

Das Magazin für
die Generation 55+



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

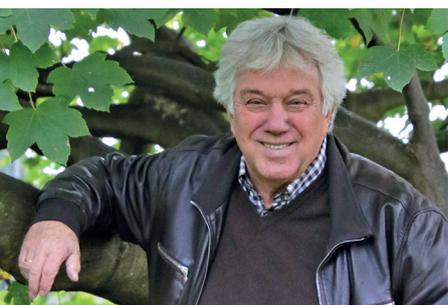
Gratis
zum
Mitnehmen



Charles de Gaulle
1962 auf Staatsbesuch in Hamburg



Praxis ohne Grenzen
Hilfe ohne Krankenversicherung



Rolf Zuckowski
„Im Herbst des Lebens“



Weihnachtsmärchen
mit den Enkelkindern

ABZOCKE GANZ MIESE METHODEN



Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

* nur vom Festnetzanschluss

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

Lebens- und Jobvielfalt

Hier fühlen wir uns wohl

Ich arbeite gern hier

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



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

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Abzocke** | ganz miese Methoden
- 9 **Igelmama Ingeborg Baumeister** aus Halstenbek

10 Charles de Gaulle – 1962 in Hamburg
Weit mehr als das „Tschüss“

14 Praxis ohne Grenzen
Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung

16 Rolf Zuckowski
Mein Freund der Baum – im Herbst des Lebens

18 Sterneküche
... im Krankenhaus und für Zuhause

20 Fit mit Physiotherapie

22 TV-Tipp – „Das Geheimnis des Totenwaldes“
Matthias Brandt über sein neuestes Filmprojekt

24 Achtung, scharf – Chilisalze haben es in sich

24 Schulungen für Patienten – Asthma richtig behandeln

**26 Mit den Enkelkindern ins
Weihnachtsmärchen**



28 Rätsel

30 Beschränkt mehr Ruhe auf Ohlsdorf

32 Kleinanzeigen

35 Schlaganfall-Reha
... in Zeiten von Covid 19

36 Der Charme des Ostseestrandes
Die Lübecker Bucht hat im Winter ihre ganz besonderen Reize

38 Lob der Taschenlampe – ein Alltagsbegleiter

**40 Altersmedizinische Expertin wechselt
an das Asklepios Westklinikum Hamburg**

42 Umzug in ein neues Leben | Neuer Ratgeber informiert über Wohnmöglichkeiten im Alter

**44 Ratgeber Senioren: Fünf Tipps für die Auswahl
des neuen Smartphones**

46 24 umweltfreundliche Kleinigkeiten | Von Natur aus nachhaltig: der vom Wald inspirierte Adventskalender

48 Pflege: Geistige Fitness fördern – wie geht das?

Liebe Leserinnen und Leser,

die Coronakrise bestimmt weiterhin unseren Alltag. Das öffentliche und das private Leben wird zunehmend eingeschränkt. Leider haben diese Beschränkungen auch negative Nebenwirkungen. Eine davon ist die Vereinsamung – insbesondere von älteren Menschen. Deren Folgen darf man nicht unterschätzen. So wies noch im letzten Jahr (am 31. Mai 2019) der SPD-Politiker Karl Lauterbach im ZDF auf die gesundheitlich schädlichen Folgen der Vereinsamung hin: „Einsamkeit ist ein sehr großer Risikofaktor, der in der Dimension vergleichbar ist mit starkem Übergewicht oder mit starkem Rauchen.“ und „Einsamkeit (kann) auch direkt die Immunlage des Körpers schwächen und somit den Körper noch empfänglicher für viele schwere chronische Erkrankungen machen.“ Wahre Worte, die gerade in dieser Zeit noch mehr Gewicht bekommen.

Leider nutzen auch Betrüger die Coronakrise aus und versuchen, insbesondere einsame, ältere Personen abzuzocken. Nachzulesen in unserer Titelseite.



Ich verabschiede mich nun bis zu unserer Winterausgabe, die ab dem 05. Dezember verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Hinweis: In dieser Ausgabe veröffentlichen wir keine Weihnachtsmärkte und andere Veranstaltungen, da zum Redaktionsschluss nicht bekannt war, ob und welche stattfinden.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.



Ausgezeichnete Reha über den Dächern Hamburgs

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

Unser Leistungsangebot:

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

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

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



www.helios-gesundheit.de

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

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



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



Dehn
Hörgeräte

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

Abbildungen beispielhaft.

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

Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19

Abzocke – ganz miese Methoden

Richtig gemein ist es, wenn ein Enkel oder Schutzmann anruft, und die Anrufenden so erfunden sind wie falsche Fuffziger. Weniger hinterhältig, aber ebenso fatal sind Tricks per Post, Mail oder Telefon, in denen Bösewichte das Blaue vom Himmel versprechen oder Dinge anpreisen und verkaufen, die man nicht so will, braucht oder erwartet hat. Das können Gewinne sein, Abos, Mobilfunk-Verträge oder ein Erbe ... In Corona-Zeiten sind Ältere oft zu Hause und freuen sich auf Kontakte.

Derzeit grassiert nicht nur das Corona-Virus, sondern auch die Einsamkeit älterer Menschen. Manche Gauner haben sich darauf eingestellt. Sie geben sich am Telefon als Enkel aus, der unter Quarantäne steht und Geld für Medikamente braucht. Falsche Mitarbeitende des Gesundheitsamts bieten einen – teuren – Corona-Test, raten zu Wohnungsdesinfektionen oder bitten um Spenden für Desinfektionsmittel für arme Familien. Unechte Telefon-Servicekräfte wollen das Telefon prüfen. Nachbarn geben vor, zugezogen zu sein und sind so nett, Einkäufe zu erledigen. Nur: Das Geld dafür müssten sie schon vorher haben. Aber der Bösewicht muss nicht an der Wohnungstür stehen. Betrüger verschicken E-Mails, geben sich am Telefon als Bankmitarbeitende aus und verlangen, vertrauliche Daten preiszugeben, indem sie bei der Eingabe der Geheimnummer helfen. Oder sie warnen am Telefon amtlich, dass eine Bekannte etwa im Kirchenkreis infiziert sei. Nun müsse man alle Kontaktpersonen mit Namen, Anschrift und Telefonnummer registrieren. So kommen die Gauner an persönliche Angaben. Alle diese Anrufer nutzen aus, dass gerade ältere Menschen das Telefon brauchen.

Telekommunikation

Timothea H. (Name der Red. bekannt) öffnet das Paket eines Telekommunikationsunternehmens. Darin: Hightech, um bestens fernzusehen, online zu gehen und zu telefonieren. Timothea ist 82 und irritiert. Sie hat nur mit einem Mitarbeiter des Unternehmens telefoniert und über eine zu hohe Telefonrechnung geklagt. Sie rechnet nicht pauschal per Flatrate ab, sondern wie vertraut seit Jahren nach „vertefonierten Gebühreneinheiten“. Offenbar hat der Mitarbeiter die Lage erkannt und genutzt, um Timothea neu auszustatten. Doch die Geräte sind für ihren Hausanschluss überdimensioniert – und für ihren

technischen Sachverstand ebenso. Sie ruft an,forsch wie sie ist – und erhält von einem anderen Mitarbeiter die Auskunft, dass manche Kollegen zuweilen wohl so arbeiten ... Für die rüstige Rentnerin geht der von ihr ungewollte „Service“ gut aus. Sie nutzt die Widerrufsfrist.

Jung und Alt

Um eines klarzumachen: Egal, ob Corona oder in normalen Zeiten: Gewiefte Betrüger suchen sich ihre Opfer in allen Altersgruppen. Jung wie Alt verheddern sich allzu oft in einem Netz aus Charme, Seriosität und falscher Hilfsbereitschaft, das Betrüger auswerfen. Allerdings zeigen Statistiken, dass Personen über 65 einem 34 Prozent größeren Risiko ausgesetzt sind, durch einen Betrugsversuch Geld zu verlieren als Personen in den 40ern. Dabei verfängt besonders bei Älteren: der kumpelhafte Typ an der Tür, die freundliche Stimme am Telefon, die hilfsbereite Dame mit dem tollen Angebot Während der falsche Enkel oder der falsche Polizist dreist auf die Sorglosigkeit der Alten setzen und deren Vertrauen missbrauchen, kommen diese Betrügereien still und leise ins Haus und kriechen ins Portemonnaie. Denn wer an der Haustür Verträge in gutem Glauben an den serösen Herrn oder der mitleidischenden jungen Mann abschließt, hat eventuell bald ein neues Zeitschriften-Abo oder eine hohe Telefonrechnung in der Post.

„Wenn Ältere dazu genötigt werden, Verträge zu unterzeichnen oder diese vordatiert werden, um etwa die Widerspruchsfrist auszuschalten, dann ist das richtig fies und strafrechtlich relevant. Viel häufiger aber ist, dass Menschen zu uns in die Verbraucherberatung kommen, die sich überrumpelt fühlen. Sie klagen über Verträge, die sie nicht überblickt oder Zeitschriften- und Bezahl-Fernseh-Abos, die sie nicht gewollt haben.



IMMANUEL ALBERTINEN DIAKONIE

RESIDENZ AM WIESENKAMP



Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volkdorf. Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für den Einzug in die Residenz am Wiesenkamp.

Wohnpark am Wiesenkamp gGmbH
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Tel. 0 40 644 16 - 0 · residenz-wiesenkamp.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Service Wohnen
GbR Glashütter Landstraße



Service Wohnen – GbR Glashütter Landstraße 9

Barrierefreie, seniorengerechte Wohnungen mit sozialer Betreuung und umfangreichem Dienstleistungsangebot zu vermieten.

Größe: ab 46 m² – 1,5 Zimmer
Warmmiete: ab € 805,-

Verbrauchsausweis: 102,7 kWh/(m²a), Gas, Bj. 2009, Eff.kl. D
Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Besichtigungstermin.

Glashütter Landstraße 9 · 22339 Hamburg-Hummelsbüttel
Objektverwalter: Herr Lukas Tietz · Tel.: 040-422 91 16
E-Mail: info@service-wohnen-hh.de
www.service-wohnen-hh.de



Gerade an der Haustür lässt sich mancher schwuppdwupp hinreißen, weil der Mann oder die Frau gegenüber so freundlich sind“, sagt Julia Rehberg, Abteilungsleiterin Handel, Dienstleistungen, Telekommunikation, Verbraucherzentrale Hamburg e. V.. Sie warnt vor „Verträgen, wenn man keine 500 Fernsehprogramme braucht“.

Widerruf

Dabei gebe es jedoch keinen Grund zur Panik: Wenn der Vertrag zwischen Tür und Angel zustande kam, also an der Haustür und nicht in einem Ladengeschäft, hat jede/r 14 Tage Zeit, aus dem Schlamassel herauszukommen und den Vertrag für null und nichtig zu erklären. „Wer an der Haustür irgendetwas abschließt, hat eine 14-tägige Widerrufsfrist. Zwei Wochen bleiben Zeit, die Abmachung auf Null zu drehen.“ Rehberg rät, die Haustür-Verträge nicht abzuheften oder in der Schublade des Vertikos verschwinden zu lassen, sondern noch mal in Ruhe zu studieren. Wenn dann klar wird, dass nichts davon gewollt wird, geht das Einschreiben mit dem Widerruf pünktlich raus.

Anders sieht es aus, wenn ein Vertrag in einem „Shop“ unterzeichnet wurde, warnt Rehberg: „Manche wollen sich keine Blöße geben, dass sie technisch mit den cleveren Ausführungen des Verkäufers überfordert sind oder sie kaum übersehen, was sie ordern. Oder sie können das Kleingedruckte nicht lesen. Es ist ein großer Irrtum zu glauben, dass Verträge im Shop rückgängig zu machen sind. Wer im Laden unterschreibt, ist dabei.“ Möchte man also nur ein einfaches Prepaid-Handy, sollte man darauf beharren, auch nur das und keinen überdimensionierten Mobilfunk-Vertrag zu bekommen.

Damit ist klar: Wer am Telefon eine Dienstleistung, einen Wechsel des Stromanbieters oder eine Reise, bucht oder irgendwas kauft, kann die Abmachung in der 14-tägigen Frist widerrufen. Es gilt der Tag des Vertragsschlusses. Bei sogenannten „unseriösen Telefonanrufen“ versuchen die Anrufenden, ihre Opfer zum Abschluss von Verträgen oder Abos zu bringen (z. B. Wechsel des Stromanbieters, Telefonanbieters usw.). Dies stellt oft noch keine Straftat dar.

Vertrauen

Es gibt jedoch andere betrügerische Tricks, um an Geld oder Daten zu kommen. Werner Springer, Außenstellenleiter der eigenständigen Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihrer Familien, Weißer Ring Hamburg, nennt als Schmiermittel des Betrugs: „Vertrauen in die Institution, Vertrauen in vermeintlich bekannte Menschen. Die Täter sind redegewandt und rhetorisch außerordentlich geschickt. Durch versteckte



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
mrimmobien@radtkbau.de

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar

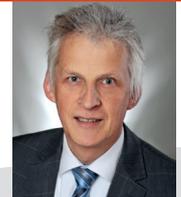
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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



Martin Riehl
Immobilienmakler (IHK)

TIPP DES MONATS

„Gehen Sie keine unnötigen Risiken ein.

Vermeiden Sie Besichtigungskriminalität!“

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE BEIM VERKAUF IHRER IMMOBILIE

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

Tel.: 040 57 28 80 98

Fragen erlangen sie ein Wissen, das normalerweise nur enge Vertraute haben. Haben sie ein Opfer in das Gespräch verwickelt, drängen sie. Eine akute Notlage wird vorgegaukelt, und eine schnelle Lösung ist gefragt. Sie vermitteln älteren Menschen, dass sie noch rüstig und geistig fit sind. Auf eine Nachfrage bei Angehörigen oder sonstigen Personen sollte die betroffene Person verzichten, da der Eindruck entsteht, jetzt ist die tadelig. Unterschwellig wird von Heim gesprochen. Dass soll bezwecken, dass die Opfer Zweifel über Bord werfen und sofort handeln. Auf diesem Weg können auch andere Betrugsaschen ziehen. Einsamkeit und die Sehnsucht nach einer lockeren Beziehung stehen auch bei älteren Menschen hoch im Kurs. Wer die Social Media nutzt, kann auf diesen Weg auf den guten alten Heiratsschwindler treffen.“

Es gibt viele „Maschen“, die den Vertrauensbonus ausbeuten:

► Abmahnung

Wenn ein Brief vom Anwalt per E-Mail oder Post hereinflattert, hält fast jeder zunächst den Atem an. Wird hier eine Zahlung eingefordert, um eine vielleicht schon vergessene Angelegenheit oder offene Rechnung zu bereinigen? Aber ist das so? Kommt sie per E-Mail, spekuliert der Absender darauf, dass die Mail geöffnet wird – um Schadprogramme einzuschleusen.

► Beerdigungen

Manche Menschen sind pietätlos. Sie machen sich die traurige Tatsache zunutze, dass im Alter der Freundeskreis kleiner wird. Sie versenden gefälschte Einladungen zu Beerdigungen, um etwa gefälschte Spenden zu ergaunern oder die Älteren aus dem Haus zu locken. Einbruch folgt.

► Gewinne

Ältere, die sich im Internet wenig auskennen, freuen sich über plötzliche Gewinne. Doch bevor die Traumreise oder der Scheck überreicht werden können, seien Gebühren zu bezahlen: Die erforderliche Transaktion sei nicht gratis. Wer den Gewinn erhalten möchte, müsse in Vorleistung gehen, eventuell ein Abo abschließen für eine Zeitschrift ... Mit einer vergleichbaren Masche loben Finanzschwindler renditestarke Geldanlagen aus. Doch auch hier muss – bei unseriösen Offerten – vorher gezahlt werden. Besonders trickreich ist der Hinweis, dass bereits andere aus der Familie nicht dumm waren, diese Geldanlage zu wählen. Warum also zögern?

► Sehnsucht

Der trügerische Gewinn im Leben muss nicht aus harter Währung, sondern zart und lieblich sein. Manche Verkopplungstaugenichtse versprechen (online) Bekanntschaften. Doch bevor eine neue Liebe die Einsamkeit versüßt, muss der Liebessuchende in Vorkasse gehen. Noch toll dreister: Der Bekannte, der über ein Internetportal zum Freund wurde, gesteht im Chat nicht nur seine Liebe, sondern auch seine Not. Er braucht Geld.

Wer zahlt, hat verloren. Meist kommen weder Romeo noch Julia.

► Kaffeefahrten

Sie sind derzeit nicht mehr üblich, aber es gibt sie: Kaffeefahrten. Manche sind keine Tour, sondern eine Tortur. Menschen freuen sich auf einen geselligen Ausflug – und landen – in einer quälend langen Verkaufsveranstaltung. Das Lockmittel: eine Bratpfanne gratis oder ein Abendessen ... Mit Schnitzel fängt man Mäuse. Dabei haben unredliche Veranstalter lediglich ein Motiv: Die Gäste sollen kaufen, was es nur hier und heute gibt. Wer nicht zugreift, ist selbst schuld. Die Kaffeefahrter werden unter Zeitdruck gesetzt, niemand kann wegfahren, keiner will zurückstehen – und erst im Nachhinein stellt sich heraus, dass die Waren überteuert sind. Gegen krumme Kaffeetouren gibt's Tricks: wenig Bargeld, keine EC-Karte mitnehmen, um nicht in Versuchung zu kommen. Wer bar bezahlt hat, hat kaum eine Chance, der Kauf rückgängig zu machen. Wer jedoch nur eine Bestellung schriftlich aufgegeben hat, hat ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zudem hilft es, die bei der Kaffeefahrt emsigen Verkäufer schriftlich dazu zu verpflichten, dass die ausgelobte Ware den Preis auch wert ist. Dabei ist zu berücksichtigen: Der Busfahrer ist in der Regel unbeteiligt, ebenso das vom Veranstalter gebuchte Restaurantteam. Der Zorn sollte nicht sie treffen.

Klaus Wicher, Landesvorsitzender Sozialverband Deutschland (SoVD) in Hamburg findet es „schlimm, dass sich Kriminelle offenbar darauf spezialisiert haben, die Gutgläubigkeit alter Menschen auszunutzen. Kaffeefahrten kann ich nur empfehlen, wenn sie von seriösen Anbietern wie Kirchen oder Sozial- und Wohlfahrtsorganisationen veranstaltet werden. Bei anderen muss einem klar sein: Hier wollen die Veranstalter Geld verdienen. Und das teilweise mit sehr viel psychologischem Druck. Deshalb rate ich, immer ein Handy dabei zu haben, mit dem man im Notfall die Polizei verständigen kann. Ich finde dieses Vorgehen auch deshalb so perfide, weil unseriöse Anbieter schamlos die Einsamkeit alter Menschen ausnutzen. Sie locken Seniorinnen mit Geselligkeit und einer günstigen Ausflugsfahrt mit Mittagessen und Kaffee und Kuchen an, mit dem einzigen Ziel, ihnen überteuerte Produkte anzudrehen, die sie meistens gar nicht brauchen“.

Zeitdruck

Hier verweist auch der Experte vom Weißen Ring, Springer, auf die Trickser hin, die psychologisch zeitlichen Druck aufbauen: „Das Angebot zählt nur heute und jetzt, durch einen Zufall ist gerade jetzt das Angebot gültig, das Los hat Sie getroffen, und so ähnlich klingen die verlockenden Angebote. Es wird auf die Sehnsucht nach dem schnellen Geld gesetzt. Wer wird nicht schwach, wenn plötzlich die Möglichkeit, einen Millionengewinn zu erhalten, im Raum steht. Die Zweifel werden schnell beiseite geschoben, und die Chance auf ein



Tagespflege Wellingsbüttel sucht

Pflegedienstleitung
(w/m/divers)

in Teilzeit zum 1. Januar 2021

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

Birgit Fenner
Rabenhorst 39
Tel. 536 974 10

 im Verband der
Diakonie
Alten Eichen

Dem Menschen zuliebe.

**Exklusives Wohnen im Alter
über den Dächern von Ingolstadt**

Helle, seniorengerecht ausgestattete 2-Zimmer-Whg.
(ca. 46 m²) mit gr. Balkon (ca. 22 m²) in Senioren-
Residenz zu verkaufen. Bj.: 2003. Hervorragende
Infrastruktur. Mit der Möglichkeit einer ev.
vollstationären Pflege im Haus. KP VB € 330.000,-

**Kontaktaufnahme:
Ruhesitz.seniorenresidenz@web.de**

Verbrauchsausweis: 58 kWh(m²a),
Fern-/Nahwärme, Eff.kl. B





sorgloses Leben lässt ein schnelles Handeln zu.“ Der Weiße Ring rät

zu gesundem Misstrauen. Es müsse jedem klar werden, „dass kein Angebot, sei es noch so verlockend, nicht wiederkommt. Keiner hat etwas zu verschenken. Man kann nur etwas bei einem Gewinnspiel gewinnen, wenn man auch teilgenommen hat“. Auch überraschende Erbschaften seien selten.

Erbschaften

Werner Springer vom Weißen Ring warnt vor dem „großen Unbekannten, der plötzlich eine Erbschaft hinterlassen hat – die aber nur aufs Konto kommt, wenn ein Betrag als Vorkasse für Auslagen gezahlt wird. „Es wäre so schön, aber auch hier ist große Vorsicht geboten.“ Das sagt auch die Polizei, Andreas Mackenthun vom Landeskriminalamt Hamburg beschreibt, wie clever Gauner vorgehen, um Geldgewinne oder unerwartete Erbschaften auszuloben – und selbst an Geld zu kommen: „Der Gewinn soll zunächst im Beisein eines Notars und zwei Sicherheitsleuten übergeben werden. Kurz darauf wird dem Opfer jedoch mitgeteilt, dass eine persönliche Übergabe – aufgrund des Corona-Virus – nicht möglich sei und der Gewinn transportiert werden müsse. Die Transportkosten in Höhe von mehreren Hundert Euro können aber nicht in bar angenommen werden. Der Geschädigte wird aufgefordert, das Geld in Form von Guthabekarten/Prepaidkarten zu besorgen. Auch ein Transfer über Bargeldtransferdienste wie Western Union ist denkbar.“

Der Kriminalhauptkommissar setzt auf Prävention, also vorausschauende Vorsicht. Er empfiehlt, eine kleine Liste im Kopf durchzugehen:

- ▶ **Machen Sie sich bewusst: Wenn Sie an keinem Gewinnspiel teilgenommen haben, können Sie auch nichts gewonnen haben.**
- ▶ **Auch eine unerwartete Erbschaft ist unwahrscheinlich.**
- ▶ **Geben Sie niemals Geld aus, um einen vermeintlichen Gewinn einzufordern.**
- ▶ **Machen Sie keine Zusagen am Telefon.**
- ▶ **Schließen Sie keine Abos ab, um einen in Aussicht gestellten Gewinn zu bekommen.**

Falscher Polizist ruft an

Auf besonders perfide Trickserei weist Mackenthun quasi in eigener Sache hin. Schwindler beuten das Vertrauen in Schutzleute aus und rufen an: Die Polizei Hamburg verzeichnete in den letzten Wochen bis zu 40 solcher Anrufe täglich. „Die Anrufer beziehen sich auf vermeintliche Einbrüche in der Umgebung der Senioren. Man habe zumindest einen Teil der Einbrecher festnehmen können und eine Liste sichergestellt, worauf sich auch die Daten des Angerufenen befinden. Die falschen Polizeibeamten geben vor, das Hab und Gut der Angesproche-

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.11. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“

Alice Kallweit
040.55 00 55-5948



SPARDA  IMMOBILIEN

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



SERVICE
5 59 24 41
Die „Nummer Sicher“

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



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

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

▶▶ **Frisuren speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen** <<<



Friseur für den
Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
608 246 22



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

nen in Sicherheit bringen zu müssen. Befinden sich Geld oder Wertsachen auf der Bank, werden sie aufgefordert, in einem angeblichen Ermittlungsverfahren mitzuwirken, um so bei der Ergreifung der Täter mitzuhelfen. Hierbei werden sogar die Polizei und Mitarbeiter der Banken als korrupt und ebenfalls kriminell dargestellt, um die Seniorinnen und Senioren unsystematisch zu verunsichern und zu einer Geheimhaltung zu bringen.“

Im Fortgang fordern die Gauner dazu auf, Geld oder Wertsachen abzuholen oder abzuheben. Die Übergabe erfolgt dann durch einen (angeblichen) Polizeibeamten, der vor Ort erscheint oder die anonym etwa an öffentlichen Orten abgelegten Wertgegenstände abholt. „Die Angerufenen werden durch häufige und extrem lange Telefonanrufe zermürbt. So gelingt es den Tätern, in die Psyche ihrer Opfer einzudringen, die dann wie hypnotisiert handeln und sich später selbst fragen, wie es dazu kommen konnte.“ **Auch hier hilft eine Liste mit Ratschlägen von Weißer Ring und Polizei:**

- ▶ **Ein gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit!**
- ▶ **Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl – können die abenteuerlichen Geschichten stimmen?**
- ▶ **Die Polizei fragt niemals nach finanziellen Verhältnissen oder Geldverstecken.**
- ▶ **Die Polizei setzt Sie niemals unter dem Vorwand, geheime Ermittlungen unterstützen zu müssen, unter Druck!**
- ▶ **Die Polizei wird Sie nie auffordern, Geld oder Wertsachen zu übergeben oder irgendwo zu hinterlegen!**
- ▶ **Nehmen Sie sich Zeit, diese Anrufe zu überdenken.**

Falscher Stolz

Ein wichtiger Aspekt, um Ältere vor Schwindlern zu bewahren sei, so die Experten, der gute Kontakt zu Nachbarn, Freunden und Familie. Sie sind – auch in Corona-Zeit – keine windigen Telefonbekanntschaften. Es sind Menschen, die leibhaftig und wahrhaftig bekannt sind. Springer: „Betrugsdelikte sind mit einer hohen Scham beim Opfer belegt. Die meisten Betrugsmaschinen werden medienwirksam bekannt gemacht, und jeder meint, dass könne ihm nicht passieren. Und dann ist es doch passiert. Jetzt den Familienangehörigen zu beichten, dass man auf einen Betrüger hereingefallen ist, und dann noch auf eine bekannte Masche, fällt schwer. Die Opfer haben Angst vor Vorwürfen, und am meisten ärgern sie sich über sich selbst.“ Die Experten warnen vor falschem Stolz und falscher Rücksicht. Ältere sollten nicht aus Scham keine Fragen stellen oder verheimlichen, wenn sie ausgetrickst wurden: Umgekehrt sollen Kinder und Freunde nicht fürchten, Ältere mit der Nachfrage bloßzustellen, ob sie in der Lage sind, Betrugsversuche zu erkennen oder einfach nur Hilfe brauchen.

Dr. H. Riedel © SeMa

Informationen:

Flyer der Polizei Hamburg „Unseriöse Telefonanrufe“

- ▶ <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/gewinnversprechen/>
- ▶ www.polizei.hamburg/senioren-np/

Weißer Ring:

- ▶ www.hamburg.weisser-ring.de
- Winterhuder Weg 31, 22085 Hamburg
040/251 76 80, hamburg@weisser-ring.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Alles aus einer Hand

Hausnotruf · Menüservice

Wir sind für Sie jederzeit da! Die Johanniter geben Ihnen und Ihren Angehörigen das beruhigende Gefühl, nie allein zu sein.

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Service-Telefon:

040 650 540

www.johanniter.de/hamburg



Ehre, wem Ehre gebührt ...

... und die besonders auch der Igelmama Ingeborg Baumeister in Halstenbek

„Tu Gutes und sprich nicht darüber“, das ist das Motto der meisten Menschen, die ihre Freizeit für ein Ehrenamt einsetzen. In Deutschland sind es ca. 31 Millionen unendlich wichtige Helfer, die ganz unterschiedliche Aufgaben übernehmen und das immer ohne Bezahlung. Ohne diese „Heinzelmännchen“ würde vieles in unserem Land nicht mehr funktionieren. Wir können ihnen gar nicht genug danken.

So wie auch der 84-jährigen Ingeborg Baumeister, die mit viel Zeit, Fürsorge und unendlicher Liebe ihre kleinen Schützlinge hegt und pflegt um diese später gesund wieder auszuwildern. Verwaiste, verwirrte, verletzte oder auch verkühlte Igelbabys sind hier an der richtige Adresse.

Die engagierte Tierschützerin wuchs als Kind in einer Kleinstadt in Mecklenburg mit vielen Vierbeinern und tierischen Zweibeinern auf. Schon damals hob sie verletzte Kleintiere und Vögel auf, um sie gesund zu pflegen.

In ihrem Beruf als Fachkrankenschwester arbeitete sie über 30 Jahre in der psychiatrischen Klinik in Hamburg-Ochsenzoll. Als ihr Mann verstarb und sie in Rente ging, fing ihr Ehrenamt an. Inzwischen sind es 20 Jahre, in denen sie mehr als 1000 Igel das Leben rettete.

Zurzeit ist Hochsaison im Haus in Halstenbek. 80 kleine Patienten wollen versorgt werden – und das rund um die Uhr, da diese Igelchen alle 2 bis 3 Stunden gefüttert werden müssen. Oft kann die Seniorin nachts nur drei Stunden schlafen. Zum Friseur kommt sie gar nicht mehr, wie sie sagt, was ihr aber auch im Moment nicht wichtig ist. Frau Baumeister gibt ihr Privatleben von Juli bis in den späten Herbst gern für ihre Zöglinge auf. Von ihrer Rente bezahlt sie auch ab und zu die hohen Taxikosten, wenn so ein Mecki auf diesem Weg zu ihr gebracht wird. Wenn dann solch ein kleiner, stacheliger Ball mit der Stupsnase, den kleinen Ohren und

glänzenden Augen in ihrer Hand liegt, ist sie glücklich. Sie füttert die Miniigel, streichelt ihnen liebevoll über den Bauch und spricht mit ihnen. Im Haus stehen viele Kartons mit kleinen Knopfaugen. Stillstand gibt es bei der Powerfrau nicht. Ihr Telefon klingelt den ganzen Tag. Mit den Worten „Komitee für Igelschutz, Baumeister, guten Tag“, begrüßt sie die Anrufer, die in erster Linie kleine, verwaiste Igel in ihren Gärten oder auf der Straße fanden und nun ihren Rat benötigen. „Ich frage zuerst nach dem Gewicht. Wenn ein Igel unter 100 Gramm wiegt, muss sofort Hilfe gesucht werden, ab 300 Gramm ist er lebensfähig. Ich bin nur für die Igelbabys zuständig, Frau Sigurd Goroncy, die Gründerin vom Verein Igelschutzkomitee, übernimmt die Fürsorge für die Älteren. Meine Bitte an die Menschen: nur kranke, verwaiste Tiere aufnehmen, denn manchmal ist die Mama noch in der Nähe. Man erkennt einen kranken Igel nicht nur am Gewicht, sondern auch an einem schütterten Stachelkleid. Manchmal taumeln sie auch oder liegen auf der Seite. Viele von ihnen sind von Autos angefahren, verwaist oder von Hunden angegriffen worden.“

Im Alter von 10 Tagen bekommen sie so kleine Schlitze, mit 14 Tagen sind ihre Augen zum Teil geöffnet. Sie sehen mich dann an und denken – ach, so sieht eine Igelmama aus! Wenn es in dieser Jahreszeit noch nicht zu kalt ist, noch keinen Bodenfrost gibt und die Igel ab 350 Gramm wiegen, kann man sie noch raussetzen. Wenn sie allerdings zu spät zu mir kommen, überwintern sie hier im speziell für sie eingerichteten Garten-Igelhaus. Im vergangenen Jahr hatte ich 26 im Gartenhaus und 32 im Keller untergebracht, die ich nicht auswildern konnte.

Diese Dauergäste bekommen Trockenfutter und ab und zu frisches Wasser. Daran kann ich auch erkennen, ob sie ihren Winterschlaf unterbrochen haben. Ich bitte alle Gartenbesitzer, nicht das ganze Laub zu entsorgen. Laubhaufen sind für das Überleben dieser kleinen Wildtiere lebenswichtig. Hier finden sie nicht nur Verstecke für den Winterschlaf, sondern auch u. a. Insekten und Regenwürmer. Sehr nützlich ist es auch, Igelhäuser aufzustellen. Dort können die Stacheltiere gefahrlos die kalte Jahreszeit verschlafen und im Frühjahr gesund und putzmunter wieder ihre Umwelt entdecken.“

Text/Fotos: Marion Schröder © SeMa





Foto © picture alliance / dpa

Staatspräsident und General de Gaulle neben Verteidigungsminister Franz Josef Strauß (re.) und Bürgermeister Paul Nevermann, SPD (li.). Den sollte ein weiterer Staatsbesuch – der von Königin Elisabeth II. – 1965 den Job kosten.



Unser Redakteur F. J. Krause als Lehrling. Seine Extrakraft hieß Elke, sonst hätte er de Gaulle nicht zujubeln können.

Unser Redakteur Franz Josef Krause erinnert sich

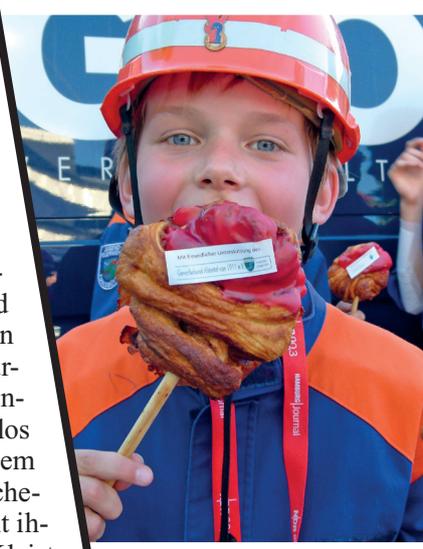
Weit mehr als das „Tschüss“ ... Franzosen und Charles de Gaulle in Hamburg

Wie nur noch der US-Präsident John F. Kennedy knapp ein Jahr nach ihm, war es Charles de Gaulle, der französische Staatspräsident, der 1962 bei seinem Staatsbesuch Hunderttausende jubelnde Deutsche auf Straßen und Plätze brachte. So auch am Freitag, den 7. September 1962, in Hamburg. Fast hätte es nicht geklappt. Doch ich war dabei. Damals, an einem sonnigen Spätsommertag, residierte die Vertriebsbuchhaltung eines Mineralölkonzerns in dem Gebäude an der Sophienterrasse, in dem heute Flüchtlinge leben. Lehrling war ich und 17 Jahre jung. In der Mengenschaltung fristete ich mein Dasein – furchtbar langweilig fand ich das. Den Freitag erwartete ich aber nicht nur deshalb sehnsüchtig: Ein ganz besonderer Gast sollte an diesem Tag im offenen Wagen von Flughafen über den Harvestehuder Weg zum Rathaus fahren: Präsident Charles de Gaulle, der Mann, der mit Konrad Adenauer die seit Jahrhunderten bestehende Erbfeindschaft in Freundschaft umgewandelt hatte. Leider sollte er erst gegen 14 Uhr die Einmündung des heute noch bestehenden schmalen Fußwegs von der Sophienterrasse in den Harvestehuder Weg passieren. Also außerhalb der offiziellen Mittagspause. Zu früh gefreut? Mitlehrling Elke von Halle, ein Lehrjahr weiter und auch ansonsten weit lebenserfahrener, wusste Rat. „Du lässt einfach Deine halbstündige Frühstückspause ausfallen, denn gehen wir zusammen zu de Gaulle!“ Dummerweise stand, als wir losmarschierten, der Leiter des „Mengenschuchs“ mit Kollegen vor der Tür und freute sich darauf, denen zu zeigen, was rechte Personalführung ist. „Wohin, junger Mann“, fragte er und erklärte dann, dass selbst ein so wichtiger Staatsbesuch kein Grund sei, die Frühstückspause ans Ende der Mittagspause zu legen. Sein Fazit: „Sie gehen sofort wieder ins Büro!“ Fast hätte ich kehrt gemacht, doch meine Begleiterin warf meinem Chef

einen vernichtenden Blick zu und sagte „Spinnen Sie, Herr D.? Glauben Sie, de Gaulle kommt ihretwegen schon um zehn hier vorbei?“ Dann nahm sie energisch meine Hand und zog mich davon. Hinter uns Gelächter und ein blamierter Mann mit hochrotem Kopf, von dem ich später hörte: „Im Mengenschuch, da können Sie keinen Blumentopf gewinnen.“ Das wollte ich auch nicht.

Erbfeind – was ist das?

Erbfeind ist ein deutscher Begriff, der seit den Eroberungszügen unter Ludwig XIV. und den Napoleonischen Kriegen für Frankreich verwendet wurde. Große und kleine Dichter sangen ein Lied davon. Fast harmlos noch Nikolaus Becker mit seinem „Rheinlied“ – geradezu verbrecherisch („... dämmt den Rhein mit ihren Leichen ...“) Heinrich von Kleist im „Kriegslied der Deutschen“. Johann Wolfgang von Goethe brachte das ambivalente Verhältnis der Deutschen zu ihren Nachbarn im Westen wohl am besten zum Ausdruck. Im „Faust I.“ lässt er in Auerbachs Keller in Leipzig den trunkenen Brandner schwafeln: „Man kann nicht stets das Fremde meiden. Das Gute liegt uns oft so fern. Ein echter deutscher Mann mag keinen Franzen leiden, doch ihre Weine



Mit Franzbrötchen die Stadtteilwette gewonnen. Hier ein Mitglied der Jugendfeuerwehr Fuhsbüttel mit den vom Café Luise – der kleinen Bäckerei – spendierten Franzbrötchen bei der Sommertour 2013 des NDR in Fuhsbüttel.



Foto © Übersee-Club

Foto © Übersee-Club

trinkt er gern.“ Das Verhältnis beider Nationen war durch die „Erbfeindschaft“ belastet, bis Charles de Gaulle und Konrad Adenauer auf die Idee kamen, dass es möglich ist, ein Erbe auch auszuschlagen und Freunde zu werden.

Ein wahrhaft großer Franzose

Schon äußerlich stach de Gaulle mit seinen 1,96 m aus der Masse hervor. Am 22. November 1890 in Lille geboren, ging er nach der Schule zur Armee, nahm am Ersten Weltkrieg teil und stieg vom Lieutenant zum Capitaine auf. Mehrfach verwundet, geriet er im März 1916 in deutsche Gefangenschaft. Nach etlichen Stationen mit misslungenen Fluchtversuchen erlebte er das Kriegsende auf der Wülzburg in Bayern. In der Zeit seiner Gefangenschaft lernte der Capitaine Deutsch – viele seiner Reden bei seinem Staatsbesuch 1962 trug er auf Deutsch vor. Im Zweiten Weltkrieg war er in der Phase der deutschen Invasion der einzige französische befehlshabende Offizier, dem es gelang, die Deutschen zu einem Rückzug zu zwingen. Dennoch konnte das die Niederlage nicht verhindern. Von England aus leitete er später den Widerstand, die „Resistance“.

Vom General zum Präsidenten

Oft führt der Weg eines Militärs an die Spitze einer Regierung über einen Putsch. Das hatte de Gaulle nicht nötig. Nach der Befreiung Frankreichs wurde der Nationalheld fast automatisch Chef einer provisorischen Regierung. Genervt von den Streitereien um die zukünftige Verfassung unter den Parteien, zog er sich schon am 20. Januar aus der Politik zurück. Im Mai 1958 war er wieder da. „Ich bin ein Mann allein“, so de Gaulle, „ich gehöre keiner Richtung, keiner Partei an. Nun, wenn das Volk es will – wie im Jahre 1940 – dann stelle ich mich an die Spitze der Regierung der Französischen Republik.“ Das Volk wollte es; die zerstrittenen Parteien auch. Der General sollte Frankreich retten, denn im damals französischen Algerien putschte das Militär. Der gewiefte Strategie nutzte die Gunst der Stunde, befriedete Frankreich und beendete den Algerienkrieg. Im selben Jahr gelang ihm gemeinsam mit Adenauer die Aussöhnung zwischen Deutschland und Frankreich. Im Elysee-Vertrag von 1963 fand diese Aussöhnung ihren völkerrechtlich verbindlichen Ausdruck.

Franzosen in Hamburg

Als Folgen der Wirren nach der blutigen Bartholomäusnacht im Jahr 1572 verließen protestantische Glaubensflüchtlinge Frankreich und suchten in anderen Ländern Asyl. Mehr als 1200 Hugenotten ließen sich in Hamburg und Altona nieder und begannen dort ein neues, oft sehr erfolgreiches Leben. Die Namen Godeffroy, Vidal und Boué zählen zu den bekanntesten Hamburger Hugenottenfamilien. Während die Calvinisten (Reformierten) in Altona keinem politischen Druck ausgesetzt waren, reagierte der lutherische Senat in Hamburg engstirniger. Arbeiten und leben in der Hansestadt durften sie – beten nicht. Die



Mit ein wenig Hilfe ...

... auch die einfachen Dinge immer noch meistern. Über 80 Pflegeeinrichtungen der Diakonie Hamburg unterstützen Sie dabei.

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



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, Stahlshränken,
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-Süd-zertifizierten und ausgebildeten Fachkräfte, wie einfache Klempnerarbeiten (z. B. Waschmaschinen oder Geschirrspüler anschließen), Elektroarbeiten (z. B. Lampen- und Herdanschluss) und besonders komplette Küchen-De- und -Remontagen.

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

Zuwanderer wussten sich damit zu arrangieren. „So lange Euer Senat uns toleriert, wo wir sind, suchen wir nicht anderswo“, gab 1719 der Kaufmann Jaques Legras zu Protokoll, weil der Senat die Befürchtung hegte, er wolle auf dem von ihm am Pilatuspool erworbenen Grundstück eine Kapelle errichten. Dennoch misstrauisch, verfügte der Senat bei Androhung einer Geldstrafe, er dürfe das Grundstück „nur profan und civil“ gebrauchen. Die Reformierten reagierten weiter gelassen. Das, obwohl Hamburger Pastoren besonders hartnäckig die Reformierten verteuflten – so mit der Schmähchrift „Kurzer Beweis, dass das jetzige Vereinigungswesen mit den sogenannten Reformierten oder Calvinisten dem ganzen Katechismus schnurstracks zuwiderläuft“ von 1721.

Franzosenzeit in Hamburg – 1810 bis 1814

Hamburg hieß damals „Hambourg“ und war die Hauptstadt des „Departements des Bouches de l’Elbe“ – mithin ein Teil des Napoleonischen Kaiserreichs. Napoleon unterband den Englandhandel und ruinierte dadurch viele Kaufleute der Stadt. Verwaltung und Justiz wurden nun erstmals getrennt. Als Appellationsgericht der drei hanseatischen Departements wurde in Hamburg ein Kaiserlicher Gerichtshof (Cour impériale) eingerichtet. Der Code civil löste das Hamburger Stadtrecht ab, und im Strafprozess wurden die Geschworenengerichte eingeführt. Höhere französische Beamte wurden aus dem inneren Frankreich, vor allem aus dem Elsass, nach Hamburg abgeordnet. Bestattungen in Kirchen wurden verboten – kurzum, die Franzosen schnitten in Hamburg etliche alte Zöpfe ab.

Im Winter 1813 begannen russische Truppen und „hanseatische Kampfgenossen“ mit der Belagerung „Hambourgs“. Doch erst am 30. Mai 1814 (drei Wochen, nachdem die Alliierten Paris erobert hatten) endete die Belagerung. Der französische Kommandeur Marschall Louis-Nicolas Davout verließ mit 25.000 Soldaten und 5000 Pferden die Stadt.

Das Erbe vom Erbfeind

Auch wenn die „Franzosenzeit“ in Hamburg gut zwei Jahrhunderte zurückliegt, ist ihr Erbe auch heute noch gegenwärtig. Ganz sicher ist es der in Hamburg übliche Abschiedsgruß, der sich aus dem französischen „Adieu“ über Adschüs/Atschüs zum heutigen „Tschüss“ gewandelt hat. Auch Ausdrücke wie Plörre (schlechter Kaffee von „le pleur“: zum Weinen scheußlich) und plärren oder plietsch rühren vermutlich aus dieser Zeit. Der hamburgische Ausdruck für „aufpassen“, das „Auf dem Kiwie sein“, geht zurück auf die Frage der Wachsoldaten: „Qui vive – wer da?“ Vor der Einladung französischer Soldaten „Voulezvous visiter ma tente?“ an junge Hamburgerinnen, ihnen ins Zelt zu folgen, warnten die Eltern sie mit „mach keine „Fise ma tenten – mach keinen Unsinn“. Selbst das „Ätschibätsch“ entstand aus dem „Vous êtes si bête – Sie sind so dumm“ der Franzosen. Zwar ist der Ursprung des Franzbrötchens bis heute unklar. Doch eine beliebte Theorie besagt, dass die Hamburger Bäcker während der französischen Besatzungszeit im 19. Jahrhundert anfangen, nach französischer Art weißes Baguette-Brot zu backen, sogenanntes Franzbrot. Einer kam auf die Idee, das Brot in der Pfanne mit Zimt und Zucker zu braten und erfand so das Franzbrötchen.

De Gaulle in Hamburg

Es war ein politischer Siegeszug durch Deutschland, den der französische Präsident im September 1962 antrat. In Hamburg war nicht nur das Rathaus sein Ziel, sondern auch die Führungsakademie der Bundeswehr. Ganz besonders am



Foto: Guido Werner.

Inzwischen ist er Deutschlandkenner – Alfons, der Geschichtenerzähler und Reporter mit dem Puschelmikrofon.

Das SeMa fragte ihn nach seinen Hamburg-Eindrücken:

„Am Anfang musste ich mich an vieles gewöhnen. Vor allem an das Klima. Wobei, es stimmt nicht, dass es in Hamburg immer regnet, manchmal hagelt es auch. Der größte Schock, war, als ich zum ersten Mal zum Essen eingeladen wurde. Es gab... Labskaus. Für einen Franzosen sehr gewöhnungsbedürftig.

Mittlerweile fühle ich mich sehr wohl und bis sehr gut integriert und eingedeutscht mit allem, was dazugehört. Ich bin sogar ADAC-Mitglied. Nur eines habe ich noch nicht drauf. Das mit den Labskäuse ... Labskaus ... Labs ... Wie sagt man? Wahrscheinlich gibt es kein Plural oder? Niemand hat jemals mehr als eins davon haben wollen.“

Aber mehr als einmal ... Alfons – also Alfonse, das geht schon.

Hier seine nächsten Termine in Hamburg: 13.11. Alma Hoppes Lustspielhaus, 15.11. Kultur Palast, 29.11. Alma Hoppes Lustspielhaus, 01.02. + 12. + 13.05. St. Pauli Theater

Herzen lag ihm der Kontakt mit der einst von den Franzosen ruinierten Kaufmannschaft, mit deren Vertretern er sich im Auditorium Maximum der Uni und im Übersee-Club traf. Indirekt deutete er schon damals sein Veto gegen den Beitritt Großbritanniens zur Europäischen Wirtschaftsgemeinschaft (EWG) an. Zum Abschied rief der Präsident den Hamburgern den auf ihre Stadt umgewandelten lateinischen Wahlspruch der Stadt Paris zu: „Hamburg fluctuat, nec mergitur – Hamburg mag schwanken, aber nicht untergehen.“

De Gaulle trat am 18. April 1969 nach einem für ihn gescheiterten Referendum zurück. Am 9. November 1970 starb der große Freund Deutschlands in Colombey-les-Deux-Églises, im Département Haute-Marne. „Sein Tod hat Frankreich zur Witwe gemacht“, so sein Nachfolger Georges Pompidou.



Visualisierungen © Gerber Architekten

Langenhorn

Barrierearme Neubau-Mietwohnungen im Oxpark-Quartier

In grüner und gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erschlossener Stadtrandlage entwickelt sich auf dem ehemaligen Gelände des Krankenhauses „Ochsensoll“ das beliebte „OxPark-Quartier“. Eine größere Anzahl von Neubauten ist bereits entstanden und bezogen. U-Bahn, Busse, Ärzte, Einkaufsmöglichkeiten, Schulen, Kindergärten, Spielplätze und viele Freizeiteinrichtungen sind fußläufig in wenigen Minuten erreichbar.

Die zur Vermietung stehenden Neubauwohnungen erfüllen alle Anforderungen modernen Wohnens und passen sich hervorragend in das Gesamtquartier ein. Die Wohnungsgrößen der barrierearmen 2- bis 5-Zimmer-Wohnungen liegen zwischen rund 45 bis 150 m² und verfügen alle über Parkettboden, Einbauküche, Fußbodenheizung, großzügiges Bad mit Dusche, Balkon oder Terrasse. Ein Tiefgaragenstellplatz kann angemietet werden.

1. Bauabschnitt, Bezug ab ca. 01. März 2021:

- sieben 2-Zi.-Wohnungen, ca. 60 m² bis 64 m² Wohnfl., ab € 850,- + Nk./Kt.
- neun 3-Zi.-Wohnungen, ca. 77 m² bis 95 m² Wohnfl., ab € 1.010,- + Nk./Kt.

Energiepass in Erstellung. Vorläufige Daten: B.: 60,8 kWh(m²a), Kraft-Wärme-Kopplung (fossil), Eff.kl. B

Musterwohnungsbesichtigung nach Terminvereinbarung

Bei Interesse freuen wir uns auf Ihren Anruf unter **Tel.: 040 809 069-489**

oder senden Sie uns eine E-Mail an: **melanie.meyer@nord-immo.de**

Weitere Informationen auf unserer Homepage: **www.nord-immo.de**

NIM

Nord-IMMO Management

NM Nord-IMMO Management GmbH & Co. KG

Dammtorstraße 35, 20354 Hamburg, **www.nord-immo.de**

Praxis ohne Grenzen

Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung

Die Praxis ohne Grenzen bietet kostenlose medizinische Hilfe für Menschen ohne Krankenversicherung. Einmal in der Woche – immer mittwochs von 13 bis 17 Uhr – gibt es eine offene Sprechstunde ohne Terminvergabe. Alle Ärzte arbeiten hier ehrenamtlich. Prof. Dr. Peter C. Ostendorf gründete die Praxis ohne Grenzen 2014. Er war 20 Jahre Chefarzt der Inneren Abteilung am Marienkrankenhaus in Hamburg. In seiner Freizeit liebt er es zu musizieren. Seit der Schulzeit spielt er Cello. Das SeMa sprach mit Prof. Ostendorf.

SeMa: Wie sind Sie auf die Idee für die Praxis ohne Grenzen gekommen?

Prof. Ostendorf: Ich war 75 Jahre alt und damals noch in der klinischen Tätigkeit in dem Präventikum des Marienkrankenhauses so acht bis zehn Stunden und wollte ein bisschen ruhigere Zeiten haben. Zudem wollte ich auch der Gesellschaft etwas zurückgeben, weil ich von ihr viel bekommen habe durch die Ausbildung. Zuerst die klinische Ausbildung in Tübingen als Oberarzt und dann als Chefarzt. Es waren viele Vorteile, die ich genossen habe. Dann ist mir dieses Projekt eingefallen. 2013 habe ich im Oktober die Idee gehabt und im April 2014 haben wir dann eröffnet. In drei Räumen zunächst, dann hat die Reimund C. Reich Stiftung uns den Ausbau des Basements der Seniorenanlage in Bauerberg in Hamburg-Horn finanziert. Dort hatten wir Räume für zehn Fakultäten und die Sozialberatung. Im März dieses Jahres sind wir in die Fangdieckstraße 53 gezogen, weil die Unterbringung in der Seniorenanlage in Horn wegen der Corona-Pandemie nicht mehr möglich war.

SeMa: „Praxis ohne Grenzen“ bietet gleich die Assoziation mit „Ärzte ohne Grenzen“. Das ist sicher so gewollt?

Prof. Ostendorf: Ja, ein bisschen, aber es gab die Praxis ohne Grenzen schon in Bad Segeberg. Ich habe mich dort erkundigt, wie die Praxis so abläuft, und wir haben uns geeinigt, dass sich das Projekt dort Praxis ohne Grenzen – Bad Segeberg nennt und ich das Hamburg anhänge. Wir sind jetzt in einem lockeren Verbund ohne großen Austausch. Wir treffen uns einmal jährlich, auch mit den anderen Praxen ohne Grenzen wie Husum, Rendsburg und Flensburg. Wir sind ansonsten völlig selbstständig. Das Gemeinsame ist die unentgeltliche Behandlung auf ehrenamtlicher Basis für die Patientinnen und Patienten.

SeMa: Die Zahl der Menschen ohne Krankenversiche-



Prof. Dr. Peter C. Ostendorf

runng ist in den vergangenen fünf Jahren stark gestiegen. Laut Statistischem Bundesamt hatten im vergangenen Jahr 143.000 Menschen keine Krankenversicherung, 2015 waren es noch rund 79.000. Spüren Sie diesen Anstieg auch bei Ihrer Arbeit?

Prof. Ostendorf: Den spüren wir auch, aber diese Zahlen stimmen ja nicht. Sie sind viel zu niedrig angesetzt. Es gibt keine richtige Erhebung. In der Erhebung des Statistischen Bundesamts sind beispielsweise die Obdachlosen und Kinder nicht erfasst. Um eine realistische Zahl zu bekommen, muss man sich Folgendes klarmachen: Die Bundesnetzagentur hat 680.000 Deutsche gezählt, die keine Wohnung haben. Und 350.000 Menschen haben keinen Strom in der Wohnung. Man würde ja eher den Strom und die Wohnungsmiete bezahlen als die Krankenversicherung. Zunächst hören Menschen auf, die Beiträge für die Krankenversicherung zu zahlen, dann hören sie mit der Stromzahlung auf und zuletzt mit der Miete. In der Reihenfolge geht das. Also, die 143.000 können Sie gut mal drei nehmen.

SeMa: Es gibt doch aber die Pflicht zur Krankenversicherung?

Prof. Ostendorf: Ja, schon. Die Politiker sagen ja immer, es gibt keine Menschen ohne Krankenversicherung, weil wir die Pflicht haben, aber wenn man die Krankenkasse nicht bezahlen kann, ist man draußen.

SeMa: Das betrifft ja oft Handwerker.

Prof. Ostendorf: Ja, viele Selbstständige wie Handwerker, Architekten, Rechtsanwälte. Die waren oft privat versichert und konnten es sich irgendwann nicht mehr leisten.

SeMa: Welche Fachrichtungen sind in der Praxis vertreten?

Prof. Ostendorf: Man kann eher fragen, welche sind nicht dabei. Wir haben alle Fachrichtungen und sogar eine sehr gut



Erinnerungsgärten Hamburg

Bestattungskultur aus einer anderen Perspektive.

Telefon: 040 / 50 42 95
www.erinnerungsgärten.de

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

einggerichtete Zahnarztpraxis. Es fehlt nur ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Die Krankheitsbilder dieser Ärzte bedürfen einer Langzeitbehandlung. Dafür haben wir noch keinen Kollegen gewinnen können.

SeMa: Wie ist die Altersstruktur unter den Patienten?

Prof. Ostendorf: Es gibt verschiedene Gruppen: Die Schwarzafrikaner sind eher jünger, was mit dem Status des Migranten zusammenhängt. Die zweite große Gruppe sind EU-Bürgerinnen und Bürger, meist aus Rumänien und Bulgarien, die hier keine sozialversicherungspflichtige Arbeit gefunden haben. Sie sind so um die 50 Jahre alt. Und um die 60 sind dann die Deutschen, von denen wir sprachen.

SeMa: Medizinische Behandlungen, gerade auch wenn jemand ins Krankenhaus muss, sind ja recht teuer. Wie finanziert sich die Praxis ohne Grenzen?

Prof. Ostendorf: Das ist einer der großen Posten hier, wenn wir die Operationskosten für einen Patienten übernehmen. Keine Klinik nimmt einen Patienten von uns auf, wenn ich nicht vorher den Kostenvoranschlag akzeptiert habe. Die Kosten liegen genauso hoch wie bei einem Kassenpatienten, manchmal sogar höher. Nur die Endo-Klinik hat vor Kurzem fünf Hüft- und Kniegelenks-Operationen gemacht, bei denen sie nur die Materialkosten berechnet haben. Im letzten Jahr hatten wir 6315 Patienten. Da sind immer welche dabei, die sehr schwer erkrankt sind. Gerade hatten wir einen Schwarzafrikaner in Behandlung – mit einem Rachenkarzinom, und das war ins Ohr reingewachsen und in die linke Nebenhöhle, der wurde operiert und bekommt nun Bestrahlung und Chemotherapie. Das hat insgesamt 36.000 Euro gekostet.

SeMa: Wird in der Praxis ohne Grenzen auch geimpft?

Prof. Ostendorf: Nicht bei Erwachsenen, aber die prophylaktischen Impfungen für Kinder machen wir. Das ist auch das Einzige, was uns der Staat bezahlt. Aber das war auch ein langer Streit, weil die Behörden die Namen der Kinder von uns haben wollten, und das machen wir nicht, weil hier alles anonymisiert ist.

SeMa: Wie finanziert sich die Praxis ohne Grenzen?

Prof. Ostendorf: Das steht hauptsächlich auf Füßen großzügiger Spender und Stifter. Wenn davon jemand aufhört, wie wir es gerade erleben, weil eine langjährige Vereinbarung aufhört, reißt das immer eine große Lücke. Manchmal bekommen wir auch Einzelspenden.

SeMa: Wie viele Menschen sind für die Praxis ohne Grenzen tätig?

Prof. Ostendorf: Momentan sind es 48 Ärztinnen und Ärzte, 16 Krankenschwestern, zwei Dolmetscherinnen und eine Sozialarbeiterin. Dazu kommen Medizinstudenten, die helfen, die Patientinnen und Patienten mit den nötigen coronabedingten Hygieneregeln an der Tür zu empfangen. Auch diese machen das ehrenamtlich.

SeMa: Danke für das Gespräch. Stephanie Rosbiegal © SeMa

Praxis ohne Grenzen, Fangdieckstraße 53,
22547 Hamburg, Tel.: 040/694 5591 206

www.praxisohnegrenzen-hh.de

Wenn Sie die Praxis ohne Grenzen unterstützen möchten:

**Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE46 2005 0550 1001 2328 16**

Wissenschaftlich bewiesen: Das Gehirn braucht Zugang zu der gesamten Klangumgebung



oticon
life-changing technology

Oticon Opn S™: Hörsysteme mit Köpfchen

Oticon Opn S vereint das Wissen von über 20 Jahren Forschung darüber, wie Hörsystem-Technologie mit dem Gehirn interagiert.

Testen Sie
das erste
Hörsystem,
das dem Gehirn
nachweislich hilft,
Klänge zu
organisieren.

Unterstützen Sie Ihr Gehirn!

Durch eine unzulängliche Behandlung des Hörverlusts kann ein Hörproblem zu einer Herausforderung für das Gehirn werden. Dies kann negative Auswirkungen im Alltag haben, z. B. soziale Isolation, Depressionen oder Demenz.



Wir hören Ihnen zu!

franz
HörSysteme

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

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



ROLF ZUCKOWSKI

mein Freund der Baum – im Herbst des Lebens

Der Hamburger Sänger, Liedermacher, Komponist und Texter besang mit „seinen kleinen Freunden“ u.a. das inzwischen zur Hymne gewordene Lied „Wie schön, dass du geboren bist“ oder auch das zum Volkslied avancierte „In der Weihnachtsbäckerei“, das jedes Jahr zur Adventszeit aus vielen Radios erklingt. Sein brandaktuelles Album widmet er den Menschen, die „im Herbst ihres Lebens stehen“. Es beinhaltet eine musikalische Reise durch die Zeit, eine Liedersammlung von 14 Titeln für Erwachsene, die schon weit auf den eigenen Lebensweg zurückblicken können. Das Album „Gemeinsam unterwegs“ ist inhaltlich voller Tiefgang, aber auch mit Leichtigkeit, schönen Melodien und Texten, die zum Nachdenken anregen. Ruhestand gibt es für den 72-Jährigen nicht. Musik und Worte beflügeln ihn auch heute noch und tragen zu seinem seelischen Gleichgewicht bei. Er begeistert mit seiner Musik Menschen

Die limitierte Geschenk-Edition des Albums „Gemeinsam unterwegs“ ist etwas ganz Besonderes. Sie beinhaltet neben der CD mit 14 Liedern einen Bilderkalender des Langeooger Künstlers Anselm, der auch das Cover malte. Jedes Motiv ist ein Kunstwerk – mit Zitaten von Rolf Zuckowski. 19,99 Euro + Versandkosten, zu bestellen bei www.rolf-musik.de oder per Post an: Musik für Dich, Postfach 1030, 22570 Hamburg.

und beschert ihnen dadurch schöne Stunden. In dem Lied „Vogel ohne Flügel“ beschreibt der gebürtige Hamburger, dass er ohne seine Frau nicht nur ein Vogel ohne Flügel wäre, sondern auch ein Boot ohne Segel oder ein Fisch, der nicht mehr schwimmt. 2021 sind Rolf Zuckowski und seine Frau Monika 50 Jahre verheiratet, und die Goldene Hochzeit steht an. Wie diese allerdings in der jetzigen Zeit gefeiert werden kann, ist noch ungewiss.

SeMa: Herr Zuckowski, was möchten Sie den Menschen mit den Liedern, die auf auf diesem Album zu hören sind, vermitteln?

Rolf Zuckowski: Ich möchte die älteren Menschen gern als Wegbegleiter mit den 14 Liedern einladen, sich mit meinen Texten zu beschäftigen, sich und ihre Kinder und Enkel in ihnen wiederzuerkennen, „Gemeinem unterwegs“ ist das Lied unserer Familie. Es verbindet die Generationen. Wir singen es vor allem bei besonderen Anlässen, seien sie fröhlich, festlich oder auch besinnlich und traurig. Ich habe dieses Lied zum Titelsong dieses Albums gemacht. Im Mittelpunkt steht aber die „Generation im Herbst des Lebens“, zu der ich mich mit meiner Frau nun auch zähle.



„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

SeMa abonnieren

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

Bestellungen per E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de oder unter Tel.040/41 45 59 97 oder www.semahh.de



SeMa: Haben Sie einen Lieblingstitel auf dieser CD?

R. Z.: Ich finde „Vogel ohne Flügel“, als Liebeslied für meine Frau, besonders schön.

SeMa: In „Das Lied der Zukunft“ singen Sie u. a. davon, dass man sein ganzes Leben lang ein Kind sein kann. Sollte man sich das Kindsein im Leben bewahren?

R. Z.: Wenn es irgendwie möglich ist, finde ich es ganz wichtig. Das Kindliche hat ja auch viel damit zu tun, dass man sich auch noch mal verzaubern lässt, dass man es wagt, auch noch Träume zu haben, dass man die Welt mit offenen Augen sieht und dass man auch noch Herzklopfen bekommt, wenn man etwas ganz besonders schön findet. Auch das Staunen, die Neugierde und Vertrauen zu haben sind ganz wichtige kindlichen Eigenschaften, die man sich bewahren sollte. Ich glaube, dass dies die Menschen lebendig und jung hält.

SeMa: In dem Lied „Das wünsch ich dir“ stehen viele schöne Begriffe, die für die Menschen wünschenswert sind. Was wünschen Sie sich persönlich? Womit kann man Ihnen eine Freude bereiten.

R. Z.: Ich wünsche mir noch manchen schönen Abend, der unbeschwert ist. Mit einem schönen Essen. Meine Frau kocht sehr gern und sehr gut. Ich wünsche mir auch, dass man wieder spontan miteinander singt. Außerdem ist mein Wunsch, dass unsere Kinder ihren Weg finden werden und wir mit ihnen zusammen noch älter werden dürfen. Ich hoffe, dass mir das Alter noch die Möglichkeiten gibt, dankbar zu sein dafür, dass man in dieser Welt lebt.

SeMa: Mit welchem Künstler würden Sie gern im Duett singen?

R. Z.: Die Frage kann ich ganz schnell beantworten, denn ich habe in unserer Tochter Anuschka die beste Duett-Partnerin bereits gefunden. Auf dem Album singt sie zwei Titel gemeinsam mit mir.

SeMa: In dem schönem Lied „Der Baum des Lebens“ beschreiben Sie das Leben eines Menschen mit den erlebten Jahreszeiten eines Baumes.

Der Text beschreibt sehr intensiv die Jahreszeiten eines Baumes, der als ehrwürdige Kastanie vor unserem Haus steht. Ein sehr schöner Baum, der uns allerdings im Sommer den Blick auf die Elbe nimmt. Er ist aber so schön, dass wir ihn immer gern ansehen, wenn die ersten Blätter kommen, danach die Blüten und auch jetzt, wo die Früchte am Baum hängen und so langsam die Stürme die Blätter wieder wegwehen und uns damit wieder den Blick zur Elbe eröffnen. In diesem Baum ist sehr viel Leben.

SeMa: Mögen Sie den Herbst?

Ich hätte das Album nicht so genannt, wenn ich den Herbst nicht mögen würde. Diese Farbenpracht jedes Jahr wieder ist beeindruckend und berauschend. Der Herbst ist ja auch so eine Art Übergangsjahreszeit, und wenn es dunkler wird, zündet man schon mal die ersten Kerzen im Haus an, und man ahnt, dass es wieder Advent wird. Ich mag auch Stürme. Wenn im Herbst die Blätter fliegen, hat es etwas von Lebensenergie. Marion Schröder © SeMa

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?

■ Sessel und Betten mit
Aufstehhilfe

■ Senioren-
einrichtungen
nach Maß

Maßanfertigung für
Sofas, Betten, Sessel
und Schränke

■ Seniorengerechte
Umzüge



Haus-
besuche
möglich

fitFORM

Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

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

Bednarek-Wiebke



Zahnärztin M. Bednarek-Wiebke 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

Was ist Ihr Gold wirklich wert?

Wir prüfen zuverlässig mit
modernster RFA-
Analysetechnik

Ankauf von Altgold, Bruch-
und Zahngold, Münzen,
Silber und Silberbesteck



Beratung kostenlos – Bargeld sofort

EDELMETALLKÖNTOR



HAMBURG

Kompetenz in Gold und Silber

Telefon 040/219 72 804

www.wir-kaufen-ihr-gold.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag von 10–18 Uhr · Samstag von 10–13 Uhr
Wellingsbüttler Weg 123 · 22391 Hamburg · direkt am Wellingsbüttler Markt

Wir kaufen Immobilien und gewährleisten Ihnen:

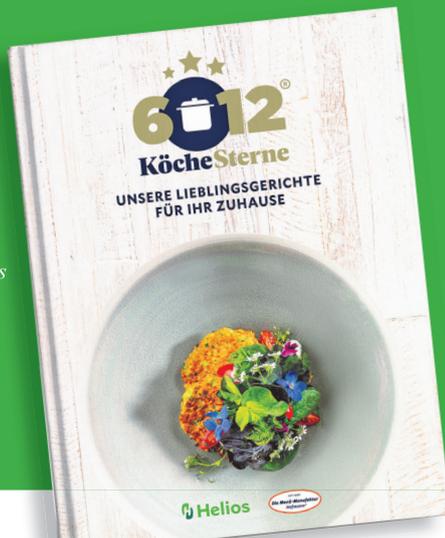


HANSEATISCHE
WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT eG
Hanseatische Wohnungsgenossenschaft eG,
Inselstraße 2, 22297 Hamburg,
Tel.: 040 228 212 455,
E-Mail: anfrage@hansea.immo

- 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.

Das Kochbuch „6 Köche, 12 Sterne – Unsere Lieblingsgerichte für Ihr Zuhause“ (ISBN 978-3-00-066096-2) ist als Hardcover ab sofort zum Preis von 17,99 Euro in allen Cafeterien der Helios Kliniken sowie online unter www.helios-kochbuch.de erhältlich. Der direkte Shoplink lautet: <https://sternekoeche.egpromotion.com/produkt/kochbuch/>



Sterneküche im Krankenhaus – und für Zuhause

Gesunde Rezepte schmecken nicht, und man wird nicht satt? Sechs Sterneköche haben ihre Lieblingsrezepte für die Klinikküchen von Helios konzipiert. Neben den Patienten profitieren ab sofort auch all jene vom neuen Speisekonzept, die gerade in den jetzigen Zeiten bewusst auf ihre Gesundheit und damit auch auf ihre Ernährung achten – und dabei den Genuss nicht missen möchten. Denn Helios präsentiert nun unter dem Titel „Unsere Lieblingsgerichte für Ihr Zuhause“ ein Kochbuch, das als Anleitung zum Gesundbleiben verstanden werden soll. Autor ist Carsten K. Rath.

Tomaten-Serviettenknödel mit Bayrisch Kraut und Rahmpilzen

TOMATEN-SERVIETTENKNÖDEL

• 250 g altbackene Brötchen, gewürfelt • 80 g getrocknete Tomaten, fein gehackt • 140 ml lauwarme Milch • 1 EL Pflanzenöl • 1 Zwiebel, abgezogen und fein gewürfelt • 1 Ei Größe M • 2 TL Weizenmehl • 1 EL frisch gehackte Petersilie • 1 Prise geriebene Muskatnuss • Salz, Pfeffer

RAHPILZE

• 2 EL Sonnenblumenöl • 700 g Champignons, geviertelt • 1 Zwiebel, abgezogen und fein gewürfelt • 160 g Sahne • 2 Spritzer Zitronensaft • 1 TL Speisestärke, mit 1 TL Wasser verrührt (nach Belieben) • Salz, weißer Pfeffer

BAYRISCH KRAUT

• 2 EL Sonnenblumenöl • 600 g Wirsing, in groben Stücken • 100 g abgezogene Zwiebel, gewürfelt • 100 g Apfel, gewürfelt • 1 Msp. gemahlener Kümmel • 1 EL Balsamicoessig • 100 ml Wasser • Salz, weißer Pfeffer

Für die Serviettenknödel Brötchen und Tomaten in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten darin dünsten. Ei, Mehl und Petersilie in einer Schüssel vermengen und mit den Zwiebeln unter die Brötchenmischung rühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer Knödelmasse vermengen. Für 45 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Knödelmasse in ein Küchentuch geben und zu einer Rolle formen. 30 Minuten in köchelndem Salzwasser garen.

Für die Rahmpilze das Öl in einer Pfanne auf mittelhoher Stufe erhitzen und Pilze und Zwiebelwürfel 5 Minuten darin anbräunen. Mit der Sahne und 250 ml Wasser ablöschen. Alles 15 Minuten einkochen lassen. Falls gewünscht, mit der Speisestärke binden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Bayerisch Kraut das Öl in einem großen Topf erhitzen und den Wirsing 5 Minuten darin dünsten. Zwiebel, Apfel, Kümmel, Balsamico und 100 ml Wasser einrühren. Den Wirsing 40 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten-Serviettenknödel in Scheiben schneiden. Mit Kraut und Rahmpilzen auf vier Tellern anrichten.

Gesundheitstipp: »Getrocknete Tomaten sind kaliumhaltig und unterstützen den Körper dabei, überschüssiges Wasser loszuwerden. Der Vitamin-C-Gehalt lässt sich mit Wirsing optimal decken. Kümmel ist unschlagbar in seiner krampflösenden Wirkkraft.«

Gefüllte Pfannkuchen mit gemischten Waldpilzen und Knoblauch-Zimt-Sauce

PFANNKUCHEN

• 180 g Mehl • 400 ml Milch • 4 Eier, Größe M • 1 Prise geriebene Muskatnuss • 1 Prise Salz • 40 g Butter

WALDPILZE

• 1 EL Olivenöl • 2 Zwiebeln, abgezogen und gewürfelt • 2 Knoblauchzehen, abgezogen und fein gewürfelt • 1,4 kg gemischte Waldpilze, geputzt • 4 Spritzer Zitronensaft • Salz

KNOBLAUCH-ZIMT-SAUCE

• 80 ml Pilzfond • 120 g Sahne • 2 TL Preiselbeeren • 2 TL Speisestärke, mit 2 TL kaltem Wasser verrührt • abgeriebene Schale von 1 Zitrone • 1 Prise geriebene Muskatnuss • 1 Msp. Zimtpulver • 1 Prise Kümmelpulver • Salz, Pfeffer

GARNITUR

• 50 g Pinienkerne • 100 g Lauchzwiebeln, in feine Ringe geschnitten • Brokkoliröschen (nach Belieben) • Chiliflocken • Salz, Pfeffer

Für die Pfannkuchen Mehl und Milch mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel verrühren. Die Eier untermischen und alles mit Muskatnuss und Salz abschmecken. 10 g Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 große Schöpfkelle Pfannkuchenteig hineingeben und darin von beiden Seiten goldbraun backen. Nach Bedarf mehr Butter zufügen und drei weitere Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen warm stellen.

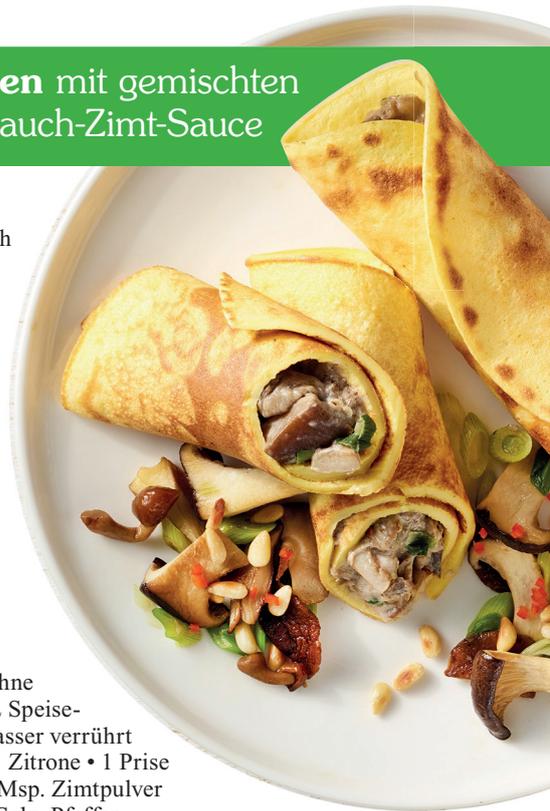
Für die Pilze das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Waldpilze darin dünsten. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken, durch ein Sieb abgießen und den Fond für die Sauce auffangen.

Für die Sauce den Fond mit Sahne und Preiselbeeren in einen Topf geben und alles zum Kochen bringen.

Die Speisestärke einrühren und mit Zitronenschale, Muskat, Zimt, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren für die Garnitur die Pinienkerne in einer antihafbeschichteten Pfanne 3 Minuten rösten, Lauchzwiebeln und Brokkoliröschen, falls gewünscht, zugeben, kurz schwenken und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer bestreuen. Die Hälfte der Pilze mit der Sauce vermengen und die Pfannkuchen damit füllen. Einrollen, halbieren und auf vier Tellern anrichten. Die restlichen Pilze dazulegen, mit der Garnitur bestreuen und servieren.

Gesundheitstipp: »Mit einer Vielzahl an Kräutern lässt sich durch den hohen Gehalt an ätherischen Ölen ein Teil des Salzes ersetzen. Pilze bestehen zu gut drei Vierteln aus Wasser und enthalten kaum Fett. So mit lässt sich dieses Gericht figur- und gesundheitsbewusst genießen.«





Geschmorte Ochsenbäckchen mit Kartoffelstampf und Karotten

OCHSENBÄCKCHEN

• 1 kg Ochsenbäckchen (beim Metzger vorbestellen) • 2 EL Rapsöl • 200 g Suppengemüse, gewürfelt • 1 EL Tomatenmark • 250 g pürierte Tomaten • 300 ml Wasser • 1 Msp. Lebkuchengewürz • 1 Prise gemahlener Koriander • 1 Knoblauchzehe, abgezogen und zerdrückt • 1 Zweig Thymian • 1 Zweig Rosmarin • 2 TL Speisestärke, mit 2 TL Wasser verrührt • 1 EL Balsamicoessig • 80 g getrocknete Cranberrys • Salz, Zucker

KARTOFFELSTAMPF

• 800 g Kartoffeln, Sorte Belana, geschält und in groben Stücken • 1 Prise geriebene Muskatnuss • 200 g Sahne • Salz, weißer Pfeffer

KAROTTEN

• 400 g Karotten, geschält und in groben Stücken • 1 EL Sonnenblumenöl • Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Rinderbäckchen mit einem scharfen Messer von Fett und Sehnen befreien. Das Rapsöl auf mittelhoher Stufe im Bräter erhitzen und die Bäckchen darin rundherum anbraten.

Das Suppengemüse zugeben und mitrösten. Das Tomatenmark zufügen. Nach und nach die pürierten Tomaten und 300 ml Wasser zugießen. Mit Lebkuchengewürz, Koriander, Salz und Pfeffer würzen, umrühren und die Kräuter zugeben.

Den Deckel auflegen und die Ochsenbäckchen 1 Stunde im vorgeheizten Backofen schmoren, bis das Fleisch saftigweich ist. Dann die Bäckchen in Alufolie wickeln und warm stellen.

Den Schmorsud durch ein feines Sieb passieren. Je nach Konsistenz noch etwas einkochen oder mit Speisestärke leicht binden und mit ein wenig Balsamico abschmecken. Die getrockneten Cranberrys zufügen und in der warmen Sauce weich werden lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, zurück in den Topf geben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne hinzufügen und alles gut zerstampfen.

Karotten im Wasser bissfest garen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gegarten Karotten darin 1–2 Minuten schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Je eine schöne Nocke von heißem Kartoffelstampf auf vier Teller geben. Darauf jeweils ein geschmortes Bäckchen anrichten. Die Karotten zufügen, etwas Sauce über die Bäckchen träufeln und servieren.

Gesundheitstipp: » Dieses Rezept verwendet ein sogenanntes Superfood: Cranberrys! Sie enthalten jede Menge Antioxidantien, die unser Gefäßsystem schützen. Es finden sich aber auch Substanzen, die sich gegen Bakterien richten, und schließlich viel Vitamin C. Unser Immunsystem kann sich freuen. «

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

JA!
ZU MEHR
BEWEGUNGS-
FREIHEIT

Zum Erhalt normaler Knorpelbildung und normaler Muskelfunktion

HOCH DOSIERT*

* mit Vitamin C und D

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

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

Pharma Peter GmbH, Tarpending 12, 22419 Hamburg

Fit mit Physiotherapie

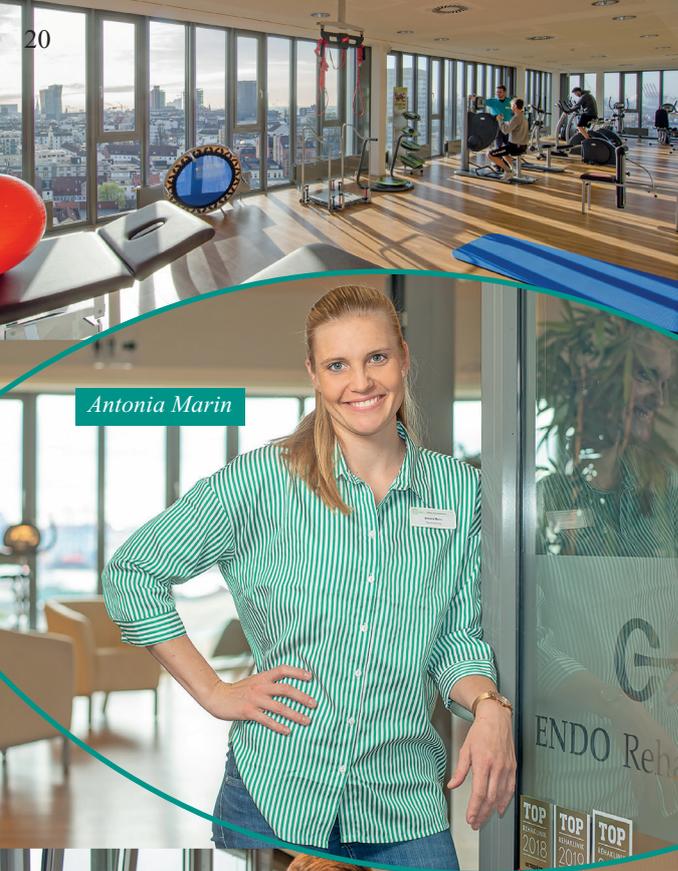
(pi) Schmerzen lindern, Mobilität erhalten. Physiotherapie hilft, Operationen hinauszuzögern. Voraussetzung: Die Patienten arbeiten gut mit.

Angefangen hat alles um ihren 65. Geburtstag: Immer öfter fährt Karin Meier ein stechender Schmerz in die rechte Hüfte. Auf ihre langen Spaziergänge verzichtet sie jetzt lieber. Nachts im Bett hält sie der Schmerz wach. Sie geht zum Orthopäden. Der diagnostiziert Gelenkverschleiß (Arthrose) und verordnet ihr Physiotherapie, früher Krankengymnastik. Karin Meier erhält ein Rezept für sechs Mal Physiotherapie.

Mit Patienten wie Karin Meier haben es Physiotherapeuten häufig zu tun. Hüftschmerzen können viele Ursachen haben: Ein abgenutzter Gelenkknorpel – Arthrose, Entzündungen, Überlastungen, Beinachsfehlstellungen, zu schwache Muskulatur, Schleimbeutelentzündungen und andere Erkrankungen schränken das Gelenk bei jedem Schritt schmerzhaft ein.

Ein guter Physiotherapeut muss zunächst einmal der Ursache der Schmerzen auf die Spur kommen. „Damit sie ein

Antonia Marin



ganzheitliches Bild bekommen, stellen Physiotherapeuten zunächst viele Fragen“, sagt Antonia Marin, Standortleiterin des ENDO RehaZentrums und ehemalige therapeutische Leitung der ENDO-Klinik. „Denn ein möglichst genauer physiotherapeutischer Befund ist wichtig für eine erfolgreiche Behandlung.“

Von jedem Patienten lassen sie sich deshalb vor der eigentlichen Behandlung die Krankheitsgeschichte erzählen, begutachten Haltung und Aufbau des Körpers, ertasten Schmerzpunkte und Verspannungen, testen Bewegungsausmaß und Muskelkraft.

Antonia Marin ist überzeugt davon, dass Physiotherapie bei einer ganzen Reihe von orthopädischen Diagnosen hilfreich sein kann, bei denen noch keine Operation erforderlich ist: „Man kann oft noch sehr viel verbessern oder hinauszögern.“

Eine gute Physio-Praxis bieten ihren Patienten ein umfangreiches Angebot leistungsdiagnostischer und therapeutischer Verfahren. Physiotherapie ist eine Form des spezifischen Trainings und äußeren Anwendung verschiedener Reize wie Druck, Dehnung, Wärme, Kälte – mit dem Ziel, die volle Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers wiederherzustellen. Spezifische Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung helfen, wieder ein möglichst volles Bewegungsausmaß zu erreichen.

Dabei ist jedoch eine Sache besonders wichtig: Manchmal wissen Patienten gar nicht, wie stark der Erfolg der Behandlung auch von ihnen selbst abhängt. Physiotherapie heißt nicht, sich einfach 20 Minuten lang massieren zu lassen. „Die Patienten sollten die ihnen gezeigten Übungen auch zu Hause fortsetzen“, erläutert Antonia Marin. „Und Patientinnen wie Karin Meier erhalten ein Training, das sie auch erfolgreich in ihrer häuslichen Umgebung umsetzen können.“

Karin Meier arbeitet aktiv mit. Mit viel Bewegung und Krankengymnastik bekommt sie die Schmerzen in der Leiste in den Griff. Drei Monate lang ist sie zweimal wöchentlich in physiotherapeutischer Behandlung. Heute kann sie wieder ihre geliebten langen Spaziergänge machen.

Grundsätzlich hat jeder Versicherte einer gesetzlichen Krankenkasse Anspruch auf Versorgung mit Heilmitteln und Physiotherapie, sofern dies medizinisch notwendig ist. Unter Heilmittel werden unter anderem Maßnahmen aus dem Leistungsspektrum der Krankengymnastik und der physikalischen Therapie verstanden.

Immobilientausch

ALT
gegen
NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld



Ihre Lebenssituation:

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

Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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



interessiert?

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

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



ACCENTIS
bau gruppe

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

Der erste Teil des dreiteiligen TV-Events mit Matthias Brandt und Karoline Schuch läuft am Mittwoch, 02.12., um 20.15 Uhr im Ersten.

Foto © NDR/Conradfilm, Bavaria Fiction 2020/Soap Images

TV-Tipp: „Das Geheimnis des Totenwaldes“

„Das Geheimnis des Totenwaldes“ (Regie: Sven Bohse) – Mi., 02.12., Sa., 05.12., und Mi., 09.12., Das Erste, 20.15 Uhr

Matthias Brandt über das Schweigen und In-sich-Hineinfressen, die alte Bundesrepublik und seine Ungeduld

Zwei ermordete Paare und die verschwundene Schwester beschäftigen den Hamburger LKA-Chef Thomas Bethge. Die Fälle ereigneten sich jedoch in Niedersachsen, wo er nicht zuständig ist. Inspiriert von wahren Ereignissen, kommt Anfang Dezember der Dreiteiler „Das Geheimnis des Totenwaldes“ ins Fernsehen. Schauspieler und Schriftsteller Matthias Brandt, 59, hat eine der Hauptrollen übernommen.

Im Rahmen des Filmfests Hamburg 2020 wurde der erste Teil des Familien- und Kriminaldramas „Das Geheimnis des Totenwaldes“ im Kino gezeigt.

Eines der unglaublichsten Verbrechen der deutschen Nachkriegsgeschichte – so die Ankündigung – liefert die Vorlage dafür. Über drei Jahrzehnte werden das Verschwinden einer Frau, die Suche nach ihr und die Auswirkungen auf ihre Familie thematisiert. Die Hauptrollen des Mehrteilers spielen Matthias Brandt, Karoline Schuch, August Wittgenstein, Silke Bodenbender und Nicho-

Matthias Brandt hat in über 80 Filmen mitgewirkt und wurde vielfach für seine Leistungen als Schauspieler und Sprecher ausgezeichnet. Sieben Jahre lang übernahm er die Rolle des Hauptkommissars Hanns von Meuffels im Münchner „Polizeiruf 110“. 2016 erscheint sein erstes Buch „Raumpatrouille“, es folgte der Roman „Blackbird“. Anfang Dezember ist er in der Hauptrolle im ARD-Dreiteiler „Das Geheimnis des Totenwaldes“ zu sehen. Außerdem stand er 2020 für das Regiedebüt von Bjarne Mädel: „Sörensen hat Angst“ vor der Kamera.

Foto © Filmfest Hamburg/Michael Kottmeier

Familie Bethge (v. l. n. r. Jenny Schily, Matthias Brandt, Hildegard Schmahl) schauen die Fahndungssendung.

Foto © NDR/ConradFilm, Bavaria Fiction 2020/Christiane Pausch

las Ofczarek. Bei der Vorstellung im Rahmen des Filmfests waren neben Sven Bohse (Regie) und Stefan Kolditz (Drehbuch) auch Teile des Casts anwesend: Schauspieler Matthias Brandt (Goldene Kamera 2008) verkörpert den fiktiven Polizisten Thomas Bethge.

SeMa: Nach 15 Jahren als Kommissar Hanns von Meuffels im „Polizeiruf 110“ sehen wir Sie wieder in der Rolle eines Kommissars. Was wollten Sie in „Das Geheimnis des Totenwaldes“ über die Figur des Thomas Bethge herausfinden?

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 Dez./Jan. 2020/21
am 20.11.2020

**Verteilung der
Dez./Januar Ausgabe 2020/21**
ab 04.12.2020

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.

Die Geschichte eines Kriminalfalls

Im Sommer 1989 verschwindet die Schwester (Silke Bodenbender) des Hamburger LKA-Chefs Thomas Bethge (Matthias Brandt) spurlos aus ihrem Haus in Niedersachsen, in dessen Nähe furchtbare Doppelmorde geschehen sind. Die Polizei in Wesenburg scheint überfordert. Bethge steht vor der schwierigsten Aufgabe seines Lebens: Er will seine Schwester finden, darf aber als Hamburger Polizist nicht in Niedersachsen ermitteln. Unbeirrt und fast drei Jahrzehnte lang recherchiert Thomas Bethge gegen große Widerstände in einem rätselhaften Kriminalfall, ehe er, bereits pensioniert, einem mysteriösen Serienmörder auf die Spur kommt.

Matthias Brandt: Im Kern hat mich interessiert, wie jemand damit umgeht, der einerseits eine herausgehobene Position bekleidet, in seiner Arbeit extrem erfolgreich ist und andererseits Opfer eines Verbrechens wird, zumindest mittelbar, als Angehöriger, und dagegen genauso machtlos ist wie jeder andere Mensch auch. Das fand ich ein interessantes Spannungsfeld.

SeMa: Die Schwester des LKA-Chefs verschwindet, und er bemüht sich um Aufklärung, aber er haut nie richtig auf den Tisch. In einem Hollywood-Film würde er losziehen und den Fall auf eigene Faust lösen. Warum macht er das nicht?

Matthias Brandt: Ich fand das schlüssig, weil das eine Figur ist, die an die staatlichen Strukturen und die Polizeistrukturen durchaus glaubt. Thomas Bethge will diese rechtsstaatliche Ordnung grundsätzlich nicht infrage stellen, was er tun müsste, wenn er tatsächlich so auf den Tisch hauen würde, damit er etwas bewirkt. Ein Hamburger LKA-Chef darf ja de facto nicht in einem anderen Bundesland ermitteln. So ist das bei uns gegliedert und organisiert. Das erscheint uns – von außen betrachtet – absurd, und vielleicht bedauern wir sogar, dass der möglicherweise sympathische Hamburger Polizeichef nicht einfach durchregieren und jetzt mal eine Ansage machen kann. Aber es gibt auch gute Gründe für dieses System. Das hat etwas mit Gewaltenteilung, mit verteilter Macht zu tun. Auf das Ganze gesehen, bin ich über diese Strukturen eigentlich ganz froh.

SeMa: Vieles bleibt unausgesprochen in den Filmen. Ist das typisch für Thomas Bethges Generation?

Matthias Brandt: Das kann man so sagen. Bethge gehört zur Nachkriegsgeneration, aber er ist eindeutig von der Kriegsgeneration geprägt. In beiden Generationen war es vor allem bei Männern sehr schwach ausgeprägt, sich über die eigenen Befindlichkeiten zu äußern. Man machte die Dinge mit sich selber aus – und das war's! Dieses Schweigen und Alles-in-sich-Hineinfressen ist sehr typisch. Zu der Zeit, in der „Das Geheimnis des Totenwaldes“ spielt, wäre uns dieses Verhalten sicher normaler vorgekommen als heute, weil es für viele Männer charakteristisch war. Das ist erst 20 oder 30 Jahre her, aber wir sehen noch viel von der alten Bundesrepublik.

SeMa: Wie viel ist von dem Privatmenschen Matthias Brandt in diese Rolle eingeflossen?

Matthias Brandt: Das weiß ich nicht! Ich schaffe eine Figur, ich spiele eine Rolle, und in jeder Figur, die ich spiele, ist sicher eine Menge von mir als privatem Menschen zu finden, aber das ist für mich kein bewusster Vorgang. Als Privatmensch würde ich aber sicher ganz anders reagieren. Ich bin viel ungeduldiger und ungehaltener. Ich hätte aber auch im Leben niemals LKA-Chef oder Polizist werden können. Ich wäre dafür von meiner Persönlichkeitsstruktur her völlig ungeeignet gewesen.

Corinna Chateaubourg © SeMa



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

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

Altersheim am Rabenhorst

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

Dank an
unsere tollen
Mitarbeiter/
innen

Auguste-Viktoria-Seniorenstift

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



im Verbund der

Diakonie

Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de



„LEBENSFREUDE“

**Großes Grundstück und doch
ist das Geld knapp??**

Sie müssen Ihr Zuhause nicht verlassen, um besser zu leben. Lassen Sie sich von uns beraten wie Sie durch Grundstücksteilung oder andere Möglichkeiten wieder an Liquidität gewinnen und mehr Freude am Leben haben.

Die Beratung, Wertermittlung
und Marktübersicht ist natürlich
kostenfrei und unverbindlich!



Ich berate Sie gern:

d.i.i. ■■■ Hamburg

Wir sind Wohnimmobilien

Stephan Füllmich
T. 040 - 35 71 8005

www.dii-hamburg.de



Achtung, scharf: Diese Salze haben es in sich

Seit sechs Jahren züchtet der Hamburger Michael Habadank Chilis auf seinem Balkon im Stadtteil Hoheluft. 2014 hatte ihm jemand eine Tüte Peperoni-Samen geschenkt, und da er selbst gerne kocht, versuchte er sein Glück. Im zweiten Jahr ging es mit Chilisaamen weiter, und was soll man sagen: Die scharfen Schoten wachsen bei ihm so gut, dass er im vergangenen Herbst damit experimentierte und herausfinden wollte, was aus den Früchten herzustellen sei. Gewürzsalze sollten es werden, und Habadank testete Mischungsverhältnisse mit verschiedenen Salzen. Dabei kamen die für ihn idealen Zusammensetzungen heraus. „Aufgrund der Diskussion um die zunehmende Belastung von Meersalz durch Umwelteinflüsse haben wir uns dazu entschieden, Steinsalz zu verwenden. Hier soll es das hochwertigste sein: Halitsalz – der Diamant unter den Salzen. 260 Millionen Jahre alt und durch das Gewicht des Himalaja-Massivs zu klaren Kristallen gepresst“, so Habadank.

Mild, hot, superhot

Drei Sorten entwickelte der 53-Jährige: Das milde Salz (orange) wird mit „Aji Amarillo“ hergestellt: eine fruchtige Chili mit 50.000 – 60.000 Scoville. Die Variante „hot“ (gelb) wird mit

Was ist Scoville?

Auf der sogenannten Scoville-Skala sind die Schärfegrade von Früchten der Paprikapflanze verzeichnet. Sie dient dazu, dass sich Köche und Konsumenten bei Verwendung und beim Verzehr nicht überschätzen und den Schärfegrad der Speise richtig einschätzen können. Namensgeber ist der US-amerikanische Pharmakologe Wilbur L. Scoville. Er entwickelte die Skala im Jahr 1912. Die Zählweise vom Scoville-Grad reicht von 0 bis auf die Höhe von 16.000.000.

„Lemon Habanero“ hergestellt und rangiert zwischen 150.000–325.000 Scoville). Und für die Variante „Superhot“ (rot) kommt die „Ghost Chili“ oder auch „Naga Jolokia“ zum Einsatz. Mit circa 1 Mio. Scoville etwas für die harten Genießer.

So entstehen die Chilisalze

Die frischen Chilischoten (Chilis gehören zur Familie der Pflanzengattung Paprika) werden entkernt, die Plazenta wird entfernt. Dann werden sie fein püriert. Das Püree wird mit dem Salz vermischt und danach zehn Tage bei stetigem Wenden an der Luft getrocknet bis das Salz wieder auskristallisiert. Danach wird es im Ofen bei niedriger Temperatur nachgetrocknet und abgepackt. Die drei bisherigen Varianten sind erst mal der Anfang, weitere Sorten und Produkte wie Chilipulver sind in Planung.

Mehr Infos und Rezepte zu den Hamburger Chilisalzen gibt es unter www.los-chilitos.de Corinna Chateaubourg © SeMa



Schulungen für Patienten *Asthma richtig behandeln*

(pi) Rund acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an Asthma. Die meisten Patienten sind Zeit ihres Lebens auf Medikamente angewiesen. Asthmatiker sollten daher eine intensive Betreuung durch Fachärzte und Apotheker in Anspruch nehmen – dies schließt aber auch das aktive Mitwirken des Patienten ein, weiß die Apothekerkammer Hamburg.

Den richtigen Inhalator wählen

Damit die Arzneistoffe in die Lunge gelangen und dort ihre Wirkung entfalten können sind spezielle Inhalatorsysteme notwendig. Bei der Verordnung können Ärzte aus einer Vielzahl von verschiedenen Systemen wählen. Dabei werden v. a. Dosieraerosole von Pulverinhalatoren unterschieden. Deren Handhabung unterscheidet sich deutlich. Zudem ist nicht jedes Gerät für jeden Patienten geeignet. Atemzuggesteuerte Systeme eignen sich beispielsweise nicht für Patienten mit eingeschränkter Lungenfunktion sowie für Kinder.

Unnötige Fehler vermeiden

Die richtige Inhalationstechnik ist essenziell für die Wirkung der Medikamente. Apotheker stellen immer wieder fest, dass Patienten Probleme bei der Benutzung von Asthmasprays und Inhalatoren haben und die Anwendung nicht richtig durchführen. Dies kann nicht nur die Wirkung der Inhalationstherapie abschwächen,

sondern auch andere unliebsame Konsequenzen haben. So steigt beispielsweise das Risiko für Mundpilz (Soor). Auch der richtige Anwendungszeitpunkt (vor dem Essen und Trinken) sowie eine gute Mund- und Gerätehygiene verringern diese Nebenwirkung. Nach der Inhalation sollten daher Speichelreste entfernt und der Inhalator fachgerecht gereinigt werden.

Schulungen für Asthmatiker

Um Fehler zu vermeiden, sollten sich Patienten zur korrekten Nutzung in der Apotheke vor Ort erkundigen. Dort werden gerne Fragen beantwortet, wird gemeinsam das Inhalieren geübt und weitere Tipps zur Anwendung an die Asthmatiker gegeben. Einige Apotheken bieten auch Schulungen an.

Die Apothekerkammer Hamburg ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Institution der apothekerlichen Selbstverwaltung für die ca. 2400 Apothekerinnen und Apotheker, sowie Pharmazeuten im Praktikum in Hamburg. Der Apotheker ist ein fachlich unabhängiger Heilberuf. Er ist laut Gesetz für die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln zuständig. Wer Apotheker werden will, muss ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr absolvieren. Der Apotheker berät die Patienten hinsichtlich ihrer Medikation und unterstützt sie, ihre Therapie im Alltag umzusetzen. Als Fachmann für Arzneimittel und Prävention ist der Apotheker neben dem Arzt der erste Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen.

Vertrauen in Technik schaffen

Senior Media Care hilft bei der Digitalisierung

Corona hat viele soziale Kontakte von älteren Menschen von einem zum anderen Tag eingefroren: kein Seniorenchor, keine Spiele- oder Sportgruppen, kein Besuch von Kindern und Enkelkindern. Doch gegen die soziale Isolation gibt es eine moderne Lösung.

So wie der Schulbesuch für die Kinder digital angeboten wurde, können auch Seniorinnen und Senioren auf die Vorteile der digitalen Medien zurückgreifen, um am Leben teilzuhaben.

Chats und Videotelefonie mit Enkeln, Schach mit dem Freund, Informationen, Filme und Musik sowie Spiele und Fotografie – das alles ist beispielsweise mit einem Tablet möglich.

Aber wer nicht mit der Technik vertraut ist, hat große Hemmungen, manchmal sogar Angst vor den Geräten. Das fängt schon beim Kauf an, denn bei der Vielzahl an Angeboten ist es oft schwer, das Passende zu finden. Die Firma Senior Media Care bietet das Rundum-sorglos-Paket: Sie hilft, das für die Bedürfnisse richtige Tablet zu kaufen und dieses auf die persönlichen Wünsche technisch vorzubereiten. Danach wird es direkt nach Hause geliefert.

„Wir nehmen den älteren Menschen die Scheu vor der Technik und installieren alles so, dass das Tablet vom ersten Einschalten an nutzerfreundlich zu bedienen ist“, sagt Oliver Kühl, Geschäftsführer der Firma Senior Media Care. „Die Schulung erfolgt anschließend coronasicher per Telefon und Internet, aber unter bestimmten Voraussetzungen auch vor Ort.“ Bei späteren Fragen, die beim täglichen Gebrauch des Tablets entstehen, können zusätzliche halbe oder ganze Stunden gebucht werden, und der Spezialist für die Digitalisierung, Zielgruppe älterer Menschen hilft weiter. „Wir wollen Mut machen und schulen mit viel Geduld und Raum für alle Fragen.“

Dass das Konzept aufgeht, merkt Oliver Kühl in seiner täglichen Arbeit und freut sich, wenn er Rückmeldung von seinen Kundinnen und Kunden bekommt. Die 86-jährige Charlotte K. sagte zu ihm: „Gerade in Zeiten von Corona bin ich doch manchmal sehr einsam und isoliert. Aber ich habe mir einen Ruck gegeben, und mit meinem neuen Tablet habe ich jetzt viel mehr Kontakt zu meinen Kindern, Enkeln und Freuden, schaue mir die neuesten Fotos an und surfe im Internet – einfach ein tolles Gerät.“



Foto: © steffshots.de

Auch wenn die Beweglichkeit nachlässt, bietet ein Tablet die Möglichkeit, selbstständig zu bleiben. Denn Einkaufen und Bankgeschäfte lassen sich problemlos via Internet bewerkstelligen. Und mit dem ein oder anderen sinnvollen Spiel, wie beispielsweise Sudoku, kann man auch zu Hause sein Gehirn auf Trab halten.

Endlich einfach und schnell ins Internet?

Computer-Tablets bieten Senioren den besten Einstieg in die digitale Welt und mehr Kontakt in Zeiten von Corona.

Unsere Lösung für Sie:

Wir beraten Sie, beschaffen für Sie, richten komplett ein und lassen Ihnen Ihr neues Tablet bis an die Haustür liefern. Danach schulen wir Sie **coronasicher** per Telefon und über das Internet (Bildschirmübertragung).

Senior Media Care • Tel.: 040-226 151 55 • hallo@senior-media-care.de



Wir helfen Ihnen in der digitalen Welt.



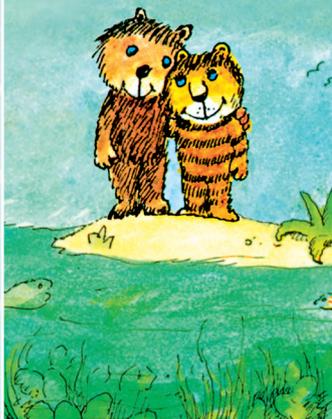
Prospekt und Angebot unter:  040 / 226 151 55

Mit den Enkelkindern ins Weihnachtsmärchen

Alle Jahre wieder – und glücklicherweise auch dieses Jahr – gehen Großeltern gern mit ihren Enkeln ins Theater. Besonders geeignet ist für das gemeinsame Kulturereignis der Besuch eines Weihnachtsmärchens. Hamburgs Theater haben sich coronabedingt besonders viel Mühe gegeben und ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt. Dass in Zeiten der Covid-19-Pandemie alles für die Sicherheit der großen und kleinen Theaterbesucher/-innen getan wird, haben uns die Theater versichert.

Hier haben wir eine Auswahl von Stücken, die in diesem Jahr auf den Spielplänen stehen, für Sie zusammengetragen:

Janosch. Komm, wir finden einen Schatz! Premiere am 21.11. um 15 Uhr im St. Pauli Theater. Illustration: Little tiger Verlag GmbH, Gifkendorf



Janosch. Komm, wir finden einen Schatz!

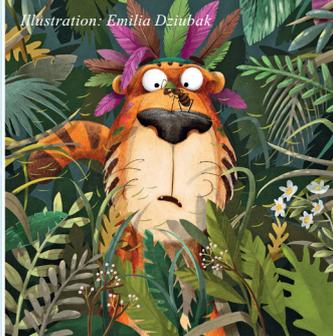
... von Sa., 21.11., bis So., 20.12., im St. Pauli Theater (für Kinder ab vier Jahren)

Tiger und der Bär machen sich auf die Suche nach Gold und Geld, um sich damit ihre großen Träume erfüllen zu können. Doch weder die tratschende Tante Gans noch das hektische Huhn, der laute Löwe oder der weit gereiste Reiseesel Mallorca haben zielführende Hinweise für sie. Als sie unverhofft doch zu Reichtum gelangen, machen sie Bekanntschaft mit der Finanzbehörde und dem Räuber Hablitzel.

ANSCHRIFT & TICKETS

St. Pauli Theater,
Spielbudenplatz 29–30,
Sankt Pauli, Tickets ab
15,90 Euro unter
Tel. 4711 0 666 oder im
Web: st-pauli-theater.de

Der achtsame Tiger. Premiere am 14.11. um 10 Uhr im Schmidts Tivoli.



Der achtsame Tiger

... von Sa., 14.11.20, bis So., 03.01.21, im Schmidts Tivoli (für Kinder ab vier Jahren)

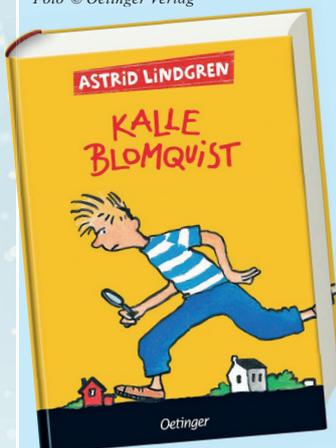
Der Tiger ist gefährlich? Ein wirklich wildes Raubtier? So'n Quatsch – diese Beschreibung findet der achtsame Tiger nun doch ganz schön unpassend. Schließlich hat er alle Pfoten voll zu tun, um seinen tierischen Freunden zu helfen! Er nimmt die Zuschauer mit in seine bunte, geheimnisvolle Dschungelwelt und zeigt ihnen, wie so ein Tag im echten Tigerleben aussieht ...

„Der achtsame Tiger“ – ein lustiges Familienmusical mit zehn ohrwurmtauglichen Songs, wunderbaren Kostümen und Puppen und einer tigerstarken Botschaft, die auf leisen Pfötchen daherkommt.

ANSCHRIFT & TICKETS

Schmidts Tivoli, Spielbudenplatz 27–28, Sankt Pauli, Tickets ab 16,45 Euro unter Tel. 3177-8899 oder Web: www.tivoli.de

Meisterdetektiv Kalle Blomquist, Premiere am 02.11. um 14 Uhr im Theater für Kinder.
Foto © Oetinger Verlag



Meisterdetektiv Kalle Blomquist

... von Sa., 28.11., bis Sa., 19.12., im Harburger Theater und Mi., 02.12., bis Mi., 30.12., im Altonaer Theater (ab fünf Jahren)

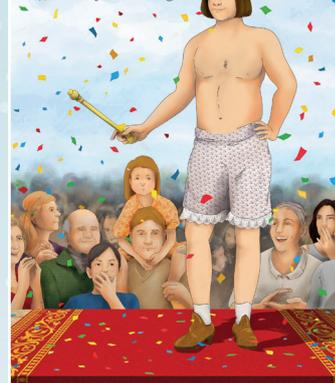
(Nach dem Kinderbuch von Astrid Lindgren) Kalle Blomquist träumt davon, ein berühmter Meisterdetektiv zu werden, wohnt aber in einem verschlafenen Nest. Seine Freunde machen sich manchmal ein bisschen über ihn lustig. Doch dann kommen ein Onkel und mit ihm finstere Gestalten zu Besuch. Ein Fall für Kalle Blomquist ...

ANSCHRIFT & TICKETS

Altonaer Theater,
Museumstraße 17, Altona.
Tickets ab 9,- Euro unter
Tel. 39 90 58 70 oder
E-Mail: tickets@altonaer-theater.de

Harburger Theater,
Museumsplatz 2, Harburg.
Tickets ab 11,- Euro unter
Tel. 333 95 060 oder
E-Mail: tickets@

Des Kaisers neue Kleider. Premiere am Sa., 21.11., um 13.30 Uhr im Ohnsorg Theater.
Foto © Antje Erdmenger



Des Kaisers neue Kleider

... von Sa., 21.11., bis So., 27.12., im Ohnsorg-Theater (ab vier Jahren)

Es war einmal ein eingebildeter Kaiser, der prunkvolle, kostbare und vor allem ausgefallene Kleider über alles liebte ... die Tochter ärgerte sich über die Verschwendungssucht. Zum anstehenden Thronjubiläum engagierte sie die Modeschöpfer „Frau Weber“ und „Herrn Schneider“, die dem begeisterten Kaiser „magische“ Kleider versprochen, die so ungewöhnlich seien, dass nur die Klugen und Ehrhaften sie sehen könnten ... Ein kunterbunter, humorvoller und turbulenter Spaß mit viel Musik: Weihnachtsmärchen nach Hans Christian Andersen (auf Hochdeutsch).

ANSCHRIFT & TICKETS

Ohnsorg-Theater, Heidi-Kabel-Platz 1, St. Georg,
Tickets ab 16 Euro unter
E-Mail: kasse@ohnsorg.de



Rumpelstilzchen – total versponnen, Premiere am 14. 11., 14 Uhr im Theater für Kinder.
Foto © Dr. Joachim Flügel

Rumpelstilzchen – total versponnen

... von Mi., 11.11., bis So.,
14.02.21, im Theater für
Kinder (ab fünf Jahren)

Schon seit Langem treiben Rumpelstilzchen und die böse Hexe ihr Unwesen im Märchenwald. Aber jetzt sind sie zu weit gegangen!

Das findet zumindest Lotte Grimm, die gute Fee und Hüterin der Märchen. Sie gibt den beiden eine allerletzte Chance, wenn sie die nicht nutzen, werden sie verbannt. Temporeich, poetisch und mit einem liebevollen Augenzwinkern wird die Märchenwelt der Brüder Grimm und ihrer Zeitgenossen total neu versponnen.

ANSCHRIFT & TICKETS

Theater für Kinder, Max-Brauer-Allee 76, Altona, Tickets ab 16,50 Euro unter Tel. 38 25 38



Die kleine Hexe, Premiere am Sa., 21.11., um 13.30 Uhr im das kleine hoftheater.
Foto © Tim Behrsing

Die kleine Hexe

... von Sa., 21.11., bis So.,
20.12., im das kleine hof-
theater (ab drei Jahren)

Von den großen Hexen nicht ernst genommen, möchte die junge Hexe dennoch zur Walpurgisnacht auf dem Blocksberg tanzen. In einer sehr lustigen, sehr kindgerechten Version für zwei komödiantische und spielfreudige Schauspieler!

ANSCHRIFT & TICKETS

,das kleine hoftheater', Bei der Martinskirche 2, Horn, Tickets ab 10 Euro unter Web: hoftheater.de



Tri-tra-trullala – Kasperl, Melchior, ...

Balthazar, Premiere am 19.12. um 16 Uhr im Fundus Theater.
Foto © Ellen Coenders

Tri-tra-trullala – Kasperl, Mel- chior, Balthazar

... am Sa., 19., und So.,
20.12., im Fundus Thea-
ter (ab sechs Jahren)

Die Schwestern Theodora und Elisabet haben aus Versehen den Koffer mit den Kasperpuppen mitgenommen! Die Krippenfiguren sind im Kloster geblieben. Nun können die frommen Nonnen die Geschichte von Jesu Geburt gar nicht spielen. Doch da geschieht ein Wunder: Im Kasperkoffer erstrahlt der Weihnachtsstern. Also auf nach Bethlehem mit Prinzessin, Räuber und dem Kasper ...

ANSCHRIFT & TICKETS

Fundus Theater,
Hasselbrookstr. 25,
Eilbek, Tickets ab 7,50
Euro unter Tel. 250 72 70
oder E-Mail: post@
fundus-theater.de

Der Froschkönig: Premiere am Di., 13.11., um 16 Uhr im Ernst Deutsch Theater. Foto © Natalia Schäfer



Der Froschkönig

... von Fr., 13.11., bis
Mi., 23.12., im Ernst
Deutsch Theater
(ab vier Jahren)

„Der Froschkönig“ nach den Brüdern Grimm ist ein humorvolles Weihnachtsmärchen für die ganze Familie – mit viel Musik, fantasievollen Kostümen und einem märchenhaften Bühnenbild. Für große und kleine Menschen ab 4 Jahren.

ANSCHRIFT & TICKETS

Ernst Deutsch Theater,
Friedrich-Schütter-
Platz 1, Uhlenhorst,
Tickets: 17 Euro, inkl.
HVV unter E-Mail:
tickets@
ernst-deutsch-theater.de

ZERTIFIZIERTE WOHNBERATUNG FÜR:

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

strukturpur

JESSICA DANKER



Bekannt aus
„Erfolge bevorzugt“

Hamburg 1

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

Verlosung im November

1.-2. Preis

**Jeweils zwei Karten für das
Weihnachtsmärchen „JANOSCH
„Komm, wir finden einen Schatz“
am 03. Dezember 2020 um 17 Uhr im St. Pauli Theater**

Der Tiger und der Bär machen sich auf die Suche nach Gold und Geld, um sich damit ihre großen Träume erfüllen zu können. Doch weder die tratschende Tante Gans noch das hektische Huhn, der laute Löwe oder der weit gereiste Reiseesel Mallorca haben zielführende Hinweise für sie. Als sie unverhofft doch zu Reichtum gelangen, machen sie Bekanntschaft mit der Finanzbehörde und dem Räuber Hablitzel. Sind Gold und Geld denn wirklich das größte Glück auf Erden?

**Premiere am 21. November, Vorstellungen bis 20. Dezember.
Karten unter 040/4711 0 666 oder www.st-pauli-theater.de**



3.-7. Preis

**Jeweils ein Chilisalzen-Set
der Hamburger
Firma Los Chilitos**

... bestehend aus den drei Sorten Aji Amarillo, Lemon Habenero und Naga Jolokia. Mehr Infos und Rezepte zu den Hamburger Chilisalzen gibt es unter www.los-chilitos.de.



8.-12. Preis

**Jeweils ein Kochbuch
„6 Köche, 12 Sterne – unsere
Lieblingsgerichte für Ihr Zuhause“**

Sechs Sterneköche haben ihre Lieblingsrezepte ursprünglich für die Klinikküchen von Helios konzipiert. Mit diesem Kochbuch profitieren ab sofort auch all jene vom neuen Speisekonzept, die sich bewusst gesund ernähren und dabei den Genuss nicht missen möchten.

Das Buch ist zum Preis von 17,99 Euro in allen Cafeterien der Helios Kliniken sowie online unter www.helios-kochbuch.de erhältlich.



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

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

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
20.11.20 senden an:

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

EINGÄNGE SIND ÜBERGÄNGE



Beschränkt mehr Ruhe auf Ohlsdorf

„Im Heimatkundeunterricht“, so berichtete einst der in der Nähe des Friedhofs Ohlsdorf aufgewachsene Michel-Hauptpastor Alexander Röder, „habe ich noch gelernt, dass Autofahrer auf dem Friedhof anhalten und aus dem Wagen steigen, wenn sich ein Trauerzug nähert.“ Diese Zeiten sind längst vorbei. Heute „rollt“ der Verkehr auf Ohlsdorf. Ehrerbietung, wie sie dem kleinen Alexander in der Schule noch vermittelt wurde, wäre da nur hinderlich. Bisher, so die Beobachtung der Friedhofsverwaltung, befuhren rund 8600 Pkw arbeitstäglich den Friedhof. Davon, so ist man sicher, nutzten 5000 die Route als Abkürzung zwischen Ohlsdorf und Bramfeld. Verboten war das schon immer. Doch, wo Verbote nichts nützen, müssen härtere Bandagen her, entschieden die für den Friedhof zuständige grüne Umweltbehörde und die Friedhofsleitung. Eine Schranke auf der Mittelallee zwischen den Kapelle 9 und 12 soll es nun richten. Das SeMa sprach mit Lutz Rehkopf, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Hamburger Friedhöfe-AöR, über die neue Errungenschaft.

SeMa: Ab wann genau gilt die Beschränkung?

L.R.: Formal gilt sie schon immer, seit dem 09.10.20 wird sie mithilfe des Schrankensystems durchgesetzt.

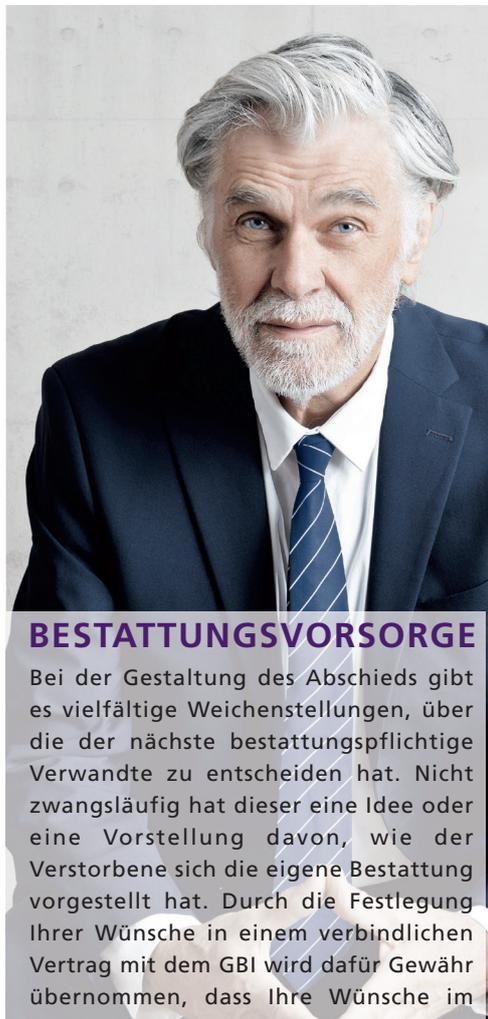
SeMa: Wurden andere Möglichkeiten geprüft, den Durchgangsverkehr zu stoppen, und welche waren das?

L.R.: Ja. Unregelmäßige, zeitweise Schließung der Ausfahrten, Schranken an den Einfahrten, Abschnittskontrolle (Erfassung der Autokennzeichen zum Zweck der Zeitnahme, um Durchfahrende zu identifizieren oder die Ausfahrt nur dort zu zulassen, wo eingefahren wurde), Einbahnwege und Umleitungen von der Mittel- und Cordesallee, Schwellen und Hindernisse, vollständige Schließung des Friedhofs für private Kfz.

SeMa: Es soll möglich sein, in bestimmten Fällen die Schranke zu passieren, ohne beruflich auf dem Friedhof unterwegs zu sein. Wer erhält eine Ausnahmegenehmigung?

L.R.: Nutzungsberechtigte, also Grabbriefinhaber, die mehr als eine Grabstätte auf dem Friedhof haben, die durch die Schranke getrennt sind. Den Antrag stellt man am besten schriftlich. Wir ermitteln die Grablagen und händigen den Chip (Transponder) zum Öffnen der Schranke aus. Die Übergabe erfolgt ohne Kosten. Wer den Chip verliert, zahlt eine Gebühr von EUR 200,-. Eine Ausnahme, zum Beispiel für Schwerbeschädigte, gibt es nicht.

SeMa: Die Schranke hat allein schon fast eine halbe Million Euro gekostet. Wie hoch veranschlagen Sie die jährlichen Kosten?



**Großhamburger
Bestattungsinstitut rV**

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



BESTATTUNGSVORSORGE

Bei der Gestaltung des Abschieds gibt es vielfältige Weichenstellungen, über die der nächste bestattungspflichtige Verwandte zu entscheiden hat. Nicht zwangsläufig hat dieser eine Idee oder eine Vorstellung davon, wie der Verstorbene sich die eigene Bestattung vorgestellt hat. Durch die Festlegung Ihrer Wünsche in einem verbindlichen Vertrag mit dem GBI wird dafür Gewähr übernommen, dass Ihre Wünsche im

Todesfall vom GBI exakt wie vereinbart umgesetzt werden. Das GBI behandelt Ihre Wünsche wie ein Vermächtnis. Sie selbst können den Vertrag jederzeit modifizieren, ändern oder ergänzen. Die Angehörigen müssen keine Entscheidung bzgl. der Bestattung mehr treffen. Alle erforderlichen Gebühren und Kosten sind aufgeführt. Das heißt, dass sich die Hinterbliebenen ganz der Trauer widmen können. Sorgt man vor, kann man seine Angehörigen nicht nur emotional, sondern auch finanziell entlasten. Für einen Abschied, den Sie selbst gestalten können, erhalten Sie eine Preisgarantie auf die Leistungen des GBI. Sie zahlen trotz Preissteigerungen auch Jahre nach Vertragsabschluss nicht mehr als vereinbart für die Leistungen des GBI. Gegen eine ge-

ringe Gebühr ist Ihre Einzahlung durch eine Bankbürgschaft abgesichert. Preisgarantie beim GBI heißt, dass die Kosten für die Leistungen des GBI nicht steigen werden, unabhängig davon, wie lange der Vorsorgevertrag besteht. Die Preisgarantie für die Vorsorge ist in Hamburg einzigartig. Beim GBI erhalten Sie eine transparente, detaillierte und vollständige Kostenübersicht, die Ihren individuellen Wünschen entspricht und alle Gebühren beinhaltet.

Fordern Sie den
GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an –
kostenlos.

040 - 24 84 00
www.gbi-hamburg.de

L.R.: Die laufenden Kosten werden im Betrieb ermittelt. Es werden 25.000 Euro für die technische Betreuung an die Sprinkenhof AG entrichtet.

SeMa: Gibt es keine Befürchtungen, dass die touristische Anziehung Ohlsdorfs leiden könnte?

L.R.: Nein, das befürchten wir nicht.

SeMa: Besucher, die bisher den Haupteingang nutzten um den Bereich jenseits der Schranke bei den Kapellen 9, 11, 12 und 13 zu erreichen, werden nun die Einfahrten Kornweg, Bramfelder Chaussee und Seehof passieren, die mehrheitlich in reinem Wohngebiet liegen. Ist berücksichtigt worden, dass dann dort der Pkw-Verkehr zunimmt?

L.R.: Wird berücksichtigt, dass der Durchfahrtsverkehr mehr als die Hälfte des gegenwärtigen Verkehrs ausmacht, der über den Friedhof führt, und dieser die Wohngebiete belastet, ist mit einer Reduzierung der Gesamtbelastung umliegender Gebiete zu rechnen. Zusatzbelastungen treten auf den Verkehrswegen Bramfelder Chaussee, Fabriciusstraße und Fuhsbüttler Straße auf, die vertretbar sind.

SeMa: Sind die Anwohner gefragt worden?

L.R.: Mit den Maßnahmen zur Beendigung der Durchfahrten wird geltendes Recht durchgesetzt. Es hat 2016 und 2018 breite Beteiligungsverfahren gegeben, bei denen 2018 in vier Veranstaltungen in den Kapellen 1, 3, 6 und 13 das Durchfahrts-Problem ausführlich dargestellt wurde. Maßnahmen gegen Durchfahrten wurden dabei teils vehement gefordert. Bei den Nachbarschaftscafés bestand eine eindeutige Mehrheitsmeinung gegen Durchfahrende und die Fortsetzung des Status quo.

SeMa: Angehörige, die sich für ein Grab jenseits der Schranke entschieden haben, müssen nun feststellen, dass sich die Zufahrt zum Grab erschwert und damit auch verteuert hat. Ein Pauschalurlauber würde vermutlich bei einer vergleichbaren Situation über eine Klage zum Zweck der nachträglichen Preisminderung nachdenken. Ist die Schranke in dieser Hinsicht juristisch wasserdicht?

L.R.: Ja.

SeMa: Unter welcher Bedingung kann die Schranke passiert werden, ohne Nutzungsberechtigter zu sein?

L.R.: Teilnahme an einer Trauerfeier/Beisetzung/Trauercafé/Grabauswahl, und zwar an Werktagen von 9 bis 16.15 Uhr (im Winter bis 15.30 Uhr), am Samstag maximal von 10 bis 15 Uhr (entsprechend der Trauerfeiern). Sonntags wird die Schranke nicht bedient.



*Der Weg ist das Ziel.
Wir beraten Sie gerne!*

WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Wünsche äußern und Sicherheit schaffen!
Bestattungsvorsorge:
Eine Entlastung für die ganze Familie.

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

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

www.wulffundsohn.de



Eigentlich haben die Deutschen mit Schranken keine guten Erfahrungen, und „beschränkt“ und „beschränkt“ liegen sprachlich dicht beieinander. Ob hier nicht zuungunsten der Friedhofsbesucher mit Kanonen auf Spatzen geschossen wird, ist überlegenswert. Denn es gibt lediglich 5200 Bürger mit zwei und mehr „Nutzungsberechtigungen“. Wie hoch der Anteil dieser Grabbriefinhaber mit Gräbern, die auf beiden Seiten der Schranke liegen, ist, wurde noch nicht geprüft. Deren Anteil dürfte vermutlich deutlich niedriger liegen. Nur die können auf Antrag einen Transponder erhalten. Schon bei der Einweihung zeigte das System Schwächen. Auch ist die über der Einfahrt beim Haupteingang angebrachte Information „Keine Ausfahrt über Bramfeld, Seehof, Kornweg!“ irreführend. Denn wer lediglich von hier ein Grab, zum Beispiel bei Kapelle 13, besuchen will und nicht die Absicht hat, in Bramfeld auszufahren, bleibt gnadenlos an der Schranke hängen. In der acht Geschichten umfassenden Sammlung „Der Tod von Reval“ von Werner Bergengruen, über das Sterben und Leben in der alten Hansestadt, heißt es: „Jeder Tod hat sein Gelächter“. Ohlsdorf bietet nun das Zeug zu einer neunten Geschichte. Denn direkt hinter der Einfahrt an der Fuhsbüttler Straße prangt in goldenen Lettern der Spruch: „Eingänge sind Übergänge“. Das stimmt – aber auf Ohlsdorf dank Schranke nur noch sehr bedingt. „Wer GRÜN wählt“, so spöttelte weniger prosaisch ein nun „Unberechtigter“ verärgert, der bisher ungestört regelmäßig mit dem Auto beide von der Schranke getrennten Friedhofsteile besuchte, „wird Gängelei, Behinderungen und Verbote ernten.“ Den Toten aber sei die nun erzwungene, noch ruhigere ewige Ruhe gegönnt.

Text und Fotos: F. J. Krause © SeMa



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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

BEKANNTSCHAFTEN

Frau, 71/170/NR, mit vielseitigen Interessen an Natur und Kultur, Alltagsgeschehen und Politik, möchte Mann kennenlernen mit Herz, Hirn und Humor. Freue mich auf eine schöne Begegnung – vl. coronagerecht bei einem Spaziergang, E-Mail: maiyana@web.de

Witwe, 70+, viels. interessiert, sucht einen niveauv. Partner, er sollte mobil sein, mit einer positiven Lebenseinst., Tel.: **05193/966 40 94**

Einladung an charm., sportl., niveauv. Mann, 75+, Hamburgerin, HH-Mitte, zierlich, fröhlich, möchte Hand in Hand zu zweit das Leben genießen. Finden wir es raus, bei einem **Telefonat: 0170/604 00 77 – nur Mut, ich freue mich!**

Mit der Zeit wird die Zeit immer wichtiger ... – mit Dir, einem loyalen, feinfühligem, flotten Mann ab 60 – und mir, einer sympathischen, warmherzigen und immer noch gut aussehenden, schlanken Frau 60+/170, mit Sinn für das „wir“ und Wertschätzung auf Augenhöhe, **Chiffre 22420**

Kommunikativer Mann (72/178), manchmal zu wortlastig, aber höre gut zu: mag Folk, Blues, Lieder – musiz. selbst., Literatur: habe schon Texte verfasst. Welche Frau nimmt Kontakt auf? **Chiffre 22320**

Sie sucht fitten Partner/Kumpel/Freund, 80+/NR, bist Du es? Dann freue ich mich auf Dich! Bin schlank, mittelgr./NR und allem Schönen aufgeschlossen. **Chiffre 22220**

Mitfühlender Umgang praktizieren. Suche einen Menschen, mit dem man sich austauschen, lachen und träumen kann. Vertrauen, Verstehen und Verlässlichkeit sind mir wichtiger als Liebe. Freundschaft ist viel wertvoller. Mir fehlt das Miteinander und Füreinander. Gemeinsame Wege gehen, ohne dabei dem anderen im Weg zu stehen. Gemeinsam Pläne machen, unterstützen und dabei auch Kunst und Kultur nicht missen. Vielleicht schaffen wir zu zweit, was alleine oft schwierig ist. friends7@gmx.de

Lust auf lebendiges, liebe- u. vertrauensvolles Miteinander? Jung gebliebene Sie, NR, geradlinig, ideenreich, zärtlich, zuverlässig, ... mag Bewegung, Rad, Schwimmen ... gutes Essen, Musik ... Gespräche mit Sprachwitz und Tiefgang und vielleicht bald Dich. Suche IHN, ca. 55–75, der zu mir passt. **Male-ne@wolke7.net**

W, 68/173, vielseitig interessiert, reiselustig, sucht kultivierten, warmherzigen Partner. Lust an guten Gesprächen sowie Sinn für Humoriges sind willkommen. Freue mich sehr über eine Antwort mit Bild. **Chiffre 22120**

Sie, 165/+70, sucht Ihn, ca. 180. Ich suche einen Schatz und hoffe es klappt, der meine kleine Welt, ein wenig auf den Kopfe stellt, Tel.: **0151/65 92 83 90**

Flotte Witw, 73 J./165, mobil, humorvoll, mit guter Laune, sucht netten Partner, ca. 70 J., bitte melde Dich, Tel.: **0176/63 20 74 59**

Das letzte Küken hat das Nest verlassen, darum wünscht sich W, 60+, 1,62 m, 60 kg, NR, einen m/w/d Jazzliebhaber, Bücherwurm, Reisekumpel und Spaßmacher mit Lust am Abenteuer und aufgeschlossen für Neues, auf Augenhöhe. Tel.: **0162/432 82 79**, naratis@gmx.de

Liebvoller Er sucht liebevolle Sie. Bin 70+/179, fit, mobil, tierlieb, aber allein. Ich mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino sowie gute Gespräche. Wünsche mir eine zärtliche, natürliche, schlanke Sie für liebevolle Zweisamkeit. Bitte mit Bild. **Chiffre 21820**

Du bist wirklich attraktiv, hast volles Haar, schlank, ab 1,80 und motorisiert, bist –60 Jahre. Ich bin Anfang 60, emphatisch. Hast Du Herz und Verstand? Bitte nur mit Foto, Kultur, Natur, Reisen etc., **Chiffre 22020**

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

Lust auf gemeinsame, „coronagerechte“ Freizeitaktivitäten? Netter Typ (76/175/NR/schlank), ideenreich und mobil, sucht flexible Sie. Lass uns Neues entdecken, dann wird das sicherlich ein lebendiges Miteinander. **Chiffre 21720**

Es ist nicht so wichtig, wie viel Zeit man zusammen verbringt, sondern wie intensiv die Momente des Zusammenseins sind. Für eine harmonische Partnerschaft, in der Zuverlässigkeit, Vertrauen, Ehrlichkeit und Empathie Bedeutung haben, würde Witwe, Mitte 70, mit positiver Lebenseinstellung, finanz. unabh., schlk., motorisiert, gern seriösen, kultivierten Witwer, der noch an guten Gesprächen Gefallen findet, kulturelle und kulinarische Interessen hat, kennenlernen. Würde mich über eine positive Resonanz freuen. **Chiffre 21520**

Getrennt wohnen, gemeinsam leben. Angebot und Nachfrage. Mann, 76/184/NR, schlank, gut aussehend, mit Frohsinn und Ernsthaftigkeit, sucht zukünftige Zeit mit femininer Frau, kultiviert und lieb. Eine lebendige Liebe wäre der Weg. **Chiffre 21420**

Aktiv, fit und mobil, mit viels. Interessen, suche ich, w/70 J./165, einen „Gleichgesinnten“ mit Humor und Esprit, für eine lebendige und harmonische Partnerschaft. E-Mail: lamarinera@web.de

Neuanfang. Sensibler M., 63/187/NR, leicht gehbehindert, sucht Sie für gute Gespräche. Für Unternehmungen, Natur, Lesungen und kulturelle Veranstaltungen. Dazu gehören auch Theater, Kunst und Galerien. Freue mich auf Ihre Zuschriften. **Chiffre 21320**

Lieber gemeinsam statt einsam. Sie, 78/162/NR, Witwe, sucht einen neuen Partner für alles, was zu zweit mehr Freude in einer gemeinsamer Partnerschaft macht. **Chiffre 21920**

Positive Sie, 70+, sportl., frauliche Figur, sucht netten Partner, Freund für den letzten Lebensabschnitt. Verändere z. Zt. mein Leben, Haus/Wohnung. Erst mal tel.? Tel.: **040/830 20 64**

M., 66/168/NR, fröhlich, aufgeschlossen, sportlich, sucht liebevolle Partnerschaft, gerne Ausländerin, spä. Heirat nicht ausgeschl., ich freue mich auf Antwort! Tel.: **040/30 71 42 23**

Mann gesucht! Er soll ehrlich sein, Humor haben und mich in ein Kaffee oder Restaurant begleiten. Dafür lernt er eine 80-jährige, nicht schlanke Frau kennen, Tel.: **0151/52 27 35 81**

M, 60+, schlank, gepflegt, modern, kein Opa-Typ, sucht moderne, jung gebliebene Sie, kein Oma-Typ, für eine schöne Zeit zu zweit, Tel.: **0175/924 85 17**

Sie, 69 J. + 165, vollschlank, jünger aussehend, optimistisch, Krs. Pi, sucht netten, jung gebl. Herrn, 174+/69–74 J./NR, ehrl., niveauv., mit Herz u. Humor. Du hast 'ne Jeans, einen Anzug, magst gute Gespräche, Gemütlichk., Kultur/Natur u. hast einen Platz in Deinem Herzen frei, dann schreib mir bitte mit Bild (bin gespannt auf Deine Vorlieben). Mich kann man nicht beschreiben, mich muss man erleben ... Probier es aus, lass uns gemeinsam lachen u. erleben ... **Chiffre 21220**

Bist Du die Nadel im Heuhaufen, die ich finde? Sie, 169/NR/Ende 70, sucht Dich! Schreibe ein paar Worte, dann geht es weiter. **Chiffre 21120**

Witwer, 78/168/NT/NR, fit, mobil, sucht liebe Partnerin. Sie sollte treu, ehrlich sein und mit mir lachen können. Gerne laufen, Rad fahren und Boot fahren. Wer macht mit? **Chiffre 21020**

Möchte jüngeren, modernen und klugen Partner für schöne Stunden mit Beatmusik kennenlernen. Bin 69 Jahre, schlank und mittelblond, Tel.: **0151/10 65 77 02**

Welche aufgeschlossene Frau hat Sinn für Erotik und gelegentliche Tagestreffs mit diskretem, sympathischem Mann? Tel.: **0172/495 92 49**

Wohnmobilst (60+) gesucht von fröhlicher, kleiner Lady (160/60), unkompliziert, gepflegt und unabhängig, für gemeinsame, unbeschwerte Zeiten, **Chiffre 20920**

Jung gebliebene, liebev., sportl., schlanke Sie, sehr offen und positiv, mir fehlt ein netter Freund, ca. 75–80 J., für unsere Freizeit, Zuschrift gerne mit Foto! **Chiffre 20820**

Muss ich mich mit 80 dieser „Zahl“ fügen? 167-cm-Frau sucht lieben + treuen Partner, 75–80 J., für die noch vor uns liegenden, schönen, gemeinsamen Jahre. **Chiffre 20720**

Er, 59/180, schlank, mit zärtlichen Händen, sucht Sie (50–70) mit weiblichen Rundungen. Sich gegenseitig verwöhnen und dem Alltag entfliehen! Bitte ruf an Tel.: **0171/920 07 44**

Meinen Partner mit Herz bei einem Kaffee kennenlernen. Möchte jung gebliebene Sie, 80 J., modern, vielseitig interessiert, **Chiffre 20420**

Sie, 61/171/78, HH-West, jünger wirkend, berentet, sucht freundlichen, großen Mann, ebenfalls jung und aus HH, mit Humor und Niveau, für Freizeit aller Art, marieingrid79@gmail.com

FREIZEIT

Keine Kinder? Weihnachten kommt trotzdem! Frau, 65 J., vital, sucht Gleichgesinnte zum Feiern. Wer möchte das auch? Tel.: **0160/170 97 43 – ab 18 Uhr**

Weihnachtstage allein? Muss nicht sein! W., sucht Freunde, Bridge-/Skibo-Spieler, Nähe Hoheflucht, für alles, was sonst noch Spaß macht (keine Ausflüge), gutes neues Jahr, Tel.: **04503/706 90 26**

Nette Sie, 75, mit Herz und Hirn, NR mit gesundem Lebensstil, wünscht männl. Gegenstück, o. auch weibl., kennenzulernen, für rege Kommunikation und kl. Untern., Tel.: **0151/51 81 18 88**

Sie, 70+, sucht nette Freundin für Gespräche, Spaziergänge, Kultur etc., Tel.: **0178/376 51 50**

Kunst kann eine Droge sein! Wer empfindet ähnlich und hat Lust, Konzerte, Theater und Ausstellungen gemeinsam zu erleben? Antwort bitte mit Tel.-Nr.! **B.Lg1@gmx.de**

Zum Aufbau eines kleinen, geselligen Freundes- und evtl. Kartenspielkreises sucht Witwe, Mitte 70, motorisiert, zuverlässige, ungebundene Damen und Herren (möglichst motorisiert), mit Interesse an Kultur, Literatur, Gesprächen usw., HH-West, **Chiffre 21620**

Mehrsprachige Italienerin, 60+, sucht besten Freund/beste Freundin, die gerne wandern, intensive Gespräche mögen, zusammen kochen und auch füreinander da sind in nicht so guten Zeiten, E-Mail: friends7@gmx.de

Welche Sie begleitet Ihn, 70 J., zu Literaturveranstaltungen? Vielleicht Raum Niend., Eimsb. und Umgebung? Tel.: **040/58 97 89 34**

Ich suche einen gläubigen Christen, der Gitarre spielt, zwecks Gründung einer Hauskirche im Raum Wandsbek. Das Fundament dieser Hauskirche soll der Wunsch sein, durch das Aussprechen pers. Anliegen sowie durch Gebet und das Singen christl. Lieder, emotionale Gesundheit wiederzufinden. **Tel.: 040/693 13 69** (abends u./o. AB)

Lebensbejahende Frau, 53, Frührentnerin, im Pfälzer Wald und in HH-Langenhorn lebend, wünscht sich kultivierte, bodenständige und tierliebende Gleichgesinnte zum Aufbau einer echten Freundschaft. **Tel. 0151/11 97 51 40**

Mögen Sie Gerhard Polt? Suche jemanden zum Ablästern. Mann, Ü60, der sich selbst nicht allzu ernst nimmt. Interessiert? **E-Mail: solitude4@web.de**

Sie, Single, 70+, jugendl., sportl., lebensbejahend, gern in der Natur unterwegs, Tagesfahrten, vielseitig kulturell interess., Ausstellungen, Konzerte, Theater, Oper, Lesungen, Kino etc., sucht Freundin für gemeinsame Unternehmungen, gern treffen wir uns auch bei Speis' und Trank, einf., um zu klönen, und wir sind auch füreinander da in nicht so guten Zeiten. **E-Mail: alster-elbe@t-online.de** oder **Chiffre 20620**

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

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere gesangesfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelmäßige Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Freya Steps, Tel. 040/880 54 43 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**

STELLENGESUCHE

Hallo! Netter Rentner aus HH sucht einen coolen Nebenjob! Bitte einfach mal anrufen! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Netter Frührentner sucht einen interessanten Nebenjob in u. um Hamburg. Freue mich auf den Anruf. **Tel.: 01590/615 79 05** (10–22 Uhr)

STELLENANGEBOT

Hallo – wir suchen Dich – zur Verstärkung unseres fröhlichen Teams auf dem Wochenmarkt. Melde Dich! **Tel.: 0173/932 91 56**

IMMOBILIEN

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**

Kl. FeWo, ca. 25 qm, an Nord- oder Ostsee oder Eider bzw. Elbe, zum Kauf gesucht. **Tel.: 040/60 92 20 82**

Freundliche, zuverlässige, 60-jährige Frührentnerin sucht 2-Zi.-Whg./48–50 m², max. € 600,- warm, in Fuhlsbüttel, ab Febr. 2021, Wohnberechtigungsschein vorhanden, **Tel.: 040/51 32 02 44**, **Mobil: 01578/431 72 54**

Ich suche eine Mitbewohnerin, ruhige Person, berufstätige Frau, für ein möbliertes Zimmer mit Küche und Balkon, gerne mit kleinem Tier, **Tel.: 0176/25 38 47 23**

Seniorin sucht vorübergehend eine nette, möblierte Unterkunft in Hamburg, möglichst mit Kochmöglichkeit, keine WG, **Tel.: 0176/40 00 76 53**

Wohntalent-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)**

Naturverbundene Gärtnerin sucht eine ruhige ca. 45-m²-2-Zi.-Whg. im EG, mit Terr., Blk. oder Gartenmitbenutzung. Gerne auch in einem Einzelhaus/Anbau, Resthof, Reiterhof, Max. WM € 540,-. Ich suche im Raum: Norderstedt (ca. 15 km drum herum), Quickborn, Ellerau, Itzstedt, Tangstedt, Willstedt, Nahe, Oering, Henstedt-Ulzburg. In Hamburg: Langenhorn, Lemsahl, Ohlstedt/Wohldorf, Duvenstedt, Hummelsbüttel, Poppenbüttel, Bergstedt, Volksdorf, **Tel.: 0179/473 10 89**, **Anke.Bruhn1@gmx.de**

VERKAUF

Bettgestell, Buche, 215 cm lang, 195 cm breit, 36 cm hoch, Farbe: natur, mit 2 Lattenrosten und Matratzen € 120,-, **Tel.: 040/721 89 60**

Für Liebhaber und Sammler, Espresso-Maschine „Baby Gaggia“, achtziger Jahre, aber neuwertig, massives Metall, Original aus Italien, Preis VB, **Tel.: 040/647 46 82**

Flohmarktartikel – alles Schneider, Geschichts-/Sach-/WM-/Fußball-/HA-Bücher, 1971–2003; Carrera-Bahn; Tassenervice, 12 Pers., mod. EB., SPN, fertige Bausätze; viel Zubehör, alles VB, **Tel.: 040/640 54 68**

Nussknacker, 34 cm hoch, aus dem Erzgebirge, gut erhalten, € 20,-, **Tel.: 040/602 82 97**

Dän. Holz-Bettgestell, alt, mit gedrechselten Pfosten (ohne Latenrost), Maße 100 x 200 cm, VB € 60,- und Hutschenreuter-Kaffeesevice „Herbstlaub“, bestehend aus 12 Tassen mit Untertassen und 12 Kuchentellern, Preis VB, zu verkaufen, **Tel. 040/890 21 25**

Zwei CD-Schränke (Holz mit Glastüren) von Welt-Bild; NP € 138,-. Für zus. € 29,-, Altona-Altstadt, **Tel.: 0177/402 05 49**

Neu, 10 Teile Weihnachtsschmuck und Dekoschmuck: Stumpfen-Kerzen, Gläser mit Kerzen, Hauskeramik usw., Wert € 30,-, nur € 9,90; Nostalgie: diverse Fotomagazine, auch Jahrgänge von 1979–2010, je Heft € 0,95, 6 blaue Essteller, NEU € 4,50; 5 Hand-/Umhängetaschen, Leder, neu, je € 9,50, **Tel.: 040/630 56 08**

Fahrrad, tiefer Einstieg, weiß, 7 Gänge, von Kreidler, muss überholt werden, € 90,- VB; für Sammler: Monchhichi von 1975, mit blauen Augen, Preis VB, **Tel.: 040/647 46 82**

Preiswert abzugeben: Taschenbücher – 150 Romane, € 60,- komplett; 100 Krimis + Thriller € 40,-; alle Bücher sind sehr gut erhalten, **Tel.: 040/420 37 42**

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

Aus Platzgründen trenne ich mich von meinen großen, alten Kaffeekannen – es sind Stücke für wahre Liebhaber! Kontakt unter **Tel.: 040/21 06 84 11**

Alte Glasschuber für die Küche abzugeben, geeignet für Mehl, Zucker, Reis etc., 10 cm breit, 11 cm hoch, bei Interesse, **Tel.: 040/21 06 84 11**

Biete Rollator Actimo Basic mit Zubehör zum Kauf an, VB € 70,-, **Tel.: 040/43 27 03 46**

Goebel-Porzellan, 3 Hummel-Teller, zu verkaufen, Preis VB, **Tel.: 040/524 03 95**

6 Tonbierkrüge, versch. Marken, 0,5 Liter, € 6,-; handgeknüpfte Brücke, schwarz/rot/weiß, 70 x 1,45, € 25,-; Schreibmaschine, Model Elite RS 200, Gr. 30 x 30, **Tel.: 040/570 44 94**

Jalousien, 1,80 x 2,80 mit weißen, 5 cm breiten Lamellen und Halterung, € 25,-, **Tel.: 0174/175 80 29**

Puppenstuben, 2 Stück, für Bastler, aus den 60er Jahren, mit diversen Möbeln, Preis Verhandlungsbasis, **Tel.: 0174/175 80 29**

Bambusstangen, goldlackiert aus Dekoration, Lg. 140 x ø 11 cm, Lg. 135 x ø 11 cm, Lg. 130 x ø 9,5 cm, Lg. 108 x ø 5 cm, Lg. 140 x ø 5 cm, Lg. 230 x ø 2 cm, günstig, **Tel.: 0174/175 80 29**

Kinderfahrrad, Marke FALTR FX400, Rahmen blau-weiß, voll funktionsfähig, NP € 429,- Preis ca. € 150,-, Anzuholen in Altona-Altstadt, **Tel.: 0177/402 05 49**

Engelskapelle Seifen, ehemals DDR, 12 Figuren auf Podest, zirka 40 Jahre alt, € 35,-, zu verkaufen, **Tel.: 040/602 82 97**

Diverse Schallplatten günstig abzugeben, Schlager 60er–80er sowie Lieder vom Hafen und von St. Pauli. **Tel.: 0173/236 46 64**

Couchtisch, Einzelstück, oval, 130 x 80, VB € 130,-; Spiegel mit schönem Rahmen und Facettenschliff, ca. 80 x 60, € 95,-, Bild mit australischem Motiv, 60 x 50, € 50,-, **Tel.: 0171/898 14 76**

Preiswert abzugeben: Villeroy & Boch „Summerday“, 25 Teile, Verschiedenes, € 70,-; 1 Kommode mit Lamellentüren; 1 Garderobe/1 Schublade/Tür, alles Mahagoni, € 40,- + € 30,-, **Tel.: 040/86 31 35**

Preisw. abzugeben: 2 Schreibmaschinen, Olympia, Splend/D + Regina de luxe; Arb.-Bühne, 180 x 160 + 40 cm; Osram-Pendellampe, weiß; für pfl. – 6 Spanplatten 205 x 68; K.-May-Bücher, **Tel.: 040/822 30 08**

Briefmarken-Sammlung von privat, BRD, DDR, Posterfr. + Gest., fairer Preis, HH-Langenhorn, **Tel.: 0171/814 14 99**

Schlafsessel, 2 Stck., Velours, gut für Ferienwohnung und Besuch, 80 x 200 cm, je € 100,-, **Tel.: 040/601 26 24 (AB)**

Dufflecoat, Gr. 98, dunkelblau, von Ladage und Oelke, für groß und schlank, € 100,- VB, **Tel.: 040/601 26 24**



TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Unseren eigenen Tod müssen wir sterben.
Mit dem Tod der anderen müssen wir leben.

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



Schlaganfall-Reha in Zeiten von Covid 19

... im Webinar erfährt man mehr

Die Gewinnwahrscheinlichkeiten für LOTTO 6aus49 beträgt in der Gewinnklasse 1 rund 1:140 Millionen oder 0,00000072 Prozent. In Deutschland ist die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden mit 0,0033 Prozent ungleich höher – doch keiner der 270.000 Bundesbürger, die jährlich betroffen sind, wird das als einen Hauptgewinn betrachten. Von unschätzbarem Wert dagegen ist, in dieser Situation schnellstmöglich ärztliche Hilfe zu erhalten. Aber auch dann hinterlässt ein Schlaganfall oft Spuren, die das Leben von einem auf den anderen Tag verändern.

Häufige Beeinträchtigungen

Bewegungsstörungen, Neglect (die räumliche Aufmerksamkeit ist gestört) und andere Aufmerksamkeitsstörungen, Sprach- und Sprechstörungen, Schluckstörungen, Sehstörungen, Gefühlsstörungen, Gedächtnisstörungen. „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ war das Credo der Universalgelehrten Hildegard von Bingen. Das lässt sich zwar nicht wörtlich, aber sinnbildlich auch auf die Behebung von Beeinträchtigungen nach einem Schlaganfall übertragen. Ganz sicher ist, dass nichts zu tun, nicht hilft. Der Patient ist gefordert, sich mit professioneller Hilfe mit einzubringen.

Rehabilitation

Ziel der umgangssprachlich kurz Reha genannten Wiedereingliederung eines Kranken ist es, ihm im Idealfall zu ermöglichen, so leben zu können wie vor der Erkrankung. Das gilt natürlich auch für Schlaganfallpatienten. „Viele Menschen haben in ihrem Leben Erfahrungen mit Knochenbrüchen gemacht“, so Dr. med. Detmar Kücken, leitender Oberarzt Neurologie der Asklepios Klinik Nord - Heidelberg, im Gespräch mit dem SeMa, „und dabei festgestellt, dass wenn der ‚Gips‘ weg war, nicht nur ein Teil der Muskeln fehlte, sondern auch

Üben mit dem Gangroboter. Die Patientin trainiert unter Anleitung von Physiotherapeut Joachim Feimann, um die Funktionsfähigkeit ihres Beins wiederzuerlangen. Üben, üben, üben ist angesagt. Foto: Kücken

die Fähigkeit, sie zu benutzen. In der Regel gibt sich diese Beeinträchtigung sehr schnell. Anders verhält es sich nach einem Schlaganfall. Wenn das Gehirn zum Beispiel die ‚Leitung‘ zu einem Arm oder Bein auf ‚Stand-by‘ geschaltet hat, dann hilft nur eines, um die Glieder wieder funktionsfähig zu machen: üben, üben und noch einmal üben!“

Reha wo?

Nicht nur Reha-Kliniken, sondern auch die Asklepios Klinik Nord - Heidelberg bietet mit seiner speziell auf Schlaganfallpatienten ausgerichteten neurologischen Frührehabilitation stationäre Unterstützung an. Die Krankenkassenleistung orientiert sich an den individuellen Erfordernissen der Patienten und ist zeitlich nicht limitiert. „Eine Reha in der Stadt – klingt nicht nach Idylle? Und was ist mit Corona im Krankenhaus?“, so mag sich mancher fragen. Die Fragen sind für Kücken nicht neu. „Anders als bei einer Krebserkrankung ist das Immunsystem beim Schlaganfall nicht beeinträchtigt. Zudem wird jeder Patient vor der stationären Aufnahme bei uns auf dieses Virus getestet, weswegen auch unter Covid-19-Bedingungen die Reha an sich „ganz normal“ ablaufen kann und keiner Angst vor einem erhöhten Risiko haben muss. Und was die Idylle anbelangt, da hat schon Kurt Tucholsky das Ideal beschrieben – ‚vorn die Ostsee, hinten die Friedrichstraße‘. Ostsee bieten wir nicht, dafür aber optimale Verkehrsanbindung, Nähe zur Familie und eine für alle Fälle ausgerüstete Akutklinik. Denn es kann leider auch zu Komplikationen kommen, die hier sofort aufgefangen werden. Das ist wichtiger als der schöne Blick.“

Wie und wo im Internet?

In zwei Blöcken, jeweils von 17 bis 17.45 Uhr, bietet Asklepios ein Online-Webinar an. Der einfacheren Handhabung wegen wurde auf das System „ZOOM“ umgeschaltet.

18. November: **Rehabilitation des Schlaganfalls**

16. Dezember: **Leben mit einem Schlaganfall**

Die Kommunikation mit den Experten ist ausdrücklich erwünscht. Details sowie Anmeldungen über: www.asklepios.com/hamburg/nord/heidelberg/ und dann nach unten zu „Veranstaltungen“.

F.J. Krause © SeMa

1. HAMBURGER SCHLAGANFALL- WEBINAR

Schlaganfall-Reha: Was ändert sich durch Corona?

Unsere Webinar-Serie geht in die nächste Runde: Diesmal klären wir darüber auf, wie die Rehabilitation nach einem Schlaganfall funktioniert und was sich durch Corona daran ändert.

► 18. NOVEMBER, 17:00 – 17:45 UHR
Hilfe bei Schlaganfall und
Schlaganfallprävention

- Die Neuroplastizität des Gehirns – Wie funktioniert Schlaganfall-Rehabilitation in Zeiten wie diesen?
Dr. D. Kücken
- Gangroboter – Gehen nach Schlaganfall wieder lernen
Hr. J. Feimann
- Man muss nicht alles schlucken – Schluckstörungen nach Schlaganfall behandeln
Fr. A. Winter und Fr. A. Barra
- Fragen und Antworten via Chatfunktion

DAS SCHLAGANFALL-WEBINAR KOMMT ÜBER ZOOM ZU IHNEN NACH HAUSE:

- Melden Sie sich einfach über unsere Webseite www.asklepios.com/hamburg/nord/heidelberg unter „Veranstaltungen“ am 18. November zum „Schlaganfall-Webinar Teil 2“ an. Rechtzeitig vor der Veranstaltung schicken wir Ihnen dann die Einwahldaten zu und erinnern Sie noch einmal an unsere virtuelle Verabredung.

WENN SIE LIEBER PER TELEFON DABEI SEIN MÖCHTEN – SEHR GERN:

- Rufen Sie die Nummer Tel.: 069-5050 2596 (zum Ortstarif!) und geben Sie unsere Veranstaltungsnummer (Meeting-ID) an: 891 1285 7664
Sie können uns dann zwar nicht sehen, aber alles hören!

Weitere Informationen finden Sie auch unter:
www.asklepios.com/hamburg/nord/heidelberg

Scannen & Kostenlos anmelden



Bequem per ZOOM teilnehmen



Hamburger

Möbeltransporte

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

»Umzüge mit Qualität zum Festpreis«
Tel.: (040) 28 51 51 91



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



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

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

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



(djd) Der Winterstrand an der Ostsee hat seinen ganz besonderen Reiz. Bei einer kleinen Auszeit am Meer kann man sich warm eingemummelt durchpusten lassen und dabei den Stress des Alltags vergessen. Der Ostseestrand in der Lübecker Bucht etwa liegt weit und frei vor einem, nach dem Spaziergang fühlt sich alles ein bisschen leichter an. Nun geht es noch in eines der vielen gemütlichen Restaurants und Lokale. Der Mix macht's: Zur Begegnung mit der Natur kommen Erlebnisangebote, auch Wellness ist unter Einhaltung der aktuellen Auflagen möglich. Infos zu Erlebnissen und Veranstaltungen am Winterstrand und einen Überblick über verfügbare Unterkünfte gibt die Seite www.luebecker-bucht-ostsee.de/winter. Hier sind einige der Highlights zusammengefasst:

Fackelwanderung am Winterstrand

Mit brennenden Fackeln spazieren die Gäste in der Abenddämmerung am Strand entlang. Der Feuerschein weist den Weg und spiegelt sich in den Wellen der Ostsee – und ein „Küstenoriginal“ erzählt Geschichten von der Küste. Die Fackelwanderungen finden von November 2020 bis Februar 2021 in verschiedenen Orten der Region statt.

Silent Walk am Meer

Unter Anleitung einer Body-and-Mind-Trainerin wird stillschweigend gewandert, an ausgesuchten Stellen mit weitem Blick über die Ostsee sorgen kleine Achtsamkeits- und Yogaübungen für Konzentration und innere Ruhe. Jeder Walk

HOLGER HAGEMANN ^{ek} ivd

Inhaberin SUSANNE BÖHM

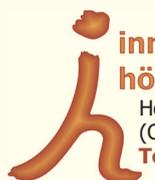


Vermietung - Verkauf - Verwaltung von Wohn- und Gewerbeimmobilien

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSVERWALTUNG
Rugenbarg 63 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66
info@hagemann-immobilien.de | www.hagemann-immobilien.de

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



Der Charme des Winterstrands

Natur und Erlebnis: Die Lübecker Bucht hat im Winter ihre ganz besonderen Reize



dauert eine bis anderthalb Stunden, bis März 2021 findet er insgesamt zwölfmal statt.

Wandertheater mit Meeresbrise

An fünf Abenden im Oktober und November 2020 sowie im Januar und Februar 2021 wird der Strand zur Bühne und gleichzeitig zum Zuschauerraum. Das Publikum wandert gemeinsam mit den Schauspielern an der Waterkant entlang. Jedes Theaterstück entsteht spontan, improvisiert mittels der vom Publikum eingebrachten Stichworte.

Wandern in der Lübecker Bucht

Die Küstenregion an der Lübecker Bucht mit der dahinterliegenden Holsteinischen Schweiz ist eine attraktive Wanderregion. Bei Touren entlang des Meeressaums und vorbei an schroffen Steilküsten weht einem die frische Seeluft um die Nase. Nur ein Stückchen weiter führt der Weg durch weite Salzwiesen, lichte Laubwälder und eine idyllische Seenlandschaft. Eine kostenlose Wanderbroschüre zeigt die schönsten Routen in der Lübecker Bucht.

Urlaub mit Hund

Im Winter sind in der Lübecker Bucht alle Strände für Hunde zugänglich. An insgesamt 13 Terminen haben Hunde und ihre Frauchen und Herrchen unter Leitung der professionellen Hundetrainerin Katharina Henf gemeinsam Spaß im Activity-Parcours und beim Dog-Dance.



Neubauer Touristik GmbH - Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20 · 21224 Rosengarten

Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

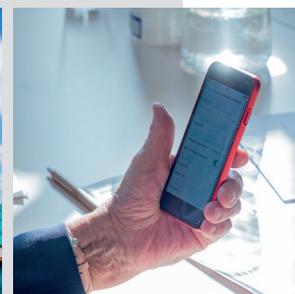
24.11.20	Grünkohlzeit in der Lüneburger Heide inkl. Besuch Porzellanmanufaktur, Grünkohlessen und Rundfahrt durch die Lüneburger Heide	€ 58,-
01.12.20	Bratpfelschmaus in Celle inkl. Stadtführung in Celle und Kaffeegedeck	€ 43,-
01.12.20	Lichterfahrt Hamburg inkl. Rundfahrt mit Reiseleitung	€ 9,-
05.12.20	Gänsebratenessen in Walsrode inkl. Gänsebratenessen in der Waldgaststätte „Eckernworth“ und Besuch Zierkerzenschnitzerei	€ 53,-

Jetzt
Programm
anfordern!

Eine Marke der
Neubauer Touristik

KOSTENLOSE ANGEBOTE

der Bücherhallen
Hamburg für Menschen 60+



Tablet, Smartphone, Internet – Hilfe für Senior*innen

Ältere Menschen, die technische Unterstützung beim Umgang mit ihrem Smartphone oder Tablet, mit Internet, Skype, WhatsApp & Co benötigen, können sich von ehrenamtlichen Medienbot*innen des Projekts ‚Silber & Smart‘ der Bücherhallen Hamburg kostenlos telefonisch beraten lassen. Versierte Ehrenamtliche stehen bereit, allen Anrufer*innen ihre Fragen rund um diese digitalen Themen zu beantworten.

Vorlesen für Menschen 60+

Zahlreiche ehrenamtliche Medienbot*innen bieten außerdem an, interessierten älteren Menschen am Telefon individuell vorzulesen. Auch dieser Service ist kostenlos. Die Ehrenamtlichen haben viel Zeit und sind offen für Gespräche.

Sind Sie interessiert? Oder kennen Sie jemanden, für den diese Angebote interessant sein könnten?

Info: Medienboten-Büro, Tel. 040/43 26 37 83,
medienboten@buecherhallen.de (bitte Telefonnr. angeben)

Das Medienboten-Team vermittelt dann weiter.

Alle Anrufer*innen werden zurückgerufen, sodass ihnen keine weiteren Telefonkosten entstehen. Die Ehrenamtlichen freuen sich auf viele Anrufe!

Bücherhallen Medienprojekte gGmbH, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg

SeMa Anzeigenannahme

Tel. 0 40/524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de



Lob der Taschenlampe

Als kleine Jungs noch auf Kirschbäume kletterten und später Astronaut werden wollten, waren auch die Wünsche noch bescheidener als heute. Besonders begehrte Spielzeuge waren ab 1965 ff. zum Beispiel ein kleines Transistorradio, made in Japan, mit dem man die Piratensender im Ärmelkanal empfangen und den Polizeifunk belauschen konnte, ein echtes Schweizer Taschenmesser und – die Taschenlampe! Wir waren bei jedem Wetter unterwegs. Und egal, ob wir Räuber und Gendarm, Indianer oder Höhlenforscher spielten, meine Mini-Leuchte aus rotem Blech musste mit. Ihre Batterie hielt zwar nur ein paar Stunden durch – und ihr Lichtstrahl reichte nur bis zum Zaun. Doch wenn sie frisch geladen war, wick jede Fuchslöcher ausleuchten und in der Dämmerung per Blinkzeichen geheime Botschaften austauschen. Mit zehn las ich mit der Lampe noch heimlich „Fix und Foxi“ oder „Winnetou“ unter der Bettdecke weiter. Beim Zelten und auf Klassenfahrten war die Taschenlampe sowieso Pflicht. Und mit 18 brauchte ich sie beim Versuch, Samstagnacht möglichst geräuschlos in meine Bude zu schleichen.

In diesem Monat werde ich die 25.000-Tage-Grenze überqueren, und zurück dreht sich keine Uhr. Doch ich lerne mittlerweile, die Vorteile einer Taschenlampe aus ganz anderen Gründen wieder neu zu schätzen. Meine aktuelle ist aus „Flugzeug-Aluminium“, etwa doppelt so groß wie mein Füller, schwarz, handlich und 111 Gramm leicht. Ich halte sie zwischen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand, gesichert mit der Schlaufe am Handgelenk; ein Druck mit dem Daumen auf den Schalter am unteren Ende, und schon wird es hell. Ich kann dann wählen zwischen den Leuchtfunktionen NORMAL (100 Prozent Helligkeit), ECO (30 Prozent), BLITZ (stroboskopartiges Flackern) und SOS (das bekannte Morsesignal als Lichtzeichen).

Zu Hause liegt der kleine Helfer griffbereit auf dem Nachttisch, immer an derselben Stelle. Wenn ich mir um viertel vor acht eine Zeitung hole, beleuchtet er mir die 100 Meter Weg von der Wohnung zum Kiosk an der S-Bahn-Station, genau um die Zeit, wenn die Schüler auf ihren Rädern unterwegs sind, so wie ich früher immer Vollgas auf die letzte Minute. Mit Lampe sehe ich sie besser und sie mich. Und nach Sonnenuntergang laufe ich auch sicherer und schneller, wenn mir der Schein meiner Stablampe vorausleuchtet und zeigt, wo ich am besten hintreten sollte und wo rein besser nicht. So stolpere ich auch nicht über einen dieser dämlichen E-Roller und Leihräder, die immer noch die Gehwege zuparken, von niemandem bestellt und abgeholt.

„Diese Lampe überschreitet die Bedingungen der risikofreien Nutzung“, warnt die Gebrauchsanweisung, „Das Risiko

bei der Verwendung hängt davon ab, wie der Nutzer mit der Lampe umgeht.“ Gemeint ist damit, dass dieses Ding auch als Abwehrwaffe und Abstandswahrerin verwendet werden kann. Denn weil der Lichtstrahl dieses mit Power-LED-Technik ausgerüsteten Geräts so brutal grell hell ist, sollte ein mutmaßlicher Übeltäter besser nicht länger als zwei Sekunden hineinschauen. Kein Kinderspielzeug, so viel ist sicher.

Auf Reisen, im Hotelzimmer lege ich die schwarze Mini-Stablampe auch direkt neben das Bett, damit ich keinen Lichtschalter drücken muss und meine Frau nicht geweckt wird, wenn ich mir spontan die Milchstraße über den Dolomiten ansehen will oder einfach nur mal ins Badezimmer muss. Außerdem habe ich keine Lust, mir an irgendwelchen Stuhlbeinen den kleinen Zeh zu brechen. Dagegen hilft die Lampe.

Wie viele andere nützliche Helfer im Alltagsleben wurde auch die Taschenlampe um die vorletzte Jahrhundertwende erfunden, als die Metropolen vor Menschen aus allen Nähten platzten und die Straßen immer heller wurden. Paris zum Beispiel erstrahlte mit seinen Gaslaternen um 1900 rund 70 Mal heller als 1850. Aber abseits der Boulevards blieb es finster. In seiner wunderbaren „Universalgeschichte der ganz gewöhnlichen Dinge“ (Eichborn, Frankfurt 1994) erzählt uns der Amerikaner Charles Panati auf Seite 37/38 von Akiba Horowitz (1856–1928). Der weißrussische Geschäftsmann floh 1891 vor antijüdischer Verfolgung in seiner Heimat nach New York, wo er seinen Namen in Conrad Hubert ändern ließ und beim Elektrohändler Joshua Lionel Cowen eine Anstellung fand. Dieser hatte sich gerade den elektrischen Blumentopf ausgedacht, bestehend aus einer Stabbatterie in einem Rohr, die eine kleine Glühbirne nährte, welche die Pflanze von unten beleuchtete. Hubert fand das vielversprechend, kaufte seinem Partner das US-Patent ab, blieb dann aber auf einer großen Menge unverkaufter Ware sitzen. Also holte er die Lampen aus den Blumentöpfen, verlängerte die Blechröhren, damit mehr Batterien reinpassten, und holte sich ein eigenes US-Patent für „tragbares elektrisches Licht“. Die Taschenlampe war geboren, sie fand bald reißenden Absatz und machte den tüchtigen Mann aus Minsk zum Multimillionär. Als der Unternehmer in Cannes mit fast 72 Jahren starb, vermachte er acht Millionen Dollar an drei mildtätige Organisationen.

Inzwischen gibt es Hightech-Taschenlampen für jeden medizinischen, sportlichen oder militärischen Zweck, Modelle in jeder Preislage von 5 bis 200 Euro. Ich brauche als Pensionär aber weder eine ambulante Feuchtraumleuchte für den Keller noch ein „Lichtkraftwerk“ wie etwa den sogar unter Wasser einsetzbaren, wiederaufladbaren LED Lenser P7R core mit Li-Ion-Akku, 200 Meter Fernlichtkegel und 1400 Lumen im Boostmodus.

Selbst beim Wandern am Elbufer oder in den Alpen trage ich meine leichte Lampe immer im Rucksack, denn sie hat nicht nur eine beachtliche Reichweite von 150 Metern, sondern könnte für die Bergretter wie für die Küstenwache sogar das SOS-Signal in die Nacht senden, falls ich mir beim Abstieg das Bein breche und dringend Hilfe brauchte. Man weiß ja nie.

Meine ständige Begleiterin mit dem Leuchtauge hat jedenfalls keine zehn Euro gekostet, inklusive zweier Mignon-Batterien. Und falls auch die sich eines Nachts verabschieden, ein Megagewitter den totalen Blackout auslöst – habe ich immer noch das zehn Jahre alte Werbegeschenk von Airbus in Reserve: Die kleine, fast klimaneutrale LED-Funzel besitzt im Inneren eine Lithium-Batterie, die man immer wieder aufladen kann. Dazu muss man nur drei Minuten lang möglichst schnell an einer ausklappbaren Kurbel drehen.

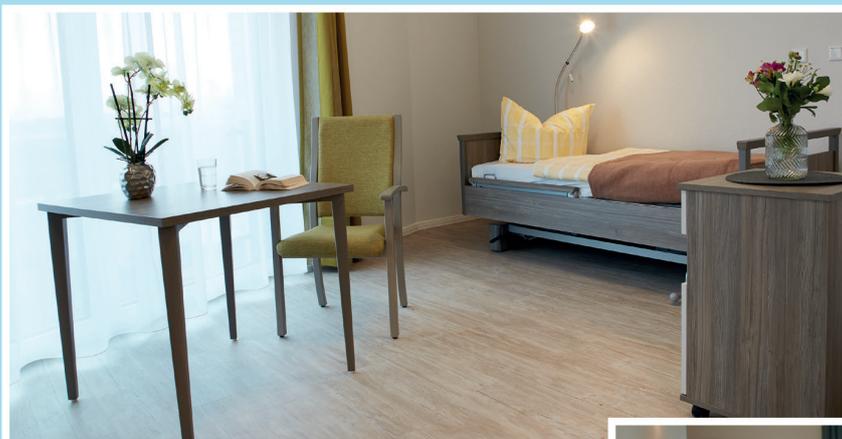


SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

EIN PLATZ ZUM WOHLFÜHLEN.

Wir sind ein Haus voller Leben mit stilvollem Ambiente und engagiertem Personal. Gerne bieten wir Ihnen:

- vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- ein gemütliches Einzelzimmer
- frische Mahlzeiten dank unserer hauseigenen Küche
- ein Therapiezentrum mit Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie
- zahnärztliche Versorgung vor Ort
- Friseursalon und Fußpflege im Gebäude
- eine zentrale Lage direkt am Bahnhof



Beispiel Einzelzimmer



Beispiel Komfortzimmer

SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

Am Bahnhof 2
24568 Kaltenkirchen
T. 04191 - 70 34 30
info@seniorenquartier-kaltenkirchen.de
www.seniorenquartier-kaltenkirchen.de

Altersmedizinische Expertin wechselt an das Asklepios Westklinikum Hamburg

Dr. Ann-Kathrin Meyer leitet die Geriatrie

(pi) Zum 1. Oktober 2020 ist Frau Dr. Ann-Kathrin Meyer als neue Chefärztin der Geriatrie an das Asklepios Westklinikum gewechselt. Die geriatriische Fachabteilung ist Teil des standortübergreifenden altersmedizinischen Netzwerks Ancoris. Frau Dr. Meyer ist Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie, leitete zuletzt die Geriatriische Klinik am Marienkrankenhaus und war zuvor bereits rund 20 Jahre Chefärztin in der Asklepios Klinik Wandsbek.



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



„Wir freuen uns, dass Frau Dr. Meyer wieder zurück unter dem Dach der Asklepios Kliniken ist. Sie kennt die Philosophie unseres Unternehmens sehr gut und den Anspruch, den wir an die geriatrische Behandlung unserer Patienten haben. Mit ihrem Profil passt sie perfekt in unser Konzept.“, so Thomas Hoffmann, Geschäftsführer der Asklepios Westklinikum Hamburg GmbH. Die aus Niedersachsen stammende Ärztin absolvierte ihr Medizinstudium an der Christian-Albrecht-Universität in Kiel. Ihre erste Station als Chefarztin war die Asklepios Klinik in Wandsbek - hier war Meyer rund 20 Jahre tätig, bevor sie dem Norden den Rücken kehrte und vier Jahre in der Hauptstadt am Ida-Wolff-Krankenhaus als Chefarztin tätig war. Dr. Meyer verfügt über die Zusatzbezeichnungen Diabetologie und Palliativmedizin und engagierte sich Jahre lang verbandspolitisch – unter anderem als Vorsitzende des Landesverbands Geriatrie in Hamburg, als Vorsitzende des Arbeitskreises „Prävention“ der AG „Diabetes und Geriatrie“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DGG) sowie als Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und

Geriatrie (DGGG). „Ich freue mich auf die neuen Kollegen im Westklinikum, auf die Zusammenarbeit innerhalb des Verbundes und auf alle Aufgaben die noch kommen. Der Bedarf an spezialisierten und fachlichen geriatrischen Behandlungsangeboten wird mit Blick in die Zukunft deutlich steigen“, so Dr. Ann-Kathrin Meyer.

Über Ancoris, das Netzwerk für Altersmedizin

Die demografische Entwicklung führt zu einem steigenden Bedarf geriatrischer Behandlungsangebote – am liebsten wohnortnah und zugleich von hoher medizinischer Kompetenz. Dazu hat Asklepios „Ancoris“ gegründet, ein neues, standortübergreifendes Geriatriezentrum. Unter diesem Namen haben sich alle Hamburger Asklepios Kliniken mit einer Geriatrien Abteilung zusammengeschlossen und gemeinsame Standards festgelegt. So bieten die Asklepios Kliniken Nord, Wandsbek, Harburg und das Westklinikum Hamburg alle eine Gedächtnissprechstunde vor Ort und eine Tagesklinik an. Zudem ist in allen Häusern ein Alterstraumatologisches Zentrum (ATZ) wie in Nord, Barmbek und Rissen eingerichtet. Das erste hausübergreifende ATZ wurde am 11. April 2018 von der DIOcert offiziell zertifiziert. Außerdem garantiert Ancoris eine geriatrische Betreuung älterer Patienten in allen sieben Asklepios Kliniken in Hamburg. Das Ziel von Ancoris ist es, die Qualität der geriatrischen Versorgung nicht nur in den spezialisierten Kliniken, sondern auch in der Breite zu verbessern. Sowohl die Ambitionen im Bereich der Qualität wie auch die engere Verzahnung von stationären und ambulanten Behandlungsangeboten entsprechen den Zielen des Hamburger Senats, der die bundesweite Vorreiterrolle in der geriatrischen Versorgung ausbauen will.



INKONTINENZ-

SPRECHSTUNDE

mit Oberarzt Dr. med. Daniel Thomas



Jetzt Termin vereinbaren
und informieren: immer
mittwochs von 9 – 12 Uhr

Die Inkontinenz, also Blasenschwäche, ist auch heute noch ein Tabuthema, obwohl schätzungsweise fast ein Drittel der Bundesbürger davon betroffen sind. Es gibt jedoch verschiedene Formen der Harninkontinenz, je nachdem wann oder warum es zum ungewollten plötzlichen Harnverlust kommt. Deshalb ist eine gründliche Diagnostik essenziell. Oft reichen Kleinigkeiten, um Großes zu bewirken.

Alle Infos unter: www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/experten/urologie/

**JETZT ZUR INKONTINENZSPRECHSTUNDE
MIT DR. DANIEL THOMAS ANMELDEN UNTER:
040 8191-2423**

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.11. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“

Markus Jünke
040.55 00 55-6046



SPARDA  IMMOBILIEN

Umzug in ein neues Leben

Neuer Ratgeber informiert über Wohnmöglichkeiten im Alter

Der neue Ratgeber
„Neues Wohnen im Alter“
hat 192 Seiten und kostet
16,58 Euro
(Preis gültig bis
31. Dezember 2020).



Wer im Alter die eigenen vier Wänden aufgibt, möchte nicht mit der nächstbesten Unterbringung vorliebnehmen. Bei der Suche nach dem wirklich passenden Zuhause ist im Vorteil, wer sich schon frühzeitig informiert, verschiedene Einrichtungen anschaut und andere zu ihren Erfahrungen befragt. Schließlich gibt es heute kreative Wohnkonzepte wie Mehrgenerationenhäuser, Wohngruppen oder sogar Höfe, auf denen auch Tiere leben. Der neue Ratgeber „Neues Wohnen im Alter“ der Verbraucherzentrale stellt die verschiedenen Möglichkeiten vor. Dabei kommen auch viele Menschen zu Wort, die den Umzug bereits gewagt haben – weil das Leben in ihrem großen Haus zu mühsam wurde, sie Lust hatten, in einer Gemeinschaft zu wohnen, oder sie mehr Unterstützung suchten.

Das Buch richtet sich sowohl an Menschen, die ihr Leben noch ganz selbstständig führen, als auch an jene, die sich den Alltag etwas erleichtern wollen oder aufwändige Pflege und Betreuung benötigen. Die Leserinnen und Leser erfahren, was bei einem barrierefreien Zuhause wichtig ist, wofür der Begriff „Betreutes Wohnen“ steht, woran sie ein gutes Pflegeheim erkennen und wie das Zusammenleben mehrerer Generationen funktioniert. Der Ratgeber regt an, sich frühzeitig wichtigen Fragen zu stellen, die sonst gerne verdrängt werden: Wie will ich in Zukunft leben und wohnen? Und was ist, wenn ich irgendwann nicht mehr so kann wie früher?

Bestellmöglichkeiten:
Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de
oder unter 0211 / 38 09-555.
Der Ratgeber ist auch im
Buchhandel erhältlich.


SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

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



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.

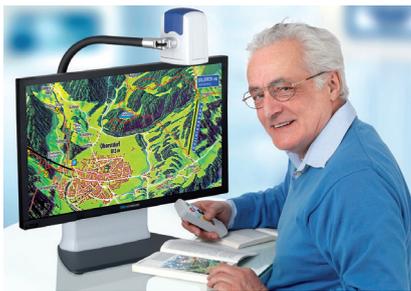
„Low Vision“: was ist das eigentlich?

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 30.11.2020.

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

Norderstedter Tagesbetreuung, Tel.: 040/308 54 01 00
Pflegedienst Claussen GmbH, Tel.: 040/523 68 21



- **Spezielle Angebote für Demenzkranke**
- **Tagesausflüge und Wellnessstage**
- **Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus**
- **Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe**
- **Spiel-/Sport-/Gedächtnis-trainingsguppen u. v. m.**

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
 Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

Tannenhofstraße 5 a – b · 22848 Norderstedt
 Telefon: 040/523 68 21 · Fax: 040/523 68 25
 E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



Ratgeber Senioren:

Fünf Tipps für die Auswahl des neuen Smartphones



Gerade während der Coronakrise bewährt sich das Smartphone als wichtiges Instrument, um die Isolation von Seniorinnen und Senioren zu überwinden.

(djd). Die Coronakrise hat gerade vielen älteren Menschen schmerzlich bewusst gemacht, was es heißt, von Freunden und Verwandten getrennt zu sein. Es hat sich aber auch gezeigt: Das Smartphone kann in dieser Situation helfen, die Isolation von Seniorinnen und Senioren zu überwinden. Die aktuelle Smartphone-Generation wartet mit enormen technischen Leistungen auf, allerdings hält die Benutzerfreundlichkeit trotz der beeindruckenden Innovationen damit oft nicht Schritt. Die komplizierte Bedienung stellt vor allem die Generation 60 plus häufig vor Probleme. Einen Ausweg bieten moderne Senioren-Smartphones. Sie sind für eine Zielgruppe konzipiert, die Wert auf einfache Anwendungen und eine übersichtliche Navigation - aber auch auf zeitgemäße Features legt. Der österreichische Hersteller Emporia beispielsweise hat sich auf leicht zu bedienende Smartphones und Tastenhandys spezialisiert, dank eines mitgelieferten Trainingsbuches finden sich selbst Einsteiger schnell zurecht und können alle wichtigen Funktionen sofort bedienen. Diese fünf Punkte sind bei einem Seniorenhandy besonders vorteilhaft:

1. Im Alter lassen Seh- und Hörvermögen nach. Deshalb sollten Senioren auf ein besonders kontraststarkes Display achten, das sich auch im hellen Sonnenlicht noch leicht ablesen lässt.

2. Der Lautsprecher sollte besonders angepasst und als hörgerätauglich klassifiziert sein. Wichtig ist auch die Lautstärke für Klingeltöne, damit das Gerät nicht überhört wird.

3. Große und verständliche Icons sind in Zeiten der Wischhandys unentbehrlich, weil die Tasten von modernen Smartphones verbannt wurden. Da die haptische Rückmeldung fehlt, ist es umso wichtiger, dass die Displays nicht mit zu vielen Symbolen überladen sind und die wenigen verbleibenden Icons eine gute Orientierungshilfe geben.

4. Eine Ausnahme gibt es in Sachen Icons bei Senioren-Smartphones: Die Notruftaste sollte zur Standardausstattung gehören, damit diese wichtige Funktion schnell und leicht über eine Taste erreicht wird.

5. Eine Ladestation, wie man sie vom schnurlosen Telefon kennt, hat sich auch für Seniorenhandys bewährt. Der große Vorteil: Das häufig schwere Einstöpseln der sehr kleinen Ladestecker entfällt.



„ELIM vertraue ich!“

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.



Ambulanter Pflegedienst

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



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

Auch ein praktisches Geschenk zu Weihnachten



Modische, schicke Handtaschen – speziell für den Rollator

Wer von den modebewussten Damen mit Rollator noch einen freien Platz auf dem Weihnachtswunschzettel hat oder eine besondere Geschenkidee sucht, kann über eine schicke, neue Handtasche nachdenken.

Voll im sportlichen Modetrend, haben unsere **rollial-Taschen** nicht nur ein tolles Design, sehen also nicht wie tragbare Werkzeugtaschen aus, sondern sind exzellent durchdacht. Griffige, stabile Reißverschlüsse, ein helles Innenfutter. Mit viel Charme wurden alle kniffligen Punkte altersgerecht in das Design aufgenommen.

Wir gestalten vielseitige Handtaschen speziell für Sie

Natürlich unter Berücksichtigung vieler Aspekte, die das Leben und Gehen mit einem Rollator ausmachen. Den großen Unterschied macht jedoch die Möglichkeit aus, Ihre **rollial-Tasche** nicht jeden Tag neu packen zu müssen. Denn Sie können diese auch als **Tragetasche, Rucksack oder Umhängetasche** nutzen und zum Beispiel nur beim Lebensmitteleinkauf an ihren Rollator hängen. Sie können Ihre **rollial-Tasche** also wie jede andere Handtasche nutzen.

Ein echter Hingucker

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Farben und zwei Modellen. 1. Modell Elisa – elegant und vielseitig und 2. Modell Robin – sportlich und trendy.

Mehr Sicherheit durch Befestigungsriemen

Die seitliche Befestigung der **rollial-Tasche** am Rollator verhindert ein Schaukeln der beladenen Handtasche. Zudem ist die Halterung eine gute Sicherung gegen Diebstahl.

Einkäufe können eingeladen werden, und die Sitzfläche ist frei für Pausen. Zu hause angekommen, kann die Tasche einfach abgenommen und bequem ausgepackt werden.

Wetterfestes Material und leichte Pflege

Die **rollial-Taschen** sind auch für den Herbst/Winter gemacht. Wenn sie nach einem Spaziergang schmutzig geworden sind, lassen sie sich einfach reinigen. Sie werden aus weichem, wetterfestem und leicht zu reinigendem Polyurethangewebe hergestellt.

rollial
accessoires

Bestellungen und mehr Informationen auf
unserer Homepage: www.rollial.de

telefonisch oder per WhatsApp:
0162/469 59 40

Rollial GmbH, Goldregenweg 5, 24146 Kiel,
Tel. +49 (0)431 59 15 00 4, info@rollial.de



24 umweltfreundliche Kleinigkeiten

Von Natur aus nachhaltig: der vom Wald inspirierte Adventskalender

(pi) Für Freude in der Adventszeit braucht es weder Plastikverpackungen noch Massenware: Holzspielzeug, Bastelpapier oder Leckereien wie Trockenobst eignen sich wunderbar für einen nachhaltigen Wald-Adventskalender. Die Waldschutzorganisation PEFC Deutschland e. V. präsentiert 24 Ideen zum Befüllen und Basteltipp für eine ressourcenschonende Variante. Solange Holz und Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammen, helfen diese kleinen Geschenke dabei, die Wälder zu erhalten.

Stuttgart, 14.10.2020: Das Basteln eines Adventskalenders und die Planung der 24 kleinen Geschenke wecken für viele die erste Vorfreude auf die Weihnachtszeit. Ein selbstgemachter Adventskalender hat den Vorteil, dass er genau auf das Alter und die Interessen des Beschenkten angepasst werden kann. Dabei geht es nicht um große Anschaffungen, sondern liebevolle Basteleien, selbstgemachte Leckereien und schönes Holzspielzeug. Holz- und Papierprodukte mit dem PEFC-Siegel können mit gutem Gewissen verschenkt werden, denn sie stammen garantiert aus nachhaltiger Waldwirtschaft. Das vom TÜV und anderen unabhängigen Gutachtern regelmäßig überprüfte Siegel sichert einen zukunftsfähigen Umgang mit dem Wald, indem geerntete Bäume gezielt nachgepflanzt und geschädigte Waldflächen wiederbewaldet werden. „Für freudebringendes Holzspielzeug muss kein Wald Schaden nehmen. Die Eltern können einen nachhaltigen und ressourcenschonenden Umgang mit der Natur vorleben und das Umweltbewusstsein ihrer Kinder prägen“, appelliert Dirk Teegelbekkers, Geschäftsführer von PEFC Deutschland e. V.

Der Kalender ist ganz einfach

Ganz einfach und dennoch hübsch anzusehen ist ein Kalender aus einem Seil und 24 Papiertüten. Dafür wird ein dickes Seil quer an einer Wand oder einem Schrank befestigt. Das Seil sollte nicht straff gespannt sein, sondern locker hängen. Daran kann man nun mit dünneren Schnüren einzelne Papiertütchen aufhängen. Der Vorteil: Papiertütchen sind in verschiedenen Größen erhältlich. So bekommt man alle Geschenke gut untergebracht. Wenn die Schnüre unterschiedlich lang sind, ergibt der Aufbau ein lockeres Gesamtbild. Mit einem Locher lassen sich Löcher zum Befestigen in die Tüten stanzen. Alternativ kann man Seil oder Faden auch um den oberen Teil der Tüte kneten. Im Idealfall lassen sich die Tüten ohne Aufreißen öffnen. So kann der Kalender entweder für das nächste Jahr genutzt werden oder die Papiertütchen werden nach und nach für Pausenbrot und Co. verwendet. Jetzt fehlen nur noch die bunten Zahlen und fertig ist der Adventskalender ganz ohne Plastik.

24 gute Ideen zum Befüllen

Der Wald-Adventskalender bietet mit einer Mischung aus Bastelspaß, (selbstgemachten) Leckereien und nützlichen Gebrauchsgegenständen gelungene Abwechslung. Von typischen Kleinigkeiten bis zu ausgefallenen Ideen für Waldliebhaber gibt es etwa folgende 24 Ideen zum Befüllen, die fast alle entweder direkt aus PEFC-zertifizierten Wäldern stammen oder die es mit dem PEFC-Siegel für Holz aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung zu kaufen gibt:



Ich ruf' da jetzt mal an.

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

Augustinum – Sie entscheiden.

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

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

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen



1. Trockenobst ist eine leckere und meist gesündere Alternative zu Süßigkeiten. Egal ob Apfelfringe, Aprikosen oder Pflaumen: für jeden Geschmack ist etwas dabei.
2. Bunt- und Bleistifte mit dem PEFC-Siegel tragen zum Erhalt der Wälder bei.
3. Zu den Stiften für das Malen und Zeichnen gehören natürlich Malbücher.
4. Hochwertige Holzfiguren vom Spielzeughersteller Ostheimer erweitern jede Spielsammlung. Das Unternehmen stellt PEFC-zertifiziertes Holzspielzeug her.
5. Frankierte Postkarten können die Kinder direkt nutzen und verschicken. Vielleicht kommt die Antwort noch vor Weihnachten?
6. Im Herbst Marmelade, zum Beispiel aus Brombeere, Hagebutte oder Holunder herstellen. In kleine Gläschen abgefüllt passen diese gut in den Adventskalender.
7. Für eine energiereiche Stärkung lässt sich Dörrobst aus dem Wald in selbstgemachten Müsliriegeln unterbringen.
8. Die Beeren der Kornelkirsche oder der Schlehe (wachsen am Waldrand) können zu Sirup verarbeitet werden.
9. Ein hölzerner Schlüsselanhänger, geschnitzt oder ausgesägt, ist ein schöner Begleiter.
10. Ein kleines Karten- oder Brettspiel bereitet an Spieleabenden Freude für die ganze Familie.
11. Gesammeltes aus dem Wald eignet sich ideal für Bastelspaß. Aus Kastanien, Eicheln, Bucheckern und Zahnstochern entstehen Tiere und Figuren.
12. Damit man beim Basteln nicht mit den Zahnstochern an der harten Schale der Kastanien abrutscht, eignet sich ein Holz- oder Kastanienbohrer.
13. Eine Wintergeschichte oder ein Weihnachtsgedicht sorgt für Abwechslung im Kalender.
14. Rätsel sind etwas für Groß und Klein. Ein Knobelspiel aus Holz sorgt für Beschäftigung.
15. Aus Mehl, Salz, Öl, Wasser und Lebensmittelfarbe lässt sich selbstgemachte Knete zaubern. Ein Glas mit Schraubverschluss hält die Knetmasse frisch.
16. Für einen selbstgemachten Wintertee eignen sich getrocknete Früchte, Zimtstange, Vanilleschote, Sternanis und Rooibos-Blätter.
17. Im Internet gibt es viele Anleitungen für die aus Japan stammende Origami-Faltkunst. Das passende Papier gibt es von PEFC-zertifizierten Herstellern.
18. Aus alten Wachsresten lassen sich neue Kerzen gießen oder ziehen. Ein geflochtener oder gewirbelter Baumwollfaden fungiert als Docht. Tipp: Die Wachsarten nicht mischen.
19. Da es schon früh dunkel wird, darf eine kleine Taschenlampe für den nächsten Waldspaziergang nicht fehlen.
20. Selbst Pilze wie Austernseitlinge oder Samtfußrüblinge gibt es jetzt noch zu finden. Getrocknet und in ein Glas gefüllt, verzücken sie den Koch oder die Köchin in der Familie.
21. Ein kleines Taschenmesser ist die Allzweckwaffe für jeden Waldspaziergang.
22. Tierspuren im Schnee oder Matsch lassen sich mit einem Heft zum Fährtenlesen und Spurensuchen bestimmen.
23. Mit einer Lupe lassen sich die Fährten noch besser inspizieren. Aber auch knorrige Baumrinde sieht unter der Lupe spannend aus.
24. Besondere Highlights sind als Gutscheine verschenkte Erlebnisse: Viele Wildparks haben auch im Winter geöffnet. Warm angezogen kann die ganze Familie beobachten, wie sich die Tiere des Waldes zur kalten Jahreszeit verhalten.

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Blauer Kreis GmbH

Krankenbeförderung

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



Zuverlässig

Kompetent

Individuell

Tel: 040 / 40 66 33 Fax: 040 / 40 19 72 93

leitstelle @blauer-kreis.de

www.blauer-kreis.de

Pflege:

Geistige Fitness fördern – wie geht das?

(pi) Viele Menschen haben Angst, im Alter und gerade bei Pflegebedürftigkeit geistig stark nachzulassen. Aber für die geistige Fitness kann man einiges tun. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt auf seinem frei zugänglichen Internetportal www.pflege-praevention.de Tipps, wie das geht.

Sich erinnern, orientieren und konzentrieren zu können, sind Voraussetzungen, um alltägliche Aufgaben zu meistern. Wer geistig fit ist, kann selbstständiger leben. Allerdings gehen geistige Fähigkeiten teilweise rascher verloren, je weniger aktiv und je älter wir sind – und das trifft wiederum oft auf pflegebedürftige Menschen zu. Doch auch wenn jemand schon sehr alt oder hilfebedürftig ist: „In vielen Fällen ist es möglich, geistige Fähigkeiten zu erhalten oder zu verbessern“, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin vom ZQP. Im Internet vermittelt das ZQP pflegenden Angehörigen und professionell Pflegenden Tipps, um geeignete Maßnahmen in den Pflegealltag zu integrieren.

Besonders wichtig, um das Gehirn fit zu halten, sind geistige und körperliche Betätigungen sowie soziale Kontakte. Als geistiges Training für ältere pflegebedürftige Menschen gut geeignet sind zum Beispiel Knobel- und Denkaufgaben sowie Gesellschaftsspiele bei denen überlegt und eine Strategie entwickelt werden muss. „Aber auch Alltagsaufgaben, wie Kopfrechnen beim Einkaufen, Postkarten schreiben oder gemeinsames Zeitungslesen fördern geistige Fähigkeiten“, so Sulmann.

Ebenfalls relevant sind laut ZQP körperliche Aktivitäten – insbesondere Koordinationsübungen wie sie zum Beispiel beim Tanzen oder auch bei Ballspielen stattfinden. Hierbei entstehen nützliche Netzwerke im Gehirn. Natürlich muss das Betätigungsprogramm zu den vorhandenen körperlichen Möglichkeiten und Interessen passen. Organisierte Angebote des Seniorensports mit unterschiedlichen Anforderungen – von der Turngruppe bis zur Sitzgymnastik oder Rollator-Übungen – bestehen an vielen Orten in Deutschland. „Auch wenn der Körper keinen Sport mehr zulässt,

sollte trotzdem so viel Bewegung wie möglich gefördert werden. Für pflegebedürftige Menschen kann dies heißen, einen kurzen Spaziergang zu machen oder einige Treppenstufen zu gehen, genauso wie sich weitestgehend selbst zu waschen oder anzuziehen“, führt Daniela Sulmann aus und fügt hinzu: „Bei der Motivation zur Aktivität jeglicher Art, darf aber kein Zwang ausgeübt werden. Jeder hat auch das Recht, nicht mitzumachen“.

Regelmäßige, möglichst häufige soziale Kontakte spielen ebenfalls eine Rolle für den Schutz geistiger Fähigkeiten. Allerdings ist es für Menschen im höheren Alter mit gesundheitlichen Einschränkungen oftmals schwierig, diese aufrechtzuerhalten. Darum kann es gerade für pflegebedürftige Menschen wichtig sein, dass sie jemand dabei unterstützt. Das reicht etwa vom Organisieren häuslicher Besuche, über die Hilfe, um zum Beispiel im Chor oder einem Verein aktiv zu sein. Auch die Sicherstellung, dass das Telefon der pflegebedürftigen Person von ihr so gut es geht selbstständig genutzt werden kann, gehört zu solcher Unterstützung. Denn zu Telefonieren ist für viele in der Mobilität stark eingeschränkte ältere Menschen wichtig, um persönliche Kontakte zu erhalten. Und nicht zuletzt kann die Unterstützung zur Video-Telefonie hier sinnvoll sein.

Wenn das Kurzzeitgedächtnis und die Orientierungsfähigkeit stark nachlassen, rät das ZQP, fachlichen Rat einzuholen. Richtige Stellen hierfür sind der Hausarzt oder eine sogenannte Gedächtnis-Ambulanz. Zudem müssen Erkrankungen, wie Schwerhörigkeit, Bluthochdruck, Diabetes oder Depressionen gut behandelt werden; sie erhöhen das Risiko für demenzielle Erkrankungen. Wenn eine Demenz diagnostiziert ist, sollte man sich beraten lassen, wie das Leben weiter gestaltet werden kann. Dies ist zum Beispiel durch die regionalen Alzheimer Gesellschaften möglich. Ist bereits ein Antrag auf einen Pflegegrad gestellt, kann auch eine kostenlose Pflegeberatung in Anspruch genommen werden.

Mehr zum Thema „Geistige Fitness fördern“ sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Sie auf dem frei zugänglichen und werbefreien Online-Portal der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) auf www.pflege-praevention.de.

**Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15,
E-Mail: torben.lenz@zqp.de**

40 Jahre



Wir fördern und wir veranstalten u.a.

- Gesprächs- und Arbeitskreise, versch. Kurse
- Veranstaltungen z.Zt. in Österreich und Schweden
- Konzerte des Wandsbeker Sinfonieorchesters
- das Farmsener Gitarrenensemble
- Podiumsdiskussionen in der Karl Schneider Halle

Volkshochschulverein Hamburg-Ost e.V. im VHS-Haus
Bernier Heerweg 183 • 22159 Hamburg - an der U-Bahn Farmsen
www.vhs-verein.de • vhs-verein@web.de • Tel. 040-428 853 255

Vorsitzender: Gerhard Fuchs, stellv. Vorsitzender Wulf Hilbert

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.11. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“

Lena Averhoff
040.55 00 55-5242



Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN

soundmaster®

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



- 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



NR546BE
Beige



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 Dez./Jan.-Ausgabe!

Erscheinungstag 05.12.20



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

