **Tel.: 0176/25 38 47 23**

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

Eidelstedt, DG-Whg., 60 m², Balkon, Garage, kein Keller, sofort zu vermieten, € 600,- + Nk. und Kt., **Tel.: 040/570 41 96**

Wochenendheimf., Pendler, männl., Nicht., Anf. 60 sucht zum 01.11. od. 01.12.20, für zwei, drei Nächte (Mo.-Do.) pro Woche in Hamburgs Norden ein Zimmer, gerne im Grünen, da ursprünglich Gartenbauing. **Tel.: 0151/15 02 74 23 oder 05026/94 98 80**

Wohntal Immobilien verkauft Ihre Immobilie und sucht Grundstücke 650 – 3.500 m². Auch mit Altbestand in Hamburg + Umland. Dipl.-Ing. Herr Lippert, **Tel.: 04102/218 39 80 (Büro)**

VERKAUF

Olivetti-Schreib-/Rechenmaschinen, 60/70 Jahre, je € 20-35,-; Bücher: Alte Reise-/Expeditionsberichte, 1903-1943, Asien, Afrika, Indien, Nordpol, 36 Bücher kompl. € 85,-, **Tel.: 04103/701 92 69**

Wer möchte sein Brot selbst backen? Lux.-Küchenmaschine ohne Elektr., mit Getreidemühle, 6 kg., inkl. Zubehör, günstig abzugeben, VB, **Tel.: 040/49 32 20**

Puzzle-Spiele, diverse Puzzle-Spiele – alles Marken-Puzzles, meist 1000er, zu verk., Stück € 2,-, **Tel.: 040/200 39 96**

Preiswert abzugeben: Spanplatten, 6 Stck., 205 x 68 x 1 1/2, Arbeitsbühnen, 180 x 160 x 40; Osram-Pflanzenlampe/Pendel; Schreibmaschine Olympia, Splendid 33+ ol. Reg. de Luxe; div. K.-May-BDE, **Tel.: 040/822 30 08**

26er-Damenrad m. Tiefeneinstieg, d.-grün, einfaches Modell, Gänge, geputzt, € 80,-; 180 Krimis, viele w. neu, kompl. € 70,-; 26 Manesse-Bücher, klein, komplett € 60,-, **Tel.: 04103/701 92 69**

Leder-Massagesessel, dunkelblau, sehr gepflegt; Holz-Kohle-Grill, von Hagebaumarkt, H 110, M. 80 x 50, NP € 189,- für € 50,-; Proxon D 5 230, Dekupiersäge, neu, 14 im Karton, Bedienungsaltg., VHB € 10,-, **Tel.: 040/551 08 79**

Schichtholzrahmen, Härtegrad verstellbar, 2 Stück, Neupreis € 360,- für € 80,-, **Tel.: 040/18 12 96 03**

Biete Rollator Actimo Basic, mit Zubehör zum Kauf an, VB € 70,-, **Tel.: 040/432 71 03 46**

ZIPPO-Feuerzeuge, u.a. Original Harley-Davidson von 1969, teilweise noch verpackt, zus. NP € 820,- für € 350,- (nur komplett) abholen in Altona-Altstadt. **Tel.: 0177/402 05 49, g.huesmann@web.de**

Verkauf Herrenjacke, Echtlamm, Gr. L, fabrikneu, als Blouson gearbeitet, € 150,-; Antikbücher, 3 Bände, 1912-13, Verlag Bon & Co, die Wunder der Natur, neuer Einband, kompl. € 140,-, **Tel.: 040/602 25 90**

6 Stck. Tonbierkrüge, versch. Marken, 0,5 Ltr., € 6,-; handgeknüpfte Brücke, schwarz-rot-weiß, 70 x 145, € 25,-; Schreibmaschine, Model Elite, RS 200, Größe 30 x 35, **Tel.: 040/570 44 94**

DJV, alte Bücher u.a. das Deutschlandbuch und 1935, Näheres, **Tel.: 040/651 22 20**

Senioren-Handy emporia, wie neu, im Karton € 25,-, **Tel.: 0163/975 31 13**

Alt Fürstenberg mit der Rose, 12 Kaffeegedecke, Kaffeekanne, Zuckertopf, Milch., 1 kl. Platte, 2 Kerzenhalter, 2 kl. Tischvasen, Königskuchenplatte. € 300,-, **Tel. 040/52 55 00 59**

Kaffee-Thermoskannen von 1/2-1,5, 1-4 Stck., für € 50,-, **Tel.: 0177/402 05 49**

Für Sammler: ca. 50 Autogrammkarten und Kinoprogramme aus den 50er, 60er, 70er Jahren. Preis nach Vereinbarung, **Tel.: 040/538 15 71**

Eckschrank, England 1880, Mahagoni, Maße 175 x 90 x 50, € 550,-, Rech. v. 1975 vorh.; 8 Mokka-Tassen + Untertassen; 9 Sammeltassen, 3-tlg., € 80,-, **Tel.: 0171/987 75 45**

Ca. 100 Bücher und Trödel aller Art, **Tel.: 040/764 36 50**

Kaffeesevice alt Luxemburg von Villeroy + Boch, bis zu 87 Teile abzugeben, **Tel.: 040/35 73 41 67**

2 Gobelinkissen, rund, außen Samt, altrosa und goldgelb, Blumenmotiv, zus. € 40,-, **Tel.: 0163/975 31 13**

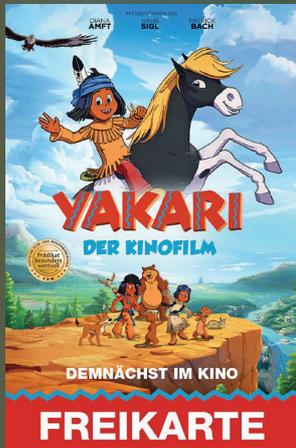
Wegen Umbau des Gäste-WCs: Muschel-Handwaschbecken Tropicana, Muschel-Wandtiefspüler Tropicana, Saniset-WC-Block – alle Armaturen von Wico: Seifenschale, Papierhalter, Bürstengr., Spiegel, 2 Wandleuchten, Mantelhaken. Preis: VB, **Tel.: 040/540 33 48**

SUCHE

Stundenweise Betreuung für pflegebedürftige Frau in Poppenbüttel gesucht. Vorlesen, unterhalten, Erfahrung mit Kranken erwünscht. **Tel.: 040/41 49 57 71**

Handwerklich gebalter Rentner von Witwe für kleine/leichte Reparaturen gegen Bezahlung gesucht. RM Pbg., **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Das SeMa verlost 3 x 3 Karten!



Senden Sie uns bis zum
23.10.20 eine E-Mail
oder eine Postkarte mit dem

Stichwort: „YAKARI“
unter Angabe Ihrer
Adresse und Tel.-Nr.
per E-Mail an:

raetsel@
senioren-magazin-hamburg.de
oder per Post an:

SeMa
Senioren-Magazin Hamburg,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Mit den Enkeln unterwegs ...

Kinostart von YAKARI – DER KINOFILM am 29. Oktober

Zum ersten Mal sind der naturliebende Sioux-Junge Yakari und seine treuen Begleiter auf der Kinoleinwand zu sehen! Mit „Yakari – der Kinofilm“ können sich kleine wie große Zuschauer auf einen spannenden Animationsfilm freuen – mit einer großen Geschichte und tapferen Helden.

Yakari hat einen Traum: Er möchte eines Tages auf Kleiner Donner reiten, dem Wildpferd, das noch von keinem Sioux gezähmt werden konnte. Als die Jäger seines Stammes eine Herde Mustangs einfangen, kann Kleiner Donner mit einem mächtigen Sprung wieder entkommen. Yakari folgt dem jungen Pferd und befreit es, als es seinen Huf unter einem Felsen eingeklemmt hat. Für diese mutige Tat verleiht ihm Großer Adler, Yakaris Totemtier, die Gabe, mit Tieren zu sprechen. Auf der Suche nach Kleiner Donner gerät Yakari in einen reißenden Fluss. Er klammert sich an einen Baumstamm, stürzt aber dennoch einen Wasserfall herab und treibt den Fluss hinunter, weit weg von seiner Heimat. Nun ist es Yakari, der die Hilfe von Kleiner Donner braucht: Gemeinsam machen sie sich auf den weiten und abenteuerlichen Rückweg durchs Gebirge. Dabei treffen die

beiden nicht nur viele verschiedene Tiere, es machen ihnen auch Kälte und Hunger zu schaffen. Dazu sind ihnen Jäger eines feindlichen Stammes auf der Spur, und ein Sturm droht, Yakaris Eltern, die auf der Suche nach ihrem Sohn sind, in Gefahr zu bringen ... Der naturliebende Sioux-Junge Yakari begeistert seit Generationen mit seinen Abenteuern und Themen wie Freundschaft, Mut und einer magischen Verbindung mit der Natur weltweit unzählige Fans. Mit „Yakari – der Kinofilm“ kommt sein bislang größtes Abenteuer nun auf die große Leinwand: Der spannende Animationsfilm für die ganze Familie erzählt, wie Yakari seine magische Gabe, mit Tieren zu sprechen, erhält und wie seine wunderbare Freundschaft mit dem Wildpferd Kleiner Donner begann. Diana Amft spricht den spitzbübischen Biber Lindenbaum, Hans Sigl den majestätischen Großer Adler, Patrick Bach Yakaris ungestümen Freund Kleiner Dachs.



ZERTIFIZIERTE WOHNBERATUNG FÜR:

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

strukturpur

JESSICA DANKER



Bekannt aus
„Erfolge bevorzugt“

Hamburg 1

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



Würdevolle Begleitung bis zuletzt

Foto © Hamburger Hospiz/Eva Häberle

Niemand soll in soziale Isolation geraten, weil sie/er oder ein/-e Zugehörige/-r im Sterben liegt. Das hat die Hospizbewegung sich auf die Fahnen geschrieben und viel erreicht. Hamburg verfügt über eine überdurchschnittlich hohe Anzahl an Hospizbetten. Die qualifizierte Palliativversorgung in Krankenhäusern sowie ambulant durch ein Netz an Palliative Care Teams ist flächendeckend gesichert. Und der Anspruch auf Unterstützung durch einen ambulanten Hospizdienst im Pflegeheim oder zu Hause ist gesetzlich abgesichert und wird von den Krankenkassen finanziert. Trotzdem war in den vergangenen Monaten auch in der Hospiz- und Palliativarbeit alles anders. Auch die Begleitung von Sterbenden und ihren Zugehörigen war durch Kontaktbeschränkungen stark eingeschränkt. „Was vielerorts gefehlt hat, war das Menschliche – die Nähe“, so beschreibt es Sven Goldbach vom Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz- und Palliativversorgung Hamburg. „Wir wussten ja alle nicht, wie umgehen mit Covid-19.“ Für Goldbach persönlich habe sich die Vorgabe, 1,5 Meter Abstand zu halten, komplett falsch angefühlt. „Es gehört doch zur qualifizierten und menschlichen Palliativversorgung dazu, die Ehefrau eines Patienten auch mal in den Arm zu nehmen“, findet der Leiter eines ambulanten Palliativdienstes. Dabei war die Situation in der ambulanten Versorgung noch vergleichsweise gut gegenüber der stationären Pflege, wo die Patienten komplett isoliert waren von ihren Zugehörigen und Stationen zusätzlich noch mit Personalmangel zu kämpfen hatten, wenn Mitarbeiter/-innen in Quarantäne waren.

Etliche Patient/-innen und Angehörige hätten sich wegen der Kontaktbeschränkungen nach Hause entlassen lassen, darunter auch Covid-Patient/-innen. Goldbach und seine Mitarbeiter/-innen konnten diesen Wunsch unterstützen. Auf Hygiene wie dem Waschen der Hände würde bei der

ambulanten Pflege ohnehin geachtet. Und natürlich müssten nicht gerade zehn Angehörige um das Bett stehen, wenn die Pflegekräfte vor Ort sind. „Doch bis auf den Mundschutz arbeiten wir ambulant wie zuvor“, so Goldbach. „Das kann uns auch die Pandemie nicht nehmen.“

Das Fazit von Goldbach, der in den vergangenen Monaten viele Gespräche geführt hat mit Familien, Pflegekräften, ehrenamtlichen Hospizbegleiter/-innen, Patient/-innen und Leiter/-innen aus anderen Einrichtungen: „Wir müssen eine Lösung finden, wie wir Sterbende und ihre Zugehörigen trotz allem würdevoll begleiten können. Den Angehörigen, die die Sterbenden nach Hause geholt haben, geht es heute deutlich besser als denjenigen, die keine Chance hatten, sich persönlich zu verabschieden. Mein persönlicher Wunsch wäre, den Abschied zu ermöglichen.“

Maria Jansen © SeMa



*Ehrenamtliche Begleitung im
Hamburger Hospiz.*

Foto: Hamburger Hospiz/Eva Häberle

Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche

Auch in diesem Jahr laden die Hamburger Hospiz- und Palliativeinrichtungen dazu ein, sich den Themen Sterben, Tod und Trauer zuzuwenden. So hat der Landesverband Hospiz und Palliativarbeit Hamburg zum Welthospiztag 2020, am 10. Oktober die Theatertruppe hidden shakespear, engagiert, über Sterben, Tod und Trauer zu improvisieren (11-12 Uhr online unter www.welthospiztag-hamburg.de). Und während der Hamburger Hospizwoche vom 11. bis 18. Oktober wird die Travestiekünstlerin Fanny Funtastic jeden Tag aus dem Schmichtchen eine der Formen der Hospiz- und Palliativversorgung erklären (online unter www.welthospiztag-hamburg.de). Humor und Komik sollen dabei ausdrücklich nicht zu kurz kommen, denn der Spaß am Leben gehört genauso zum Leben dazu wie das Sterben.

Aus dem Programm der Hamburger Hospizwoche

Zeitenwende und Heimatfieber, Führung durch die Benefizausstellung mit Kunstwerken von Hamburger Künstler/-innen, Sonntag, 11.10.20, stündlich ab 11.15 Uhr sowie neun Mal mittwochs ab dem 14.10.20, jeweils um 18 Uhr, Hamburger Hospiz, Anmeldung unter info@hamburger-hospiz.de

Film: Arbeiten auf der Palliativstation, Kurzinterviews mit Mitarbeiter/-innen aus den unterschiedlichen Bereichen einer Palliativstation, ab Sonntag, 11.10.20, über www.d-k-h.de, Website des Agaplesion Diakonieklinikums Hamburg

„Und wo bleibe ich?“ – Angehörige in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender, Vorstellung von Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige in und um Hamburg, Amalie-Forum, Anmeldung unter Tel. 040/603 30 01

Weitere Veranstaltungen und Infos unter www.welthospiztag-hamburg.de



Esther Schulz

Ich sehe den Himmel.
Wie die Diagnose „Krebs“ den Blick auf das Leben und das Sterben klärte.

Das Buch ist im *werdewelt Verlags- und Medienhaus* erschienen, ISBN: 978-3-9820170-8-2, und kostet € 17,90

Am 29. Mai 2018 erhielt Esther Schulz die Diagnose Lymphdrüsenkrebs. Sie entschied sich gegen eine Chemotherapie. Ihrer Berufung, Menschen Gott und Jesus näherzubringen, ist die Gemeindediakonin auch noch bis an ihr Lebensende nachgegangen. Bewusst und bis zuletzt war sie geradeaus wie immer, teilte mit, was sie fühlte, klärte, was zu klären war, kämpfte, nahm ihr Sterben an und gab anderen dabei Mut und Hoffnung. In „Ich sehe den Himmel. Wie die Diagnose ‚Krebs‘ den Blick auf das Leben und das Sterben klärte“, erzählt Esther Schulz von dieser Reise, die am 8. Juli 2019 endete. Ihr Mann Günther Schulz und ihr Sohn Benjamin Schulz haben das Buch nach ihrem Tod herausgegeben und sie auf ihrem Weg begleitet. Auch sie teilen ihre Gedanken und Gefühle über diese Zeit mit. Offen erzählt Esther Schulz über alles, was sie bewegt, was ihr passiert und was mit ihr passiert: von den Reaktionen auf ihre Entscheidung, keine Chemo zu machen, der Solidarität ihrer Familie und deren Begleitung in ihren letzten Monaten, von den Kämpfen gegen die unfassbaren Schmerzen, einem wunderbaren Palliativ-Team – aber auch vom völligen Unverständnis der meisten Ärzte über ihre Entscheidung. Die Planung ihrer Bestattung hat Esther Schulz selbst übernommen. Als gläubige Frau gab ihr die Zuversicht auf ein Leben nach dem Tod Halt. So ist das Buch „Ich sehe den Himmel“ nicht nur ein Zeugnis des Weges von Esther Schulz und ihrer Familie, sondern auch ein Zeugnis des Glaubens und der tiefen Lebensfreude, die sie auch in den letzten Monaten noch ausstrahlte.



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*An jenem Tag kann es regnen, stürmen, schneien
oder die Sonne brennt vom Himmel...*

... wir lassen Sie nicht im Regen stehen oder in der sengenden Hitze des neuen Alltags.

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

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

www.wulffundsohn.de





Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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

Verlosung im Oktober

1.-5. Preis

Je eine DVD „Das Beste kommt noch“

Französische Komödie über zwei Freunde, die im Glauben, dass der andere bald sterben wird, ihre alten Tage genießen möchten. Der französische Superstar, Charakterdarsteller und Komödiant Fabrice Luchini gibt dem Film mit seinem feinen Spiel die besondere Note. Verkaufsstart der DVD ist am 05. November 2020.

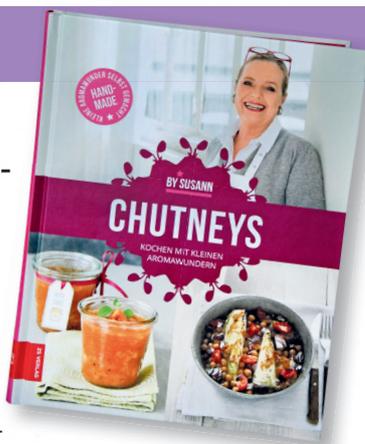


8	3	5						6
9	6	1	4			3		
2	7	4		6			5	
	2			9	1			
		9	5	3	6	7		
			2	4			1	
	5			7		8	9	2
		8			2	6	3	1
6						4	7	5

6.-8. Preis

Je ein Buch „Chutneys – kochen mit kleinen Aromawun- dern“ von Susann Till

„Was kann man denn mit diesen Chutneys kochen?“, fragt sich der eine oder andere. „Sehr viel“, lautet die Antwort von Chutney-Königin Susann Till, und sie liefert mit ihrem Kochbuch gleich jede Menge Rezepte für die kleinen Aromawunder aus dem Vorratsschrank, die jedes Gericht aufpeppen. Denn Chutneys sind mehr als Dips oder Saucen.



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

9.-18. Preis

Je ein MOIA-Gutschein für eine Fahrt von 1 + 4 Personen

Mit MOIA sind Sie und bis zu vier Bekannte oder Verwandte schnell und ohne Umsteigen am Ziel. Der Gutschein ist ab dem 01. November für vier Wochen gültig.



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

... und so können
Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen,
Coupon ausfüllen und
ausschneiden, ausreichend
frankiert bis zum
21.10.20 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

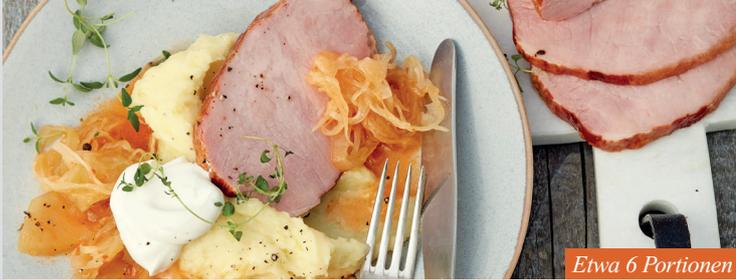
Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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



Etwa 6 Portionen

Sauerkraut mit Kartoffelstampf und Kasseler

Zutaten: **Vorbereiten:** Apfel schälen, vierteln, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden. Wacholderbeeren mit dem Messerrücken andrücken. Teepapierfilter als Gewürzsäckchen mit Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Pimentkörnern füllen und mit Küchengarn verschließen.

- Sauerkraut:**
- 1 Apfel • 1 Zwiebel
 - 5 Wacholderbeeren
 - 2 Lorbeerblätter
 - 5 Pimentkörner
 - etwa 4 EL Speiseöl
 - 3 EL Ahornsirup
 - 750 g Sauerkraut (Abtropfgew.)
 - 1 EL Tomatenmark
 - 100 ml Apfelsaft
 - 1 Msp. Chiliflocken
 - 250 ml Gemüsebrühe • Salz

Sauerkraut: Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Apfelscheiben, Zwiebelstreifen und Ahornsirup dazugeben, leicht karamellisieren. Sauerkraut und Tomatenmark, unter Rühren kurz andünsten. Apfelsaft, Brühe, Chiliflocken, Gewürzsäckchen und Kasselerstück hinzufügen, bei schwacher Hitze ca. 45 Min. mit Deckel dünsten. Evtl. mit Salz abschmecken und Gewürzsäckchen entfernen.

Außerdem:

- 750 g Kasseler (Kasselerlachse)
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic

Kartoffelstampf:

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln • Salz
- etwa 150 ml Milch
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 100 g Butter
- Muskatnuss

Kartoffelstampf: Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einen Topf geben. 2 TL Salz hinzufügen, mit Wasser knapp bedecken, aufkochen und mit Deckel ca. 25 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Abgießen, sofort durch die Kartoffelpresse geben bzw. mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch erhitzen. Milch, Crème fraîche, Butter mit Schneebesen unter die Kartoffelmasse rühren (Milchmenge kann etwas variieren). Das Püree bei schwacher Hitze so lange mit dem Schneebesen rühren, bis eine lockere Masse entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Wichtig: Die Kartoffeln nicht mit einem Mix- oder Pürierstab pürieren, der Brei wird sonst zäh. Sauerkraut, Kartoffelstampf und Kasseler Scheiben anrichten. Mit einem Klecks Crème fraîche garnieren.



Etwa 6 Portionen

Brathähnchen mit Pilzfüllung und Kürbisspalten

Zutaten: **Zubereiten:**

Für die Fettpfanne:

- Pilzfüllung:** • 75 ml Milch • 1 Brötchen vom Vortag
- 100 g Steinpilze
 - 50 g getrocknete (Soft-)Feigen
 - 50 g getrocknete (Soft-)Aprikosen
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ Bund Schnittlauch
 - 2 EL Speiseöl
 - 50 g Speckwürfel
 - Salz • frisch gemahlener Pfeffer • 1 Pck. Dr. Oetker Finesse • Geriebene Zitronenschale
 - 1 Ei (der Gr. M)

Pilzfüllung: Milch erwärmen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, Milch darübergeben, 10 Min. quellen lassen. Pilze putzen, in 1 cm große Stücke schneiden. Feigen, Aprikosen in 1/2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen. Speck-, Zwiebel-/Knoblauchwürfel darin etwa 1 Min. andünsten. Pilzwürfel dazugeben und 3 Min. dünsten. Das ange dünstete Gemüse mit den Feigen-/Aprikosenwürfeln und dem Ei zu dem eingeweichten Brötchen geben. Masse mit Salz, Pfeffer und Finesse kräftig abschmecken. Schnittlauch untermengen. Das Ganze 15 Min. quellen lassen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C, Heißluft etwa 180 °C.

Hähnchen: Hähnchen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer innen und außen würzen und mit Pilzfüllung füllen. Öffnung mit Zahnstocher verschließen, die Keulen und Flügel mit Küchengarn festbinden. Das Hähnchen mit Öl bepinseln, mit der Brust nach oben in die Fettpfanne legen und in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel, Bratzeit: etwa 80 Min.

Kürbis-Kartoffel-Spalten: Kürbis in Spalten schneiden, waschen, entkernen. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden. Beides mit Salz, Pfeffer würzen, mit Öl vermischen. Nach der halben Garzeit zu dem Hähnchen geben. Das Hähnchen ab und zu mit dem Bratensaft begießen. Brathähnchen zerteilen, Füllung herausnehmen und mit den Kürbis-Kartoffel-Spalten servieren.

Hähnchen:

- 1 küchenfertiges Hähnchen (1,3-1,4 kg)
- Salz • frisch gemahlener Pfeffer
- etwa 3 EL Speiseöl

Kürbis-Kartoffel-Spalten:

- 450 g Hokkaido-Kürbis • 350 g blaue Kartoffeln (Vitelotte)
- 350 g kleine, festkochende Kartoffeln • Salz
- frisch gemahlener Pfeffer • 4 EL Speiseöl

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

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

Die neue Apfelernte ist da
Elstar und Wellant – frisch vom Baum
sowie die neue Birnenernte:
Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



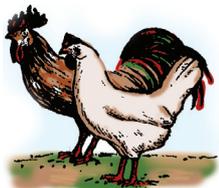
**WOCHENMARKT
LANGENHORNER MARKT**
So frisch, so nah, so herzlich!

Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Frische • Qualität • Vielfalt

Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:

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

Ab Herbst wieder im Sortiment:

**Frisches
Wildfleisch**

und ab November

**Frische
Martinsgans**

vom eigenen Hof

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



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Ab Mitte Oktober wieder im Angebot:

**Hubers mildes
Fass-Sauerkraut**

Ein Genuss mit

- saftigen Kasslernacken und -karbonade
- magerer Kochwurst
- kerniger Schweinebacke
- mild gepöckeltem Eisbein



Etwa 6 Portionen

Winterlicher Salat mit Räucherfisch

- Zutaten:**
- 1 Chicorée
 - 150 g Feldsalat
 - Backpapier
 - 150 g Champignons
 - 300 g geräucherter Fischfilet, z.B. Forellenfilet, Schillerlocke, Räucherlachs
- Vorbereiten:** Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Chicorée waschen, abtropfen lassen und in Blätter zerteilen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Geräucherten Fisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Dressing:** Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Lachs mit dem Dressing vermengen und alles etwa 1 Std. durchziehen lassen. Anschließend den Salat nochmals abschmecken.
- Zubereiten:** Salate und Champignons dekorativ auf 6 Tellern verteilen. Dressing darüberträufeln, und den geräucherten Fisch darauf anrichten.
- Dressing:**
- 150 g Dr. Oetker Crème légère
 - etwa 3 EL Milch
 - 1 EL Balsamico Bianco
 - 1 Pck. Dr. Oetker Finesse
 - Geriebene Zitronenschale
 - Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - Zucker



Etwa 1 Portion

Tomaten-Mozzarella-Porridge mit Basilikum

- Zutaten:**
- 100 g Kirschtomaten
 - 50 g Mini-Mozzarella-Kugeln
 - 1 geh. EL Basilikumblätter
 - 150 ml Tomatensaft (Handelsware)
 - 1 Pck. Dr. Oetker Vitalis Porridge Classic
 - Salz
 - Pfeffer
- Vorbereiten:** Tomaten waschen und vierteln. Mozzarellakugeln halbieren, Basilikumblätter grob hacken. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C.
- Zubereiten:** Tomatensaft aufkochen. Porridge in eine Schale geben und mit dem kochenden Saft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum unterrühren. Porridge mit Tomaten und Mozzarella in eine Auflaufform geben. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.
- Einschub:** Mitte. Backzeit: etwa 10 Minuten Porridge noch warm verzehren.



Ein saftiger Apfelkuchen für Gäste

- Zutaten:**
- 500 g Weizenmehl
 - 2 ½ gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
 - 150 g Zucker
 - 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
 - 2 Eier (Gr. M)
 - 200 g weiche Butter oder Margarine
- Vorbereiten:** Springformboden fetten. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C.
- Streuselteig:** Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen, alles mit einem Mixer (Rührstäbe) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu Streuseln verarbeiten. 2/3 der Streusel auf dem Springformboden verteilen und andrücken, dabei einen etwa 3 cm hohen Rand formen.
- Füllung:** Äpfel schälen, in Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit den übrigen Zutaten vermischen und auf dem Boden verteilen. Übrige Streusel darauf verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.
- Einschub:** unteres Drittel
- Backzeit:** etwa 50 Min.

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 5,00
- Stremellachs 100 g € 4,30
- Räucherlachsbruch 200 g € 7,00

Achtung – neuer Standort: Ab dem 06.10.20 finden Sie uns direkt vor dem Kaufland-Eingang!

GEBRÜDER TIMM

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

Im Angebot vom 05.-18.10.20:
Puten- und Hähnchen-Kohlwurst 100 g € 1,20

Frisch gekocht – hausgemacht – küchenfertig

Suppen und Eintöpfe

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

Büffel-Mozzarella

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlshüttel | Schmuggelstieg

Radeln rund um Oldenburg

Drei Tage, drei Routen: eine spannende Kombination aus Stadt und Land erleben

(djd). Abwechslung ist bei den meisten Urlaubern heute Trumpf, man wünscht sich einen Mix aus Aktivität und Erlebnis. Wer nach Oldenburg fährt, kann die quirlige Atmosphäre einer Großstadt genießen – und zugleich bei Radausflügen bis weit in den Herbst hinein die reizvolle ländliche Umgebung der Stadt im nordwestlichen Niedersachsen entdecken. Dafür bietet sich beispielsweise ein langes Wochenende an.

Drei Rundkurse in die abwechslungsreiche Region

Die „Route um Oldenburg“ besteht aus drei Rundkursen in die abwechslungsreiche Region. Die 44 Kilometer lange Strecke in die Parklandschaft Ammerland ist in Teilstücken geprägt von Rhododendren und markanten Wallhecken. Der zweite, 52 Kilometer lange Rundkurs führt durch die Wesermarsch. Hier prägen jahrhundertealte Bauernhäuser mit ihrem weißen Fachwerk und den Reetdächern die Landschaft. Besonders sehenswert: die 13 Fachwerkdörfer der mittelalterlichen Marschmoorsiedlung Moorriem. Der Rundkurs in die Wildeshäuser Geest schließlich wird von ebenen Wegen, Feldern, Wiesen und großen Gehöften bestimmt. Über die Huntedeiche und den Küstenkanal geht es zurück nach Oldenburg. Die Verbindungen zwischen Stadt und Umland sind gut gekennzeichnet.



Alle Infos, eine übersichtliche Radkarte inklusive Stadtplan sowie GPS-Tracks zum Download gibt es unter www.route-um-oldenburg.de.

Oldenburg als Stadt mit vielen Facetten

Oldenburg selbst fasziniert mit einer vielseitigen Architektur, kulturellen Aktivitäten und Shopperlebnissen in einer der größten und ältesten deutschen Fußgängerzonen. Unzählige Cafés, Kneipen und Restaurants laden zu einer entspannten Pause ein. Architektonisch ist die im zweiten Weltkrieg kaum zerstörte Stadt ein Spiegelbild der Jahrhunderte. Sehenswert sind beispielsweise das klassizistische Prinzenpalais, das Renaissance-Schloss, die romanische Lamberti-Kirche sowie der Glockenturm Lappan. Einen beeindruckenden Kontrast zum „alten“ Oldenburg bilden etwa die modernen Bauten am Stadthafen.

SeMa-Kurzurlaub ab Hamburg

Urlaubsparadies Mecklenburger Seenplatte



Unsere
Reise-Empfehlung

AHORN
SEEHOTEL
TEMPLIN

Herrliche, unberührte Landschaften, ein mit dem Uckermärkischen Tourismuspreis ausgezeichnetes 3-Sterne Superior Hotel direkt am glasklaren Lübbesee, liebenswürdige Gastgeber und Reisetilnehmer in deren Mitte Sie sich garantiert wohl fühlen. Das sind doch unschlagbare Argumente, rechtzeitig die Koffer zu packen und mitzureisen! Mit unserer Aktion „Buchen und Sparen“ werden jetzt ganz einfach Urlaubsträume wahr.

SORGLOSPAKET INKLUSIVE

Komplettes Ausflugspaket ✓
jeden Abend Halbpension ✓

Alle Ausflüge ✓
inklusive
5-Seen Schifffahrt

Im Preis enthalten

- 3-tägige Busreise
- Fahrt in modernen, klimatisierten Fernreisebussen
- Ihre Haltestellen in Hamburg Bergedorf, Harburg und HH-ZOB
- 2 Übernachtungen im 3* Superior Seehotel Templin mit Schwimmbad
- Unterbringung im Doppelzimmer. Alle Zimmer sind mit Bad oder Du/WC und TV ausgestattet
- 2 x Frühstück in Buffetform
- 2 x Abendessen in Buffetform
- Begrüßungscocktail
- Insolvenzschutz/ Sicherungsschein
- 24 Stunden-Gästepflege
- Kurtaxe
- **Großes Ausflugspaket**
Altstadtführung Templin - Besichtigung des Kirchlein im Grünen - Stadtführung Neuruppin, Fahrt durch das Havelland.
Kaffeepause unter'm Birnbaum von Ribbeck mit Kaffee und Kuchen
2Std. Dampferfahrt 5-Seen
- Alle Ausflüge mit qualifizierter Reiseleitung

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

Reisetermin:
02.03. - 04.03.2021

Mindestteilnehmerzahl 20 Personen

BUCHUNG & BERATUNG
KOSTENFREI

0800-5565117



200 €

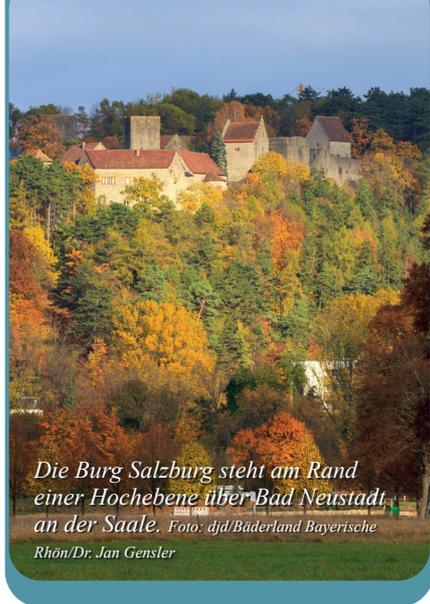
Rabatt pro Person!

bei Buchung bis 25.10.2020

Sparcode SMH1833

statt
~~499~~
schon ab

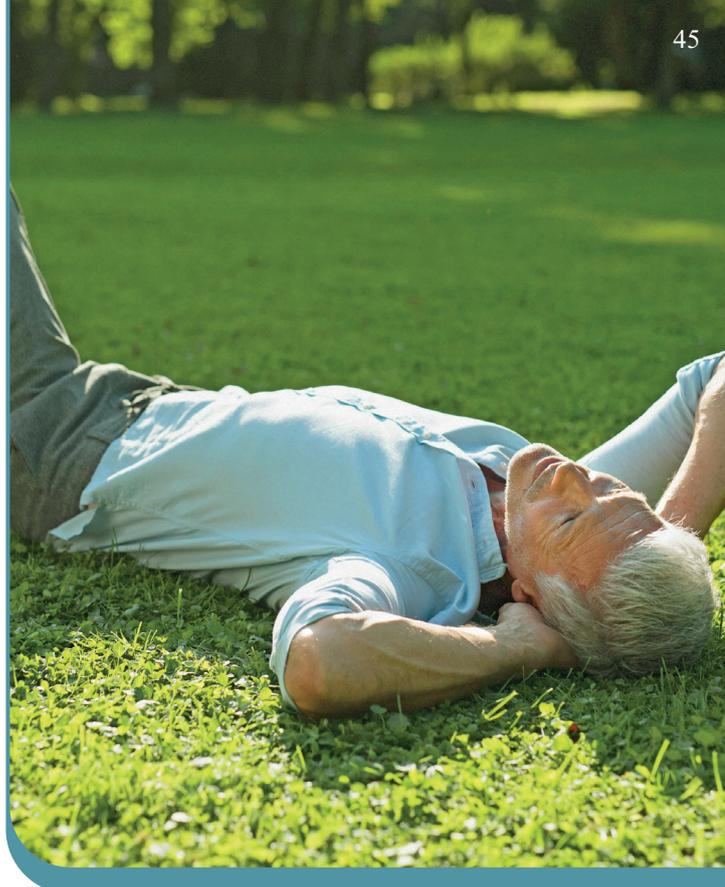
€ **299**



Die Burg Salzburg steht am Rand einer Hochebene über Bad Neustadt an der Saale. Foto: djd/Bäderland Bayerische Rhön/Dr. Jan Gensler



In der Kneippanlage von Bad Neustadt an der Saale können sich Wanderer nach ihrer Rückkehr erfrischen. Foto: djd/Bäderland Bayerische Rhön/Andreas Hub



Entschleunigung im Biosphärenreservat

Bäderkultur und Naturparkanlagen fördern die Erholung in der Bayerischen Rhön

(djd). Das Unesco-Biosphärenreservat Rhön ist nicht nur aufgrund seiner intakten Natur mit Hochmooren und Kuppen außergewöhnlich. In nächster Nachbarschaft sind in der Mittelgebirgsregion mehrere Kurstädte zu finden, die auf eine lange Bädertradition zurückblicken. Hier ein paar Tipps, wie ein Besuch im Bäderland Bayerische Rhön Beschwerden lindern sowie Körper und Seele entschleunigen kann:

Wellness von innen: schon einmal Stahlwasser getrunken?

In Bad Bocklet gibt es die Gelegenheit, Deutschlands stärkste Stahlquelle zu probieren. Der hohe Eisengehalt macht eine Anwendung nicht nur bei Eisenmangel und Übersäuerung sinnvoll. Weitere Tipps zu Trinkkuren unter www.baederland-bayerische-rhoen.de. Gleich fünf Heilquellen können Besucher in Bad Kissingen kosten und beim Schlendern in der Wandelhalle wirken lassen. Die bei Atemwegserkrankungen, Erschöpfungszuständen oder Blutarmut bewährten Heilwässer werden von Brunnenfrauen ausgeschenkt. Trinkkuren in Bad Neustadt und Bad Königshofen haben sich bei Erkrankungen der Verdauungsorgane (Magen, Darm, Leber, Galle) bewährt.

Outdoor-Training im Park:

Bad Königshofen liegt inmitten des reizvollen Grabfeldes, umgeben vom Naturpark Hassberge. Gut beschilderte Wander- und Fahrradwege laden zu einer Entdeckungsreise in die sanft hügelige Landschaft ein. Über gut vier Kilometer führt eine Baumlehrallee mit 110 Baumarten durch einen mediterranen Klostergarten und einen Keltenhain. Outdoor-Trainingsgeräte im Aktiv-Park bieten allen Generationen fast im Vorübergehen die Gelegenheit, Gelenke, Muskelgruppen und Atmung zu stärken.

Gärten der Ruhe:

Neben dem Bad Kissinger Kurpark mit seiner wechselnden Blütenpracht gilt der Rosengarten mit 130 verschiedenen Sorten als Dorado für Pflanzenliebhaber. Mit seinem exoti-

schen Baumbestand und romantischen Winkeln ist der Luitpoldpark das grüne Herz der Stadt. Der etwa 15 Hektar große Landschaftsgarten im englischen Stil ist der ideale Ort zum Joggen und Entspannen. Neben Liegen und Bänken laden zwischen alten Bäumen gespannte Hängematten zum Innehalten ein. Eine Oase der Ruhe finden Gäste auch im neu angelegten Saale-Mäander von Bad Bocklet. In der natürlichen Flusschlinge ist ein erfrischendes Fußbad möglich, Terrassensteine bieten Platz für eine entspannte Rast.

Ausflug ins Mittelalter:

Oberhalb von Bad Neustadt an der Saale thront ein rund 800 Jahre altes Monument des Mittelalters. Die noch immer gut erhaltene Ruine Salzburg gilt als eine der mächtigen Burganlagen Mitteleuropas. Wanderern wird ein Rundgang um das gesamte Ensemble und ein Besuch der Bonifatiuskapelle im Burghof empfohlen. Auf dem Rückweg bietet die Kneippanlage des Kurparks eine wohltuende Abkühlung.



Neubauer Touristik GmbH - Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20 · 21224 Rosengarten
Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

30.10.20	Braasch's Schinkenräucherei inkl. Mittagessen und Besuch Schinkenräucherei	€ 48,-
24.10.20	Karpfenessen Appelbeck am See	
03.11.20	inkl. Busfahrt und Karpfenessen	€ 53,-
07.11.20	Grünkohlzeit in Behringen	
	inkl. Besuch Porzellanmanufaktur, Grünkohl (Tellergericht) und Rundfahrt Lüneburger Heide	€ 58,-
10.11.20	Martinsgansessen in Behringen	
15.11.20	inkl. Martinsgansessen, Rundfahrt Lüneburger Heide und Kaffeegedeck	€ 49,50

**Jetzt
Programm
anfordern!**



Das „Großstadtrevier“ bekommt einen Film



Wie in den Serien-Folgen gehören die Schauspielerinnen und Schauspieler (v.l.n.r.) Peter Fieseler, Maria Ketikidou, Patrick Abozen und Wanda Perdelwitz zum Team des 14. Hamburger Polizeikommissariats. Foto © NDR/ARD Degeto/Thorsten Jander

(pi) Nach 35 Jahren und annähernd 500 Folgen geht das „Großstadtrevier“ in die Länge: „St. Pauli, 6 Uhr 07“ lautet der Arbeitstitel des 90-minütigen „Großstadtrevier“-Films, den Félix Koch bis zum 21. September in der Hansestadt aufnahm. Wie in den Serien-Folgen gehören die Schauspielerinnen und Schauspieler Saskia Fischer, Maria Ketikidou, Peter Fieseler, Wanda Perdelwitz, Patrick Abozen, Sven Fricke und Marc Zwintz zum Team des 14. Hamburger Polizeikommissariats. Das Drehbuch stammt von Norbert Eberlein – er schreibt seit 1994 Vorlagen für die erfolgreiche Serie. „Großstadtrevier - St. Pauli, 6 Uhr 07“ (Arbeitstitel), eine Produktion der LETTERBOX FILMPRODUKTION im Auftrag von ARD Degeto und NDR, läuft voraussichtlich im kommenden Jahr auf dem Sendeplatz „DonnerstagsKrimi im Ersten“.

Zum Inhalt: Es ist genau 6:07 Uhr, als das Leben von Nina Sieveking (Wanda Perdelwitz) aus den Fugen gerät. Die Polizistin des 14. Hamburger Polizeikommissariats sitzt in der U-Bahn, als ein Streit zwischen drei Männern eskaliert. Sie geht dazwischen und wird brutal zusammengeschlagen, während die anderen Menschen in der U-Bahn zuschauen. Niemand greift ein. Für Harry Möller (Maria Ketikidou), Lukas Petersen (Patrick Abozen) und die anderen Kollegen des PK14 beginnt eine nervenaufreibende Suche nach den Tätern. Frustrierende Gespräche mit Zeuginnen und Zeugen ergeben nichts, diese haben entweder nichts gesehen oder wollten nichts sehen. Als ein Toter am Elbstrand gefunden wird, offenbaren sich neue Abgründe, und auch Nina gerät ins Visier der Ermittlungen.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.10. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“

Markus Jünke
040.55 00 55-6045



SPARDA  IMMOBILIEN

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

DAS GENERATIONENPROJEKT IN KOOPERATION MIT
HAMBURGER SCHULEN UND KulturLeben Hamburg e.V.



www.kulturisten-hoch2.de • post@kulturisten-hoch2.de
Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG(mbH)

Prof. Dr. Günter Seidel, Chefarzt Neurologie und Neurologische Frührehabilitation (li.) und Dr. Detmar Kücken, leitender Oberarzt an der Asklepios Klinik Nord – Heidberg sowie weitere Experten stehen den Webinar-Teilnehmern per Skype zur Verfügung. Foto: Asklepios



Wenn's ums Hirn geht skype mal mit dem Doktor

Auch ohne einer Risikogruppe anzugehören, kann ein Schlaganfall jeden treffen. Mit zunehmendem Alter wächst die Gefahr. „Rund 20 Prozent der Menschen im 80. Lebensjahr haben beispielsweise Vorhofflimmern, als wichtigen Schlaganfallrisikofaktor“, so Prof. Dr. Günter Seidel, Chefarzt Neurologie und Neurologische Frührehabilitation an der Asklepios Klinik Nord – Heidberg. „Dabei treten ungeordnete elektrische Impulse in den Vorhöfen auf. Der Herzschlag gerät aus dem natürlichen Takt. Das ist nicht direkt lebensbedrohlich, kann aber zu gefährlichen Folgeschäden führen. Denn das unregelmäßige Schlagen führt zu gestörten Blutströmungen. Dadurch können sich Blutgerinnsel im Herzen bilden, die mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangen und einen Schlaganfall auslösen.“

Warnsignale

Dr. Detmar Kücken, leitender Oberarzt, ergänzt: „Betroffene Menschen spüren bei Vorhofflimmern eines oder mehrere dieser Symptome: Herzklopfen, Herzstolpern, Atemnot und Kurzatmigkeit auch in Ruhezuständen, Brustdruck, Schwindel und Benommenheit.“ Die Erkrankung verläuft bei etwa jedem dritten Betroffenen symptomlos, sodass sie oft nur schwer feststellbar ist. Es gibt

bestimmte Faktoren, die zur Entstehung des Vorhofflimmerns beitragen. Zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes, starkes Übergewicht sowie bestehende Herzerkrankungen. Weitere Risikofaktoren sind ein ungesunder Lebensstil – und leider zudem ein hohes Lebensalter. All das kann auch zu einem Schlaganfall führen.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Seit Hippokrates gilt, es ist effizienter, eine Krankheit zu vermeiden, als sie nach deren Eintreten zu kurieren. Wichtig ist deshalb, um die Risiken zu wissen und sie zu minimieren. In Zeiten von Corona geht Asklepios mit dem Projekt „Schlaganfall-Webinar“ einen neuen, digitalen Weg der Kommunikation. Dabei ist das System „Skype“ die Brücke, die Ärzte und sachkundige Ehrenamtliche miteinander verbindet. „Ein ganz wichtiger Träger unseres Angebots ist der „Schlaganfall-Ring Schleswig-Holstein e. V.“ mit seinem Vorsitzenden Jürgen Langemeyer“, betont Professor Seidel im Gespräch mit dem SeMa, „sein umfangreiches Wissen als selbst Betroffener sowie die vom Verein entwickelte Mentoren-Begleitung sind unschätzbare Bausteine in Sachen Prävention und Rehabilitation.“

F. J. Krause © SeMa

Die Teilnahme ist kostenlos.

Termine, Themen, Zugang

In drei Blöcken, jeweils von 17.00 bis 17.45 Uhr, findet das Online-Webinar statt.

- 14. Oktober: Hilfe bei Schlaganfall und Schlaganfallprävention
- 18. November: Rehabilitation des Schlaganfalls
- 16. Dezember: Leben mit einem Schlaganfall

An allen drei Tagen ist die Kommunikation mit den Experten ausdrücklich erwünscht. Themen-Details sowie Anmeldungen zum Webinar über die Internetseite:

www.asklepios.com/hamburg/nord/heidberg

Dort finden Sie unter „Veranstaltungen“ das Schlaganfall-Webinar, wo Sie direkt und unkompliziert die Informationen zum Einwählen per Computer oder Telefon finden.

Weitere Hilfestellungen bieten auch die Seiten:

www.schlaganfall-ring.de und www.schlaganfall-hilfe.de

 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidberg

1. HAMBURGER SCHLAGANFALL- WEBINAR

Ein Schlaganfall kann jeden treffen

Eine neue Webinar-Serie klärt die Hauptfragen rund um das Thema „Schlaganfall“ – für mögliche Betroffene ebenso wie für Angehörige.

- ▶ 14. OKTOBER, 17:00 – 17:45 UHR
Hilfe bei Schlaganfall und Schlaganfallprävention

- Vorstellung des Webinars und Übersicht über Inhalte mit Terminen und Erklärung der Funktionen von Skype
Prof. Dr. G. Seidel
- Schlaganfall in der Familie? Der Schlaganfall-Ring hilft
Hr. J. Langemeyer
- Wie verhindere ich einen Schlaganfall – Bewegung, Medikamente oder Interventionen
Prof. Dr. G. Seidel
- Fragen und Antworten via Skype

Bequem per
Skype-Konferenz



SIE KÖNNEN AM SCHLAGANFALL-WEBINAR BEQUEM VON ZU HAUSE AUS TEILNEHMEN.

- ▶ Die Einwahldaten finden Sie unter der Adresse: www.asklepios.com/hamburg/nord/heidberg und dort unter „Veranstaltungen“.
- ▶ Rufen Sie „Hamburger Schlaganfall Webinar“ auf und klicken Sie unter „Weitere Informationen“ auf den Link.
- ▶ Sie werden dann auf die sogenannte Lync Web App-Seite weitergeleitet.
- ▶ Nutzen Sie den Button „An der Besprechung teilnehmen“.
- ▶ Anschließend werden Sie gefragt, ob Sie das LYNC Web App Plug-in installieren möchten. Klicken Sie auf „ja“, um teilzunehmen.
- ▶ Jetzt ist es fast geschafft: Geben Sie noch Ihren Namen an.

TIPP: Eine gute Gelegenheit, sich beim nächsten Besuch von Kindern oder Enkeln das Programm installieren zu lassen. Der VeranstaltungslinK ist schon jetzt aktiv. Die Referenten sehen Sie allerdings erst zum Start am 14. Oktober.

Scannen & Kostenlos anmelden



Weitere Informationen
finden Sie auch unter:
[www.asklepios.com/
hamburg/nord/heidberg](http://www.asklepios.com/hamburg/nord/heidberg)

Handwerk zwischen Tradition

Neue Dauerausstellung im „Haus

Albert Flindt Senior am Werkisch, 1920er, Salzhausen. Ausstellung Haus des Handwerks. Archiv FLMK

(pi) Geschichten rund um das regionale Handwerk: Am Kiekeberg ist die neue Dauerausstellung „Haus des Handwerks. Zwischen Tradition und neuen Herausforderungen“ eröffnet: Sie zeigt die Veränderungen vom klassischen Landhandwerk bis zur aktuellen Dienstleistungsorientierung der vergangenen 200 Jahre. Die Dauerausstellung wird von der Stiftung Niedersachsen, der EWE Stiftung, dem Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur, dem Förderverein des Freilichtmuseums am Kiekeberg und der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade gefördert. Sie ist ab sofort zu den regulären Öffnungszeiten des Museums zu sehen: dienstags bis freitags von 9 bis 17 Uhr und sonnabends, sonntags und an Feiertagen von 10 bis 18 Uhr. Der Eintritt ins Museum beträgt 9 Euro, unter 18 Jahren ist er frei.

Sattler, Elektriker, Klempner und Uhrmacher – jedes Handwerk passt sich gesellschaftlichen und ökonomischen Verän-



derungen und Techniken an. Seine Aus- und Fortbildung und auch Arbeitsbereiche ändern sich. „Für uns als Freilichtmuseum ist das Thema Handwerk ganz zentral“, erklärt Stefan Zimmermann, Museumsdirektor im Freilichtmuseum am Kiekeberg. „Deshalb freuen wir uns, dass wir trotz der Corona-bedingten Widrigkeiten die neue Dauerausstellung

passend am ‚Tag des Handwerks‘ eröffnen können. Es ist uns wichtig, dass wir als Museum das Handwerk lebendig halten und als Ort wahrgenommen werden, an dem das Feuer weitergereicht wird.“ Die neue Dauerausstellung zeigt viele Facetten des Handwerks: Anhand von Seiler, Stilmöbeltischler und Raumausstatter sehen Besucher exemplarisch, wie tiefgreifend sich viele Gewerke veränderten.

„Das Handwerk liegt dem Land sehr am Herzen, denn es spielt eine wichtige Rolle für die Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei ist das Handwerk keineswegs antiquiert, sondern hat

 SIG
Holstein

Das eigene Zuhause verkaufen – kein leichter Schritt



Mit fortschreitendem Alter beginnen wir mehr und mehr zu verstehen, dass unser Leben nicht stillsteht, sondern Wandel und Veränderung dazu gehören. Dazu gehört auch der persönliche Wohnbereich.

Die Gartenarbeit wird zu beschwerlich, Räume stehen leer und das Treppensteigen bereitet einem Mühe. Eine Wohnraumveränderung ist eigentlich erforderlich, aber es ist ein schwieriger Schritt, wenn es darum geht, sich nach vielen Jahrzehnten vom geliebten Zuhause zu trennen – dem Ort, an dem die meisten unserer Erinnerungen hängen. Hier sind Kinder groß geworden, wurden Zukunftspläne geschmiedet und das Leben mit geliebten Menschen geteilt.

Wir verstehen, wie schwer Ihnen der Schritt zum Verkauf fällt, und möchten Ihnen diesen daher etwas leichter machen – mit Lösungen und Entscheidungen, die Sie selbst bestimmen können:

Unsere Rundumsorglos-Lösung für Ihren Hausverkauf.

- Kostenfreie, professionelle Werteschätzung Ihrer Immobilie
- Verkauf Ihrer Immobilie mittels reichweitenstarker Vermarktung
- Sicherstellung der Käufer-Finanzierung

- Falls gewünscht, Kauf oder Miete einer kleineren (barrierearmen) Immobilie oder Kontaktvermittlung zu altersgerechten Wohneinrichtungen
- Netzwerk an Umzugsunternehmen und Unternehmen für Haushaltsauflösungen
- Unterstützung bei den erforderlichen Behördengängen

Unser Immobilienberater Dario Bilic ist mit Erfahrung und Feingefühl für Sie da.

S-Immobilien-gesellschaft Holstein GmbH & Co. KG • Tel. 040/710 001-757 69 • E-Mail: bilic@sig-holstein.de • sig-holstein.de

und neuen Herausforderungen des Handwerks“ am Kiekeberg

sich immer weiterentwickelt, um wettbewerbsfähig zu bleiben“, erläutert Claudia Simon, Abteilungsleiterin „Mittelstand und Handwerk“ des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Digitalisierung. „Ich freue mich, dass das Museum dem Handwerk eine kulturelle Bühne bietet. Die moderne Ausstellung gibt besonders Kindern und Jugendlichen vielfältige Einblicke und kann sie somit in handwerkliche Berufe locken.“

In der Ausstellung veranschaulichen insbesondere Familiengeschichten die Umbrüche in den unterschiedlichen Handwerken: Ein Uhrmacherbetrieb schaffte die Schritte von der Jahrhundertwende über zwei Weltkriege bis in die Moderne. Eine Sattlerei, die sich zur Raumausstatterwerkstatt weiterentwickelt hatte, wurde zwar von der dritten Generation aufgegeben – das Wissen des Raumausstattermeisters bringt diese jedoch als Berater ein und entwickelte neue Berufsperspektiven.



Die ersten Besucher in der neuen Dauerausstellung Haus des Handwerks.

Bild FLMK

Die Ausstellungsbesucher erfahren Hintergründe über die Rolle von Handwerkerinnen und moderne Do-It-Yourself-Trends. Große Einflüsse auf die Handwerke hatten auch die wachsende Mobilität und technische Neuerungen. So zeigt die Ausstellung einen Tempo Wiking, der als Arbeitsauto

in den 1950ern den Elektriker samt Werkzeug zum Kunden brachte – eine neue Situation für Handwerker, die gewohnheitsmäßig in eigenen Werkstätten arbeiteten.

Für Gruppen steht eine gläserne Vorführ- und Mitmachwerkstatt bereit: Handwerker zeigen und erklären ihr Können.

Besucher entdecken außerdem in historischen Speichern und Scheunen auf dem Gelände traditionelle Handwerke, die sie heute nur noch in Freilichtmuseen antreffen: darunter Flachs-anbau und -verarbeitung, Böttcherei und Harkenmacherei.

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

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



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



Dehn
Hörgeräte

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

Abbildungen beispielhaft.

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

Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19



Gruppenfoto der Vertreterinnen und Vertreter der einzelnen Verbände nach der Vertragsunterzeichnung. Quelle/Foto: Polizei

Hamburger Polizei vertieft bewährte Kooperation mit den **Rettungshundestaffeln** der Hilfsorganisationen und des **Katastrophenschutzes**



Logo/ Zusammenfassung Arbeitskreis Rettungshunde Hamburg

(pi) Bei der Suche von vermissten Personen sind Rettungshundeteams ein wichtiger Bestandteil des Rettungseinsatzes. Nach der Alarmierung rücken die Vierbeiner mit den ehrenamtlichen Einsatzkräften aus, um Seite an Seite mit weiteren Einsatzkräften verschwundene Menschen in verschiedenen Geländen sowie Wohngebieten zu suchen. Um die Zusammenarbeit zwischen den Hilfsorganisationen und der Polizei Hamburg zu optimieren und zu konkretisieren wurde Mitte August eine Kooperationsvereinbarung unterzeichnet. Vertreterinnen und Vertreter des Arbeiter-Samariter-Bundes Hamburg (ASB), des Bundesverbandes Rettungshunde (BRH), des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), der Johanniter-Unfall Hilfe e.V. (JUH) und der Polizei Hamburg unterschrieben diesen.

„Die Rettungshundestaffeln der verschiedenen Hilfsorganisationen arbeiten eng zusammen. Wir absolvieren regelmäßig Trai-

nings- einheiten und Übungen“, berichtet der Arbeitskreis Rettungshunde Hamburg. „Der unterzeichnete Kooperationsvertrag schafft eine Rechts- und Handlungssicherheit für alle Parteien.“

Geregelt wurde die Koordinierung von Einsätzen. So erreicht die Polizei Hamburg in Zukunft über eine zentrale Rufnummer die Staffeln. Werden Rettungshundeteams für einen Einsatz benötigt, genügt ein Anruf der Polizei und die Staffeln stellen gemeinsam die geforderten Zwei- und Vierbeiner zur Verfügung. „Es ist sehr wichtig das ehrenamtliche Engagement jedes Einzelnen zu stärken und besonders zu würdigen. Unseren herzlichen Dank an alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie an unsere treuen und liebevollen Vierbeiner“, so die ehrenamtlichen Vertreterinnen und Vertreter aus dem Arbeitskreis.

Die ehrenamtlichen Rettungshundeteams können rund um die Uhr angefordert werden. Alleine im Jahr 2020 wurden fünf vermisste Personen im Großraum von Hamburg von ehrenamtlichen Rettungshundeteams gefunden. Die verschiedenen Staffeln verfügen über Hunde, die in der Flächen- oder Trümmersuche ausgebildet sind. Zudem stehen drei Mantrailer bereit, die Geruchsspuren eines Menschen verfolgen können. Die Hunde werden regelmäßig von der Polizei gesichtet und als einsatzfähig eingestuft. In regelmäßigen Abständen setzen sich die Vertreterinnen und Vertreter aus den einzelnen Staffeln zusammen, um gemeinsam an der Weiterentwicklung zu arbeiten und die Zusammenarbeit zu festigen.

OPTIKDANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneneration (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

SPARDA GUTSCHEIN
Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren Gutschein gerne bis zum 31.10. bei mir ein und Sie sparen € 299,-!“



Lena Averhoff
040.55 00 55-5242
Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN



Gerade jetzt: Endlich wieder lesen und fernsehen können!

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

Bis zu
€ 100,-
sparen*

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

„Low Vision“: was ist das eigentlich?

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

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



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



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

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

Neben dem nötigen Know-how des Anpassers kommt es besonders auf die Ausstattung 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 30.10.2020.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Mittwoch 07.10. + 21.10.20, 14-15 Uhr
„Tanzlust im Kuppelsaal“

Leidenschaftlich tanzen ohne Partner/-in, ohne Vorkenntnisse, zu toller Musik, mit Tanzpädagogin Simone Schütte-Ullrich und viel Sicherheitsabstand. Jeder kann jederzeit einsteigen. Kosten: € 2,50/Termin. Da die Teilnehmerzahl durch die Abstandsregeln aktuell begrenzt ist, ist eine vorherige Anmeldung notwendig: Tel. 040/43 42 02.

AWO-Treff Louise Schroeder und Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Donnerstag 08.10.20, 18-20 Uhr

Einladung zur offenen Trauergruppe

Rückfragen bei Diakon Stephan Klinkhamels unter Tel. 040/54 00 14 35 oder per E-Mail: klinkhamels@erzbistum-hamburg.de.

Katholisches Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg

Freitag 09.10.20, 19.30 Uhr

„Die gruseligsten Orte in Hamburg“

Lesung mit Carola Christiansen, Jürgen Ehlers, Anja Marschall, Regula Venske sowie Kirsten Püttjer und Volker Bleeck. Die Elbmétropole mit ihren Villen und der Hafenromantik hat auch eine dunkle Seite. Hier gibt es allerlei Geheimnisse, und zu jeder Zeit haben Verbrechen die Stadt erschüttert.

€ 19,-, Anmeldung erforderlich unter Tel. 040/32 11 91 oder unter der E-Mail: info@speicherstadtmuseum.de.

Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

Samstag 10.10.20, 13 Uhr

„Fahrradtour der

Radwanderingemeinschaft Hamburg-West“, Fahrt zum Obsthof Winterros, ca. 38 km

Jeder kann ohne Voranmeldung kostenfrei probeweise teilnehmen. Nach dreimaliger Teilnahme wird dem Teilnehmer die Mitgliedschaft angeboten. Info: Regine Schmemmann, Tel. 040/82 71 86 oder www.rg-hamburg-west.de.

Treffpunkt: S-Bahnhof Krupunder

Sonntag 11.10.20, 10.30 Uhr

„Herbstzauber“

Führung über den Ohlsdorfer Friedhof zu Fuß oder mit eigenem Fahrrad. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, spätestens eine Woche vor dem Termin, bei Frau von Knobloch, Tel. 040/538 27 45, E-Mail: g.v.knobloch@gmx.net. Um eine Spende von € 5,- wird gebeten. Den Treffpunkt erfahren Sie mit der Anmeldebestätigung.

Sonntag 11.10. + 25.10.20, 10.30 Uhr

„Speicherstadt –

Die Entdeckertour mit (Enkel-)Kindern

Eine spannende Führung durch das Speicherstadtmuseum und die Speicherstadt für Kinder von 6 bis 12 Jahren in Begleitung Erwachsener. Erwachsene € 8,-/Kinder € 6,50 Euro, ca. 90 Min., Anmeldung erforderlich unter der Tel. 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de.

Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

Sonntag 11.10.20, 15-17 Uhr

Trauercafé »Vergiss mein nicht«

Gespräche bei Kaffee und Kuchen. **Katholisches Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg**

Montag 12.10.20, 10.30-12.30 Uhr
Silber & Smart: Online-Geschäfte

Wie kann ich sicher im Internet einkaufen? Die ehrenamtlichen Medienboten informieren Menschen 60+ rund um das Thema Einkaufen im Internet. Ab 60 Jahren, Eintritt frei. Bitte eigenes mobiles Gerät mitbringen. Anmeldungen unter Tel. 040/43 26 37 83 oder per E-Mail: medienboten@buecherhallen.de.

Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg, (Eingang: Arno-Schmidt-Platz) Schülerlounge, Ebene 3

Dienstag 13.10.20, 20-22 Uhr

„Jazzsession“

Verschiedene Musiker um Peter Dettenborn bringen New-Orleans-Jazz vom Feinsten auf die Bühne. Die Platzanzahl ist wegen Corona leider begrenzt, der Eintritt ist frei. Anmeldung erforderlich unter der Tel. 040/67 89 122 oder E-Mail: kontakt@bim-hamburg.de.

Kulturzentrum BiM,

Saseler Straße 21, 22145 Hamburg

Donnerstag 15.10.20, ab 14 Uhr

Stadt-Rundgang in Bergedorf

Der Rundgang startet am S-Bahnhof Bergedorf, Ausgang CCB, vor dem Stadtplan. Zu allen Sehenswürdigkeiten werden Erklärungen und Hintergrund-Informationen gegeben. Der zweistündige Rundgang ist nicht in allen Teilen barrierefrei. € 15,- p. P. Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung möglich unter E-Mail: hadiwil8@gmail.com. www.hamburger-gaestefuehrer.de

Samstag 17.10.20 und

Sonntag 18.10.20, 9-16 Uhr

Antique, Design, Handgemacht & Vintage In über drei Hallen der Winterhuder Kulturfabrik Kampnagel. Antiquitäten, stilvolle Lampen, schicke Wohnaccessoires, aufbereitete Möbelstücke im Industriestil, handgefertigte Schmuckstücke. Aussteller aus Deutschland und Europa. Tageseintritt € 4,-.

Kulturfabrik Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg (Eingang Zentralfoyer)

Sonntag 18.10.20, 16 Uhr

Rundgang-Eppendorf

Wie aus dem Dorf ein Stadtteil wurde. Dauer: ca. 2,5 Stunden, € 6,-. Anmeldung erforderlich: Tel. 040/780 50 40 30, E-Mail: kontakt@geschichtswerkstatt-ependorf.de. **Treff: St. Johanniskirche, Ludolfstraße 66**

Montag 26.10.20, 18 Uhr

Feierabendsingen! Es singt, brummt und tönt in Meiendorf. Es darf wieder geträllert werden! Mit ausreichend Abstand und unter freiem Himmel findet das Feierabendsingen beim Kulturzentrum BiM statt. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kulturzentrum BiM, Saseler Straße 21, 22145 Hamburg

Dienstag 27.10.20, 18.30 Uhr

Vielfalt im Alter –

Leben in Alten- und Pflegeeinrichtungen Die Anzahl der Teilnehmenden ist wegen der aktuell gültigen Corona-Auflagen begrenzt. Anmeldung unter Tel. 040/279 00 69 oder unter E-Mail: duundich-hamburg@gmx.de.

DU&ICH – anders älter werden und in Kooperation die LAG Lesben + Schwule Hamburg, Magnus-Hirschfeld-Centrum, Borgweg 8, 22303 Hamburg

Dienstag 27.10. + 03.11. + 10.11.20,
jeweils 14.30-17.30 Uhr

Orientierungskurs zum freiwilligen Engagement, Hamburg-Altona

Was kann ich? Was will ich? Und worauf muss ich achten, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte? Auf diese Fragen liefert der dreiteilige Orientierungskurs Antworten. Das Angebot richtet sich an Interessierte ab 50 Jahren, die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 040/30 39 95 07 (Mo.-Do., 9-13 Uhr), orientierung@seniorenbuero-hamburg.de, Ansprechpartnerin: Daniela Santema. **Interkultureller Seniorentreff Mekan, Karl-Wolff-Straße 19, 22767 Hamburg**

Mittwoch 28.10.20, 11-12.30 Uhr

Tablet-Treff 60+, Bücherhalle Barmbek

und

Donnerstag 29.10.20, 11-12.30 Uhr

Tablet-Treff 60+, Bücherhalle Altona

Der Tablet-Treff berät Senioren ab 60 Jahren bei Einsteiger-Fragen rund um Tablet und Smartphone. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes Gerät. Eintritt frei. Die Zahl der Teilnehmer ist auf 4 bzw. 7 Personen begrenzt. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten. Telefon: 040/43 26 37 83 oder E-Mail: medienboten@buecherhallen.de.

28.10.20 in der Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstraße 12, 22305 Hamburg, 29.10.20 in der Bücherhalle Altona, Ottenser Hauptstraße 10 (Mercado), 22765 Hamburg

Donnerstag 29.10.20, 15 Uhr

Literatur – live „In Liebe“ – Briefe an geliebte und verehrte Menschen

Briefe von Wolfgang Amadeus Mozart, Otto von Bismarck, Katharina Goethe, Eleonora Duse, Paul Éluard und anderen an Familien, Freunde und Geliebte; geschrieben aus Sehnsucht, Sorge, Bitterkeit, Stolz, Pflichtbewusstsein – und Liebe; mit Gefühl und Können rezipiert von der Rissener Schauspielerin Kornelia Kirwald. Anmeldungen unter Tel. 040/ 81 90 06-0/Eintritt frei, Spende erbeten.

Johanneskirche Rissen,

Raalandsweg 5, 22559 Hamburg

Märkte und Flohmärkte

Samstag 10.10.20, 9 Uhr

Flohmarkt Eidelstedt

EKG Elbgau-Passagen, Elbgaustraße 122, 22547 Hamburg

Sonntag 11.10.20, 8 Uhr

Flohmarkt Wandsbek

Edeka Meyer, Ölmühlenweg 4, 22047 HH

Samstag 24.10.20, 10-15 Uhr

Fahrradflohmarkt St. Pauli Spielbudenplatz 21, 20359 Hamburg

Sonntag 25.10.20, 11 Uhr

Flohmarkt Goldbekhaus

Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Sonntag 25.10.20, 8 Uhr

Flohmarkt Winterhude

REWE HH-Winterhude, Krohnskamp 31, 22301 Hamburg

Samstag 31.10.20, 8 Uhr

Flohmarkt Ohlsdorf

P+R Sommerkamp, 22337 Hamburg

Alle Angaben ohne Gewähr. Weitere Veranstaltungen Tipps + Termine finden Sie unter www.semahh.de. Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

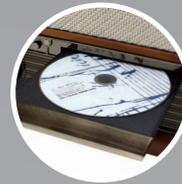
SOUNDMASTER NR546

Retro Musikanlage mit moderner Technik

Unser Angebot
299,90 €



Kassettenspieler



CD-Spieler



USB-Anschluss

Erhältlich mit
beiger oder
brauner Front!



Hochwertiger Audio Technica Plattenspieler

NR546BR
Braun



NR546BE
Beige

- DAB+/UKW-RDS Stereo Digitalradio inkl. Festsenderspeicher
- Plattenspieler 33/45/78 UpM
- hochwertiges Audio Technica Magnettonabnehmersystem für besseren Klang
- CD, CD-R/RW, CD-MP3
- USB Anschluss
- Encoding-Funktion (direkte Aufnahme von Platte/CD/Radio/Kassette auf USB-Stick)

- Bluetoothfunktion
- 75 ohm Antennenanschluss
- Equalizer
- 3,5 mm Kopfhöreranschluss
- Line-Out L/R Cinchanschluss
- inkl. Fernbedienung
- DAB+/UKW Antenne beiliegend
- Leistung: 2x 5 Watt RMS
- Maße: 51,3 cm x 34,7 cm x 20,8 cm



Zubehör:



79,90 €

SF510

Passender Holzstandfuß



34,90 €

Nadel07

Ersatz Tonabnehmer



CMK Versandhandel e.K.

www.radio-angebote.de
www.cmk-elektronik.de

Tel.: 02174 - 89 14 55 3



Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe! Erscheinungstag 04.11.20



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de

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

