

**Das Magazin für
die Generation 55+**



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Halten und drücken
Erste Kuschelpraxis hat eröffnet



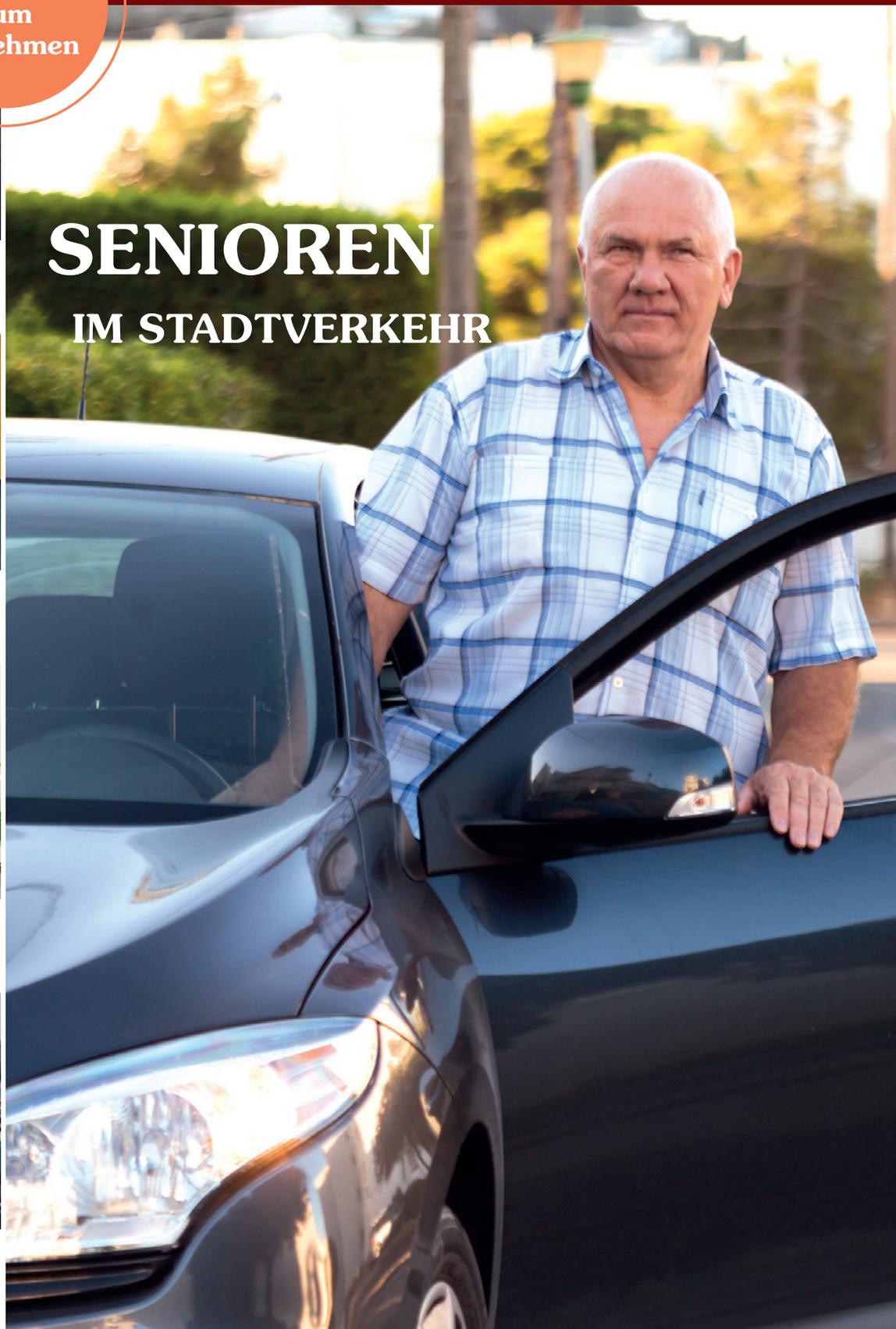
OLL INKLUSIV
Gegen Armut und Einsamkeit



Festliche Kochrezepte ...
... für die Weihnachtstafel



Howard Carpendale ...
... mit neuem Album auf Tournee



SENIOREN IM STADTVERKEHR



Sich aufeinander verlassen ...

... heißt vertrauen. Über 80 Pflegeeinrichtungen der Diakonie Hamburg sind Ihr zuverlässiger Partner für Pflege im Alter.

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



Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin

4 **Senioren im Stadtverkehr**



8 **Neue Verkehrsstrategie gefordert**
Für sicheren Fußverkehr für Senioren

10 **Hans Scheibner im Alma Hoppes Lustspielhaus**
„Oma gibt nicht auf – O, du schöner Weihnachtswahnsinn“
2 mal 2 Karten zu gewinnen!

10 **Altonaer Theater: „Wie im Himmel“**

12 **Wechselwirkungen vorbeugen**
Auch bei rezeptfreien Erkältungspräparaten beraten lassen

12 **Impressum**

13 **Erkältungen vorbeugen** | Tipps zu Ihrem Schutz

14 **„Ich seh dich und ich halte dich“**

In Hamburg-Ottensen hat die erste Kuschelpraxis eröffnet

16 **Gesellschaftliches Angebot „OLL INKLUSIV“**

Gegen Altersarmut und Alterseinsamkeit

18 **Mit dem Enkelkind ins Theater**
Weihnachtsmärchen in Hamburgs Theatern

20 **Mit künstlichem Kniegelenk beweglich bleiben**

21 **Weihnachten nicht allein**
Freizeitgruppe organisiert gemeinsame Unternehmungen

22 **Reiseziele für Senioren** | Städte-Check München

24 **Familienzuwachs bei Bill Ramsey**
Wie der Sänger zu zwei Patenkindern kam

26 **Das Können liegt im Wollen**
In der BestAger-Sportgruppe gelenkig und fit bleiben

28 **Veranstaltungstipp: 28. Kurt-Weill-Fest**
Das SeMa verlost Karten inkl. Übernachtung

30 **Adventszeit in Bad Bevensen**

31 **Ausflugsziel Lübecker Bucht** | Auszeit am Winterstrand

32 **Seien Sie kein Schläfer!**
Clever den Stromanbieter wechseln und Geld sparen

34 **Festliche Kochrezepte**

Was servieren Sie ihren Lieben zu Weihnachten?

36 **Rätsel und Gewinnspiel**

38 **Howard Carpendale im Interview**

Mit neuem Album auf Tournee

40 **Kleinanzeigen**

44 **Mit dem Haustier das Grab teilen** | In Hamburg bald möglich

46 **Buchtipps**

48 **Spenden oder nicht?**

50 **100 Jahre Möbelhaus Deubelius**
„Der neue Senior hat ein ganz neues Stilbewusstsein“

52 **Begegnungen der besonderen Art**

54 **Veranstaltungen**

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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

Liebe Leserinnen und Leser,

das Auto, des Deutschen liebstes Kind, ist politisch in der letzten Zeit in Verruf geraten. Aus den Innenstädten soll es verboten werden, und nach Möglichkeit sollte man es sowieso nicht mehr fahren.

Zum Einkaufen fährt man dann vom Hamburger Stadtrand, so die politische Vorstellung, auf einer der neu geschaffenen Velorouten per Fahrrad in die Innenstadt. Das mag für eine Minderheit von jungen und dynamischen Personen vielleicht zutreffen, aber mit Sicherheit nicht für Senioren und für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit. Gerade für diese Personengruppe ist und bleibt das Auto ein wichtiger Bestandteil, um die alltägliche Mobilität zu sichern. Wenn die Politik diese Stadt in Zukunft seniorenfreundlich gestalten will (und das betont der Senat ja), dann muss auch bei der Verkehrspolitik darauf eingegangen werden.

Neben diesem Titelthema haben wir in dieser Ausgabe wieder viele lesenswerte Themen zusammengetragen. So zum Beispiel Tipps,

wo Sie mit Ihren Enkelkindern ins Theater gehen können, und schmackhafte Rezepte für Ihr Festessen.

Wir, das SeMa-Team, gehen nun wie gewohnt in unsere kleine Winterpause. Die nächste Ausgabe wird ab dem 1. Februar 2020 verteilt.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch in ein hoffentlich gesundes Jahr 2020.

Ihre Silke Wiederhold



Frohe Weihnachten!

Wir wünschen allen Lesern
des Seniorenmagazins
frohe Weihnachten.
Für Ihre Gesundheit
alles Gute im Neuen Jahr!



PATIENTENVORTRAG

Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

Mittwoch, 11. Dezember 2019

17:30 – 18:30 Uhr

Referent: Michael Schröder, Oberarzt
Gelenkchirurgie



Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de

HÖRE, WAS DICH BEWEGT.

MIROSLAV NEMEC trägt Signia Xperience.



signia
Life sounds brilliant.

Spitzentechnologie für persönliches Hören

Miroslav Nemeč ist einer der beliebtesten TV-Kommissare und begnadeter Musiker. Seit einem Hörsturz vor zehn Jahren ist ein Tinnitus sein ständiger Begleiter. Erst während eines Termins beim Akustiker fällt auf, dass Miroslav Nemeč neben dem Tinnitus auch einen Hörverlust hat. Im ersten Moment ist er darüber überrascht, immerhin kommt er ohne Hörgeräte gut klar – im Alltag und im Beruf. „Rein subjektiv würde ich sagen, ist da alles gut.“ Aber dann will er doch ausprobieren, wie sich sein Hörvermögen mit Hörgeräten verbessern würde, und er testet Signia Xperience Hörgeräte.

Innen Hightech – außen hohe Design-Kunst

Im Inneren der kleinen Hightech-Geräte vollbringt die YourSound Technology wahre Klangwunder. Bisherige Technik musste immer entscheiden, ob sie auf einen Gesprächspartner fokussiert und Umgebungsge-

räusche abschirmt oder ob sie Umgebung verstärkt. Dadurch wurden aber Gespräche schwieriger verständlich. Mit den Signia Xperience Hörgeräten von Miroslav Nemeč ist jetzt beides gleichzeitig möglich. Außerdem verfügen sie über alle Annehmlichkeiten aus der Consumer-Elektronik, wie Lithium-Ionen-Akku und Bluetooth®-Streaming. Dank der im Licht schimmernden Metallic-Oberflächen überzeugen die schlanken Hörgeräte auch mit Design. „Saubere! Fast schade, dass die so klein sind. Die können sich schon sehen lassen“, sagt Nemeč mit einem Zwinkern.

Miroslav Nemeč trägt Signia Xperience. Und Sie?

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



Abb. in Originalgröße Pure Charge&Go X

Wir hören Ihnen zu!

franz
HörSysteme

Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt
Tel. 040-525 37 73, www.franz-hoergeraete.de
Montag-Freitag, 9-13 und 14-18 Uhr

signia-hoergeraete.de



SENIOREN im Stadtverkehr

Unsicher, langsam, uneinsichtig, verwirrt. Ältere Menschen im Straßenverkehr werden von jüngeren häufig als Risiko betrachtet.

Ob sie wollen oder nicht. Viele Ältere hingegen trauen sich bei stetig zunehmendem Verkehrsaufkommen und gleichzeitig abnehmender Rücksichtnahme manchmal kaum noch aus dem Haus. Als Fußgänger, Radfahrer oder gar Rollator-Benutzer gehören sie selbst zu den häufigsten Unfallopfern im Verkehrsdschungel der City.

Aber auch das gehört zum Bild: In Deutschland ist jede/r vierte Führerscheinbesitzer/in älter als 65 Jahre, momentan 16 Millionen Menschen. Das könnte noch in ein paar Jahren ein echtes Problem für die alternde Gesellschaft werden. Geht es doch darum, die ständig eingeforderte Mobilität für alle und die maximale Verkehrssicherheit der Bürger jeden Alters in Einklang zu bringen. Ob nun gerade die E-Scooter geeignet sind, das gefährliche Gedränge auf den Straßen, Radwegen und Bürgersteigen zu verringern, wird von vielen Experten stark bezweifelt.

Schon die Verkehrsunfallstatistik 2018 der Hamburger Behörde für Inneres und Sport hat gezeigt: Obwohl die Unfallzahlen gegenüber 2017 leicht (um 1,7 %) gesunken sind, waren ältere Menschen häufiger an Unfällen beteiligt als im Vorjahr. Unter den 29 Hamburger Verkehrstoten des vergangenen Jahres waren insgesamt 13 Personen älter als 65 Jahre alt, davon wiederum neun älter als 75! Im laufenden Jahr 2019 alarmierten

in Hamburg aber vor allem ein paar spektakuläre Senioren-Unfälle die Öffentlichkeit: Ein 85-Jähriger fuhr Ende April mit seinem SUV von einem Parkplatz aus mit Vollgas treppauf und krachte in das Alstertal-Einkaufszentrum in Poppenbüttel. Und mehr als 20 fatale Parkmanöver (Stand Ende August) richteten hohen Sachschaden in der beliebten Waitzstraße im Stadtteil Groß Flottbek an.

Rufe nach einem verbindlichen Fahrtauglichkeitstest, wie es ihn anderswo in Europa schon lange gibt, werden neuerdings wieder lauter. Dabei gilt der Führerschein in Deutschland immer noch auf Lebenszeit (wie sonst nur in Belgien, Bulgarien, Frankreich, Österreich und Polen). Andere Länder kontrollieren ihre Oldies auf Rädern regelmäßig schon ab 50 (Portugal). Bundesverkehrsminister Andreas Scheuer (45, CSU) lehnt Fahrtests für Senioren ebenso kategorisch ab wie ein Tempolimit auf Autobahnen: „Dass ältere Autofahrer ihre Verkehrstauglichkeit testen lassen müssen, ist nicht sinnvoll. Ich setze auf Eigenverantwortung.“ Aber reicht das?

Auch der deutsche Verkehrssicherheitsrat hält nichts von Pflichtuntersuchungen, da „ältere Fahrer ihre nachlassende Leistungsfähigkeit durch ihre Fahrweise kompensierten“. So neigen Senioren weder zu riskanten Überholmanövern noch zu überhöhtem Tempo. Missachtete Vorfahrt, unvorsichtige Fahrbahnwechsel auf der Autobahn und das unaufmerksame Abbiegen sind ihre häufigsten Unfallursachen. Fahren mit Promille kommt in dieser Altersgruppe nur noch selten vor. Viele Unfälle passieren

Anzeige

Mobil im Alltag:

Mit der richtigen Gehhilfe selbstständig bleiben

Bewegung tut gut, egal in welchem Alter. Sich selbstbestimmt durch den Tag bewegen, dies ist ein Wunsch vieler Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben. Mit der richtigen Gehhilfe bleibt ein Tagesablauf voller Bewegung und Mobilität kein Wunschtraum mehr. Mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland nutzen regelmäßig einen Rollator, der doch so viel mehr ist als nur eine Mobilitätshilfe. Er ist Wegbegleiter, sorgt für Sicherheit und Stabilität, transportiert Einkäufe, bietet eine Sitzmöglichkeit für Ruhepausen und ist gleichzeitig Trainingsgerät. Auch moderne Elektrorollstühle und Gehstöcke vereinfachen den Alltag vieler Menschen enorm. Fast alle Modelle lassen sich ganz leicht und kompakt falten, wodurch sie zu optimalen

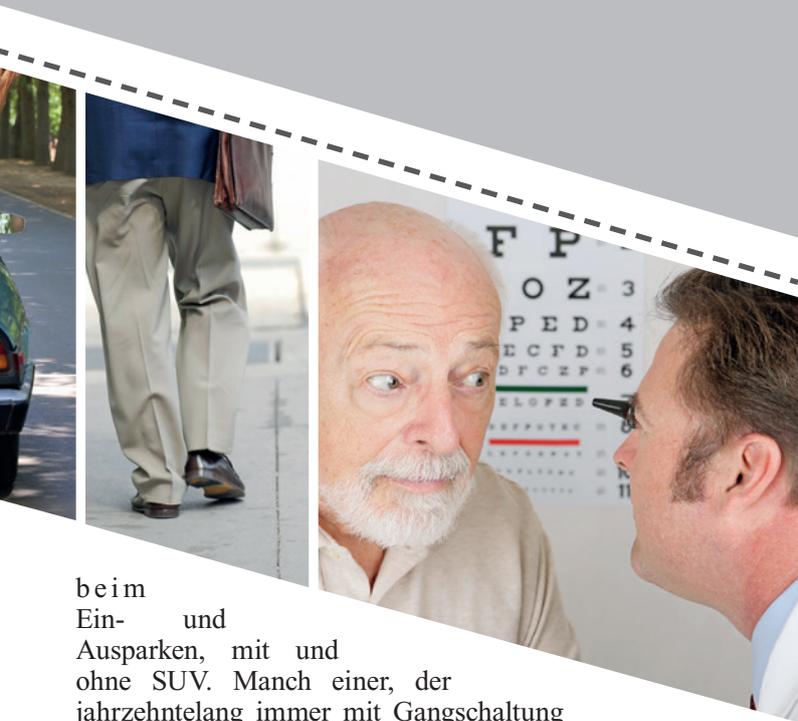
Begleitern für längere Strecken und Reisen mit Bus, Bahn und Flugzeug werden.

Benötigen Sie fachliche Hilfe, um das perfekte Modell zu finden? Dann besuchen Sie das meevo Sanitätshaus, in der Hamburger Altstadt. Auf 280 m² Ladenfläche können Sie direkt mehr als 20 Rollatoren, Gehhilfen und Elektrorollstühle ausprobieren. Zudem erhalten Sie in diesem Sanitätshaus alle Produkte wie Bandagen, Einlagen oder Kompressionsstrümpfe ganz ohne Rezeptgebühr.

meevo

Alter Wall 38, 20457 Hamburg
Tel: 040 401 10061





beim Ein- und Ausparken, mit und ohne SUV. Manch einer, der jahrzehntelang immer mit Gangschaltung fuhr, macht im Automatik-Modell in Panikmomenten plötzlich unerklärliche Fahrfehler.

Was spricht also dagegen, sich mit 65plus ans Steuer zu setzen? Überhaupt nichts, außer dass Sinne wie Hören und Sehen früher oder später altersbedingt nachlassen. Aber erst wenn Wahrnehmung und Reaktionsvermögen spürbar schlechter werden, die Beweglichkeit eingeschränkt ist, der Fahrer an Demenz oder Diabetes leidet, kann es im Auto gefährlich werden. Diese Defizite nehmen ab 65 erst allmählich, ab 75 aber rasant zu. Deutsche Autofahrer über 75 sind laut Statistik an drei von vier Unfällen in ihrer Altersklasse als Hauptverursacher schuld. (Dieser Wert liegt sogar höher als bei den Fahranfängern von 18 bis 24 Jahren, die am häufigsten verunglücken).

Siegfried Brockmann (60), seit 2006 Leiter der Unfallforschung der Versicherer (UDV) in Berlin, befasst sich intensiv mit der Verkehrssicherheit älterer Menschen. Wir haben mit ihm gesprochen. „Vielen älteren Autofahrern mangelt es an Selbsterkenntnis“, Kritik am eigenen Fahrstil werde sehr ungern akzeptiert. Die Unfallversicherer kritisieren jedoch, dass die bisherigen Tests, wie sie im Ausland gemacht werden, nur die medizinischen Befunde prüfen, aber nicht die kognitiven Fähigkeiten der älteren Autofahrer beim normalen Fahren korrekt abbilden, also nicht im Prüfungsstress. Deshalb schlägt die UDV vor, ab 75 Jahren einen für alle Führerscheinbesitzer verbindlichen Fahrzyklus-Test einzuführen. Dessen Ergebnis solle aber nicht zum Entzug der Fahrerlaubnis führen dürfen, sondern dem Probanden unter vier Augen von einer Vertrauensperson wie dem Hausarzt mitgeteilt werden. Der könnte dann im Detail erläutern, warum die beim Test festgestellten kognitiven Mängel künftige Fahrten bei Nacht, auf Schnellstraßen oder im Innenstadtverkehr nicht mehr gefahrlos zuließen. Außerdem solle sich jeder fragen: Wie viele Kilometer fahre ich überhaupt im Monat mit meinem Wagen? Bei wenig Autonutzung wäre es oft klüger, das Geld für Taxifahrten oder für Fahrdienste auszugeben. Der ÖPNV könne jedenfalls den Ersatz für das eigene Auto keineswegs leisten, schon gar nicht auf dem Land, davon ist Brockmann nach wie vor überzeugt.

Das ADAC-Ärztelkollegium empfiehlt eine jährliche Kontrolle beim Augenarzt für alle über 60. Der Gang zum HNO-Arzt sei sinnvoll, wenn sich ein Hörverlust bemerkbar macht. Beim Autofahren sollte man dann auch auf das Musikhören und die Freisprechanlage verzichten, um sich voll und ganz auf das

Hören begeistert!

auric
HÖRGERÄTE

Gut hören mit auric!

Kompetente Beratung, modernste Akustik-Technologie und Hörgeräte aller namhaften Hersteller – das und vieles mehr erwartet Sie bei uns.



Wir bieten Ihnen:

- Kostenloser Hörtest
- Hörgeräte aller Hersteller
- Unverbindliche Beratung
- Gehörschutzberatung und -produkte
- Pflegemittel und Zubehör für Ihre Hörgeräte

Azubi (w/m/d) im Hörakustikerhandwerk für August 2020 gesucht!

auric Hörcenter in Norderstedt

Ohechaussee 19
Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr

 Barrierefreies Parken und ebenerdige Räumlichkeiten.

www.auric-hoercenter.de/norderstedt



Asklepios Klinik Nord - Heidberg

Ihr Krankenhaus für die ganze Familie:
von der Geburtshilfe bis zur Altersmedizin.

WIR SIND FÜR SIE DA!

 **ASKLEPIOS**

Klinik Nord, Hamburg
Heidberg • Ochsenzoll • Psychiatrie Wandsbek

Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg
Tel.: 040 181887-0
info.nord@asklepios.com
www.asklepios.com/nord

Fahren konzentrieren zu können. Die optimale Einstellung von Sitz und Rückenlehne, um die ideale Entfernung zu Lenkrad und Fußpedalen zu gewährleisten, sollte vor dem Start geregelt sein. Auch das Navi muss immer vor der Abfahrt eingestellt werden, niemals während des Fahrens. Dass inzwischen die Ablenkung durch Smartphones zur häufigsten tödlichen Unfallursache wurde, ist schlimm genug. Das ist aber eher ein Problem der jüngeren und mittleren Generation.

Eine Überprüfung der eigenen kognitiven Fähigkeiten erlaubt auch ein von der Alzheimer Forschung Initiative e.V. entwickelter Schnell-Check. Doch man muss ehrlich mit sich sein. Selbstüberschätzung ist genauso wenig hilfreich wie Sturheit. Es gibt aber auch die einfache Möglichkeit, in der Fahrschule mal wieder ein paar Stunden Theorie und Praxis zu üben. Oder man kann einen Kurs besuchen, wie sie der ADAC und andere Verbände anbieten. Solche Fahr-Fitness-Checks sind vollkommen sicher und harmlos, aber viele scheinen sich davor zu fürchten wie ein Schüler vor dem Mathe-Abi. „Viele der Älteren werden die Angst nicht los, dass wir ihnen den Führerschein wegnehmen, wenn sie den Test nicht bestehen. Dabei können, wollen und dürfen wir das gar nicht“, erklärt Karsten Völkening (47) vom ADAC-Fahrtrainingscenter in Laatzen bei Hannover. Und wie ist die aktuelle Nachfrage nach seinen Kursangeboten? „Sie überrennen uns nicht gerade“, antwortet Völkening, „es sind etwa 150.“ Im Monat? Nein, im Jahr! Das Alter der Teilnehmer reiche von 17 bis 87. In den vierstündigen Kursen lernen die Teilnehmer noch einmal das richtige Verhalten im Straßenverkehr, über die modernen Techniken im Auto usw. Denn es hat sich viel geändert in den letzten 50 Jahren!

Wozu brauchen Senioren das Auto eigentlich noch? Was für eine Frage! Selbst wenn sie damit als Rentner nicht mehr zur Arbeit fahren müssen, bleibt es doch ein wichtiges Transportmittel in der Freizeit und für die alltäglichen Besorgungen. Und es wird genutzt für viele Fahrten, die anders nicht oder nur sehr umständlich zu bewerkstelligen sind, weil die Nahverkehrsanbindung zu wünschen übrig lässt. Man braucht das eigene Fahrzeug zum bequemen Einkaufen und zu festen Terminen bei Ärzten und Behörden. Ausflüge ins Grüne oder in die Stadt, Besuche von Familie, von Freunden und Verwandten werden

häufig lieber mit dem Auto als mit dem Zug gemacht. Während es in der Stadt noch eine Anzahl von Alternativen wie S-Bahn, Bus und Taxi gibt, wird es noch Jahrzehnte dauern, bis es auch außerhalb der Metropolen funktionierende Alternativen zum Privat-Pkw gibt. Und es gibt eben viele einzelne Geschichten, die zeigen, was es heißt, unbedingt auf das eigene Fahrzeug angewiesen zu sein.

Beispiel 1: Eine in München lebende Journalistin berichtet von ihrer Mutter Gertrud Kaiser, die nahe Soltau in der Lüneburger Heide lebt. Sie ist Witwe, wohnt allein in ihrem Haus. Die resolute alte Dame hat noch in den 50-er Jahren ihren Führerschein gemacht, worauf sie sehr stolz war und immer noch ist. Seitdem war sie immer unfallfrei unterwegs. Mit ihren nunmehr 92 Jahren und trotz Pflegegrad 2 (wegen erster Anzeichen von Demenz) fährt Frau Kaiser noch fast täglich mit ihrem antiken VW Golf zum Supermarkt, zum Arzt oder zu ihren Freunden. Meistens nur kurze Strecken, die sie gut kennt. Einen Fahrdienst lehnt sie ebenso ab wie das Altenheim, denn sie will so lange wie möglich eigenständig bleiben. Ohne Auto kann sie sich ein lebenswertes Dasein nicht vorstellen. Ist diese Frau nun gefährlich?

Beispiel 2: Bernd Voß, Jahrgang 1947, ist ein ambulanter Händler aus Kellinghusen in Holstein, rund 60 Kilometer nördlich von Hamburg. Er fährt seit 50 Jahren unfallfrei Auto, grob geschätzt 1,5 Millionen Kilometer insgesamt. Seit 25 Jahren zieht er seinen sieben Meter langen Verkaufswagen als Anhänger zwei- bis viermal die Woche über die A7 in den Hamburger Westen, um dort auf Wochenmärkten (z.B. am Sonnabend auf dem Blankeneser Marktplatz) Gewürze, Süßigkeiten sowie Messer, Scheren, Nähzwirne und Grußkarten zu verkaufen. Der Mann erzählt uns: „Ich fahr bei jedem Wetter, sogar bei Glatteis. Aber: Ich bin alle zwei Jahre beim Augenarzt, beim Ohrenarzt usw. Herzkreislaufmäßig bin ich auch unter Kontrolle. Nur wenn ich einen akuten Schlaganfall kriegen sollte, dann kann ich entweder die Füße oder die Hände nicht bewegen, das ist das Restrisiko. Vor ein paar Jahren, da war mir einmal nicht so wohl auf der Autobahn, da bin ich gleich auf den Rastplatz und habe den Rettungswa-



Anzeige

Ein Leben lang gut sehen – wer möchte das nicht

Stärkung der Sehkraft durch Augenakupunktur

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

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

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

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



gen angerufen. Da setzt sich die Vernunft durch – doch nicht der Wahnsinn!“ Über einen Fahrtauglichkeitstest beim ADAC denkt er nach: „Um mir zu bestätigen, dass alles klappt.“ Handelt dieser Mann etwa unverantwortlich?

Der Abschied vom „heilix Blechle“, wie die Schwaben sagen, fällt besonders den Männern sehr schwer. Viele Familien kämpfen oft jahrelang mit ihren Eltern, wenn die Fahrt mit Opa zum Risiko wird. Allgemeinärztin Kirsten Cramer aus Henstedt-Ulzburg, die im Hamburger Westen mehrere Herzsportgruppen medizinisch begleitet, sagt, worauf es ankommt: „Wichtig ist, dass die Abgabe des Autoschlüssels von den Betroffenen nicht als Akt der Entmündigung und als Freiheitsentzug empfunden wird.“ In der Tat kennt man in vielen Familien diesen zähen Kampf mit dem alten Herrn, der einfach nicht einsehen will, dass seine Erfahrung am Lenkrad nun nicht mehr ausreicht, um die altersbedingten Defizite auszugleichen, die das Autofahren immer riskanter machen. Doch auch auf dem Fahrrad oder zu Fuß gehen ältere Menschen oft Risiken ein, die lebensgefährlich sein können, wenn sie sich das erst im hohen Alter angewöhnen sollen.

Senioren werden immer mehr als gefährdete Fußgänger wahrgenommen, was sie in der Tat auch sind. Nicht zuletzt dank Rüpel-Radlern und E-Scooter-Rowdies, gegen die sich ein älterer Mensch im Ernstfall nicht behaupten kann. Aber längst nicht alle Senioren wollen sich in der passiven Opferrolle sehen. Sie wollen weder bemitleidet noch bevormundet werden.

Wie kriegen wir es also hin, dass Hamburger über 65 mobil bleiben und trotzdem sicher durch die große Stadt kommen? Da sind geschulte Mobilmacher gefragt. Zum Beispiel Jörg Naused (52), der neue Seniorenbeauftragte der Verkehrsdirektion der Polizei Hamburg. Er ist der Einzige seiner Art in der Hansestadt. Seine Aufgabe besteht vor allem darin, in Kursen und Veranstaltungen älteren Leuten die Ängste und Unsicherheiten im Straßenverkehr zu nehmen. Dabei setzt er auch eine eigensinnige Handpuppe ein, nämlich den Herrn Maschke (angeblich 77, mit Brille, Hut und Rentnerweste). „Belehrung ist auch nicht mein Ansatz. Ich versuche mit den Senioren ins Gespräch zu kommen, sie abzuholen und zu sensibilisieren“, sagte Naused kürzlich in einem Interview mit dem Hamburger Polizei Journal (Nr. 3/2019). Und Michael Krieger (44), der im Dienste der HVV versucht, die älteren Jahrgänge mit den Angeboten des öffentlichen Nahverkehrs vertrauter zu machen, bestätigt, dass das gar nicht so einfach geht. Zusammen mit 20 ehrenamtlichen Mitarbeitern bietet er Kurse zum Mobilitätstraining an. Da geht es um Sicherheit und Orientierung, auch für Rollator-Benutzer, da wird auch gern immer wieder vorgemacht, wie man heute am Automaten eine Fahrkarte kauft.

Eines sollte indessen jedem Hamburger klar sein: Wer sich nicht an die Verkehrsregeln hält – egal ob zu Fuß, auf dem Fahrrad oder im Auto, der handelt nicht nur fahrlässig und unsozial, sondern setzt sein eigenes Leben aufs Spiel. Damit der Nahverkehr nicht zum Nahtoderlebnis wird, gilt in einer Großstadt für alle Beteiligten als erste Maxime, aufeinander zu achten und nicht nur an das eigene Fortkommen zu denken. Das würde Polizisten, Richtern und Ärzten viel Arbeit ersparen. Und vielen Familien vermeidbares Leid.

Stephan Clauss © SeMa

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!

unkompliziert + professionell + erfolgreich

Speziell für SeMa-Leser:

Kostenlose Immobilien-Wertermittlung im Wert von € 299,- für Eigentümer ab 60 Jahre

Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945



SPARDA IMMOBILIEN

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 51 48
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobilien Gruppe

Ein Leben lang aktiv!

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

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

Norderstedter Tagesbetreuung, Tel. 040/308 54 01 00
Pflegedienst Claussen GmbH, Telefon 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-trainingsgruppen 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





Wohnen • Betreuung • Pflege
Wir unterstützen Sie in jeder Lebenslage

Wohnen, Betreuung und Pflege von aktiven Senioren bis hin zur Hilfebedürftigkeit in einem attraktiven und sozialen Umfeld, dafür steht die „Hartwig-Hesse-Stiftung“.

Servicewohnen Wohn-Pflege-Gemeinschaften für demenziell erkrankte Menschen
Ambulanter Pflegedienst Stationäre Pflege Tagespflege

Derzeit können wir Ihnen folgende Plätze anbieten:

- in unserer Tagespflege
- in unserer Wohn-Pflege-Einrichtung / Apartmentwohnanlage

Wohnanlagen
Wohn-Gemeinschaften für Senioren
Tel.: 040 / 25 32 84 0
www.hartwig-hesse-stiftung.de

HARTWIG HESSE
STIFTUNG
Gepflegt leben

€ einfach & sicher ONLINE-SPENDEN

Wir haben die besten Möglichkeiten
Ihren Service zu verbessern



DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Wir wünschen allen Bewohnern, deren Angehörigen und unseren Mitarbeitern frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2020.

Pflegewohnstift
Alsterkrugchaussee

Alsterkrugchaussee 614
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
info.alsterkrugchaussee@dessg.de
.....
www.deutsche-seniorenstift.de

Sicherheit von älteren Menschen im öffentlichen Verkehrsraum erfordert auch eine **Hamburger Fußverkehrsstrategie**

(pi) In der älter werdenden Gesellschaft ist es eine vordringliche Aufgabe, für hindernisfreie und sichere Fußwege zu sorgen. Der Landes-Seniorenbeirat mahnt an, bei den von den Parteien und dem Senat vorgestellten Mobilitätskonzepten die Bedürfnisse der Fußgängerinnen und Fußgänger nicht aus dem Blick zu verlieren und stärker zu berücksichtigen.

Der Landes-Seniorenbeirat (LSB) befürchtet, dass bei den aktuellen Diskussionen die Anliegen von Fußwegnutzern nur eine untergeordnete Rolle spielen. Der LSB regt daher an, dass zusätzlich zur beschlossenen Hamburger Radverkehrsstrategie eine gleichrangige Fußverkehrsstrategie mit klaren Vorgaben zur Beschaffenheit von Gehwegen erarbeitet wird.

Menschen, die zu Fuß unterwegs sind, leben zunehmend gefährlich. Die Zahl der Unfälle auf Gehwegen nimmt nach Auswertungen des Senats zu. Der Landes-Seniorenbeirat und die Seniorenbeiräte in den Bezirken haben auf Veranstaltungen und mit Aktionen auf Versäumnisse und Missstände hinsichtlich der Qualität der Gehwege bereits mehrfach aufmerksam gemacht. Der LSB hat Eckpunkte für ein erforderliches Gehwegkonzept erarbeitet:

- Ausreichende Beleuchtung der Gehwege, Beseitigung von Dunkelfeldern
- Bordstein-Absenkungen an Übergängen, taktile und visuelle Hilfen für Mobilitätseingeschränkte
- Stolperfallen aufgrund von Baumwurzeln und unebenen Wegplatten zügig beseitigen
- Gehweg-Verengungen durch Möblierungen aller Art weitgehend einschränken
- Genehmigung des Parkens auf Gehwegen nur bei ausreichendem Platzangebot
- Ungenehmigtes Parken strikt verfolgen, da oft der Untergrund zerstört wird und neue Stolperfallen entstehen
- Laub-, Eis- und Schneeräumungen schnellstmöglich durchführen
- Die Empfehlungen für Fußgängeranlagen (EFA der Forschungsgesellschaft Straßenverkehr) als Stand der Technik für die Erarbeitung eines Gehwegkonzeptes nutzen
- Bündelung der in Hamburgs Bezirken bereits erarbeiteten unterschiedlichen Konzepte zu einzelnen Aspekten der erforderlichen Gehwegqualität
- Überleitung in bezirksübergreifendes Handeln in eine Hamburger Fußverkehrsstrategie

Die Umsetzung der LSB-Anregungen würde die Situation nachhaltig verbessern und vor allem auch das subjektive Sicherheitsgefühl aller, nicht nur der älteren Fußgängerinnen und Fußgänger stärken. Der LSB bietet an, konstruktiv an neuen Konzepten mitzuarbeiten, die den Verkehrsfrieden sichern und das Mobilbleiben im Seniorenalter erleichtern.



Bösche Reisen 2020

Seit 60 Jahren Erfahrung

Tagesfahrten 2020

29.02.	Saisoneröffnungsfahrt	
10.04.	Fischbuffet in Kutenholz	€ 65,00
13.04.	Ostermontag in Eckernworth	€ 55,00
02.05.	Altländer Blütenfest	€ 36,50
18.05.	Kühlungsborn – 5 Std. Aufenthalt	€ 29,00
21.05.	Brunchfahrt auf dem NOK mit Shanty Chor	€ 82,00
24.05.	Spargel „satt“ im Alten Fährhaus Lexfähre	€ 59,00
12.06.	Glückstädter Matjestage	€ 49,50
28.06.	Insel Neuwerk	€ 87,50
29.06.	Timmendorfer Strand – 5 Std. Aufenthalt	€ 29,00
11.07.	Insel Amrum	€ 65,00
28.07.	Auf Entdeckungstour nach Schwerin	€ 54,00
29.07.	Waren an der Müritz – 5 Std. Aufenthalt	€ 29,00
08.08.	Büsum – 5 Std. Aufenthalt	€ 29,00
27.08.	Sylt Spezial	€ 65,00
07.09.	St. Peter Ording – 5 Std. Aufenthalt	€ 29,00
07.10.	Flensburg und Glücksburg	€ 56,00
24.10.	Großes Oktoberfest	€ 74,00
14.11.	Saisonabschlussfahrt	€ 56,00
02.12.	Ivushka – Weihnachtsrevue	€ 82,00
06.12.	Advent in den Höfen von Quedlingburg	€ 32,00
10.12.	Adventsfahrt in die Heide	€ 54,00

Mehrtagesfahrten 2020

27.03. – 29.03.	Frühlingserwachen an der Mosel	€ 444,-
	3* Hotel Pollmanns in Ernst an der Mosel	
10.04. – 13.04.	Ostern in Stettin	€ 399,-
	4* Hotel Radisson Blue	
10.04. – 13.04.	Kleine Osterkreuzfahrt auf dem Rhein	€ 439,-
	3* Landhotel Karrenberg	
26.04. – 29.04.	Holland mit Keukenhof	€ 499,-
	4* Hotel Fletscher Amersfoort	
29.05. – 01.06.	Pfingsten auf Rügen	€ 499,-
	4* Parkhotel Rügen	
14.06. – 18.06.	Ostfriesische Inselwelt	€ 649,-
	3* Superior Hotel Krögers in Esens	
20.06. – 23.06.	Sommer in Swinemünde	€ 399,-
	3* Hotel Hampton by Hilton	
09.10. – 11.10.	Herbst an der Mosel	€ 479,-
	3* Hotel Pollmanns in Ernst an der Mosel	
13.11. – 15.11.	Dänische Vorweihnachtsstimmung	€ 449,-
	4* Scandic Hotel Hvidore	
26.11. – 29.11.	Advent im Bäderdreieck	€ 399,-
	4* Hotel Schloss Luzec in Nejdeke	
03.12. – 06.12.	Böhmischer Advent in Marienbad	€ 374,-
	4* Orea Spa Hotel Bohemia	
23.12. – 26.12.	Weihnachten in Weimar	€ 489,-
	4* Ramada Wyndham	

Fordern Sie jetzt unseren neuen Katalog an:

 **040 2000 11 29**

* Nur auf Mehrtagesfahrten, gültig bis zum 01. April 2020

Impressum

Bösche Reisen, Inhaber Braaker Bustouristik GmbH & Co KG | Amtsgericht Lübeck HRA 5425 HL
Vertreten durch Braacker Bustouristik Verwaltungs GmbH
Amtsgericht: Lübeck HRB 7989 HL | Geschäftsführer: Maximilian Stambula
Anschrift: Schmiedestraße 16 | 22145 Braak

Aufsichtsbehörde Kreis Stormarn, Der Landrat,
Fachdienst Straßenverkehrsangelegenheiten, Rögen 36, 23843 Bad Oldesloe
Telefon: 040 2000 11 29 | Fax: 040 2000 11 48 |
Info@boesche-reisen.de | www.boesche-reisen.de



Hans Scheibner in Alma Hoppes

Lustspielhaus „Oma gibt nicht auf – O, du schöner Weihnachtswahnsinn“



Zu Weihnachten kommt Scheibner als Irrenarzt. Mit seinen satirischen Weihnachtsgeschichten heilt er Zuschauer und Hörer von ihrer Weihnachtsgefühlsduselei.

Das Fröhliche an Weihnachten ist ja gerade die plötzlich für drei Tage auftretende Friedensliebe unter den Menschen. Waffenstillstand bis Neujahr. Danach geht's dann wieder weiter mit dem Kriegsgeschrei.

In den Familien herrschen plötzlich Eintracht und Respekt voreinander – obwohl die Schwiegermutter der Ansicht ist, die Tochter könnte auch gern mal wieder die Gardinen waschen. Und mit Tränen in den Augen erinnert man sich, wie gut es uns doch ging, als es uns noch so richtig schlecht ging. Man brauchte nicht auf die Kalorien zu achten, weil man sowieso keine bekam. Und Oma erzählt, wie sie damals zu Weihnachten einen Kartoffelsalat auf den Tisch brachte, der garantiert nicht glutenfrei war – und trotzdem ist keiner daran gestorben. Ja, schöner die Glocken nie klangen als in der Kohlenklau-Zeit! Das alles im Unterschied zu heute – wo wir wie immer unser schrecklich gemütliches Weihnachten feiern.

Vorstellungen im Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53, 20249 Hamburg, am 15. und 21. Dezember (jeweils 14.30 Uhr)

Karten unter Tel.: 040 555 6 555 6 oder www.almahoppe.de



Das SeMa verlost 2 x 2 Karten! für die Vorstellung am 21.12.19

Senden Sie uns bis zum 13.12.19 eine E-Mail oder eine Karte mit dem Stichwort „Hans Scheibner“ unter Angabe Ihrer Adresse und Tel.-Nr. per E-Mail an raetsel@senioren-magazin-hamburg.de, per Post an:

SeMa Senioren-Magazin Hamburg,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Wiederaufführung im Altonaer Theater: „Wie im Himmel“



Wie im Himmel war 2005 als „Bester nicht-englischsprachiger Film“ für den Oscar nominiert und wurde von Publikum und Kritikern gleichermaßen gefeiert.

In Kooperation mit der Christians-Gemeinde Ottensen und dem Niedersächsischen Chorverband bringt das Altonaer Theater dieses Schauspiel mit Musik von Kay Pollak wieder auf die Bühne.

Von seiner Karriere ausgelagt, zieht sich der gefeierte Dirigent Daniel Daréus nach einem Zusammenbruch in die Abgeschiedenheit seines kleinen Heimatdorfes zurück. Die Dorfbewohner lassen ihn die Einsamkeit nicht lange genießen: Zunächst widerstrebend, dann mit zunehmendem Engagement übernimmt er die Leitung des Kirchenchors. Während die Chormitglieder vom neuen Schwung des prominenten Musikers begeistert sind, schlägt Daniel im Dorf auch scharfe Skepsis entgegen. Nicht nur seine unkonventionellen Methoden erregen Misstrauen, auch der Enthusiasmus und das neu erwachte Selbstbewusstsein seiner Sänger passen nicht jedem.

Vorstellungen vom 10. bis 26. Dez. 2019.
Karten gibt es unter Tel. 040/39 90 58 70
oder unter www.altonaer-theater.de.



Eigentümer aufgepasst:

Ihr Nutzen der LEBENSABEND-IMMOBILIE

Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ von Martin Ullrich steht für einen **entspannten Lebensabend** – weil alles rund um die Immobilie geklärt ist. Bei einfacher Umsetzung: Eigentümer verkaufen ihre Immobilie zum Bestpreis und mieten sie gleichzeitig zurück. Sie erhalten den vollen Kaufpreis und zahlen die Miete nur so lange, wie sie in ihren vertrauten vier Wänden wohnen bleiben wollen.

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

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und den besten Start ins neue Jahr.

Ihr Martin Ullrich mit Team



**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**



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



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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





Wechselwirkungen vorbeugen

Auch bei rezeptfreien Erkältungspräparaten beraten lassen

(pi) Winterzeit ist Erkältungszeit. Millionen Bürger greifen bei Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen wie selbstverständlich zu rezeptfreien Erkältungsmitteln. Doch diese sollten nicht bedenkenlos und ohne Rücksprache mit dem Apotheker oder dem Arzt eingenommen werden. Denn bei einigen der Erkältungsmittel können, abhängig von der Grunderkrankung und der damit verbundenen Arzneimitteltherapie des jeweiligen Patienten, Wechselwirkungen auftreten. Grund zur Panik besteht jedoch nicht: Der Arzneimittelexperte kann beispielsweise durch einen Mediationscheck prüfen, welche Erkältungspräparate zu der eingenommenen Medikation passen, weiß die Apothekerkammer Hamburg.

Vorsicht bei Medikamenten gegen Bluthochdruck

Am häufigsten treten Wechselwirkungen mit Erkältungsmitteln auf, die schleimhautabschwellend und gefäßverengend wirken. Sie sollen für freie Atemwege im Bereich der Nase und der Nasennebenhöhlen sorgen, allerdings können sie sich auch auf den Blutdruck auswirken. Patienten mit Bluthochdruck sollten Erkältungsmittel mit diesen Wirkstoffen besser meiden und auf andere Wirkstoffe ausweichen.

Vorsichtig mit Erkältungsmitteln müssen auch Patienten sein, die Blutverdünner einnehmen. Die oft in Erkältungspräparaten – auch in Halsschmerztabletten – enthaltenen schmerzlindernden, fiebersenkenden und entzündlichen Wirkstoffe können die Blutgerinnung direkt oder die Wirkung des Medikaments beeinflussen. In beiden Fällen weiß der Apotheker vor Ort Rat und kann ein passendes Mittel empfehlen.

Bei Husten oder Bronchitis werden häufig auch Schleimlöser eingesetzt, die die Wirksamkeit von Antibiotika beeinträchtigen können. Eine wichtige Nebenwirkung, die insbesondere Autofahrer kennen sollten: Einige Erkältungsmittel, insbesondere wenn sie Alkohol enthalten, schränken das Reaktionsvermögen und die Fahrtüchtigkeit ein.

Medikamente müssen zueinander passen

Wer unter Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen leidet, muss nicht auf lindernde Präparate verzichten. Allerdings sollten Tabletten oder Säfte zu den bereits eingenommenen Arzneimitteln passen. Die Apothekerkammer Hamburg rät allen Patienten außerdem, Erkältungsmittel bei unklaren Symptomen wie Unwohlsein, Benommenheit, Unruhezuständen oder Übelkeit abzusetzen sowie Arzt oder Apotheker zu konsultieren.

Die Apothekerkammer Hamburg ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Institution der apothekerlichen Selbstverwaltung für die circa 2.400 Apotheker und Apothekerinnen 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 in gesundheitlichen Problemen.

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

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Blauer Kreis GmbH

Krankenbeförderung



- Zuverlässig
- Kompetent
- Individuell

Tel. 040 40 66 33

Fax 040 40 19 72 93

leitstelle@blauer-kreis.de | www.blauer-kreis.de

Erkältungen vorbeugen: ein paar Tipps zu Ihrem Schutz

Es wird kälter und regnerischer im Dezember. Dadurch halten wir uns mehr in geschlossenen Räumen auf und gehen seltener an die frische Luft. Das lässt die Schleimhäute trocken werden, die dann anfälliger für Erkältungsviren sind. Zudem sind die Schleimhäute bei Kälte schlechter durchblutet, und weniger Abwehrzellen sind im Einsatz. Im Gegensatz zur Grippe, gegen die es einen Impfschutz gibt, kann uns ein „ganz normaler“ grippaler Infekt jederzeit erwischen. Mit Halsschmerzen fängt es meist an, die dann von Schnupfen und Husten abgelöst werden. Oft begleiten Kopfschmerzen und Fieber die Erkältung. Besonders Ruhe ist dann gefragt. Sollte der Infekt nach ein paar Tagen nicht abklingen, ist der Gang zum Arzt zu empfehlen.

Um den Erkältungsviren ein Schnippchen zu schlagen und das Immunsystem zu stärken, gibt es ein paar einfache Tipps:

Achten Sie auf eine gute Hygiene. Dazu zählt das regelmäßige Händewaschen. Waschen Sie Ihre Hände, wenn Sie nach Hause kommen. Besonders, wenn Sie in öffentlichen Verkehrsmitteln waren. Auch nach jedem Toilettengang, vor der Essenzubereitung bzw. dem Essen oder wenn Sie direkten Kontakt mit Kranken hatten, ist Händewaschen Pflicht. Ein einfaches Abspülen reicht dabei nicht. Nehmen Sie Seife und reiben Sie die Hände für 20 bis 30 Sekunden aneinander. Vergessen Sie nicht die Fingerzwischenräume und Handoberflächen. Auch das gründliche Abtrocknen gehört zu einer guten Hygiene dazu. Für den Fall, dass Sie unterwegs etwas essen möchten und keine Möglichkeit haben, die Hände zu waschen, gibt es Gels und Tücher gegen Viren und Bakterien, beispielsweise aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt, die Sie vor dem Anfassen der Lebensmittel benutzen können.

In unserer Gesellschaft gilt es als unhöflich, sich nicht die Hände zu schüt-

teln bei einer Begrüßung. Da, wo es sich vermeiden lässt, verzichten Sie auf das Ritual. Versuchen Sie darauf zu achten, sich nicht ins Gesicht zu fassen. Gerade über die Hände gelangen die Viren in die Schleimhäute, wenn Sie sich die Nase reiben oder die Finger am oder im Mund haben. Das machen wir oft ganz unbewusst.

Ernähren Sie sich ausgewogen mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Ausreichend Flüssigkeit tut den Schleimhäuten gut, die die Krankheitserreger abwehren sollen.

Warme Heizungsluft trocknet die Nasenschleimhäute aus. Sorgen Sie durch regelmäßiges Lüften für frische Luft in Haus oder Wohnung. Auch mit einer kleinen Schüssel Wasser oder einem feuchten Tuch auf der Heizung erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit im Raum.



Spaziergänge, auch wenn es draußen kalt ist, sorgen für ein starkes Immunsystem.

Gehen Sie täglich raus, auch wenn das Wetter nicht immer dazu einlädt. Es muss nicht besonders lang und sportlich zugehen in höherem Alter. Schon eine halbe Stunde Spazieren gehen täglich tut dem Körper gut. Bewegung und frische Luft sorgen für ein stabiles Immunsystem.

Viele Ärzte empfehlen auch die Nasendusche. Dabei wird eine Kochsalzlösung in die Nase gebracht, die die Schleimhäute befeuchtet und Keime rausspült. Wer es bequem haben möchte, kann sich Nasendusche und Salz in der Apotheke kaufen. Es geht aber auch einfach mit Mitteln, die jeder zu Hause hat: 0,9 Gramm Kochsalz in 100 Milliliter lauwarmem Wasser auflösen, das Salzwasser dann in die gewaschene Hand nehmen und mit jeweils einem Nasenloch hochziehen. Die Nasendusche sollte zur Vorbeugung nur ein- bis zweimal in der Woche genutzt werden, um die natürliche Immunabwehr der Nasenschleimhaut nicht zu behindern.

Stephanie Rosbiegel © SeMa



VITA B12
1 mg
Für das Gedächtnis
Sonderangebot

B₁₂

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12
Lutschtabellette mit Spearmintgeschmack
30 Schmelztabletten
Witabalans AG

VITA B12 1 mg

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

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

Erhältlich in Apotheken

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN




www.witabalans.com

Premium-Packung 30 Tabl. GRATIS

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

Witabalans

„Ich seh dich und ich halte dich“

In Hamburg-Ottensen hat die erste Kuschelpraxis eröffnet

„Ich halte dich“ – das ist es, was die KuscheltherapeutInnen in der neuen Kuschelpraxis in Ottensen machen. Wer dabei an käuflichen Sex oder Puff denkt, liegt falsch. Das Wort „Kuscheln“ sorgt anscheinend für viele Missverständnisse. Manche denken dabei gleich an Streicheln und mehr. Das ist es aber nicht, was die TherapeutInnen hier tun. Ein Aufklärungsgespräch.

Seit 1,5 Jahren ist Alexandra Ueberschär Kuscheltherapeutin. Über ihren Job als Krankenpflegerin und Coach kam sie zu ihrem aktuellen Beruf. „Ich war schon immer an therapeutischer Arbeit interessiert. Bei meiner Arbeit als Coach habe ich dann immer wieder festgestellt, dass es meinen Klienten oft an etwas ganz Banalem fehlte. Den meisten fehlte wirklich der Halt, körperlicher Halt und Geborgenheit.“

Gemeinsam mit einer Kollegin überlegte sie also, wie sie diesem offensichtlichen Bedürfnis ihrer Klienten einen angemessenen Rahmen geben könnte. „Wir, das sind Alicja Behrens und ich, haben uns getroffen. Sie hatte dann die Idee, dass es einen öffentlichen und gleichzeitig geschützten Raum für Menschen, die nach Geborgenheit suchen, denen es schmerzhaft fehlt, geben sollte.“ Der Raum fand sich in einer Praxis in der Gaußstraße 176 in Hamburg-Ottensen.

Er liegt in der ersten Etage des Gebäudes und ist klein und gemütlich. Wenig erinnert an einen Therapieraum, die Gardinen sind grafisch blau-weiß, ein Tischchen mit zwei Stühlen, ein Regal, eine Topfpflanze auf dem Fensterbrett. Quer unter dem Fenster:

die Kuschelzone, das Sofa. Es ist hellgrau und breit genug, um zwei Leuten darauf Platz zu bieten.

„Ich gebe den Leuten Halt“ (Alexandra Ueberschär)

Nach einem Vorgespräch machen es sich Therapeutin und Klient hier gemütlich. Manchmal wird einfach beieinander gesessen und Ueberschär hält die Hand oder die Hände, streicht behutsam übers Haar. Manchmal liegen beide auf dem Sofa, wobei die Therapeutin in ihrer bequemen Berufskleidung, Langarmshirt und Jogginghose, hinter dem Klienten liegt und von hinten umfasst, ihn hält. Ziel ist es, sich zu entspannen, im besten Fall sich fallen zu lassen und sich geborgen zu fühlen.



„Wir helfen den Menschen, sich fallen zu lassen, sich zu entspannen und tiefe Geborgenheit zu verspüren.“
Kuscheltherapeutin
Alexandra Ueberschär
und ein Klient.



„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:
040/558 220 370
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertig gestellte 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. 52,23 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 626,76
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

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

Das SeMa gibt es auch als APP

– natürlich kostenlos



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

„In Hamburg laufen eine Menge Menschen rum, die seit Jahren nicht berührt wurden. Dieser Mangel macht etwas mit den Menschen, vergleichbar mit einem Langzeitarbeitslosen. Sie verlieren an Selbstvertrauen. Es gibt viele Menschen, denen es so geht. Darüber wird nicht gesprochen. Es ist ein Tabu“, so die Therapeutin. „Es gibt viele tolle Therapeuten, die etwas zu erzählen haben. Für mich ist es auf der anderen Seite ganz einfach, diesen Menschen Nähe zu geben“, sagt Ueberschär. „Mir fällt es sehr leicht. Es tut sehr gut, einmal aus diesem ‚das Leben sollte so und so sein‘, diesem konzeptionellen Leben, herauszukommen.“

In der Kuschelpraxis in Hamburg-Ottensen arbeiten neben Alexandra Ueberschär vor allem Menschen, die schon viel mit anderen Menschen zusammengearbeitet haben, die eine Ausbildung zum Masseur oder zum Ergo- oder Physiotherapeuten absolviert haben, also Menschen, die schon Erfahrung damit haben, mit Menschen in Berührung zu kommen.

Mit einem wildfremden Mensch kuscheln, geht das?

„Wir können das, wir haben das gelernt und geben hier unseren Klienten einen angemessenen Rahmen vor“, so die Ehefrau und Mutter zweier Kinder. „Zu uns kommen aktuell mehr Frauen als Männer. Das ist für mich ein gutes Zeichen und ein Vertrauensbeweis in unsere Fähigkeiten.“ Und weiter: „Mit einem guten Gespräch kann man eine Umarmung nicht ersetzen. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Unser Körper tickt da ganz simpel. Es ist ein Mangel, vergleichbar mit einer Mangelernährung“, führt Ueberschär aus.

Für die Zukunft wünscht sie sich, „dass es selbstverständlich sein wird, neben einem Masseur, Friseur, Physio- oder

Platz für zwei: Ein großes Sofa lädt zum Kuscheln, zum Entspannen, zum Sich-Fallenlassen ein

Psychotherapeuten auch einen Kuscheltherapeuten an seiner Seite zu haben. Kuscheln auf Rezept? – „Das wäre unser Traum“, so Ueberschär. Aktuell dauert eine Schnupperstunde 45 Minuten und kostet 55 Euro, eine „normale“ Sitzung dauert 60 Minuten und kostet 80 Euro. Beim Vorgespräch werden die Rahmenbedingungen abgeklärt, die Klienten teilen der Therapeutin ihre Bedürfnisse mit. Eine Einverständniserklärung wird unterschrieben. Dann kann es fast losgehen. Noch etwas? „Ich brauche einen frischen Atem und dass die- oder derjenige frisch geduscht ist“, sagt Therapeutin Ueberschär. „Das ist meine einzige Voraussetzung.“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Weitere Infos unter www.kuschelpraxis.com und unter Tel. 040 / 609 20 712.

Buchtipp: „Berührung - Warum wir sie brauchen, und wie sie uns heilt“, Bruno Müller-Oerlinghaus, Ullstein Leben, 18 Euro. ISBN-13 9783963660061

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

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

Jetzt mehr erfahren unter **040 / 696 391 824** oder auf **wertfaktor.de**

Nr. 1

im Immobilien-
Teilverkauf

wertfaktor 

Ihre Immobilie zahlt sich aus.





Legt seit drei Jahren
beim Weltseniorentag in
Hamburg auf:
Mitra Kassai aka
Djane Rita

Gegen Altersarmut und Alterseinsamkeit Gesellschaftliches Angebot „OLL INKLUSIV“ für Alt-Hippies und Woodstock-Besucher

Das Kopfsteinpflaster vor dem traditionsreichen Musikclub KNUST in der ehemaligen Rinderschlachthalle im Hamburger Stadtteil Sankt Pauli glänzt ganzflächig. Es regnet Bindfäden an diesem Tag. Es ist der 1. Oktober, Weltseniorentag. Und gerade hat hier zur Feier des Tages der sechste Seniorenflashmob stattgefunden. Etwa 250 Menschen 60+ waren dabei. Damit bei der anschließenden Kopfhörerdisko alle fröhlich ihre Körper auf der Tanzfläche bewegen, hat Mitra Kassai aka DJ Rita für eine ausgewogene Musikmischung gesorgt. Die Tanzfläche war die meiste Zeit über voll.

Mitra Kassai ist im richtigen Leben Musik- und Kulturmana-



nützte Initiative OLL INKLUSIV? Die Antwort lautet: bunte Nachmittage. Kassai nennt ihre Formate „Halbpension“ und „Halbpension-Ausflug“. „Bei Halbpension gehen wir monatlich in die Clubs dieser Stadt: zum Beispiel in den Stage Club, das Mojo Jazz Café oder auch ins kukuun. Und dort wird dann ein buntes Programm geboten. Das dauert von etwa 14 bis 17 oder 18 Uhr. Dann ist auch Schluss“, so die Gründerin.

Zielgruppe: Senioren und Senioritas

Zu den Nachmittagen mit Musik von den Rolling Stones, Jimi Hendrix oder den Beatles gibt es für die Teilnehmer – hier liebevoll Senioren und Senioritas genannt – Boogie-

gerin. Wenn Weltseniorentag ist und Dagmar Hirche den Seniorenflashmob in Hamburg organisiert, ist sie immer gern mit dabei.

Nachdem wir das KNUST verlassen haben und schräg gegenüber in ihr Büro eingekehrt sind, ist die gute Stimmung immer noch zu spüren. Denn heute wollen wir nicht über den Weltseniorentag sprechen, sondern über ihre gemeinnützige Initiative „OLL INKLUSIV“. „Nicht ‚All‘ und auch nicht ‚inclusive‘“, erläutert sie den Namen. „Ich liebe Wortspiele, oll von ‚je oller, desto doller‘ und ‚inklusive‘ von inkludieren, Inklusion – da ergibt sich nur diese eine Möglichkeit“, amüsiert sich Kassai über ihre Wortfindung. Seine Fanbase „oll“ zu nennen, ist das nicht auch ein bisschen mutig? Kassai: „Das ist richtig, aber wir sind ja mutig! Wir wollen Mut machen, wir wollen Mut geben. Oll ist in diesem Zusammenhang auf keinen Fall negativ gemeint, ganz im Gegenteil: Wir lieben Senioren.“

Dieser Mut wurde auch schon belohnt: Der Hamburger Senat hat Mitra Kassai 2019 mit dem Annemarie-Dose-Preis für innovatives Denken ausgezeichnet. Was genau machen also Mitra Kassai und ihre gemein-

Doppelter Schutz für die Harnwege





CRANBERRY & MILCHSÄUREBAKTERIEN

LACTO Lady®

Produkt aus Finnland

- ✓ Unterstützt die Gesundheit der Harnwege
- ✓ Für Frauen jeden Alters geeignet
- ✓ Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.

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

- ✓ Cranberry-Extrakt für die Harnwege
- ✓ Milchsäurebakterien schützen die Schleimhaut
- ✓ Effektives, natürliches Cranberry-Präparat

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

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

Für ein Leben in Balance

Vitalbans

www.vitalbans.de

KONTAKT

Mitra Kassai, Geschäftsführerin OLL INKLUSIV gUg,
Neuer Kamp 32, Hamburg – St. Pauli
E-Mail: neuigkeiten@oll-inklusive.de, www.oll-inklusive.de

SPENDENKONTO: Empfänger: OLL INKLUSIV gUg,
IBAN: DE30 2005 0550 1042 236750
BIC: HASPDEHHXXX
BETREFF: Oll Inklusiv – gemeinsam statt einsam

Funk, Soul und alten Rock'n'Roll. „Also schlagerfreie Zone“, grinst Kassai verschmitzt. Bei den Halbpension-Veranstaltungen gehe es vor allem auch um ein Miteinander, darum, Leute kennenzulernen und vielleicht einmal etwas außerhalb der organisierten Veranstaltungen zu unternehmen. „Da wurden schon einige Freundschaften geschlossen, was ich sehr, sehr gut finde“, sagt sie.

Wer kommt zu den Veranstaltungen?

„Das sind genau diese Feurigen, Pfeffrigen, - Senioren und Senioritas – eben die, die noch was erleben wollen; die, die noch rausgehen – die versuchen wir, mit unseren Formaten anzusprechen“, sagt Kassai. Für sie selbst spielt Musik übrigens eine wichtige Rolle. „Musik ist mein Leben.“, sagt die gebürtige Münchnerin. Ohne Musik ist Mitra Kassai nicht fröhlich. Nicht fröhlich ist sie auch bei der Vorstellung, mit ihren Senioren und Senioritas zum Beispiel Kastanienmännchen zu basteln. „Ich mach mit meinen Leuten das, was ich selbst gut finde. Bei Kastanienmännchen bin ich raus.“ redet sie sich in Fahrt und man merkt ihr das Feuer an. „Wir essen lieber gemeinsam Kuchen, haben einen schönen Klönschnack, lernen uns kennen, tauschen uns aus oder schmieden auch Pläne für die Zukunft. Das Leben ist kurz und ich finde es viel schöner, den Moment gemeinsam zu genießen, indem man gemeinsam etwas tut – und das ist bestimmt nicht Kastanienmännchen zu basteln, die hinterher keiner haben oder aufstellen will.“

Über 600 Menschen haben sich inzwischen bei OLL INKLUSIV für den Newsletter angemeldet, sind im Verteiler von Mitra Kassai. Die Initiative wurde im März 2018 gegründet und finanziert sich ausschließlich über private Spenden. „Wir passen in kein Schema, und das ist doch ziemlich spannend“, lacht Mitra Kassai und freut sich schon auf ihren nächsten „Halbpension“-Nachmittag.

Corinna Chateaubourg
© SeMa

*Gute Laune, auch wenn der Laptop streikt:
Mitra Kassai,
Gründerin
von OLL
INKLUSIV*



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
**Ambulante Pflege
Heilig Geist**



Zu Hause gut umsorgt

**Wir beraten Sie gern: Duvenstedter
Damm 60 und Hinsbleek 11**

Beratungsstützpunkt für

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Hauswirtschaft
- Tagespflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege

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

CAR24 GmbH

Ein Unternehmen der arwegroup

Im Bereich der Fahrzeuglogistik und Überführungen auf eigener Achse sind wir bereits über 20 Jahre tätig und seit 2012 als Marktführer in Deutschland etabliert.

Die Kasseler Firma CAR24 sucht
im Raum Hamburg
motivierte Fahrer (m/w/d)
auf 450-€-Basis

für bundesweiten PKW/LKW-Transfer
oder **lokalen Hol- und Bringdienst** an mindestens
2 Werktagen/Woche.

Des Weiteren werden auch **Fahrer (m/w/d)**
für unseren Bereitschaftsdienst
in Hamburg (mind. 2 Tage/Woche), nachts,
an Wochenenden und Feiertagen gesucht.

Chiffre 19495010
Bewerbung bitte ausschließlich über die
genannte Chiffre auf www.car24.de

Infos unter: 0561/505 71 -400, Mo.-Fr., 9-16 Uhr

Mit dem Enkelkind ins Theater

Alle Jahre wieder ... gehen wir ins Weihnachtsmärchen. Was gibt es Schöneres, als in der trubeligen Vorweihnachtszeit eine kleine Zeit gemeinsam bei einer schönen Veranstaltung zu verbringen? Und die gemeinsame Aktion in der Familie ist dabei viel mehr als bloß ein Theaterbesuch: Zusammen ein altersgerechtes Stück aussuchen, Karten besorgen, und los geht's. Altbekanntes Stück oder etwas Neues? Die Auswahl in Hamburg ist auch in diesem Jahr wieder groß.



ALTONAER THEATER

„Das kleine Gespenst“ (bis 13.1.)

Das kleine Gespenst wünscht sich nichts mehr, als einmal bei Tageslicht die Burg Eulenstein und die Welt zu erkunden. Risiko: Es darf ja eigentlich nur nachts raus. Wie kann es sich seinen Traum erfüllen?

Für Kinder ab fünf Jahren; Karten unter Tel.: 39 90 58 70 oder www.altonaer-theater.de



THALIA THEATER

„Die unendliche Geschichte“ (bis 26.12.)

Bastian Balthasar Bux flieht vor seinen Mitschülern und findet Unterschlupf im Antiquariat von Karl Konrad Koreander. Wie zufällig findet er dort ein Buch, das ihn magisch anzieht und ihn in eine fremde Welt entführt.

Für Kinder ab zehn Jahren

Karten unter Tel.: 328 14-444 oder www.thalia-theater.de

ERNST DEUTSCH THEATER

„Hans im Glück“ (bis 23.12.)

Ausgestattet mit einem Klumpen Gold packt Hans seine sieben Sachen und wandert los ... Seine Wanderschaft wird ein großes Abenteuer: Er trifft einen stolzen Vollbluthengst, eine alte, berühmte Kuh, ein romantisches Schwein, eine hilfsbereite, schnatterige Gans und einen schlauen, schlitzohrigen Scherenschleifer.

Für Kinder ab vier Jahren; Karten unter Tel.: 22 70 14 20 oder www.ernst-deutsch-theater.de



408°NORD^a
ZUHAUSE IN NORDERSTEDT

NEUBAU VON 21 EIGENTUMSWOHNUNGEN IN NORDERSTEDT-HARKSHEIDE

- 2 bis 4 Zimmer
- ca. 60 m² – 125 m² Wohnfläche
- Kaufpreis: ab EUR 269.000,00
- Beheizung durch Erdwärme
- Courtagefrei
- Tiefgarage
- Fertigstellung 2. Quartal 2020

Großzügige Raumaufteilungen, durchdachte Grundrisse, eine hochwertige Ausstattung sowie die ökologisch nachhaltige Beheizung durch Erdwärme schaffen beste Voraussetzungen, sich voll und ganz zu Hause zu fühlen. Durch die Bandbreite der Wohnungsgrößen von 60 bis 125 m² findet jeder – ob Singles, Familien oder Senioren – im 408°Nord sein perfektes Zuhause. Der Energieausweis befindet sich in Erstellung.

Nähere Informationen und Verkauf:

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

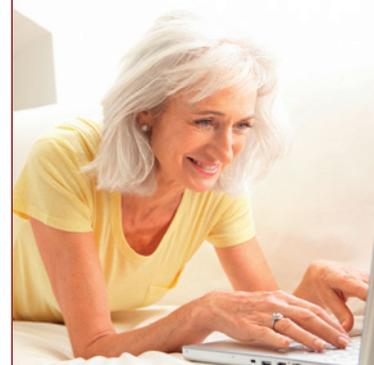
Wohnungsunternehmen
Plambeck

Besuchen Sie unsere Homepage

www.semahh.de

www.seniorenmagazin-hamburg.de

www.seniorenmagazin.hamburg



HAMBURGER KAMMERSPIELE

„Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel“



(bis 18.12.) Cornelia Funkes Geschichte vom Niklas Julebuk, der mit seinem Wohnwagen vom Himmel unsanft in der Nebelstraße landet, ist legendär. „Julebuk ist ein sehr untypisch junger und moderner Weihnachtsmann. Er hilft den Kindern Charlotte und Ben, das Weihnachtsfest zu retten. Zusammen mit den beiden stellt er sich gegen alle bösen Kräfte, um die Harmonie des Festes zu bewahren“, so Theater-Sprecherin Janika Tenk.

Für Kinder ab acht Jahren; Karten unter Tel.: 413 34 40 oder www.hamburger-kammerspiele.de

DEUTSCHES SCHAUSPIELHAUS

„Robin Hood“ (5.12. bis 1.1.)

Die Geschichte spielt im mittelalterlichen England. Robin Hood führt die Zuschauer nach Nottingham und in den Sherwood Forest. Der edle und gerechte Räuber als Held der Unterdrückten, stahl von den Reichen, um den Armen zu geben.

Für Kinder ab acht Jahren;
Karten unter Tel.: 24 87 13 oder
www.schauspielhaus.de



SCHMIDT THEATER

„Der Räuber Hotzenplotz und die Mondrakete“



(bis 12.1.) Wachtmeister Dimpfelmoser ist empört: Ihm ist der berühmte Räuber Hotzenplotz schon wieder ausgebüxt! Und als wäre das nicht schlimm genug, hat der Gauner auf seiner Flucht bei der Großmutter den ganzen großen Topf Schwammerlsuppe aufgegessen. Mitsamt allen Knödeln ...

Für Kinder ab fünf Jahren; Karten unter Tel.: 31 77 88 99 oder www.tivoli.de

WINTERHUDER FÄHRHAUS

Die kleine Meerjungfrau (bis 29.12.)

Es wird geblubbert, getaucht, gesungen und gelacht, was das Zeug hält. „Und ganz nebenbei wird das allgegenwärtige Thema Plastikmüll in den Meeren zum Teil des Märchens. Nur Meerhexe Scheusalia will durch den Müll die Meere und die Welt beherrschen ... Ein Stück von Christian Berg.

Für Kinder ab vier Jahren;
Karten unter Tel.: 48 06 80 80 oder
www.komoedie-hamburg.de



Quickborn: Birkenallee

Wir bauen für Sie schlüsselfertig:
Barrierefrei erreichbare
Eigentumswohnungen



Energiepass in Erstellung

- Fertigstellung Sommer/Herbst 2020
- Kaufpreis ohne Anzahlung fällig bei Wohnungsübergabe

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

Jetzt Verkaufsunterlagen anfordern:
04106/63 60 26
info@schaffarzyk.de

Harksheider Weg 121
25451 Quickborn
www.schaffarzyk.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

Mit künstlichem Kniegelenk beweglich bleiben



Dr. Peter Stangenberg

(pi) Allein in Deutschland werden jährlich rund 150.000 künstliche Kniegelenke eingesetzt. Aufgrund der ständigen Weiterentwicklung von Knieprothesen sind die Mediziner immer besser in der Lage, Patienten bei fortgeschrittenen Gelenkveränderungen mit passgenauen Implantaten zu helfen.

Treppen steigen, Schnürsenkel binden oder Fenster putzen – mit gesunden Gelenken ist das kein Problem. Fangen Gelenke aber an zu schmerzen und gera-

ten ins Stocken, schränkt das ein: Arbeiten im Alltag fallen schwerer oder gehen gar nicht mehr. Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in den Gelenken ist der Gelenkverschleiß, die Arthrose. Eine Arthrose entsteht, wenn der Gelenkknorpel überbelastet und abnutzt, bis irgendwann sogar Knochen auf Knochen reiben kann. Grundsätzlich kann jedes Gelenk von Arthrose betroffen sein. Von den großen Gelenken am häufigsten erkranken jedoch die gewichtsbelasteten Gelenke, also das Hüft- und das Kniegelenk.

„Meist werden künstliche Knie- oder Hüftgelenke eingesetzt, weil die Arthrose so weit fortgeschritten ist, dass dieses die einzige Möglichkeit für ein schmerzfreies Leben ist. Denn der Gelenkknorpel heilt – im Unterschied zum Knochen – nicht. Es kann lediglich durch eine Arthroskopie ein minderwertiger, nicht so belastbarer Ersatzknorpel induziert werden“, so Dr. Peter Stangenberg, Oberarzt an der ENDO-Klinik, einer Spezialklinik für Endoprothetik und Wirbelsäulenchirurgie. Für die Behandlung von verschleiß- oder unfallbedingten Knieproblemen können die Orthopäden heute auf ein breites Spektrum von Prothesen in verschiedenen Größen und Formen zurückgreifen. So können sie immer genauer auf die individuellen anatomischen Verhältnisse eingehen. Kniegelenke können dabei teilweise oder vollständig ersetzt werden.



Der erfahrene Mediziner weist daraufhin, dass Patienten unbedingt darauf achten sollten, von besonders erfahrenen Operateuren betreut zu werden. Es ist nachgewiesen, dass viel Erfahrung im Sinne einer Spezialisierung die Behandlungsergebnisse erheblich verbessert, denn die Qualität von Kniegelenk- und Hüftendoprothesen-Operationen hängt in besonderem Maße von der Anzahl der durchgeführten Operationen ab.

Dr. Peter Stangenberg, der die Operation selbst mehrere Male pro Woche durchführt, erklärt: „Beim Kniegelenk ersetzen wir die abgenutzten oder zerstörten Knorpel- und Knochenanteile meist durch Metallteile am Oberschenkel und Unterschenkel, dazwischen setzen wir einen Kunststoff als Gleitlager ein. Diese Kombination ist im Vergleich zu anderen Möglichkeiten nach unseren Erfahrungen ideal.“

Teilweiser Gelenkersatz erfolgt durch eine sogenannte Schlittenprothese. Hier wird nur der kaputte Anteil des Gelenkes mithilfe einer Teilprothese ersetzt. Beim kompletten Gelenkersatz, der sogenannten Totalendoprothese, werden alle Gelenkstrukturen erneuert. Bei Patienten, die eine Allergie haben, werden Materialien verwendet, die keine entsprechende allergische Reaktion auslösen können.

„Die künstlichen Kniegelenke sind inzwischen so weit entwickelt, dass mehr als 80 Prozent der Patienten nach 20 Jahren noch das erste Kunstgelenk haben“, sagt Dr. Peter Stangenberg. Allerdings hängt die „Standzeit“, also die Haltbarkeit der Kunstgelenke, auch davon ab, was die Patienten ihnen zumuten. Patienten, die Sport treiben, der die Gelenke extrem belastet, nutzen sie schneller ab. Starkes Übergewicht fordert die Prothesen ebenfalls. Aber die Standzeit ist nicht alles. „Wichtig ist auch, dass wir sehr differenziert auf die heutigen Patienten eingehen. Wir haben viele verschiedene Patienten mit unterschiedlichen Ansprüchen, die wir erfüllen möchten, soweit wie möglich“, so der erfahrene Orthopäde. „Und wenn es zu einer Wechseloperation kommt, sind wir mit modernen Materialien und Implantaten in der Lage, sehr flexibel auf die jeweiligen Gegebenheiten zu reagieren und den Patienten eine neue Prothese einzusetzen, die dauerhaft hält und den Patienten wieder ihre Mobilität zurückgibt.“

Der patentierte Wirkstoff Eierschalenmembran sorgt für:

- Schmerzlinderung schon nach 7 Tagen
- Weniger Morgensteifigkeit
- Verbesserte Beweglichkeit
- Verbesserte Knorpelbildung

- kann auch bei Einnahme von Blutverdünnern verwendet werden
- auch geeignet bei Krebstierallergie
- glutenfrei, sojafrei, lactosefrei, fructosefrei, gelatinefrei, hefefrei

Klinisch getestet.

OVOmet®

Mit patentgeschütztem Verfahren hergestellt.

OVOMET® ist eine registrierte Marke der EGGNOVO, S.L.

30 Kapseln: PZN 15261746

90 Kapseln: PZN 15261769



ARTHROSAN®
ovoaktiv

In Ihrer Apotheke.

Weihnachten nicht allein

Hamburger Freizeitgruppe organisiert gemeinsame Unternehmungen

Mit seiner Freizeitgruppe „Ausflüge und Besichtigungen für die Generation

60+“ ist Heiko Lüdke schon seit Jahren in und um Hamburg unterwegs. Hamburger Hafen, Medizinhistorisches Museum oder Taschenlampenführung durch das Tropengewächshaus stehen unter anderem auf seinem Programm. Über 1.700 Veranstaltungen hat der 42-Jährige schon organisiert und durchgeführt. Sein Ziel ist es, „gleichgesinnte Senioren für gemeinsame Unternehmungen zu finden und zusammenzubringen“, sagt der gebürtige Stellingener. Ihm geht es vor allem darum, mit netten Menschen in kleinen Gruppen unterwegs zu sein.

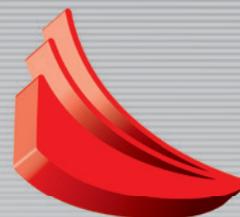


Da es zu Weihnachten immer besonders unglücklich ist, allein zu sein, hat Heiko Lüdke in diesem Jahr drei Touren im Angebot. Der gelernte Gärtner verdient daran nichts, er betreibt seine Plattform ehrenamtlich. Darum müssen die teilnehmenden Senioren auch meist nicht viel bezahlen außer dem Eintritt und vielleicht einer Tasse Kaffee, wenn sie denn wollen.

Heiligabend, Dienstag, 24. Dezember steht ein Ausflug ins Tropenaquarium auf dem Programm. Treffpunkt ist um 9.15 Uhr „unter der Giraffe“ bei Hagenbecks Tierpark, Eintritt 14 Euro. Die Führung übernimmt Lüdke selbst: Schließlich ist er seit Jahren Reviergärtner im Tropenaquarium und kennt sich nicht nur mit den Pflanzen dort bestens aus. **Am 1. Weihnachtstag, 25. Dezember** geht es ins Panoptikum, ins Wachsfigurenkabinett in St. Pauli mit seinen Nachbildungen der Herrscher und schillernden Persönlichkeiten aus den vergangenen Jahrhunderten. Treffen 11 Uhr, Eintritt Erwachsene 6,50 Euro, Senioren 6 Euro. **Auch am 2. Weihnachtstag, 26. Dezember** muss keiner alleine bleiben: Mit der Hafenfähre 62 kann bei einer Fahrt über die Elbe die Wasserseite mit z.B. den Containerriesen entdeckt werden. Die Teilnahme ist kostenlos, benötigt wird ein HVV-Ticket. Die erste Veranstaltung im neuen Jahr 2020 findet tatsächlich gleich am 1. Januar statt: Dann steht ab 11 Uhr die winterliche Neujahrswanderung – Wanderung von Blankenese zu den Landungsbrücken – auf dem Programm.

Die Teilnahme ist kostenlos, eine Spende erfreut. Anmeldung erbeten unter Heiko Lüdke, Tel: 040 / 20 22 78 04 oder per E-Mail: info@besichtigungen-hamburg.de. Weitere Termine und Informationen unter www.besichtigungen-hamburg.de.

Corinna Chateaubourg © SeMa



BREMER

Hamburg

Recycling und Transporte GmbH

Entrümpelungen und Auflösungen von

- Privathaushalten und -wohnungen sowie Nachlässen
- Garagen / Kellern / Dachböden / Schuppen / Gartenlauben / Gewerberäumen
- Hotels / Anlagen / Sportstudios / Altersheimen Behindertenwerkstätten / Kliniken
- Sperrmüll / Sperrgut von privat & gewerblich

Weiteres auf Anfrage ...

BESICHTIGUNG UND KOSTENVORANSCHLAG – KOSTENFREI!

Wir sind ein voll zertifizierter Entsorgungsfachbetrieb gem. § 56 KrWG. Umwelt- sowie fachgerechte Entsorgung auf unseren Recyclinghöfen in Hamburg. Qualifiziertes Fachpersonal sowie (fachgerechtes) Entsorgungsequipment für jeden Kunden individuell einsetzbar.



Billbrookdeich 165 · 22113 Hamburg
Tel.: +49 40 736 798 06 · Mobil: 0157 86 777 973
bremer@bh-recycling.de · www.bh-recycling.de

Das Dorf in der großen Stadt

In München findet auch die ältere Generation Gemütlichkeit



Die Hamburger Seniorengruppe genoss den Abend im Hofbräuhaus.

Nach dem Arbeitsleben haben viele Senioren genügend Zeit zum Reisen. Dabei stehen Städtereisen hoch im Kurs. Kurz, interessant, recht günstig und auch für die ältere Generation geeignet soll es sein. Das Senioren-Magazin testet in einer Serie, welche europäischen Städte diese Anforderungen erfüllen – oder auch nicht. Heute geht es um die bayerische Metropole München:

Es müssen nicht immer Lederhosen sein. Die Hamburger Seniorengruppe, die an diesem Nachmittag auf dem Münchner Hauptbahnhof aus ihrem Intercity steigt, sieht sich zunächst mit den Problemen eines typischen Großstadtbahnhofes konfrontiert. Warum sollte es hier anders sein als an der Spree, am Main oder an der heimatlichen Elbe? Nun ja, München ist etwas anders, das merken die hanseatischen „Oldies“ dann schon in ihrem Taxi. Im bayerischen Dialekt – freilich gefärbt mit etwas osteuropäischem Akzent – plaudert die Fahrerin mit einer Art dörflichen Charme, der auch an Oberammergau erinnern könnte. Und so ist es wirklich: Die älteren Touristen aus Hamburg wissen zunächst nicht, ob sie in einem Dorf oder der Großstadt München gelandet sind.

Und dieser Zwiespalt bleibt. Der 62-jährige hanseatische Radler, der sich einer Sightseeing-Tour per Bike angeschlossen hat, wird zwar typisch bayerisch begrüßt, merkt dann aber, dass er der einzige Germane unter den zwölf Radlern ist. Die englische Sprache ist angesagt, die vier Amerikaner, drei Briten, zwei Australier und eine Chinesin, die sich galant auf ihr Zweirad schwingt, danken es – der Deutsche ist sozusagen fremd im eigenen Land. Was dann folgt, ist einfach schön – gleichgültig ob Amerikaner, Chinesen oder Deutscher –, die Stadt München fasziniert jeden Touristen.

Dabei sind es nicht nur die historischen Bauten wie das Deutsche Museum, die Frauenkirche oder gar etwas außerhalb das Schloss Nymphenburg, aus denen auch den Hanseaten die Geschichte geradezu entgegenspringt, die München prägt. Es ist die Gemütlichkeit zwischen diesen eigentlich großstädtischen Attraktionen, die den Charme und damit wohl auch die Beliebtheit der Metropole an der Isar ausmachen. Stichwort Isar: Wer es denn trotzdem noch zu hektisch findet, kann in die Isarauen oder den Englischen Garten „flüchten“. Platz ist auf jeden Fall genügend da.

Aber: Wer München richtig kennenlernen will, braucht Kraft

– viel Kraft. „Wir haben uns die Füße fast wundgelaufen“, schildern an einem Abend ehrlich einige Senioren aus der sechsköpfigen Gruppe um Christel Beyer (70) aus Hamburg. „Es ist wirklich alles wie im Traum“, sagt die Seniorin, die mit ihrer kleinen Gruppe in vier München-Tagen so ziemlich alles abgeklappert hat: „Aber man kommt an seine Grenzen.“

Das gilt nicht nur – aber auch – für Senioren bei dem Blick in den Geldbeutel. München ist teuer – äußerst teuer. Beispiele: Vier Euro für eine kleine Cola bei der Besichtigung der imposanten Allianz-Arena, ein E-Bike kostet am Hauptbahnhof für einen Tag glatte 30 Euro (Hamburg um die 20 Euro), und auf dem Viktualienmarkt mag es schmecken – wenn einem wegen der hohen Preise der Bissen nicht im Halse stecken bleibt.

Und das Hofbräuhaus? Auch da fühlten sich die Hamburger Senioren wohl, allerdings nur oben im großen Saal. Was sich im Erdgeschoss unter den trinkfreudigen Touristen (auffallend viele Asiaten und Amerikaner) abspielt, braucht kein Senior mehr. Auch oben ist Blasmusik, und die vor allen Dingen weiblichen Hamburger Touristen sind auch hier zwischen Haxen und einer Maß Bier schnell mit den Herren aus Osaka oder Peking im Gespräch – wenn man das so nennen kann. Die Heimfelderin Anke Becker (71) und ihre fünf Freundinnen von der Elbe zum Beispiel werden diesen Abend auch nicht mehr so schnell vergessen. „Es war wirklich eine tolle Atmosphäre und schön, so etwas zu erleben“, sagt die Dame aus dem Süden Hamburgs.

So oder so: München lohnt sich für rüstig gebliebene Senioren allemal. Man muss halt seine Grenzen kennen und gut organisiert sein, zudem etwas Geld in der Tasche haben, und dann gibt es – zumindest im Hofbräuhaus – auch die ein oder andere Lederhose zu sehen.

Mehr Informationen bei der Touristenzentrale München unter der Nummer 089/23 39 65 00 oder im Internet unter www.muenchen.travel. Klaus Karkmann © Sema



Links oben: Im Englischen Garten findet jeder seine Ruhe.

Oben: Die Münchener Fußgängerzone strahlt Gemütlichkeit aus.

Links: Der Marienplatz vor dem Rathaus ist das Herz Münchens.



Besinnlichkeit im Krankenhaus

Wie Ehrenamtliche im Wilhelmstift nicht nur zur Adventszeit Großes leisten

Fröhliches Plätzchen-Backen am Adventssonntag, gemeinsames Basteln, vielleicht einen Weihnachtsfilm schauen – in vielen Familien gehört das zur Vorweihnachtszeit einfach dazu. Doch nicht alle haben das Glück, die Adventszeit so unbeschwert genießen zu können. Und darunter leiden vor allem oftmals die Kinder.

Ob für das kranke Kind selbst oder für Brüderchen und Schwesterchen, die sich sorgen: Die Zeit im Krankenhaus kann manchmal ganz schön lang werden. Und gerade in der Adventszeit, in der Besinnlichkeit und Nähe besonders großgeschrieben werden, fällt auf, dass im Alltag mit kranken Kindern Zeit und Kraft für die kleinen besonderen Momente einfach manchmal fehlen.

Um die Liebe und den Spaß wieder zurück in das Leben der Kleinen zu bringen und Eltern wie Klinikpersonal ein wenig die Last von den Schultern zu nehmen, engagieren sich rund 30 ehrenamtliche Senioren für das Kinderbetreuungsangebot des Katholischen Kinderkrankenhauses Wilhelmstift. Unter der Leitung von Ulrike Schoeler und Brigitta Blaß übernehmen die Freiwilligen die nachmittägliche Kinderbetreuung im Spielzimmer der Klinik – fröhliches Kinderlachen garantiert.

Doch auch abseits des Spielzimmers stehen die Ehrenamtlichen Kindern und Eltern zur Seite. Kranke Kinder, die ihr Bett noch nicht verlassen dürfen, bekommen Besuch auf der Station. Eltern von Frühgeborenen können kurz verschnaufen, wenn sich die Freiwilligen um die Neugeborenen kümmern und diese beispielsweise beim Känguruhen im Arm halten, um den für die Entwicklung wichtigen Körperkontakt herzustellen.

Die freiwillige Arbeit der Senioren ergänzt die medizinische Versorgung um den wichtigen Part der „emotionalen Pflege“, die im Klinikalltag leider oft zu kurz kommt. „Wir sind durch unsere lange Erfahrung als Ehrenamtliche sehr hellhörig, wenn wir von den Sorgen und Problemen „unserer“ Kinder und ihrer Familien hören“, erzählt Brigitta Blaß. „Natürlich



Frau Schoeler



Frau Blaß

versuchen wir zu helfen, wo wir nur können. Das kann einfach mal eine Kinokarte für ein Geschwisterkind, aber auch der Zuschuss für einen dringend benötigten Kinderwagen sein.“

Auch die Schaffung von Übernachtungsmöglichkeiten für das zweite Elternteil, das nicht mit im Zimmer des Kindes schlafen kann, oder der Kauf von neuem Spielzeug liegen Brigitta Blaß und den anderen Senioren am Herzen. Doch hierfür sind die Ehrenamtlichen auf Spenden angewiesen. „Der Unterschied, den wir mit Spendengeldern machen, ist enorm und wir hoffen sehr, dass wir auch in Zukunft vielen bedürftigen Familien unter die Arme greifen können.“

Wir freuen uns über eine Spende zur Unterstützung der ehrenamtlichen Tätigkeit.

Empfänger:
Katholisches
Kinderkrankenhaus
Wilhelmstift gGmbH



Spendenkonto:
IBAN: DE76 2005 0550 1500 6433 72
BIC: HASPDEHHXXX
Zweck: Spende Wilhelmstift SeMa

Sollten Sie eine Spendenquittung wünschen, geben Sie bitte Ihre Adresse an.
Sie wollen mehr über unsere Spendenprojekte erfahren? Dann schreiben Sie uns:
info@kkh-wilhelmstift.de
www.kkh-wilhelmstift.de/spenden



dyrlund

**Organische Formen
in dänischer
Handwerkskunst
harmonisch gestaltet.**



Wohnzimmer in Teak



Esszimmer in Eiche



Wohnzimmer in Teak

Ess-, Wohn- und Schlafzimmernöbel in Edelhölzern: Teak, Eiche, Esche, Kirsche, Erle, Buche gedämpft, Kiefer, Kernbuche und Nussbaum.

Händlernachweis und Informationen:

**www.dyrlund.de, Tel.: 00 45 33 257733
mail@dyrlund.com**

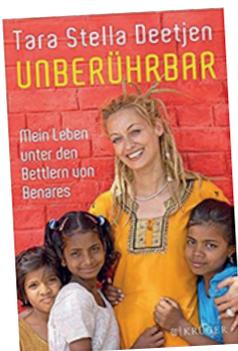


Stella Deetjen
und Bill
verbindet
eine innige
Freundschaft

Familienzuwachs ... im Haus von Petra und Bill Ramsey

Zwei kleine Mädchen haben ihre Herzen erobert. Viele Worte über den Sänger Bill Ramsey zu schreiben, hieß Eulen nach Athen zu tragen. Seine Hits von früher wie u.a. „Souvenirs, Souvenirs“, „Pigalle“, „Die Zuckerpuppe aus der Bauchtanzgruppe“ oder „Schokoladeneisverkäufer“ sind vielen noch im Ohr. Und dass die Mimi nie ohne Krimi ins Bett geht, erklärte er seinen Fans auch musikalisch. Später erwarb sich der Sänger, Entertainer und Komponist auch durch die Auftritte im Swingbereich einen großen Namen. Dem Jazz, Swing und Blues gehörten schon immer seine Leidenschaft, die auch in seinen Schlagern zu hören ist. Inzwischen genießt er mit seiner Ehefrau Petra und Hündin Britta sein Leben in Hamburg.

Dr. Petra Ramsey, die Medizinerin und Ehefrau des Sängers Bill Ramsey, ist sich sicher, dass es kein Zufall war, dass sie und ihr Mann das Buch von Stella Deetjen „Unberührbar - mein Leben unter den Bettlern von Benares“ Anfang des Jahres in die Hände bekamen. „Wir waren von dem Inhalt dieses Buches und dem Handeln der Autorin so fasziniert, dass wir sie unbedingt persönlich kennenlernen wollten“, erzählt uns das Ehepaar bei unserem Interview in ihrer Wohnung in Hamburg mit Blick auf die Elbe. „Wir suchten gleich im Internet nach einem Vortragstermin in unserer Nähe. Der nahegegendste war allerdings 80 Kilometer entfernt im Gymnasium in Hemmoor. Die Entfernung hielt uns aber nicht von unserem Wunsch ab – vielleicht hat uns auch etwas Unerklärliches auf diesen Weg gebracht. Wir fuhren am 24. Mai 2019 in Richtung Norden und hörten gespannt auf die Worte von Stella Deetjen über ihre Anfänge in Indien und ihre jetzige Arbeit in Nepal für ihren Verein „Back to Life“ zu. Da wir noch mehr von dieser trotz der vielen Aufgaben sehr fröhlichen Frau erfahren wollten, luden wir sie gleich nach ihrem Vortrag zu uns nach Hamburg ein. So gegen 2 Uhr nachts endete unser erstes gemeinsames Gespräch. Sie blieb bis zum nächsten morgen, und so begann unsere Freundschaft und die absolute Hochachtung vor ihr und ihrer Arbeit.“

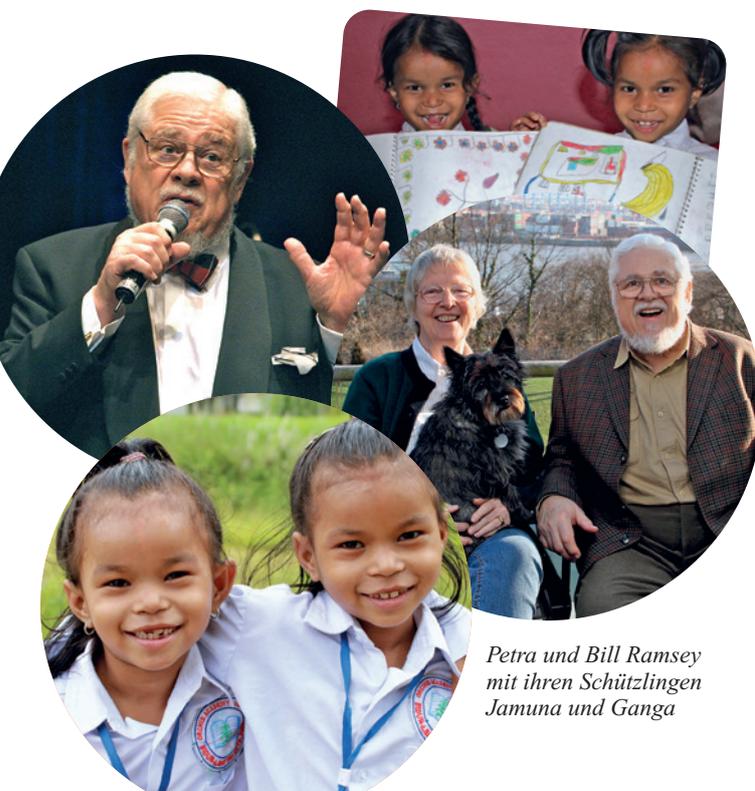


Stella Deetjen Buch über die Bettler von Benares beeindruckte Petra und Bill Ramsey sehr. Heute unterstützen sie ihren Verein „Back to life“ nach Kräften.

Inzwischen unterstützt das Ehepaar Ramsey den Verein und übernahm auch vor Kurzem die Patenschaft für die Zwillinge Jamuna und Ganga. Die sechsjährigen Mädchen, die aus ihrer Armut und Traurigkeit durch „Back to Life“, in ein lebenswertes Leben geholt werden konnten. Sie und ihre größere Schwester Sunita leben mit der Mutter jetzt in Geborgenheit. Mutter Minna arbeitet täglich unermüdlich auf den Baustellen in Bidhur für die Miete und für wenigstens eine Mahlzeit am Tag. Ihre Kinder gehen zur Schule und sind inzwischen sehr glücklich. Petra und Bill Ramsey schenken ihren Patenmädchen Förderung, Unterstützung und ihre Herzen. Die Mädchen bedanken sich mit ihrem Lächeln und selbst gemalten Bildern an Petra und Bill Ramsey in Hamburg.

Stella Deetjen, der Engel der Bedürftigen, deren Kindheits Traum es war auf die Bühne zu kommen, studierte in Rom Fotografie. Während des Studiums hatte sie sechs Monate Zeit, die sie als Rucksacktouristin nach Indien führte. Sie wollte Land und Leute kennenlernen. Ihre erste Begegnung mit einem an Lepra erkrankten Mann veränderte ihr Leben von einer Sekunde auf die nächste. Er legte seine Hand auf ihren Kopf, um ihr Trost zu spenden. Eigentlich hätte er ihn sehr nötig gebraucht. Sie wusste, dass dies jetzt ihr Weg war, den sie gehen musste durch viele Täler, die aber auch durch Sonnenschein und die Dankbarkeit vieler Menschen erhellt wurden. „Diese Arbeit bringt mir Zufriedenheit und ich lerne Demut, eines der größten Geschenke“, erklärt die gebürtige Frankfurterin wie meist mit einem Lächeln. Was mit der Fürsorge für Leprakranke begann, führt heute zu einem Verein, der inzwischen 13 Schulen und 3 Kinderheime in Indien und 7 Schulgebäude und 4 Geburtshäuser in Nepal baute und den Menschen dort auch u.a. Hilfe zur Selbsthilfe gibt. Wenn auch Sie finanziell helfen oder eine Patenschaft übernehmen möchten, können Sie sich informieren unter www.back-to-life.org oder einen Anruf tätigen unter Tel.: 06172/66 26 997.

Marion Schröder © SeMa



Petra und Bill Ramsey mit ihren Schützlingen Jamuna und Ganga

Video



Elektromobilität hat einen Namen

GreenStreet

Sicher - Mobil - Unabhängig - Preiswert

**Führerscheinfrei
ab € 999,-**



E-General,
6 km/h

Kostenfreie Lieferung

Direkt vor Ihre Haustür durch unseren Kundendienst

Fahrbereite Auslieferung

Komplett montiert – einfach aufsitzen und losfahren

Einweisung durch Fachpersonal

Sie erhalten bei Anlieferung eine umfassende Einweisung und wir beantworten dabei gern Ihre Fragen

Probefahrt

Probieren Sie Ihr neues Fahrzeug kostenlos aus! Sollte Ihnen das Fahrzeug bei Anlieferung nicht gefallen, können Sie es problemlos dem Fahrer wieder mitgeben. Es entstehen Ihnen keine Kosten

Vor-Ort-SERVICE

Anruf genügt und unser mobiler GreenStreet-Service besucht Sie zeitnah!

Persönliche Beratung & Informationen vom Fachberater

☎ 040/33 46 37 40

www.alpha-mobil.com



E-Mover,
20/25 km/h

ab € 1.399,-

GreenStreet von Alpha Mobil Vertriebsges. mbh,
Tangstedter Landstr. 561 (TALA-TREFF-Passage), 22851 Norderstedt
Alle Preise inkl. MwSt & Lieferung. Preisänderungen vorbehalten.

ALPHA  **MOBIL**

Mit bunten Pilates-Bändern die Körperspannung halten – das ist gut für die Muskeln und das Gleichgewicht. Foto © Corinna Chateaubourg



„Das Können liegt im Wollen“



In der BestAger-Sportgruppe gelenkig und fit bleiben

Die Teekanne vom obersten Regal herunterangeln, auf einen Tritt klettern, um die Glühlampe zu tauschen, oder die Schuhe anziehen und selbst zubinden – das können drei kleine Alltagssituationen sein, bei denen es sehr hilfreich ist, wenn eine gesunde Grundfitness vorhanden ist. Und wie behält oder erlangt die der Mensch 55+? Immer mehr Best Ager oder Senioren schließen sich Laufsportgruppen, Fitnesscentern oder Sportvereinen an, um fit zu bleiben oder zu werden.

Inzwischen gibt es zahlreiche Angebote. Die Kurse heißen zum Beispiel „BestAge Fitness“, „Tanz & Bewegung“ oder „KraftFit“. „Bei diesen Kursen geht es nicht mehr darum, abzunehmen, Muskeln aufzubauen oder das andere Geschlecht zu beeindrucken. Es geht eher darum, seinen Lebensstil zu erhalten. Das ist der größte Treiber, und man kann es nur schaffen, wenn man die Bänder, Gelenke und Muskeln auch benutzt“, sagt Ann-Kristin Hantzsch, Sportliche Leitung bei sportspaß e.V. „Wenn ich mich im Alltag nicht bewege, baut der Körper ab, und irgendwann kann ich die einfachsten Bewegungen nicht mehr. Für ein selbstbestimmtes Leben ist es deshalb wichtig, die Funktionalität des Körpers so lange wie möglich zu erhalten.“



Kleine Gruppe, großer Spaß: BestAge-Fitness bei Trainerin Erma W. bei sportspaß e.V.

Zielgruppe: Best Ager und Senioren

Im Prinzip gebe es zwei Gruppen von Teilnehmern, so Hantzsch: „Auf der einen Seite sind das diejenigen, die schon immer Sport getrieben haben. Diese werden sich auch im Alter bewegen wollen. Auf der anderen Seite sind die, die lange keinen oder sogar noch nie Sport getrieben haben.“ Für alle gebe es aber passende Formate. Alle Senioren könnten Sport machen, viele hätten eine kleine Einschränkung – da werde aber auch keiner schräg angeguckt, wenn man mal etwas nicht so gut könne, führt Hantzsch aus.

Über das Rauchen beziehungsweise das Nicht-Rauchen, ist Erma W. zum Sport gekommen. Seit zehn Jahren ist sie Fitness-Trainerin bei sportspaß e.V. und aktuell unter anderem bei der BestAge-Fitnessgruppe am Montagmorgen engagiert. „Als mein Arzt mir vor 25 Jahren sagte, ich hätte eine Lungenfunktion von nur noch 30 Prozent, da bekam ich es mit der Angst zu tun“, sagt sie. Inzwischen habe sie wieder 100 Prozent und sei sehr zufrieden, die Zigaretten durch Sport ersetzt zu haben.

Toller Nebeneffekt: soziale Teilhabe

Die Freude am Sport ist der Trainerin mit vier Trainerlizenzen

Ich will – ich kann! Wie geht's?

Inzwischen haben die meisten Vereine oder Freizeiteinrichtungen auch spezielle Angebote für Best Ager (50+) und Senioren. Am Empfang (oder auf der Website der jeweiligen Institution) gibt es Informationen, wann welcher Kurs stattfindet und welcher für einen selbst geeignet ist. Viele Teilnehmer haben noch Sportgarderobe aus anderen Zeiten, ansonsten reicht für den Anfang meistens eine bequeme Bekleidung aus. „Wichtig sind nur Sportschuhe – das muss auch nicht das letzte Modell sein – oder Gymnastikschlappen, damit ein fester Stand garantiert ist und niemand ausrutscht“, erklärt Ann-Kristin Hantzsch, Sportliche Leitung bei sportspaß e.V. Außerdem sollten ein Handtuch und eine Trinkflasche mitgebracht werden.

Nach einer umfassenden Aufklärung kann fast überall eine Probestunde absolviert werden, „damit man ein Gefühl dafür bekommt, wie sich der Sport – meist 50 Minuten – für einen selbst anfühlt“, so Hantzsch. Nach der Aufwärmung, bei der Herz und Kreislauf in Schwung gebracht werden, werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln alltagstauglich gekräftigt und ein bisschen auch die Koordination mit Geschicklichkeitsspielen oder Balanceübungen trainiert. Meistens wird die Teilnehmerzahl von etwa 20 Personen pro Gruppe nicht überschritten. Das Niveau der Übungen ist jeweils der Gruppe angepasst. Hantzsch: „Nach dem Gespräch mit den Mitarbeitern und der Trainerin werden die neuen Mitglieder oft sehr herzlich von den alten Hasen aufgenommen. Und dann macht jeder so gut mit, wie er kann, oder wie es eben gerade geht. Das ist ja oft auch tagesformabhängig.“

Die Freude am Sport ist der Trainerin mit vier Trainerlizenzen und sechs weiteren Zertifikaten anzusehen: Erma W. trainiert seit 25 Jahren und unterrichtet seit zehn Jahren bei sportspaß e.V.

und sechs weiteren Zertifikaten anzumerken. Spätestens bei ihrer Ansage „Jetzt kollektiv stöhnen“ (vor Anstrengung, Anm. der Red.) wird in der ganzen Gruppe nicht nur gestöhnt, sondern vor allem gelacht. Neben dem Sport und der Fitness spielt beim BestAger- oder Senioren-Sport nämlich auch noch eine weitere Komponente eine große Rolle: die soziale Teilhabe. „Ein, zwei oder sogar dreimal die Woche etwas vorzuhaben ist eine gute Sache“, erklärt Hantzsch, die sich intensiv mit dem Thema Best-Ager- und Senioren-Sport beschäftigt hat. Man treffe nette Gleichgesinnte und mache etwas gemeinsam mit anderen. Das sei neben der Erlangung einer körperlichen Fitness sehr positiv für die Psyche. „In einem der sieben Center habe ich meinen Schreibtisch direkt neben einem Studio. Dort wird während der BestAge-Fitnessstunde meist auch viel gelacht. Das ist direkt ansteckend“, sagt Hantzsch.

Text/Fotos Corinna Chateaubourg © SeMa

Drei Angebote, bei denen fast alle sofort mitmachen können – auch mit Einschränkungen

BestAge-Fitness – für jedermann
Tanz & Bewegung – für Leute, die früher gern getanzt haben
BestAge-Kraftfit – Langhantel-Training, für diejenigen, die meist schon Fitness machen und etwas mehr wollen

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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



Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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



interessiert?

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

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

ACCENTIS
bau gruppe

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



28. KURT WEILL FEST:

WAS SIND GRENZEN?

Der Festspielfrühling naht! Vom 28. Februar bis zum 15. März 2020 präsentiert das Kurt Weill Fest in Dessau-Roßlau, Magdeburg, Halle (Saale) und Wörlitz Künstler und Ensembles in 53 Veranstaltungen. Dabei setzt Intendant Jan Henric Bogen, der die künstlerische Leitung im Festspieljahr 2020 erstmals übernimmt, bei seinem Motto auf eine Frage, die zu Weills Zeiten ebenso aktuell war wie heute: Was sind Grenzen? Sie soll Künstler und Zuschauer zum Nachdenken und Diskutieren einladen.

Kurt Weill, am 2. März 1900 in Dessau geboren, von der Nazi-Diktatur verfolgt, floh von Berlin über Paris nach New York – und wurde von einem der erfolgreichsten Komponisten Deutschlands zu einem der erfolgreichsten Komponisten am legendären Broadway. Er war dabei stets selbst ein Grenzgänger zwischen den Stilen und Genres und fand dabei eine wunderbare Balance zwischen ernsthaften und unterhaltenden Elementen. Ihm zu Ehren wird seit 1994 in seiner Geburtsstadt Dessau alljährlich das Kurt Weill Fest veranstaltet.

Auf der Bühne sind ab dem 28. Februar 2020 traditionell große Namen wie Rolando Villazón, Thomas Quasthoff, Martina Gedeck, Julia Engelmann, Tim Fischer oder das Moka Efti Orchestra, das Originalorchester aus der Erfolgsserie „Babylon Berlin“, aber auch junge, vielversprechende Künstler und Ensembles zu erleben. Spannende Produktionen, Orchesterabende und große Bühnenwerke Weills vervollständigen das umfangreiche Festspielprogramm.

Mit Vladimir Korneev als Artist-in-Residence konnte ein Künstler gewonnen werden, der mit seinen empfindsamen und hochemotionalen Interpretationen genreübergreifend überzeugt.

Passend zum Motto erleben Sie das MDR-Sinfonieorchester mit dem Programm „Grenzgänger“: Top-Geiger Benjamin Schmid wird unter der Leitung von Stefan Asbury Weills Violinkonzert op. 12 und weitere Werke, die für die klassische Musik des 20. Jahrhunderts richtungsweisend waren, in-

terpretieren. Tim Fischer, brillierender Chansonnier, präsentiert mit seinem Programm „Die alten schönen Lieder“ Couplet, bissige Satire à la Georg Kreisler und Balladen von Bert Brecht bis Friedrich Hollaender. Der Intendant der Komischen Oper Barrie Kosky lässt mit den international erfolgreichen Sängerinnen Alma Sadé und Helene Schneiderman eine vergessene Gattung wiederaufleben: die jiddische Operette. Zwischen Exil, Einsamkeit und Heimweh, aber auch der Lust am Leben, allem zum Trotz, zeigen diese Werke, dass die Kunst eines der besten Mittel der Erinnerung ist. Außerdem zu erleben: die umjubelten Berlin Comedian Harmonists, die mit ihrem Programm „Veronika, der Lenz ist da“ die unvergesslichen Hits ihrer großen Vorbilder vom „Kleinen grünen Kaktus“ über „Veronika, der Lenz ist da“ bis zur „Bar zum Krokodil“ präsentieren.

Das komplette Programm finden Sie unter www.kurt-weill-fest.de. Tickets erhalten Sie ebenfalls online oder telefonisch unter Tel.: 0341/14 990 900.

Das SeMa verlost Karten inkl. Hotelübernachtung

Ganz besonders wird der Besuch von „Farges mikh nit – Vergiss mich nicht“ mit dem wunderbaren Barrie Kosky und den international gefeierten Sängerinnen Alma Sadé und Helene Schneiderman am Samstag, 29. Februar 2020 im Anhaltischen Theater Dessau empfohlen. Erleben

Sie einen virtuoseren Liederabend zwischen mitreißender Komik und leiser, tief berührender Melancholie. Für diese einzigartige Kurt-Weill-Fest-Veranstaltung verlosen wir 1 x 2 Eintrittskarten inklusive einer Übernachtung, vom 29. Februar bis 01. März 2020, mit Frühstück im Doppelzimmer des

4-Sterne Radisson Blu Fürst Leopold Hotels Dessau, welches sich direkt im Zentrum der Bauhaus-Stadt gegenüber vom Anhaltischen Theater befindet.

Näheres und Teilnahme auf unserer Gewinnspielseite 37.



Warum Wolle ?



Wolle ist Natur. Wolle ist gesund.

Wolle besteht aus recyceltem, biologischem Kohlenstoff.
Alles Leben auf Erden basiert auf Kohlenstoff!

Bei dem globalen Fokus auf eine gesunde und nachhaltige Lebensweise ist die Gesundheit des Einzelnen ein zentraler und langfristiger Trend – hier kann Wolle eine große Rolle spielen.

Über 90 Prozent unserer Gesundheit sind vom Schlaf abhängig.

In ganz besonderem Maße trifft dies auf die psychische Gesundheit zu. Studien belegen, dass 70 % der körperlichen Regeneration und 100 % der psychischen Regeneration von einem qualitativ hochwertigen Schlaf abhängen. Das lässt die eigenen Schlafgewohnheiten hinterfragen.

Besuchen Sie uns auf www.cafomona.com

oder sprechen Sie uns auch gern an unter Tel. 040 / 376008-0

EURASDAUN GmbH
Ihr Experte für gesunden Schlaf



HOTEL Ilmenautal
"DIE KURZE WOCHE"
ab 380,00 € p.P. im EZ oder DZ
 5 Übernachtungen mit Frühstück und Halbpension
 Täglich freier Eintritt in die Jod-Sole-Therme

Am Klaubusch 11 • 29549 Bad Bevensen • Inh.: Gisela Bergstedt • Telefon: 0 58 21 / 540 -0
www.ilmenautal.de

VITALKUR
7 Ü/HP (2-Gang-Menü)
 7 Tage Thermeplus®, 1x Aromaölmassage,
 1x Hot-Stone-Massage, 3x Salzgrotte,
 3x Entspannungsmassage

DZ ab 610,50 € p.P. • EZ ab 691 €

Parkhotel Bad Bevensen
 Inh.: Michael Schwarz • Alter Wiesenweg 2
 29549 Bad Bevensen • Tel.: 0 58 21 / 70 07 • info@parkhotel-bad-bevensen.de

MINIKUR
5 Übernachtungen inkl. Halbpension
 • 2x Rückenmassage mit Bewegungsübungen (à 45 Min.)
 • 1x Eintritt in die Salzgrotte
 • täglich kostenfreier & unbegrenzter
 Eintritt in die Jod-Sole-Therme

DZ ab 475 € p.P. • EZ ab 495 €

Hotel Berlin
www.hotel-berlin-bad-bevensen.de
 Inh.: Markus Narres • Alter Wiesenweg 11 • 29549 Bad Bevensen • Tel.: 0 58 21 / 50 60

Genießertage im VitalHotel Ascona

- 2 oder 5 Ü inklusive HP
- 1x 4-Gang-Überraschungs-Menü (im Rahmen der HP)
- 1 Cocktail
- 1x Hot-Stone-Massage
- Schwimmbad- u. Saunanutzung

2 Ü ab 179,00 € p.P. • 5 Ü ab 380,00 € p.P.

Hotel Ascona GmbH • GF: Barbara Drux • Zur Amtsheide 4 • 29549 Bad Bevensen
 Telefon: 0 58 21 / 5 50 • www.hotelascona.de

Eine schöne Zeit

- Beste Lage zur Therme (nur 2 Gehminuten entfernt)
- Geräumige Appartements, 2 neu renovierte Ferienwohnungen
- Täglich unbegrenzter Thermeneintritt inkl. Saunalandschaft
- Inklusive Bademantel und Saunautuch

Ab € 70,00 pro Übernachtung für 2 Personen
 (Erste Übernachtung inkl. Endreinigung ab € 110,00)

Ferien-Appartementhaus Bahlo • Inh. Daniela Zehrfeld • Dahlenburger Straße 15
 29549 Bad Bevensen • Tel.: 0 58 21 / 98 98-0 • www.appartementhaus-bahlo.de

Weihnachten & Silvester
 Arrangement mit umfangreichem Programm
11 Nächte ab € 1.044 p.P. im DZ
 vom 22.12.2019 bis 02.01.2020

- Halbpension
- freie Nutzung des Bewegungsbads
- Busservice zur Innenstadt
- rollstuhlgerechte Ausstattung
- hausgener ambulanter
 Pflegedienst bei Bedarf

das barrierefreie Hotel

RESIDENZ DAHLKE
 BAD BEVENSEN GmbH
 GF: Beate und Wolfgang Dahlke • Amselstieg 17-23 • 29549 Bad Bevensen
 Tel.: 0 58 21 / 504 -0 • info@residenz-dahlke.de • www.seniorenhotel-dahlke.de

HOTEL • PENSION Marie-Luise

„Entspannt wie Samt und Seide“

- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Ständige kostenfreie Nutzung der Jod-Sole-Therme mit Saunalandschaft und SOLE- & SALZWelt
- 1x Rückenmassage
- 1x Fußreflexzonenmassage
- 1x Aromaölmassage

EZ/DZ: € 407,- p.P. zzgl. Kurabgabe

Martina Friesen & Frank Ludwig GbR • Sebastian-Kneipp-Str. 3 • 29549 Bad Bevensen
 ☎ 0 58 21 / 50 50 • www.hotelmarieluise.de

Lichterglanz in Bad Bevensen

Lust auf einen kleinen, feinen Budenzauber in der Adventszeit? Dann ab nach Bad Bevensen! Das kleine heimelige Heide-Heilbad in der östlichen Lüneburger Heide ist so recht etwas zum vorweihnachtlichen, gemütlichen Bummel mit Genuss und Entspannung. Vom 13. bis 22. Dezember 2019 bringt der „Lichterglanz“ weihnachtliche Stimmung in das Heidestädtchen. Zum ersten Mal werden auf dem Kirchplatz Hernhuter Sterne illuminiert. Zusammen mit kleinen Holzbuden mit Kunsthandwerk, musikalischen Darbietungen und weihnachtlichen Leckereien sorgt dieser Sternenhimmel für gemütliches Ambiente. An den Adventssonntagen des 15. und 22. Dezember sind die Geschäfte in der Innenstadt zwischen 13.00 und 17.00 Uhr geöffnet, und ein Bummel über den Weihnachtsmarkt lässt sich perfekt mit einem Shopping-Erlebnis verbinden.



Advent mit dem Bevenser Siebenstern

Veranstaltungen rund um den „Siebenstern“ sind eine Besonderheit des Ortes. Der Siebenstern ist ein aus Holz gedrehter siebenarmiger Kerzenleuchter mit Tradition. Seit mehr als 150 Jahren bringen die Einheimischen „ihre“ Siebensterne mit in die Dreikönigkirche zum weihnachtlichen Gottesdienst und erhellen so die Kirche. Ein Brauch, der sich bis heute erhalten hat. So bilden die „Siebensterngottesdienste“ an den Adventssonntagen und am 25. Dezember um jeweils 17.00 Uhr und weihnachtliche Stadtführungen rund um den Siebenstern lieb gewordene Angebote in Bad Bevensens adventlichem Reigen. Die Siebensternrundgänge finden jeweils am 7., 14., 21. und 28. Dezember um 17.00 Uhr statt (für Gruppen jederzeit nach Vereinbarung), Tickets gibt es in der Tourist Information im Kurhaus.

Kultur und Konzerte im Kurhaus

Auch im Kurhaus wird es festlich! Ab dem 1. Dezember finden weihnachtliche Lesungen im geschmückten Foyer statt. Bis Heiligabend lesen jeden Tag um 14.30 Uhr Bad Bevenser Persönlichkeiten ihre liebsten Weihnachtsgeschichten vor. Bei Kaffee und Keksen wird es bei dieser Lesestunde sehr gemütlich. Der Eintritt ist frei.

Entspanntes Schwelgen in der Jod-Sole-Therme

Und wer sich entspannen möchte, hat dazu in der Jod-Sole-Therme die beste Gelegenheit. Die große Bade- und Saunalandschaft mit zwei großen Außenbecken, mehreren Innenbecken und zehn Saunen strahlt Wärme und Ruhe aus. Das jod-sole-haltige Wasser ist Balsam für müde Glieder und gereizte Nerven.

Das gesamte Weihnachtsprogramm gibt es in der Tourist Information Bad Bevensen, Tel. (0 58 21) 976 83 0 und unter www.bad-bevensen.de





*Stimmungsvoll:
Fackelwanderung
entlang
des eisigen
Ostseeufers.*

Lübecker Bucht: Auszeit am Winterstrand

(pi) Der Ostseestrand in der Lübecker Bucht hat zur kühleren Jahreszeit einen ganz besonderen Charme: Weit und frei liegt er vor einem, bei einem langen Spaziergang fühlt sich alles ein bisschen leichter an.

Warm eingemummelt lässt man sich durchpusten und kehrt danach gemütlich ein. Viele Inspirationen für einen Ostseetag im Herbst und Winter gibt es unter www.luebecker-bucht-ostsee.de/herbst-winterstrand. Hier einige Highlights im Überblick:

• **Fackelwanderungen am Winterstrand** Zu den stimmungsvollsten Erlebnissen zählt eine geführte Fackelwanderung durch die Dunkelheit am stillen und friedlichen Strand entlang des eisigen Ostseeufers. Im Schein der Fackeln erzählt ein Ostsee-Original Anekdoten aus seinem „Küsten-Schatzkästchen“. Voranmeldung ist nicht erforderlich, die Fackelwanderung kostet fünf Euro pro Person inklusive Fackel.

• **Wandertheater am Strand** Beim „Wandertheater am Strand“ nimmt das Duo Claas und Hein seine Gäste mit auf einen unterhaltsamen, humorigen Impro-Theaterbesuch der besonderen Art. Eine Fackellänge lang dauert der launige Strandspaziergang, bei dem die Teilnehmer zu Regisseuren werden. Denn mittels ihrer Hinweise und Stichworte entsteht während der Wanderung ein spontan improvisiertes Theaterstück. Karten gibt es inklusive Fackel und Punsch für 15 Euro im Online-Shop und unter Telefon 04503 / 7794100.

• **Winter-Wellness** In der Lübecker Bucht gibt es verschiedene Wellnessangebote, die Wärme und Erholung versprechen: Day Spa, eine wohltuende Aromaöl-Reise, eine hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage und Saunaangebote.

• **Weihnachtsmärkte in Lübeck** Die historische Altstadt der Hansestadt Lübeck – nur einen Katzensprung von den Stränden der Lübecker Bucht entfernt – ist in der Adventszeit ein einziger Weihnachtsmarkt. Die weihnachtlich duftende und feierlich funkelnde Altstadtinsel, vom Wasser der Trave umgeben, lädt zum Bummeln ein.



Schlittschuhlaufen in Scharbeutz

• **Maritime Eisbahnen** In Scharbeutz lädt die überdachte „Dünenmeile on Ice“ auf dem Seebrückenvorplatz zum Schlittschuhlaufen und Eisstockschießen mit Blick auf die Ostsee ein, Budenzauber inklusive. In Neustadt in Holstein ist die ebenfalls überdachte „Hafenheimat on Ice“ Treffpunkt für winterfrohe Besucher. Auf der Eisbahn im idyllischen Hafen mit Blick auf lichtergeschmückte Traditionsegler werden die Kufen geschwungen.

• **Winterliche Events** In Neustadt in Holstein werden die Traditionsegelschiffe im Hafen mit Lichtern geschmückt, bei „Hafen Live“ am 28. Dezember 2019 geht es von einer Hafengastronomie mit Live-Band zur nächsten. In Scharbeutz lädt „Feuer & Flamme“ vom 26. Dezember bis zum Neujahrstag 2020 in ein Winterdorf in Strandnähe ein.



*Lichtergeschmückter
Segler.*



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

18.01.20	Eiswelt in Rövershagen	
15.02.20	inkl. Mittagessen und Eintritt	€ 56,50
01.02.20	Grünkohlzeit in Behringen	
16.02.20	inkl. Besuch Porzellanmanufaktur, Grünkohl, Rundfahrt durch die Lüneburger Heide	€ 58,-
08.02.20	Karpfenschmaus und Orgelmusik inkl. Mittagessen, Rundfahrt durch die Lüneburger Heide und Orgelspiel	€ 49,50
09.02.20	Grünkohl auf Platt	
23.02.20	inkl. Grünkohlbüfett, Eintritt Plattdeutsches Theater und Kaffeedeck	€ 57,50
20.02.20	Eiergrog-Seminar in Dithmarschen inkl. Mittagessen, Eiergrog-Seminar und Kaffeedeck	€ 59,-
22.02.20	Meyer Werft Papenburg inkl. Mittagessen und Führung	€ 60,-
25.02.20	Das Klimahaus in Bremerhaven inkl. Eintritt, Führung und Kaffeedeck	€ 42,-

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

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der

Neubauer Touristik

Die Nutzung von Windenergie erfolgt ohne CO₂-Ausstoß. Der Verbraucher fördert sie mit der erneuerbaren Energie-Umlage.

Foto: Nordex



Erwacht, ihr Schläfer drinnen

... eine dringende Einladung zur Untreue

Ein Mitarbeiter von Stromnetz Hamburg im Umspannwerk
Foto: Stromnetz Hamburg/Torsten Kollmer

Der bekannteste Schläfer der Spionagegeschichte war Kim Philby. Er lieferte Moskau praktisch die gesamten Interna des britischen Geheimdienstes und starb dort hoch geachtet am 11. Mai 1988. Hoch begehrt, wenn auch nicht zwingend geachtet, sind bei den Lieferanten von Strom und Gas Millionen von „Schläfern“, wie sie liebevoll in der Branche genannt werden, die ihnen unverbrüchlich die Treue halten – Preiserhöhungen hin oder her. Treue, so heißt es, sei eine urdeutsche Tugend. Von Treue kündigt auf Wunsch der beim Volk beliebten Königin Luise das Glockenspiel der Garnisonkirche in Potsdam. Es spielt zu jeder halben Stunde die Melodie des Liedes „Üb‘ immer Treu und Redlichkeit“. Bei diesem von Mozart vertonten Gedicht mit dem Titel „Der alte Landmann und sein Sohn“ des Ludwig Christoph Heinrich Hölty (1748–1776) kann wohl die Mehrzahl der älteren Deutschen zumindest die ersten zwei Zeilen auswendig zitieren. Die Botschaft lautet: „Treue wird belohnt“.



Belohnte Treue war einmal

Weder Hölty noch Mozart oder die Königin Luise kannten Elektrizität oder Erdgas. Ob zu ihrer Zeit Treue des Kunden zum Lieferanten belohnt wurde, kann nicht mehr überprüft werden. Dass Treue im Geschäftsleben und selbst bei privaten Haushalten oft ein anderes Wort für Dummheit sein kann, lässt sich bei Strom und Gas hingegen beweisen. Denn die „Schläfer“ sind es, die – ohne es wirklich zu wollen – den Energie-lieferanten die Kassen füllen, weil sie es versäumen, sich einmal etwas eingehender mit deren Preispolitik zu beschäftigen. Diese „Schläfer“ sind keineswegs Verschwender – bei ihren „normalen“ Einkäufen achten sie sehr wohl auf die Preise. Und wenn sie sich einmal etwas Teureres gönnen, dann genießen sie das Gekaufte ganz bewusst. Doch wie geht das bei Strom oder Gas? Welcher Mehrwert ergibt sich daraus, hier mehr zu zahlen als notwendig? Denn eines steht fest: Preiswerter Strom ist nicht „dünner“ und günstiges Erdgas heizt nicht schlechter als das von teureren Lieferanten. Doch wer ist „teuer“ und wer „günstig“? So paradox es klingt – fast jeder Lieferant ist beides.

Lockvogelangebote und europäisches Preisgefälle

Als Einstiegspreis bieten fast alle Anbieter von Strom und Gas im Regelfall für die ersten zwölf Monate günstige Konditionen an. Wer es allerdings versäumt, innerhalb dieser Zeit

rechtzeitig zu kündigen oder telefonisch mit dem Vertragslieferanten über die Anschlusspreise zu verhandeln, wird recht unsanft mit Erich Honeckers Lieblingsspruch konfrontiert „Vorwärts immer – rückwärts nimmer“, denn so reimte der Staatsratsvorsitzende. Allerdings meinte er damals den Sozialismus und nicht die Strompreise, die in Deutschland in den letzten zehn Jahren für private Haushalte um stolze 31 Prozent gestiegen sind. Dass es in den Ländern der Europäischen Union für Benzin und Diesel unterschiedliche Preise gibt, springt

dem Touristen förmlich ins Auge. Diese Preisunterschiede sind aber geradezu Bagatellen im Vergleich zu den Strompreisunterschieden für private Haushalte. So zahlten die Dänen im Schnitt 2018 je kWh 31,2 Cent – die Ungarn lediglich je kWh 11,2 Cent. Den Dänen dicht auf den Fersen sind die deutschen Verbraucher mit 30,0 Cent. (Durchschnitt EU 21,1, Frankreich 18,0, Niederlande 17,1) Strom ist eines der Produkte, bei denen der Staat über Steuern und Abgaben in jedem Land anders massiv in die Preisgestaltung eingreift. Dass das in Deutschland



Foto: Krause

Das Kohleheizkraftwerk Moorburg ist politisch umstritten, aber noch für die Versorgung Hamburgs notwendig. Es kann auch beachtet werden.

besonders ungünstig ausfällt, daran kann der Verbraucher nichts ändern.

Selbst handeln oder Service nutzen

Er kann aber zumindest darauf achten, dass er darüber hinaus nicht unnötig zu viel bezahlt. Wer das selbst tun will, muss sich jährlich mit dem Markt für Strom und Gas beschäftigen. Im Internet gibt es Vergleichsportale wie check24 oder Verivox. Allerdings ist hier nicht immer



Foto: Vattenfall

Damit der Strom beim Kunden landet, ist ein umfangreiches Netz erforderlich. Das und weitere Dienstleistungen sind in Deutschland teurer als der Strom selbst.

leicht zu ersehen, ob und in wieweit bestimmte Anbieter auf das Ranking Einfluss nehmen. Bei über 1.000 Anbietern mit mehr als 13.000 Tarifen ist es schier unmöglich, den Überblick zu behalten. Deshalb ist für alle Verbraucher, die nicht länger „Schläfer“ sein wollen, sinnvoll, ein in diesem Jahr von „Finanztest“ überprüfbares Angebot von Wechseldiensten zu nutzen. Diese Dienstleister übernehmen für ihre Kunden alle notwendigen Aktivitäten, um immer beim jeweils günstigsten, seriösen Stromlieferanten zu kaufen. Nehmen sie für diesen Service eine Provision, dann profitiert der Kunde dennoch ganz erheblich. Besonders ältere Verbraucher mit einer gewissen Scheu vor Computer und/oder Papierkrieg sind bei den nachstehenden, als „sehr empfehlenswert“ getesteten Firmen gut aufgehoben. Im Internet finden sich weitere Anbieter. F.J. Krause © SeMa

Firmen, die regelmäßig für ihre Kunden den Strom- und Gasanbieter bzw. Tarif wechseln

- | | |
|------------------------|---|
| www.Esave.de | Wechsel per Telefon
07732/890 93 87 |
| www.Switchup.de | nur Internet |
| www.Wechselpilot.com | nur Internet |
| www.Wechselstrom-ac.de | Wechsel per Telefon
0241/89 43 92 73 |

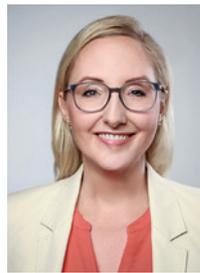


Nachlass schon geregelt?

DIE NATUR ALS ERBIN

Nur wenn Sie ein Testament verfassen, können Sie bestimmen, wem Sie etwas vermachen. Ohne Erben und ohne Testament erbt automatisch der Staat Ihren Nachlass.

Die Natur unserer Heimat liegt Ihnen am Herzen? Dann helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume für Ihre Kinder und Enkel zu bewahren. Setzen Sie die Natur als Erbin ein und vermachen Sie einen Teil Ihres Nachlasses der Deutschen Wildtier Stiftung, der gemeinnützigen Naturschutz-Organisation aus Hamburg!



Bestellen Sie noch heute unseren **kostenlosen Testaments-Ratgeber**, fordern Sie weitere Informationen an:

Gaby Schürmann
040 970 78 69 - 40
G.Schuermann@DeWiSt.de



DEUTSCHE
WILDTIER
STIFTUNG



Bitte senden Sie mir **gratis** die Broschüre „**Testament und Erbschaftsfragen**“ zu.

Ich bin einverstanden, weitere **kostenlose Informationen** zu erhalten.

Bitte zurücksenden an:

Deutsche Wildtier Stiftung
Christoph-Probst-Weg 4
20251 Hamburg
Fax 040 970 78 69-99

Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Oder spenden Sie jetzt direkt für den Naturschutz:

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

Festtagsgerichte

Nun beginnt wieder die Zeit der köstlichen Düfte. Ob Gebäck oder Braten, vieles erinnert uns an unsere Kindheit. Wir tragen diese Traditionen oft weiter. Aber es ist nicht nur das leckere Essen, sondern auch die Zeit mit der Familie und den Freunden, die jede festliche Mahlzeit so unverwechselbar macht. Und das geht auch ohne Gänsebraten, sondern einfach und schmackhaft mit Rezepten, die schnell von der Hand gehen und trotzdem Festtagsstimmung zaubern.

Lachs-Blätterteigtaschen

Zutaten:

4 Platten Tiefkühlblätterteig
4 Scheiben Räucherlachs
1 kleines Glas Meerrettich
1 Eigelb, 4 EL Frischkäse
2 Stiele Dill
½ Gurke, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Blätterteig auftauen lassen. Backofen auf 200° C vorheizen. Dill

abspülen und trocken tupfen. Meerrettich mit dem Frischkäse verrühren. Den Lachs klein schneiden. Blätterteig vorsichtig etwas ausrollen. Platten mit der Creme bestreichen und den Lachs auf eine Hälfte legen. Die andere Seite darüber schlagen, sodass eine Tasche entsteht. Mit einer Gabel den Rand zusammendrücken. Das

Eigelb verschlagen und mit einem Pinsel die Taschen bestreichen. Taschen auf der mittleren Schiene für 20 Minuten backen lassen. Gurke waschen, teilweise schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend mit Dill mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Als Beilage zu den Blätterteigtaschen reichen.

2 Personen



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

Frische • Qualität

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel

Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
Tel. (0 45 32) 2 22 08

Gänse, Flugenten, Puten, Kaninchen.
Gerne nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen!

Bestellausgabe und Verkauf: Mo., 23.12., 11.30-18 Uhr
NUR Bestellausgabe: Heiligabend 24.12., 7.30-11 Uhr
auf dem Langenhorn Wochenmarkt



Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

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

Die neue Apfelernte

alle Sorten – knackig frisch!

Frischer, selbstgepresster Apfelsaft, aus der Ernte 2019, in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

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



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Grünkohlzeit

- Kasslernacken 100 g € 0,99
- Kassler Karbonade 100 g € 1,19
- Magere Kohlwurst 100 g € 1,79
- Kernige Schweinebacke 100 g € 1,29

Alle Produkte sind mild gesalzen
und schmackhaft geräuchert!

Roastbeef mit Feldsalat



2 Personen

Zutaten:

100 g Feldsalat, 150 g Champignons, 6 Scheiben Roastbeef, 1 Schalotte, 3 EL Kräuteresig, 2 EL Rapsöl, ½ TL Senf, ½ TL Zucker, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Feldsalat gründlich waschen und trocken tupfen. Wurzeln entfernen. Champignons abbürsten und vierteln. Schalotte pellen und in Würfel schneiden. Ein EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin andünsten. Die Champignons hinzugeben und für fünf Minuten unter wenden braten. Die Pfanne beiseite stellen. Essig, Senf, Zucker, Pfeffer und Salz verrühren. Öl langsam hinzugeben und unterrühren. Feldsalat mit Champignon-Zwiebel-Mischung und der Soße vorsichtig vermischen. Roastbeefscheiben und Salat auf zwei Teller verteilen.

Entenbrust mit Rosenkohl



2 Personen

Zutaten:

2 Entenbrustfilets, 400 g Rosenkohl, 4 mittelgroße Kartoffeln, 150 g geriebener, mittelalter Gouda, 2 TL Butter, 2 TL Rapsöl, ¼ L Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz

Zubereitung: Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut einritzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten anbraten. Backofen auf 180° C vorheizen. Die Entenbrüste drehen und in der Pfanne liegend in den Backofen stellen (mittig auf den Rost). Für 30 Minuten garen. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Rosenkohl waschen und putzen. Hierfür das untere Ende dünn abschneiden, welke Blätter entfernen und die Röschen unten leicht einritzen. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform buttern. Rosenkohl und Kartoffelscheiben hineinlegen und mit Gemüsebrühe angießen. Bei 180° C für 30 Minuten im Backofen garen. Anschließend den Käse darüber streuen und noch einmal in den Backofen stellen, bis der Käse geschmolzen ist.

Apfel-Birnen- Gratin



2 Personen

Zutaten:

2 Äpfel, 2 Birnen, 200 ml Sahne, 2 EL gehackte Walnüsse, ½ Zitrone, 1 TL Butter, 2 TL brauner Zucker, 3 TL weißer Zucker, ½ Vanilleschote

Zubereitung: Backofen auf 175° C vorheizen. Äpfel und Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen. Saft mit Äpfeln und Birnen vermischen. In einer gefetteten Pieform die Äpfel und Birnen abwechselnd fächerförmig schichten. Das Ganze mit braunem Zucker bestreuen und im Backofen 15 Minuten backen. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit 2 TL Zucker vermischen und zur Sahne geben. Diese halbfest schlagen. In einer Pfanne 1 TL Zucker auflösen. Gehackte Nüsse dazu und unter Rühren karamellisieren lassen. Obst auf zwei Teller verteilen, Sahne darauf und mit Nüssen garnieren.

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

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

statt am 24.12. (Heiligabend) findet der Wochenmarkt am Mo., den 23.12.19 statt

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Krabbe an Krabbe:		
Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 7,00
Räucherlachs	200 g	€ 7,00
Frisch geräuchert:		
Aale	100 g	€ 5,95

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

Geflügelhof Hellfritz

Ab sofort nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen, z.B. für:

- Freiland-Gänse
- Freiland-Enten
- Kaninchen
- Puten und Wild

Abholung in

- Langenhorn am 23. + 24.12.19
- Fuhsbüttel am 24.12.19.

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



Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg

Ihr Spezialist für Raclette



Rätzelspaß

For- schungs- reisen- der	Ding- wort, Substan- tiv	Kobold	Pöbel	▼	engli- scher See- fahrer †	ungari- scher Politiker † (Béla)	Mutter von Kain (A.T.)	▼	russi- sche Stadt an der Oka	russi- sches Kampf- flugzeug	Holly- wood- Regis- seur	Cherus- kerfürst	▼	„Samba- könig“ von London	Geliebte des Zeus	Fluss durch Gerona (Span.)	vulkan. Binnen- gewäs- ser	▼
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Diskus- sions- leiter	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
gefühls- mäßig			Reise- an- denken	▶								kana- rische Insel	▶					
▶				7					einkeim- blättrige, krautige Pflanzen	▶				5			dt. Barock- dichter † 1712	▶
▶		8				Nage- tiere					Anlasser beim Auto			staaten- los		Antwort auf Kontra (Skat)	▶	
Schar- nier			Vorstadt von Jo- hannes- burg	▶	Wärme- spender	▶							6					
her- unter- gekom- men	US- Schau- spielerin (Linda)	Impf- stoffe	▶								griech. Gebirgs- land- schaft	▶						
▶	▶	▶									dänisch: See	▶			franz. Departement- hptst.			
glasge- deckte Laden- passage		ange- trunken reden		Kfz-Z. Detmold	▶						fort- gesetzt	Buch der Bibel	▶	ugs.: nein				
▶					2													10
Prophet im A.T.	▶										int. Kfz-K. Swasi- land	▶		ein Karten- spiel			Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †	▶
▶				Beglau- bigung		Gestalt bei Wagner		Indizien			aufge- rautes Gewebe	▶	poetisch: Kämpfer		Un- gleich- mäßig- keit			
norwe- gische Haupt- stadt	englisch: Schlange		kurz- halsiger Meeres- vogel	▶						alter Energie- wert der Nahrung	▶							
Weis- sager	▶					geist- liches Volkslied im MA.		schwed. Kriegs- schiff und Museum	1			Handy- Nachricht (Abk.)	▶				Wadi in Marokko	▶
▶	3		Füllwort im Rede- fluss		wohl riechende Pflanze	▶								Tele- dialog (Kw.)		Abk.: Dezi- gramm	▶	
engl. Frauen- kurz- name		ehem. Einheit für den Druck	▶				erster General- sekretär der UNO			franzö- sische Atlantik- insel	▶		Fremd- wortteil: vier					
schöp- ferisch	▶						Schlupf- schuh	▶									Flächen- maß	▶
original	▶				Sport- anlage	▶									UNO- General- Sekretär (Ki-moon)	▶		

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Bürorumzüge
- Möbelleinlagerungen
- Geschultes Fachpersonal
- Möbelmontage durch Tischler
- Möbeltransportversicherung

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

Barmstedt 04123-922 65 70
Ellerhoop 04120-70 79 40
Wedel 04103-803 39 03
Mobil 0172-402 55 72

Die Gewinner vom November 2019:

- 1. Preis: 2 Karten für die aufregende Dinner-Show im Spiegelpalast von Cornelia Poletto am 27.11.19 um 19.30 Uhr vor den Deichtorhallen in Hamburg**
- Ulrich Steats, 22529 Hamburg
- 2.-4. Preis: je 2 Karten für das Theaterstück „Wie im Himmel“ am 22.12.19 um 15.30 Uhr im Altonaer Theater**

- Antje Kähler, 21109 Hamburg
- Monika Helmich, 22147 Hamburg
- Anita Ikogho, 22459 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe November 2019

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

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

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

Verlosung im Dez./Jan.



1. Preis

2 Karten + Hotelübernachtung für die Festivalveranstaltung „FARGES MIKH NIT – VERGISS MICH NICHT“ am 29.02.20 beim Kurt-Weill-Fest in Dessau

Erleben Sie die Festivalveranstaltung „FARGES MIKH NIT – VERGISS MICH NICHT“ mit dem Intendanten der Komischen Oper Berlin, Barrie Kosky, am Samstag, 29.02.2020 im Anhaltischen Theater Dessau inklusive einer Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer des 4-Sterne Radisson Blu Fürst Leopold Hotels Dessau von Samstag, 29. Februar, bis Sonntag, 01. März 2020. Eigene Anfahrt.



2.-3. Preis

Jeweils 2 Karten für „Die Schöne und das Biest“ am 27.01.2020 um 20 Uhr in der Laeiszhalle

„Die Schöne und das Biest – Das Musical“ ist eine Mischung aus Romantik und Dramatik, aus düsterer Atmosphäre und absoluter Lebensfreude. Die Zuschauer dürfen sich auf einen Mix aus gefühlvollen Balladen und rockigen Songs in deutscher Sprache sowie auf einzigartige Bühnenbilder und eine spektakuläre Lichtshow freuen.

Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie im Internet unter www.eventim.de und www.semmel.de.



4. Preis

Ein Howard-Carpendale-Fan-Paket

Dieses beinhaltet: eine CD Howard Carpendale & The Royal Philharmonic Orchestra + eine CD „Viel zu lang gewartet“ + eine CD „Das ist unsere Zeit – Live aus Berlin“ + eine DVD „Das ist unsere Zeit – Live aus Berlin“.

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

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

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

... und so können
Sie gewinnen:

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

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

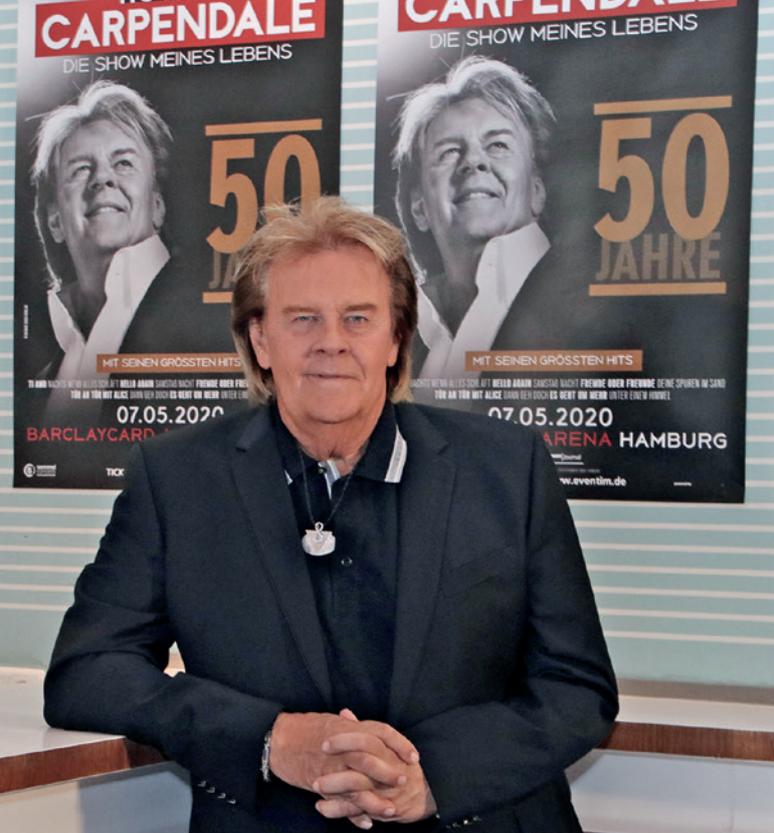
Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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



HOWARD CARPENDALE ... wieder on Tour

„Symphonie meines Lebens“ heißt das brandneue Album, welches der gebürtige Südafrikaner seinem Publikum präsentiert, und das mit viel Stolz und Dankbarkeit. Es war auch ein besonderes Glück, die Möglichkeit bekommen zu haben, dieses beste Album seiner Karriere in London aufnehmen zu dürfen. In der Stadt, in die es ihn 1964 nach Europa zog. Zwei Jahre danach startete er in Deutschland seine musikalische Laufbahn. Inzwischen sind über 50 Jahre vergangen und über 25 Millionen Tonträger wurden verkauft. Viele seiner bekannten Titel wie z.B. „Ti Amo“, „Hello Again“ oder auch „Tür an Tür mit Alice“ sind Evergreens geworden und jetzt auch mit dem weltberühmten Royal Philharmonic Orchestra in einem ganz individuellen Sound auf diesem Album zu hören.

Wir trafen Howard Carpendale in Hamburg zu einem Interview und bedanken uns für die Zeit, die er sich für uns genommen hat.

SeMa: Sie haben jetzt das Album „Symphonie meines Lebens“ veröffentlicht. Die Aufnahmen entstanden in dem legendären Abbey Road Studio in London mit 60 Musikern des weltberühm-

ten Orchesters. Welche Gefühle hatten Sie, als Sie dieses Studio betraten?

Ich hatte Gänsehaut. Es war unbeschreiblich und eine große Ehre für mich, dass ich ein Teil dieser grandiosen Produktion sein durfte. Besser geht es nicht.

SeMa: Wer hat aus circa 700 Titeln, die Sie in Ihrem Leben aufgenommen haben, diese 12 ausgesucht, die jetzt auf dem Album sind?

Ich habe sie zusammen mit meinem Management ausgesucht. Es war gar nicht so schwer, da es acht Titel gibt, die unbedingt dabei sein sollten.

SeMa: Am Anfang des Titels „Hallo Again“ sind Klänge von Schubert mit eingebaut. Wie denken Sie darüber?

Das finde ich sehr reizvoll, und es ist genau das, was dieses Album so anders und einzigartig macht.

SeMa: Haben Sie einen Lieblingstitel auf dieser CD?

Nein, und das freut mich auch. Jeder Titel ist anders und hat seinen eigenen Charakter.

SeMa: Sie singen den Titel „Samstag Nacht“ im Duett mit Cliff Richard. Wie war die Zusammenarbeit?

Fantastisch! Er war für uns früher einer der Musikgötter. Er war ein Rock'n'Roller und so groß wie Elvis. Seine Musik beeindruckte mich schon als Jugendlicher.

SeMa: Sie gehen ab 28. Januar mit Ihrer 20-köpfigen Band auf große Tournee. Wie bereiten Sie sich dafür vor?

Ich bereite mich natürlich sehr konzentriert und fokussiert auf diese große Aufgabe vor. Auch mental und körperlich werde ich bestens vorbereitet sein. Auf jeden Fall werde ich für diese Show sehr hart arbeiten. Ich freue mich schon sehr auf diese Konzerterlebnisse.

SeMa: Wissen Sie noch, welche Ihre erste Schallplatte war, die Sie bekamen oder kauften?

Es war eine von Elvis. Als ich in Durban in Südafrika lebte, hatte ich mit meiner damaligen Band nur ein Ziel: die neue Elvis-Platte zu spielen!

SeMa: Wenn Sie sich ein Vorprogramm für Ihre Show aussuchen könnten, welche Musiker oder Sänger wären das?

Am liebsten natürlich Elvis (lachend). Allerdings wäre das doch nicht gut, da das Publikum dann Elvis hören und sehen will und nicht mehr mich.

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



strukturpur
JESSICA DANKER |

- Zertifizierte Wohnberatung
- Barrierefreies Wohnen
- Struktur- und Ordnungsplanung

Tel 040 / 555 9 888 0 • Mobil 01522 / 8 33 44 22



SeMa: Sie sind sehr vielseitig in Ihrem Beruf und in keine Schublade zu packen. Wie bezeichnen Sie Ihren Beruf?

Vielleicht als Entertainer oder ganz einfach ... als Musiker.

SeMa: Was ist für Sie das Positive am Älterwerden?

Es gibt viele positive Dinge. Man wird viel gelassener. Ich empfinde mein Leben nicht mehr als Kampf, nur um Erfolg zu haben oder Geld zu verdienen. Das Alter hat aber auch den Nachteil, dass man durchblickt und sieht, was in der Welt los ist. Es ist mir außerdem total wichtig, auch im Alter Ziele zu haben. Ohne Ziele könnte ich nicht leben.

SeMa: Was macht Sie heutzutage glücklich?

Ich habe das große Glück, dass ich den langen Kampf mit meiner Frau Donnice gegen ihre Alkoholkrankheit gewonnen habe. Es macht mich glücklich, dass ich die Kraft hatte, es gemeinsam mit ihr durchzustehen.

SeMa: Sie haben schon in mehreren Filmen als Schauspieler mitgewirkt. Würden Sie wieder eine Rolle annehmen, wenn das Drehbuch Ihnen zusagt?

Ja gern. Ich weiß allerdings, was ich nicht spielen möchte: einen Sänger und Howard Carpendale auch nicht. Bisher war das leider meist der Fall. Allerdings bin ich realistisch genug, um zu wissen, dass dies wohl ein Traum bleiben wird. Die Rollen, die Dieter Hallervorden in letzter Zeit spielen durfte, finde ich sehr reizvoll.

SeMa: Wenn Sie sich eine Person wählen könnten, um mit ihr ein längeres Gespräch zu führen, welche wäre das?

Es wäre nicht nur ein Mensch, sondern eine Gruppe, die sich in Amerika Demokratische Partei nennt. Diese liegt mir zur Zeit sehr am Herzen. Nicht nur, weil ich dort gelebt habe, sondern weil ich in erster Linie glaube, dass Amerika ein Land ist, von dem fast alles ausgeht. Wenn Amerika gut drauf ist, tut es allen gut. Die Menschen, die im Moment gegen Trump arbeiten, machen nach meinem Gefühl alles falsch. Die Demokraten reden jeden Tag über Trump. Sie müssten eigentlich aufstehen und laut öffentlich sagen: „Diesen Namen hört ihr von uns nicht mehr. Wir haben alles gesagt, auch, dass dieser Mann ein Lügner, ein Schlitzohr ist. Jetzt reden wir darüber, unser Land wieder besser zu machen.“ Dann würden die Menschen auch wieder zuhören. Das Volk ist müde, da nur über Trump geredet wird. Ich würde Hillary Clinton gern fragen, warum sie sich so unklug darstellt. Wenn ich als Künstler das machen würde, käme kein Mensch in meine Konzerte. Ich bin der Meinung, dass es überwichtig ist, dass Trump die nächste Wahl verliert. Aber so, wie die Demokraten sich im Moment verhalten, wird er gewinnen, und das ist gefährlich.

SeMa: Die letzte Frage ist: Wir sind hier in Hamburg. Was haben Sie bei Ihren Besuchen in der Stadt lieben gelernt?

Ich war während meiner Tourneen mehrmals in Hamburg. Ich mag diese Stadt sehr. Sie hat einfach Tradition und vor allem Stil. Sie ist eine saubere Stadt. Gerade um die Alster stehen sehr schöne Häuser. Für mich persönlich ist Hamburg die schönste Stadt Deutschlands.

Marion Schröder © SeMa



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

Sie möchten gerne mehr erfahren?

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

AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg,

Tel. +49 (0)4541 13-0

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



DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51

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

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

Transporte von:

Klavieren, Flügeln, Tresoren, Stahlschränken, Einzeilmöbeln und -teilen, Küchen, Demontagen u. Montage durch Fachkraft

Abrechnung mit:

Arge, Sozialamt, Arbeitgeber, Behörden, Krankenkasse



Michael Bewernick
Geschäftsführer

Vorstandsmitglied der FAMÖ Hamburg*

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

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

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

BEKANNTSCHAFTEN

Junggebliebene, reife, vorzeigbare Blondine, lebensbejahend, authentisch u. dominant, sucht einen charmannten, seriösen Herrn ab 60 J., mit Humor, Niveau und ausgeprägter Lebenslust, für eine ehrliche, harmonische und intensive Freundschaft (keine Affäre!), **Tel.: 0170/948 04 80**

Mollige Frau (62/1,76) sucht platonischen Freund für gute Gespräche, Spaziergänge, Ausflüge, Theater- und Opernbesuche, für das Testen neuer Restaurants oder unbekannter Küchen und vieles mehr. **E-Mail: rhnw@gmx.de**

Weihnachten und Silvester allein? Das muss nicht sein. Ich gebe eine Party für uns zwei. Mann, 66 J., sucht Dame mit Kartoffelsalat, Würstchen bringe ich mit. Freue mich. **Tel.: 040/63 27 03 28**

Ich brauche keinen Mann, der für mich Spinnen und Drachen tötet. Ich brauche einen, der mich liebt, wenn ich spinne & vor allem, wenn ich ein Drache bin ... Wo ist mein Held? Warmherzige und vorzeigbare, blonde Sie, 64 J./172, schlank, sportlich-jugendlicher Typ, wünscht sich einen klugen, liebevollen Mann, der mit mir eine achtsame, harmonische gemeinsame Zeit beginnen möchte, **Chiffre 92719**

Liebevoller, einfühlsamer und anpassungsf. Mann (67 J./1,87) sucht Frau (60-72 J.) für gem. Unternehmungen: Konzert, Kino, Fahrrad und alles, was das Leben schön macht, **Chiffre 90019**

Suche den Partner (so um die 70), der humorvoll, ehrlich und gepflegt noch voller Neugier auf die Zukunft sein Leben gestaltet. Ich liebe ganz viel Kultur, auch Städtereisen und die Nord- und Ostsee, aber mein Interesse für die Natur und sportliche Aktivitäten wäre ausbaufähig, vielleicht gemeinsam? **Chiffre 92419**

Witwe, 71 J./1,65, frauliche Figur, mobil, humorvoll, sucht netten Partner zw. 70 J. und 75 J. für gem. Aktivitäten, **Tel.: 0176/63 20 74 59**

Junggebl. Sie, 70+/1,70/nr, schlank, sportlich, viels. interess., Kultur, Natur, Spazierg. an Nord- und Ostsee, sucht für den Herbst des Lebens einen liebenswerten Partner für eine harmon. Zweisamkeit, **Chiffre 92319**

Aparte W, 67/1,70, schlank, sehr jung auss., sucht attr. H. ab 1,80, schlank, mit Hirn, ab 50-65, herzlich, mit Auto für kult. Reisen, gute Gespräche, Erotik, Zuschrift nur mit Foto, **Chiffre 92219**

Hallo! Junggebl. Frau, 70+, sucht Freundschaft mit nettem Herrn, für div. Unternehmungen, Kurzreisen, Theater, Konzerte, Spazierg. an Nord- und Ostsee. Bitte mit Bild, Alter 70-80 J., **Chiffre 92119**

Witwe sucht Witwer. Er sollte zwischen 68-75 Jahre alt sein, ein Mann mit Herz und Verstand. Möglichst aus dem Westen von Hamburg. Bin unkompliziert und harmonisch. **Chiffre 92019**

Auf diesem Weg sucht Frau, 69, einen lieben Mann mit Niveau/NR. Sollten die Zeilen Sie ansprechen, melden Sie sich. **Chiffre 91919**

Blonde Sie (Frührentnerin) sucht junggebliebenen Ihn für Spaziergänge an der Alster u. Elbe, Stadtbummel und kulturelle Veranstaltungen, **Tel.: 040/732 68 08 (ab 20 Uhr)**

Er, 66 J.: Wir können nicht ändern, dass wir älter werden, aber wir können uns lieben u. verwöhnen. Herbstzeit – Weihnachten – Kuschelzeit und Lust auf mehr? Wir können nur gewinnen. **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Das wäre ja der Knaller! Vielleicht begrüßen wir ja gemeinsam das neue Jahr. Sie, Anfang 70/NR, natürlich, warmherzig und vielseitig interessiert, sucht Lieblingmenschen – weiblich, für alles Schöne und auch Schwierige im Leben. Gerne jünger. Lass es uns herausfinden. Ich freue mich auf Dich! **Chiffre 91719**

Sie, südamerikanisch, elegant, 69/1,65, zierlich, junggebl., mit Intelligenz, Sinn für Humor und Herz, sucht kultivierten Gentleman, ab 1,75, schlank, der gern redet, liest, tanzt, zu kulturellen Veranstaltungen geht und mich zum Lachen bringt. Keine Fahrradtouren. Zuschrift bitte mit Bild. **Chiffre 91619**

In Harmonie, gemeinsam das Leben genießen. Fürsorgliche Dame, 61/NR, sucht hilfsbereiten und treuen Partner für immer. **Chiffre 91519**

Hallo! Netter Mann/58, schlank, NR, Single und unkompliziert, sucht liebe Freundin. Gerne auch etwas älter und fraulich! Ruf doch einfach mal an! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Wo ist die aufgeschlossene, reife Frau, die mit sympathischem, attraktivem Mann ab und zu ganz disk. Momente genießen möchte? Gern tagsüber. **Tel./SMS: 0172/495 92 49**

Dich im Dezember zu treffen – das wäre schön – Sie, 70+/170/NR, sucht Mann, 70+/NR, schreib doch einfach ein paar Zeilen – dann sehen wir weiter, **Chiffre 91419**

Bist Du vielleicht die Nadel im Heuhaufen? Das wäre schön! Sie, Ende 60/NR, aufgeschlossen, einfühlend u. herzlich, sucht Freundin ab 65, für alle Jahreszeiten und vl. – bei gleicher Wellenlänge – auch gerne mehr?! Bin gespannt und bis dahin! **Chiffre 91819**

Gibt es noch den charmannten, humorvollen, vielseitig interessierten Mann (NR)? Sie, 69/156/NR, jung geblieben, sucht eine liebevolle, harmonische Zweisamkeit, **Chiffre 91319**

Witwe, 78/162, jung geblieben, NR, liebevoll, mag die Natur, kl. Reisen, liebe die Nord- und Ostsee. Ich suche einen unternehmungslustigen Partner mit Herz + Humor für eine ehrliche, harmonische Partnerschaft. **Chiffre 91219**

Doch ... es gibt ihn! Herrlich aufregend-netter Kerl (180/80/65+), jung, sportl., spontan und lebenslustig, ein bisschen schlau und mit den kleinen, frechen Momenten – sucht Dich, weiblich, schlank, 60+, um in liebevoller Umgang miteinander die magischen Momente einer tollen Beziehung zu genießen! **Chiffre 91119**

Sympath., gefühlvoller Mann, 65, möchte mit aufgeschl. Frau, geb. oder solo, sehr disk., sinnl. Momente genießen. Ohne weitere Verpflichtungen. Bitte **E-Mail an: mox2013@gmx.de**

Wo ist mein Lieblingsmensch? Frau 68+/1,75/NR, schl., junggebl., mit Ausstrahl., sucht richtig guten Freund für dick + dünn, für Tag + Nacht, für Winter + Sommer, für Kopf + Herz, für jetzt + immer. **E-Mail: sonnentor21@web.de**

Für den „Rest des „Lebens“ möchte ich (Gestalttherapeutin, Gedächtnistrainerin) einen adäquaten, liebe- und humorvollen Mann finden. Ich bin 1,75/1,72 und u.a. an Natur, Kultur und guten Gesprächen interessiert! **Chiffre 91019**

Ich, 72 J., 1,70 groß, bin seit nunmehr 10 Jahren Witwe und möchte nicht mehr allein durch das Leben gehen. Ich suche daher einen freundlichen, gepflegten Herrn, evtl. ebenfalls Witwer, mit dem ich die Freizeit teilen, Gespräche führen und auch mal ein Glas Wein trinken kann. Auf Antwort freue ich mich sehr. **Chiffre 90719**

Alte Nervensäge (79/172/NR), mit leichten Gebrauchsspuren, sucht netten Heimwerker zur Neugestaltung des Alltagslebens, **Chiffre 90419**

Hallo, wbl. 72/160, möchte nette Dame kennenlernen. Möglichst im Umfeld von Borgfelde, **Chiffre 90619**

Frau, 75, möchte Menschen finden, die ohne Familie sind/leben und Interesse haben, sich mit Gleichgesinnten eine „Wahlfamilie“ aufzubauen. Sich gegenseitig akzeptieren, unterstützen, evtl. auch in einem gr. Haus oder Wohnung zusammenwohnen. **Chiffre 90819**

Witwe, 71 J./1,65, humorvoll, frauliche Figur, gute Köchin, zuverlässig, mobil, sucht einen ehrlichen Partner zw. 68-74 J., **Tel.: 0176/63 20 74 59**

FREIZEIT

Ich, w, Anfang 70, suche Kontakt zu netten Damen, die gern plaudern, essen gehen oder einfach mal eine Tasse Kaffee trinken. **Tel. 040/37 61 13 89** (HH-Niendorf)

Weihnachten wieder allein? Ich (w/70erin) wünsche mir die Bekanntschaft auch alleinstehender Menschen (m/w) mit politischen, gesellschaftlichen, historischen, tierischen Interessen. Zum Miteinander – Unternehmungen, Reisen, Kaffeeklatsch und Füreinander wie gute und hilfreiche Gespräche. Hamburg oder Kreis Pinneberg. **Chiffre 92619**

Raum Winterhude/Umgebung. Frau 74 J., alleine, unternehmungslustig, reisebegeistert, tierlieb, naturlieb, sucht ebensolche Unabhängige mit Zeit für kl. Unternehmungen. Bitte nur Ernstgemeinte Zuschriften! an **E-Mail: d_bertha@gmx.de**

Sie, 80, sucht netten Bekanntenkreis für Freizeitgestaltung, Kartenspielen, kleine Reisen, **Tel.: 0152/32 03 05 59**

Fröhliche, aufgeschlossene Sie, 70+, naturverb., NR, möchte für kl. Unternehmungen, Kaffee trinken etc., lange Spaziergänge kumpelhafte Gleichgesinnten oder Sie kennenlernen, **Tel.: 0151/51 81 18 88**

New Happy Oldie Singers Ü60 möchten noch 4 SängerInnen gewinnen. Proben: mittwochs, 14-tägig, 10-12 Uhr, im Lütt-Café, HH-Langenhorn, Käkenflur 16b, **Info-Tel.: 040/50 69 42 13**

Wer möchte malen/zeichnen? Gemeinsam mit anderen in kl. Gruppe in Niendorf-Nord, Spaß und pers. Weiterentwicklung stehen im Fokus, **Kontakt: 0151/67 32 83 49**

Suche Schachpartner/in in Eimsbüttel, Altona oder Umgebung. Habe lange nicht mehr gespielt. Bin männlich, 65plus, habe Witz u. Grips. **E-Mail: vergyl@gmx.de**

Wer hat Lust mit uns zu kegeln? 1 x im Monat von 17-19 Uhr. Wir sind Rentner im Alter von 70-80 Jahren. Weitere Info per **Tel.: 040/553 57 65**

Suche Wahlfamilie: Sie NR. mit Weltreisenerfahrung, junggeblieben, lebensbejahend und naturverb., sucht Gleichgesinnte m/w für gem. Unternehmungen und ein Füreinanderdasein. **tina777@mein.gmx**

Tanzen in netter Runde bringt nicht nur Spaß, sondern hält auch den Körper fit. Tanzfreudige Paare sind herzlich eingeladen, freitags ab 19.30 Uhr in unserem Tanzkreis vom Savoy/Norderstedt mitzumachen. **Tel.: 040/52 95 05 75**

Sie, 70 J., s. Frauen f. verschiedene Unternehmungen, wie Spaziergänge, Kino, Stadtbummel etc. und nette Gespräche, **Handy oder SMS: 0178/376 51 50**

Ich würde gerne die Patenschaft Ihres Hundes übernehmen. M, 65 J., wohlsituiert, mit viel freier Zeit in Eppendorf, Eimsbüttel, Altona und Umgebung. **E-Mail: solitude4@web.de**

Bridgespieler gesucht, 1 x Wo., harmonischer, kleiner Kreis, Eppendorf und Nähe Feldstr., auch mittlere bis gute Vorkenntnisse gern gesehen, wir freuen uns, bitte anrufen, **Tel.: 040/43 09 86 97**

Englisch Skrabble – wer hat Lust mit Seniorin (mit mittleren Kenntnissen) in den Walddörfern zu spielen? **Tel.: 040/603 30 52**

Sie, 71/NR, möchte mit netten Frauen einen Kreis für Rommé/Kniffeln aufbauen. Raum HH-Ost, **Tel.: 0176/65 71 28 68**

Hallo, wir, Ehepaar 60+ und 70+, möchten andere Paare kennenlernen, um gem. das Spiel "Aktivity" und Dart zu spielen, gem. lachen u. gute Gespr. zu haben. RM Wandsbek - Bergedorf wäre schön. **E-Mail: freude.-@online.de**

Suche gute, verlässliche Freunde w/m., (68-78 J.) mit Empathie und Humor. Ich bin 75 J., an kulturellen Veranstaltungen, Theater, klass. Konzerten und Kino sowie Psychologie interessiert. Suche keine oberflächlichen Bekanntschaften. **Chiffre 90919**

Ich möchte im Hamburger Westen einen Stammtisch für Delta t (zeitversetzt und langschlafende) Menschen gründen. Wer ist dabei? **E-Mail: rhnw@gmx.de**

Junggebliebenes Ehepaar, Raum Norderstedt, (keine Omi-, Opi-typen) sie 66, er 69 Jahre jung, suchen gleichgesinntes Paar in der Nähe für gemeinsame Freizeitaktivitäten. Hobbys: Joggen, Triathlon, Theater, Kino, Reisen, Essengehen, Shoppen, Canasta. **Tel. 0157/35 72 45 58**

Junggebliebene, kontaktfreudige Singles ab 60 finden neue Freunde, jeden Do., 15 Uhr, als Club 60 im Bolero, Rothenbaumch. 78, neben U-Hallerstr., Beitrag € 1,-, **Tel.: 040/46 63 74 03**

Suche Freunde m/w (kein Sex), gern mit Hund, hab kl. Chihuahua, Nähe Hoheluft oder anderswo, Laufen, Reden, Essen, Kaffeetrinken gehen, Kartenspiel, priv. Singen? Siebzigerin, **Tel.: 040/43 09 86 97**

Ansehnliche SIE, 62/1,78/NR, aus den Elbvororten, sucht Menschen für Kultur, Reisen und Unternehmungen in Hamburg. Ich bin ruhig, selbstständig und unabhängig. Es wäre schön, wenn dein Zuhause auch der Hamburger Westen ist. **Tel. 040/23 84 44 39**

Fröhliches Quartett, weiblich, 70+, sucht Gleichgesinnte für gemeinsame kulturelle und sonstige Unternehmungen in Hamburg und Umgebung, **Chiffre 90519**

„SILLY“ spielen am 07.12., 20 Uhr in der Laeiszhalle. Ich (w, 62) möchte nicht allein gehen. Wer kommt mit? **E-Mail: rhnw@gmx.de**

Aktive, weltgereiste Frau, 68 J. NR, sucht witzige Frauen mit Freude an körperlicher (wandern, Yoga) und geistiger Bewegung, ökologisches und soziales Handeln, für freudvolles Miteinander, einander Geborgenheit schenken, Wunsch nach Weiterentwicklung, Kultur, Kochen, Spieleabende, vielleicht gemeinsam im Süden überwintern, gerne auch Ausländerin. Auf zu neuen Ufern. **Tel.: 040/28 00 77 20** (AB rufe zurück)

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

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat jeden 3. Di. 15.30 bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Dieser Nachmittag gestaltet sich sowohl für Zuhörer als auch Mutige, die selber gerne etwas vortragen möchten. Näheres/Kontakt unter **Tel.: 0176/54 71 74 52** oder **E-Mail: HannadsGedichte@aol.com**

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

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

IMMOBILIEN

Elbmarsch, Vierlanden + Umgebung, Bürokauffrau, 61 J., sucht 2- bis 3-Zi.-Whg. mit Garten oder Balkon, bis € 650,- Warm, **Tel.: 0176/32 03 50 36**

Frau, 61 J., sucht ruige 2-Zi.-Whg. mit Balkon bis € 700,- warm in Poppenbüttel und Umgebung, **Tel.: 0174/684 99 96**

Anzeige

Kunden bleiben Herr im Haus – wertfaktor wird stiller Miteigentümer Immobilien als Liquiditätsmittel im Alter

Europa erkunden, ein neuer Wintergarten oder die Rente etwas aufbessern – dafür fehlt selbst Menschen, die eine eigene Immobilie besitzen, im Alter häufig das nötige Bargeld. Sich von seiner Immobilie zu trennen, ist für viele Senioren keine Option. Für diese Zwickmühle bietet der Finanzdienstleister wertfaktor nun eine Lösung: Immobilien-Teilverkauf mit lebenslangem Nießbrauchrecht. „Wir heben uns damit ganz klar von Finanzierungsangeboten wie Hypotheken und Krediten ab, die zum einen nicht jeder bekommt und zum anderen eben nur geliehen und damit Schulden sind“, so wertfaktor-Gründer Christoph Neuhaus. So funktioniert der Teilverkauf: Der Immobilienbesitzer legt fest, wie viel Bargeld er aus seiner Immobilie herauslösen möchte. Ein unabhängiger Gutachter ermittelt dann den Marktwert des Objekts, aus dem sich der Anteil errechnet, der an wertfaktor verkauft wird. Der Eigentümer erhält eine schnelle Auszahlung, ein im Grundbuch eingetragenes Nießbrauchrecht sichert ihm das lebenslange, alleinige Nutzungsrecht. Im Gegenzug berechnet wertfaktor ein monatliches Entgelt für die Nutzung des veräußerten



Christoph Neuhaus
und Dr. Alexander Ey

Immobilienanteils. Dem Verkäufer bleiben alle Privilegien eines Alleineigentümers erhalten: Anbauten und Renovierungen können beispielsweise ohne Absprache vorgenommen werden. Verlässt der Eigentümer eines Tages die Immobilie, haben er oder seine Erben zunächst ein Ankaufsrecht des wertfaktor-Anteils. Wird dieses nicht in Anspruch genommen, veräußert wertfaktor das gesamte Objekt. Beiden Parteien steht ihr Anteil des Verkaufserlöses zu, beide profitieren hierbei von der Wertentwicklung der Immobilie.

wertfaktor Immobilien GmbH, Tel. 040 696 391 824
E-Mail: post@wertfaktor.de, Web: www.wertfaktor.de

Puppenliebhaberin sucht Dame aus dem Raum Barmbek/Wandsbek, die ihr ausschließlich Puppenkleidung strickt! Ich freue mich auf Ihren Anruf! **Tel.: 040/37 08 51 02**

Privat sucht Kundenhefte a.d. 50er-Jahren, z.B.: Kluge Hausfrau, Frilo-Mag, Tchibo-Mag, Boni, Sonntagsbraten, Luchi + Comics, **Tel.: 0171/767 78 08** oder **040/43 18 99 07** (lang klingeln lassen)

Für die Betreuung meines Lebensgefährten suche ich eine Person, welche mich in meiner Abwesenheit vertritt, mein Partner ist Rollstuhlfahrer, **E-Mail: bilydor2000@yahoo.de**

Hamburg Design-Museum-Verein sucht Tonbandgeräte von: Grundig, Revox, Saba, Telefunken oder Uher als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Schallplattensammler kauft Ihre Platten! LPs & Singles, suche ganze Sammlungen – biete höhere Preise als Händler, zahle fair! Rock, Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, RnR, Blues, Heavy, Progressive (keine Schlager/Stimmungsmusik). **Tel.: 0163/343 66 99**

Hamburg Design-Museum-Verein sucht: Olivettischreibmaschinen und Rechengeräte als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Selbstständige KG sucht Senioren Pension oder Ähnliches in Hamburg zur Betreuung. Langjährige Berufserfahrung: ZNS, LD, FR, CS, Dorn Breuß, Klangmassage n. Peter Hess, **Tel.: 0170/685 87 97, E-Mail: letienne.sonja@gmail.com**

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

SONSTIGES

Ihren Papierkram erledige ich, w. 54, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. U.a. sortiere, ordne und hefte ich Ihre Papiere, Unterlagen und Dokumente ab. Ich helfe bei Antragstellung Beihilfe/priv. KK, Behördenangelegenheiten und sämtlichem Schriftverkehr. Rufen Sie mich gern an unter **Tel.: 0176/55 52 37 08**

Nette Rentnerin, 70 J., sucht WG bei älterer, männlicher Person. Kochen, Einkaufen, Wäsche waschen sowie Geselligkeit ist gegen Leistung. Pkw vorhanden. **Chiffre 92519**

Biete Betreuungshilfe in einem Haushalt an! Ganzzeitlich, 2 Wochen im Wechsel, gegen Kost und Logis, ev. Tagesgeld – bitte Rückruf o. SMS, **Tel.: 0157/79 13 31 59**

Ostfriesen möchte mal wieder Plattdeutsch sprechen. Habe 25 Jahre in Ostfriesland auf dem Dorf gewohnt und wohne seit 40 Jahren in Hamburg. **Tel.: 0163/164 07 15**

Stenografische Aufzeichnungen? Ich übersetze für Sie. **Tel.: 0176/21 41 15 47**

Krankenpfleger bietet privat fürsorgliche Betreuung und Pflege an sowie Hilfe im Haus und Garten. Pkw vorh., **Tel.: 040/18 12 48 24**

Anwalt berät mit Hausbesuch: Erben, Vorsorge, **Tel.: 0177/380 13 70**

Wer übt mit gehörlosem Mann (Umgebung Pinneberg/Isebrock/Blankenese), sein Smartphone besser zu kennen, € 10,- die Stunde, **Tel.: 04101/85 66 48**

Märchenerfinder Barthold Ollers liest eigene schöne Geschichten für Kinder und Erwachsene, keine langfristige Planung. Weitere kreative Autoren gesucht! **Tel.: 040/46 63 74 03**

20 % Eröffnungsrabatt Hundesalon mit Hundewäsche & Co, **Tel.: 040/58 96 58 17**, Schenefeld

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

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

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kleiner Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 0176/54 71 74 52** oder **Haninah06@aol.com**

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

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

Anzeige

Das GBI-Vorsorgemodell bietet Ihnen dauerhafte Kostensicherheit

Leider ist jedes Leben endlich - daher tut es gut, wenn alles geregelt ist.

Wir hören immer wieder, dass es guttut, sich auch in die Tiefen der letztwilligen Regelungen zu begeben. Was liegt näher, als sich mit frischer Kraft mit dem Thema Vorsorge zu befassen.

Zur Regelung des Alters gehört neben der notariellen Generalvollmacht bzw. Patientenverfügung, dem notariellen bzw. eigenhändigen Testament auch die Bestattungsvorsorge.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Aus unserer jahrzehntelangen Erfahrung wissen wir jedoch, wie beruhigend es gerade im Alter sein kann, die Planung für das eigene Leben bis zum Ende selbstständig in der Hand zu haben. Besonders den Menschen, deren Angehörige weit entfernt oder nicht mehr am Leben sind, bietet die Bestattungsvorsorge eine Möglichkeit, bis zum Schluss unabhängig zu bleiben. Die eigene Bestattung zu regeln hat sich in den letzten Jahren immer mehr als positiver Schachzug im Leben erwiesen. Und auch diejenigen, die in frühen Lebensjahren einen solchen Schritt gegangen sind, haben diese Handlung nie bereut. Bestattungsvorsorge heißt, eine finanzielle Grundlage für die Durchführung der Bestattung zu schaffen – inklusive der anfallenden Friedhofsgebühren – und, genauso wichtig, eine inhaltliche Ausgestaltung der Bestattung festzulegen. Gerne arbeiten wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Bestattungsvorsorge aus.

Das GBI-Bestattungsvorsorge-Modell

Damit Sie nicht, wie es bei anderen Modellen vorkommt, aufgrund der jährlichen Preissteigerungen draufzahlen müssen, hat das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut eine andere Lösung entwickelt, das GBI-Vorsorge-Modell. Es beruht auf drei Säulen:

- 1. Umfängliche Regelung:** Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.
- 2. Absolute Sicherheit:** Sicherheit wird gewährleistet durch die Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von 100,- € zu erwerben ist.
- 3. Renditeoptimierung:** Das GBI gewährt eine zeitlich unbefristete Preisgarantie (auf die Bestattereigenleistungen). Das heißt: Die vereinbarten Bestattungskosten steigen nicht. Es wird also nicht teurer, egal wann der Leistungsfall eintritt. Betrachtet man seine Investition unter Renditegesichtspunkten, dann lohnt sich die Geldanlage, denn man spart Aufwendungen in Höhe von ca. 2 Prozent pro Jahr (durchschnittliche Preissteigerung im Bestattungsgewerbe).

Für das Lebensende vorzusorgen tut gut und ist sinnvoll – vor allem auch, weil man damit die Hinterbliebenen, in der Regel also die Kinder, nachhaltig entlastet, denn die Kosten der Bestattung sind vollständig bezahlt und ihre Gestaltung ist klar geregelt. Das gilt übrigens ohne Wenn und Aber: Ein Vorsorgevertrag kann nicht durch andere Kostenträger gekündigt werden, um mit dem Geld z. B. die Pflege zu finanzieren. Auch in diesem Punkt ist man also auf der sicheren Seite.

Noch eine Empfehlung: Für SeMa-Leser gibt es den Vorsorgeordner des GBI (Wert: 20,- €) kostenlos. Er informiert u. a. zu Erbschaft, Testament, Versicherungen und Bestattung.

Vorsorgeordner kostenlos anfordern ... unter der Tel.: 040/24 84 02 03 oder per E-Mail: vorsorge@gbi-hamburg.de



GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Hamburger

Möbeltransporte

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

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



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



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

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

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



Anzeigenberatung und -annahme

HWWA Werbeagentur GmbH

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



BESTATTUNGEN VORSORGE TRAUERKULTUR

Bestattungen aller Art auf allen Friedhöfen
Eigene Trauerkapelle & Abschiedsräume für individuelle Trauerfeiern
Bestattungsvorsorge



Bestattungsinstitut
Bade

Filiale Hamburg
Sülldorfer Landstr. 5
22589 Hamburg
040/524 776 200
(Tag & Nacht)

Filiale Wedel
Flerrentwiete 32
(Am Marienhof)
22880 Wedel
04103/5160
(Tag & Nacht)

bade-bestattungen.de



Bald in Hamburg möglich Mit Haustieren das Grab teilen

Zwei wahre Geschichten: Viele Jahre war Kater Felix der treue Freund eines alten Ehepaars gewesen. Als der Mann starb, war Felix ein Trost für die Witwe. Als auch der Kater starb, überlegte sie nicht lange, was mit dem toten Tier geschehen sollte. „Wir gehören zusammen,“ entschied sie. „Felix kommt in das Grab meines Mannes.“ Doch erlaubt war das nicht. So wurde der Kater liebevoll in einen Karton gebettet, eine unauffällige kleine Schaufel eingepackt und beides in einer Kunststofftüte eines namhaften Discounters untergebracht „Es war schon schummrig, als ich mich mit Felix auf den Weg zum Friedhof machte“, berichtete die Seniorin tags darauf noch immer leicht unter Schock stehend ihrem Pastor. „Kurz vor dem Eingang ist es dann passiert. Ein junger Mann rannte auf mich zu. Ehe ich noch wusste, was geschah, hatte er die Tüte in der Hand und lief davon. Nicht einmal schreien konnte ich vor Schreck! Was soll ich nur tun, Herr Pastor, können Sie helfen?“ Nein, das konnte er nicht. Doch nicht nur Pastoren – selbst Könige sind in Sachen Bestattung machtlos. Testamentarisch hatte Friedrich II. von Preußen, der „Alte Fritz“ (1712–1786) verfügt, bei seinen zehn Windspielen bestattet zu werden. Dennoch ließ ihn sein Neffe und Nachfolger Friedrich Wilhelm II. aus repräsentativen Gründen in der Potsdamer Garnisonkirche an der Seite seines Vaters Friedrich Wilhelm I. beisetzen.

Hamburg macht's möglich

Dass kurz vor der Bürgerschaftswahl im Februar alle im Rathaus vertretenen Parteien einmütig einen Beschluss fassten, wird vermutlich in die Geschichte des Hamburger Parlamentarismus eingehen. Allerdings haben die Abgeordneten mit ihrem Votum eine Tür eingerannt, die ohnehin weit offen stand. Schon bald können auf den städtischen Friedhöfen der Hansestadt Mensch und Tier in einem Grab bestattet werden. Ein entsprechendes Gesetz beschloss die Hamburgische Bürgerschaft. Es soll erlaubt sein, in einer vorab erworbenen Grabstätte, in der man später selber bestattet werden möchte, die Urne mit der Asche eines Tieres beisetzen zu lassen. Auf den Friedhöfen sollen dafür spezielle Flächen bereitgestellt werden, um die Gefühle derer nicht zu verletzen, die mit solchen Bestattungsformen nicht einverstanden sind. Nachdem

*Begleiten auf unzähligen
Spaziergängen – warum nicht
auch ein gemeinsames Grab?*

Foto © Krause



bei Befragungen in Hamburg das Projekt eine überwältigende Zustimmung gefunden hat, ist nicht auszuschließen, dass die neue Möglichkeit auch für den ganzen Friedhofsbereich Geltung bekommen wird.

Was Luther und andere Theologen sagen

Ein kleines Mädchen fragte Martin Luther (1483–1546), ob Hunde in den Himmel kämen. Luther soll geantwortet haben: „Natürlich, und im Himmel haben alle Hunde goldene Schwänze.“ Fünfhundert Jahre nach Luther gab die frühere Landesbischöfin Dr. Margot Käßmann etwas vorsichtiger zu Protokoll: „Ich weiß, dass Ole (ihr Hund) eine Seele hat. Ob er in den Himmel kommt, überlasse ich dem lieben Gott.“ Dr. Rainer Hagencord leitet als katholischer Priester und Biologe das Institut für Theologische Zoologie an der Uni Münster. Er tritt ent-

Erinnerung an Mensch und Tier – bald ein vertrautes Bild auf dem Friedhof? Allerdings ist das Lieblingstier von Dr. hc. Erna Mohr, die Baumratte, nicht wirklich im Garten der Frauen auf Ohlsdorf bestattet worden. Foto: Krause



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT *Seit Generationen*
und zukünftig an Ihrer Seite.

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

Tangstedter Landstraße 238 HH-Langenhorn
☎ (040) 539 08 590
www.wulffundsohn.de

schieden für eine Geschwisterlichkeit alles Lebendigen ein. Das Institut will den Tierschutz aus der Ecke herausholen, in die sich Tierschützer oft selber manövrieren. Leitgedanke ist: Es geht nicht um Vermenschlichung des Tieres, auch nicht darum, dass das Tier Ersatz für menschliche Beziehungen ist. Im Gespräch mit dem Evangelischen Pressedienst sagte Hagencord zum Thema gemeinsame Bestattung: „Ja, ich begrüße das. Denn hier kommt die Erfahrung zum Ausdruck, dass wir Menschen ohne Tiere nicht leben können. Theologisch geht es aber auch um die Frage, ob es zwischen beiden wirklich so fulminante Unterschiede gibt, dass der Mensch als Krone der Schöpfung bezeichnet werden kann. Ich würde sagen nein ...

Diese neuen Friedhöfe sollten eine Debatte anregen, die den Blick weitet: Von den geliebten Haustieren, die wir über den Tod hinaus an unserer Seite haben wollen, bis hin zu den Tieren in Agrarfabriken und Schlachthöfen, die dort ein elendes Dasein fristen. Man muss auch über Puten, Hühner, Schweine und Rinder nachdenken. Wir sollten Konsequenzen ziehen und sagen: Wenn wir unseren Hund oder unsere Katze so liebevoll bestatten, sollten wir nicht gleichzeitig all das Billigfleisch kaufen und essen, das so viel Leid und Umweltschäden verursacht.“ Ob die Damen und Herren der Bürgerschaft bei ihrer gemeinsamen Initiative das alles auch bedacht haben und planen, es ihren Wählern zu vermitteln? Schön wäre es.

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.

Bücher zum Verschenken und Selberschmökern

Neben Gutscheinen und kulturellen Veranstaltungen gehören Bücher immer noch zu den Lieblingsgeschenken, die zu Weihnachten unterm Tannenbaum liegen. Ein gutes Buch, eine Tasse Tee und Kerzenlicht sind in dieser Jahreszeit das beste Entspannungsprogramm und zaubern etwas von der Besinnlichkeit ins Haus, die die Advents-, Weihnachts- und Winterzeit ausmachen.

Das Buch mit musikalischem Aha-Effekt

Wer dieses Buch in die Hand nimmt, hat gleich Musik (und Bilder) aus den 70er- und 80er- Jahren im Kopf. Mit zahlreichen Rock- und Popgeschichten rund um Roxy Music, Nena und Frank Zappa unterhält der nostalgieverliebte Autor Ulli Engelbrecht seine Leserinnen und Leser.

Die Ereignisse und Eindrücke von damals bis heute nennt Ulli Engelbrecht liebevoll Gedankenschrott. Er kennt sich nicht nur mit Musik gut aus, sondern transportiert viel von dem Lebensgefühl der Zeit mit Leckmuscheln und lila Latzhosen und ruft vor dem geistigen Auge die damalige Zeit hervor.

Große Fachkenntnis zeichnet dieses Buch ebenfalls aus. Besonders schön die 99 Scheiben auf dem Prüfstand im hinteren Teil. Dort geht es bis in die 90er-Jahre hinein mit der Vorstellung der LPs – ganz persönlich, lustig und mit vielen fachlichen Details.

Ulli Engelbrecht: Mir brennen die Schläfen, 2019, BoD, 9,80 Euro, ISBN 9783749455447

Das „Hohe Elbufer“ als Stadtkulturlandschaft

Das „Hohe Elbufer“ zwischen Fischmarkt und Schulau weist eine einmalige Stadtkulturlandschaft bürgerlicher Prägung auf. Die mit Einflüssen aus Frankreich und England gestalteten Parks, Gärten und Architekturen bilden in diesem erst dänischen, später preußischen und heutigem Teil der Stadtrepublik Hamburg eine einmalige Melange aus verschiedenen Kulturen, maritimen Einflüssen und hanseatischer Noblesse.

Kartenausschnitte und eingehende Erläuterungen zu architektonischen und Gartengestalterischen Objekten öffnen die Sicht auf diesen Teil Hamburgs als eine beeindruckende Stadtkulturlandschaft. Die historischen und aktuellen Bilder und Fotografien runden das schön gestaltete Buch ab.

„Ich freue mich sehr über das Buch über das Hohe Elbufer mit seinen klassizistischen Ensembles entlang der Elbchaussee. Die Forderung vieler Menschen, diesen Bereich zum Weltkulturerbe zu erklären, finde ich nachvollziehbar“, sagt die SPD-Bürgerschaftsabgeordnete Anne Krischok. Zusammen mit Frank Schmitt hatte Anne Krischok Gelder in



fünfstelliger Höhe zur Verfügung gestellt, damit am Hohen Elbufer Schautafeln aufgestellt werden konnten.

Jürgen Pietsch, Jan Michael Runge: Das Hohe Elbufer in Hamburg, 2019, Ellert & Richter Verlag, 9,95 Euro, ISBN: 97838319-07465

Mutig und entschlossen durchs Leben



Nach einer langen, glücklichen Ehe wird der Ehemann von Elfriede Riemenschneider demenzkrank. Was folgt, ist ein Hindernislauf durch Krankheit, Alltagsnot, Medizin und Krankenhäuser, Bürokratie, seelische Abgründe und schließlich Pflegeheim und Tod. Elfriede Riemenschneider beschreibt in diesem dokumentarischen Roman ihren Kampf mit den äußeren und inneren Herausforderungen. Eine ungeheure Aufgabe, einen nahestehenden Menschen durch

die Demenz bis in den Tod zu begleiten. Dabei erzählt sie in aller Offenheit von ihrem Ringen um die letzte Würde ihres Mannes. Elfriede Riemenschneider erzählt auch ganz offen von ihrem Kampf gegen drohenden Selbstverlust, schwindende Kraftreserven und zerrütteten Mut. Ihr ungebrochener Lebenswille und ihre nie versiegende Kreativität helfen ihr am Ende zurück auf den Weg in ein lebenswertes Leben.

Das Buch ist sehr persönlich geschrieben, so als ob man mit einem Freund ins Gespräch kommt. In dieser ganz eigenen Sicht der Dinge und in der Art zu schreiben werden sich viele Betroffene wiederfinden.

Elfriede Riemenschneider: Das Alter ist nur für Mutige, verlag.marless.de, 10 Euro, ISBN 978981901955

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt – Weihnachten mit Oma Imke

Ein tief verschneiter Dezember auf Föhr. Oma Imke träumt von einem harmonischen Weihnachten in der Familie. Sie stellt den Julboom auf und pflegt andere friesische Rituale. Doch dann sagt einer nach dem anderen ab. Bei ihren Versuchen, den Heiligabend doch noch zu retten, landet sie am winterlichen Deich, in der Insel disco und in einer alten Mühle.

Irgendwann wird ihr alles zu viel, und sie flieht zu ihrem heimlichen Liebhaber nach Amrum. Wegen einer Sturmflut kann sie nicht zurück. Wird es ein Weihnachtswunder für die Familie Riewerts geben?

Liebevoll beschrieben mit allen Ecken und Kanten lässt Janne Mommsen seine Figuren auf Weihnachten zusteuern. Mit viel Humor und einer Prise Nachdenklichkeit ist das Buch genau richtig, um sich auf dem Sofa einzukuscheln und sich gemütlich auf Weihnachten einzustimmen.

Janne Mommsen: Omas Inselweihnacht, 2019, Rowohlt, 10 Euro, ISBN 9783499001185



Diabetes

Sport als Prävention, Sport als Therapie



Interview mit dem Inhaber des Fitness- und Gesundheitsstudio Vitamed.

SeMa: Herr Setoodeh, als Arzt und Inhaber bieten Sie u.a. auch Unterstützung bei Diabetes an.

Sedooteh: Ich sehe Sport als Präventions- und auch als Therapie-maßnahme bei vielen Krankheitsbildern. Unter anderem auch bei Diabetes. Zum einen gilt: Menschen mit Diabetes haben eine umso günstigere Lebensqualität und -erwartung, je besser ihr Diabetes mellitus eingestellt ist. Ein normales Körpergewicht, Blutdruckwerte unter 140/80 mmHg, gut eingestellte Blut-

fett- und Blutzuckerwerte sind Teil einer guten Diabeteseinstellung. Zum anderen gilt: Regelmäßige sportliche Aktivität kann bei beiden Diabetes-Typen unter anderem dazu beitragen, diese Werte zu verbessern. Hier setzen wir bei uns im Studio an.

SeMa: Welche Unterstützung bieten Sie Personen mit Diabetes an?

Sedooteh: Wir bieten ein auf den individuellen Diabetes-Typ 1 oder 2 abgestimmtes Trainingsprogramm, welches aus drei Bausteinen besteht.

Baustein 1: Sport hilft, das Körpergewicht zu kontrollieren und ein besseres Körpergefühl zu haben. Durch Sport sinkt der Blutzuckerspiegel, da durch Kraft- und/oder Ausdauertraining Zucker in Energie umgewandelt wird. Auch der Fettstoffwechsel wird bei Bewegung angekurbelt. Diesbezüglich ist sehr wichtig, den Trainingspuls für den aeroben Bereich sowie die Trainingsintensität zu bestimmen. Diese kann bei uns dank moderner medizinischer Diagnostik und Kompetenz der Mitarbeiter erfolgen.

Baustein 2: ergänzende Ernährungsberatung: Wir besprechen nach ausgiebiger Diagnostik, welche Lebensmittel gut und weniger gut für Sie geeignet sind, gehen den jetzigen Ernährungsplan und die Essgewohnheiten durch und entwickeln einen individuellen Ernährungsplan in Abstimmung mit dem Trainingsplan.

Baustein 3: ist bei uns die regelmäßige Erfolgskontrolle. Hier besprechen wir, wie sich Trainingsprogramm und Ernährung positiv auf die Werte ausgewirkt haben.

SeMa: Welche Sportarten sind bei Diabetes geeignet?

Sedooteh: Das ideale Training setzt sich aus einer Mischung von Kraft- und Ausdauersport zusammen und beinhaltet außerdem Koordination und Beweglichkeitsübungen. Zur Erzielung der gewünschten Langzeiteffekte ist regelmäßiges Training unter Beachtung der Trainingsintensität sinnvoll. Das Krafttraining und der regelmäßige Sport machen nicht nur gesund, sondern auch glücklich! Wer Sport macht, ist eher zufrieden und fühlt sich wohler.

Sport hilft Menschen mit Diabetes



Wir bieten ein auf Ihren Diabetes-Typ

- speziell abgestimmtes Trainingsprogramm
- eine ergänzende Ernährungsberatung
- eine regelmäßigen Erfolgskontrolle

Unser zusätzliches Angebot

- Wellness mit Saunabereich
- attraktives Kursprogramm
- Cardio-Scan

Spenden oder nicht?

Vom Missbrauch im Mittelalter zur Onlineüberweisung

Wer sein Leben unter dieses Motto stellt, muss ein ganz besonderer Mensch sein. Ein Motto voller Heiterkeit, Hilfsbereitschaft und Optimismus. Ein sympathischer und gewinnender Typ muss Giovanni Bosco, genannt Don Bosco, aus dem norditalienischen Turin gewesen sein. Humorvoll, leidenschaftlich und von unerschütterlichem Gottvertrauen. Geboren 1815, wollte der Priester keine Löcher in dicke theologische Bretter bohren. Er sah es als seine Aufgabe an, zu Beginn der Industrialisierung in Norditalien für junge Menschen Anlaufstelle und Schutz zu sein. In seinem Sinn tun heute fast 60.000 Frauen und Männer rund um den Erdball „Gutes“. Nicht um sich vor Gott zu rechtfertigen, sondern weil sie darin ihre Erfüllung sehen.

„Fröhlich sein,
Gutes tun und
die Spatzen
pfeifen lassen!“



„Es gibt einen weit verbreiteten Irrtum. Und der geht davon aus, dass wir durch unser Tun, durch unser Handeln zu Gott kommen. Das ist falsch. Im Gegenteil: Wir stehen in Gefahr, durch nur gutes Handeln – ohne das Licht Christi – selbstgerecht und eingebildet zu werden.“ So der katholische Hamburger Pfarrer Hans Janßen, zuvor evangelischer Pastor in Niedersachsen, in seiner Predigt Weihnachten 2018. Gutes Tun, spenden, aktive Hilfe für andere, „gute Werke“ also, eine Gefahrenquelle? Wie dann mit den zum Jahresende gehäuft eintreffenden Bittbriefen vieler gemeinnütziger Organisationen umgehen?

Ist es gefährlich, Gutes zu tun? Obwohl es Mahner gibt – eindeutig „nein“! Foto: Krause



Das SeMa hat bei Prof. Dr. Wolfgang Thönissen, Ltd. Direktor des Johann-Adam-Möhler-Instituts für Ökumenik im Erzbistum Paderborn, nachgefragt: „Ich sage es einmal mit einem bekannten katholischen Theologen: ‚Der Glaube ist der Täter der Liebe.‘ So hätte es auch Luther sagen können. Pfarrer Janßen liest offenbar Rechtfertigung immer noch in den bekannten kontroverstheologischen Gegensätzen: Wer Glaube sagt, schließt Werke aus, wer Werke sagt, schließt den Glauben aus. Die ökumenische Erkenntnis aber sagt, wir können von Glauben und guten Werken sprechen, wenn wir das in der richtigen Reihenfolge tun. Lutheraner und Katholiken legen ihre Überzeugungen nicht gegeneinander aus, sondern miteinander. Daraus wird ein Plus. So wurde es aber auch schon immer gelebt.“



nachher



vorher

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

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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




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



Organisationen und gerichtlich veranlasste Geldzuwendungen, Stiftungsneugründungen und Großspenden über 2.500 Euro. (Quelle „Bilanz des Helfens“ im Auftrag des Deutschen Spendenrats e.V. als Teilergebnis GfK der Charity*Scope)

Nur mit Spendensiegel

Es ist schier unmöglich, herauszufinden, welche um Spenden bittende Organisation seriös ist und welche nicht. Deshalb sollte jeder Spender darauf achten, nur solche Empfänger zu berücksichtigen, die das Spendensiegel des „DZI – Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen“ tragen. Das DZI hat eine Höchstgrenze für Werbe- und Verwaltungsausgaben festgelegt. Durchschnittlich liegt dieser Kostenanteil bei

den Siegel-Organisationen nur bei etwa 13 Prozent. Auf jeden Fall sollte gern gegeben werden. Denn schon im Zweiten Brief an die Korinther steht: „Einen fröhlichen Geber hat Gott lieb.“ Oder, wie Don Bosco es ausdrückte, „Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen.“

Don Bosco: „Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen“ war das Lebensmotto eines Priesters, für den die Lösung sozialer Fragen wichtiger war, als theologische Spitzfindigkeiten.
Foto: Joachim Schäfer - Ökumenisches Heiligenlexikon.

F.J. Krause © SeMa

Spenden im Mittelalter

Von den ersten Christen wurde berichtet, dass die Gläubigen alles miteinander teilten. Das hat von Beginn an nicht richtig geklappt. Von Martin Luther heftig kritisiert, führte die Entwicklung dahin, dass die Wohlhabenden zumindest teilweise davon ausgingen, sich mit Spenden den „Himmel“ erkaufen zu können. Gipfelpunkt dieser Negativentwicklung war der Ablasshandel. Ihr bekanntester Protagonist: Johann Tetzel. Seine Parole „Sobald das Geld im Kasten klingt, die Seele in den Himmel springt!“ wird heute noch zitiert. Die eine Hälfte der Einnahmen diente dem Bau des Petersdoms in Rom, während die andere sich der Erzbischof Albrecht von Brandenburg und der jeweilige Ablassprediger teilten. Der Bischof benötigte die Einkünfte, um seine gegenüber den Fuggern aufgelaufenen Schulden abzubauen.

Gutes tun im 21. Jahrhundert

Das Spendenvolumen in der Bundesrepublik stieg von 2,162 Mrd. Euro 2008 auf 5,3 Mrd. Euro im Jahr 2018 an. Das, obwohl die Anzahl der Spender rückläufig ist. Das ist darin begründet, dass die durchschnittliche Spende von 35 Euro auf den Rekordwert von 38 Euro gestiegen ist. Die Deutschen haben im Jahr 2018 mehr für Umwelt- und Naturschutz, Tierschutz und Sport gespendet. In der Verteilung der Spenden geht der Anteil für kirchliche Organisationen weiter von über 27 Prozent auf rund 24,5 Prozent zurück. (2008 35,1 Prozent). Der Anteil der Spenden der Generation 60+ macht nach wie vor mehr als die Hälfte aller Spenden aus. Besonders stark ist die Gruppe 70+ vertreten.

Der Monat Dezember ist mit 20 Prozent des Jahresspendenaufkommens für alle Altersgruppen der mit Abstand wichtigste Monat. Interessant ist die Tatsache, dass ein persönlich adressierter Spendenbittbrief nur noch 19 Prozent der Spender veranlasst, zu überweisen. Als Spende zählen die von deutschen Privatpersonen freiwillig getätigten Geldspenden an gemeinnützige Organisationen, Hilfs- sowie Wohltätigkeitsorganisationen und Kirchen. Nicht enthalten sind Erbschaften und Unternehmensspenden, Spenden an politische Parteien und

Empfehlungen des DZI für persönliches Spendenverhalten:

1. Dem Herzen folgen

Spenden Sie für Themen, die Ihnen persönlich nahe sind, oder setzen Sie sich mit Freunden oder der Familie zusammen und entscheiden gemeinsam. So fällt die Entscheidung leichter und wird sicherer.

2. Gezielt spenden

Konzentrieren Sie Ihre Spenden auf wenige Organisationen. Das erleichtert Ihnen die Seriositätsprüfung und mindert den Werbe- und Verwaltungsaufwand der Organisationen. Wer vielen Hilfswerken spendet, wird von all diesen Organisationen als „aktiver Spender“ registriert und umso mehr Werbung erhalten.

3. Vertrauen ist unersetzlich

Spenden Sie einerseits Organisationen und Initiativen, die sie persönlich kennen und denen Sie deshalb vertrauen. Bei Hilfswerken, die Sie nicht selbst beurteilen können: Achten Sie auf das DZI Spenden-Siegel als Zeichen des Vertrauens, und nutzen Sie auch die Auskünfte der DZI Spenderberatung, besonders auch die Warnungen auf www.dzi.de in der Rubrik „Das DZI rät ab“.

4. Spenden vertragen keinen Druck

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen – weder durch aufdringlich auftretende Werber an der Haustür oder auf der Straße, noch durch zu emotionale Spendenbriefe. Denn Spenden und Fördermitgliedschaften sind freiwillige Gaben, zu denen niemand überredet oder genötigt werden sollte. Stark Mitleiderweckende und gefühlsbetonte Werbung ist ein Kennzeichen unseriöser Organisationen.

5. Informiert spenden

Spenden Sie überlegt, nicht impulsiv. Informieren Sie sich auf den Webseiten der Organisationen. Wenn Sie es besonders genau wissen wollen: Lesen Sie die Jahresberichte und Projektbeschreibungen. Die Gremien sollten dort namentlich aufgeführt, die Finanzen klar und detailliert offengelegt werden. Fotos sollten eindeutig erkennen lassen, wer abgebildet ist und in welchem konkreten Zusammenhang das Bild zur Arbeit der Organisation steht.

6. Geldspenden sind besser als Sachspenden

Geld kann von den Hilfswerken flexibler und effizienter eingesetzt werden als Sachspenden. Teure Transportwege entfallen, viele Produkte können billiger vor Ort gekauft werden und stärken außerdem die Wirtschaft am Zielort. Sachspenden sind dann empfehlenswert, wenn seriöse Organisationen (z.B. lokale Kleiderkammern) gezielt um sie bitten.



Foto: Corinna Chateaubourg



„Ein bisschen wie früher“ – Geschäftsführer Christian Mock und Team bieten seinen Kunden gute Qualität und einen besonderen Service.

Senioren, und zusammen mit dem Kunden können wir das jeweils beste Produkt für den Kunden herausfinden.“

Service wird bei Deubelius großgeschrieben. Das beginnt bei der Beratung im Ladengeschäft oder beim Kunden zu Hause und endet bei der Einrichtung der Wohnung. Denn neben den Möbeln bietet Deubelius sozusagen einen Full-Service in Sachen Einrichtung. Dazu gehört Unterstützung bei der Raumplanung und -ausstattung sowie ein Senioren-Umzugsservice mit Beratung, Ein- und Auspackservice. Und dabei setzen Mock und seine Mannschaft auf

Das Möbelhaus Deubelius feiert seinen 100. Geburtstag

„DER NEUE SENIOR HAT EIN GANZ NEUES STILBEWUSSTSEIN“

Mit Kleinmöbeln aus eigener Produktion ging es im Jahr 1919 los, in den 80er-Jahren übernahm Familie Mock das Möbelhaus Deubelius.

Qualität, beim Material wie auch bei der Verarbeitung. „Vom Anfang bis zum Ende – alles aus einer Hand“, sagt Mock.

MIT STIL UND FARBE ZUM IN SICH SCHLÜSSIGEN ERGEBNIS

Das klingt teuer, aber „man bekommt sehr viel für seinen Gegenwert, weil die Produkte dann auch perfekt passen, sodass man länger daran Freude hat“, sagt der gebürtige Schnelsener. „Und natürlich ist das gesamte Einrichtungserlebnis höher, weil man sich dafür Zeit genommen hat.“

Ins Auge springen die Farben. Eine Sitzgarnitur in Türkis, ein Sessel in Brombeer-Rot oder ein Schlafsofa in Curry-Gelb ... keine Spur von trübem Rentner-Beige findet sich im Möbelhaus. „Man muss sich wundern, der neue Senior, der heutzutage kommt, hat mittlerweile eine sehr viel modernere Stilform als noch vor circa zehn Jahren. Da erleben wir einen Wandel“, so Mock. Vielleicht wegen der frischen Farben, aber auch wegen des schönen Holzspielzeugs kommen übrigens auch viele jüngere Leute ins Geschäft. „Da kommen junge Familien rein. Dann ist etwas los, oder der Senior bringt seinem Enkel mal etwas mit ... Das ist schön für uns, dass auch die Laufkundschaft bei uns etwas finden kann.“

ALLES AUS EINER HAND: SENIORENGERECHTER UMZUGSSERVICE

Begonnen hat alles am 1. April 1919. Heinrich Deubelius gründete damals das Familienunternehmen. „Anfänglich wurden hier viele Kleinmöbel verkauft. Es gab sogar eine eigene Produktion“, sagt Geschäftsführer Christian Mock. In den 50er- bis 70er-Jahren führte dann Tochter Wally das Geschäft weiter. In dieser Zeit habe sich das Angebot geändert. Ein komplettes Vollsortiment mit Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küchenmöbel, Flurmöbel und Kinderzimmer habe für die Kunden bereitgestanden, so Mock.

Als junger Mann hatte Martin Mock als Tischlergeselle bei Deubelius angefangen, 1987 übernahm er gemeinsam mit seiner Frau Adlinde das Möbelhaus. Sein Sohn Christian, gelernter Elektroinstallateur und Diplom-Betriebswirt, führt seit Januar 1996 die Geschäfte.

Dass der markante Schriftzug einmal geändert würde, stand nur einmal kurz in den 90er-Jahren zur Debatte. „Die Familie hat sich aber dagegen entschieden“, sagt Mock, „weil wir gemerkt haben, je weiter wir zur heutigen Zeit kamen, desto charmanter fanden die Leute das, weil es auch das Zeichen eines richtig klassischen Einzelhandelsfachgeschäftes ist. Der Kunde hat das Gefühl, das ist hier noch ein bisschen so wie früher.“ Die Leuchtstoffröhren werden, wenn sie kaputtgehen, also immer wieder ersetzt.

Foto: Deubelius



Nicht mit großen roten Lettern und markigen Sprüchen großer Einrichtungsketten kommt dieses Möbelhaus daher, eher leise und dennoch markant macht Deubelius mit einer schönen gelben Leucht-Schreibrift an der Fassade auf sich aufmerksam. Das Geschäft in der Hoheluftchaussee 19 verfügt über etwa 500 Quadratmeter auf zwei Etagen und hat seinen festen Platz im Stadtteil Hoheluft-West. Und das schon lange mit großem Erfolg, denn das Möbelhaus feiert in diesem Jahr bereits seinen 100. Geburtstag.

INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENER SERVICE

Den Erfolg, mit seinem kleinen Fachbetrieb gegen die großen Möbelhaus-Ketten bestehen zu können, erklärt Christian Mock, Geschäftsführer bei Deubelius, so: „Weil jeder Kunde, der hier durch die Ladentür kommt, nicht irgendeine Nummer ist, sondern ganz individuell bedient wird. Die neun Mitarbeiter und ich sind spezialisiert für die Zielgruppe Best-Ager und

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

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

Hausbesuche möglich

fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

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

Wir
suchen ein
neues Zuhause...



...wo nicht nur der Schlüssel passt.

Nutzen Sie jetzt die Gunst der Stunde, um den Verkauf Ihrer Immobilie mit Engel & Völkers zum Erfolg zu führen. Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns darauf, Sie individuell zu beraten!

Wir sind für Sie da - ganz in Ihrer Nähe:

Langhorn · Norderstedt · Tangstedt

Tel. +49-(0)40 - 238 459 44

Norderstedt@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/norderstedt

Marienthal · Volksdorf · Wellingsbüttel

Tel. +49-(0)40 - 603 290 00

Alstertal@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/alstertal

Niendorf · Schnelsen

Tel. +49-(0)40 - 559 75 40

Niendorf@engelvoelkers.com

www.engelvoelkers.com/niendorf



ENGEL & VÖLKERS



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

**Massage-
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 31.12.19
im Wert von



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

Begegnungen der ...



Die Welt einmal aus der Perspektive von Insekten wahrnehmen:
Dieses spannende Erlebnis ermöglicht das Klimahaus Bremerhaven.

Foto: djd/Klimahaus Bremerhaven/Voigts

Abenteuer und Spaß in Bremerhaven

(djd). Mit dem Schiff nach New York fahren, die verschiedenen Klimazonen der Welt kennenlernen, Tierarten, die im Wasser oder im Norden leben, bestaunen – und das alles an nur einem Tag. Ein Besuch in den Bremerhavener „Havenwelten“ macht es möglich. Direkt vis-à-vis befinden sich hier gleich drei Ausflugsziele, die Spaß und Abwechslung für jung und alt bieten. Ein verlängertes Wochenende in der Stadt an der Wesermündung wird damit zur lehrreichen Reise durch die Zeit und einmal rund um die Welt.



Volles Programm in den Havenwelten Bremerhaven: Direkt zwischen City und Weserdeich befinden sich das Deutsche Auswandererhaus, das Klimahaus Bremerhaven und der Zoo am Meer. Foto: djd/Klimahaus Bremerhaven / Müller

Vom Packeis bis in die Südsee

Im „Klimahaus Bremerhaven 8° Ost“ erleben die Besucher eine Reise um die Erde. Immer entlang des achten Längengrades folgen sie den Spuren Axel Werners über fünf Kontinente an neun unterschiedliche Orte - von den Schweizer Alpen in die Sahelzone Afrikas, vom eisigen Packeis der Antarktis in das Südseeparadies Samoa. Hier spüren die Besucher nicht nur die Temperaturen und Klimaverhältnisse hautnah, sondern treffen auch auf große Aquarien mit See- und Süßwasserfischen oder Reptilien wie Schlangen und seltene Echsen. In diesem Jahr feiert die Wissens- und Erlebniswelt ihren zehnten Geburtstag.

... besonderen Art



Detailgenaue Rekonstruktionen und multimediale Inszenierungen versetzen die Besucher im Deutschen Auswandererhaus mitten in die Geschichte. Im Ausstellungsraum „An der Kaje“ stehen sie inmitten einer Hafenszene des Jahres 1888. Foto: djd/Deutsches Auswandererhaus / Stefan Volk

Spontan mal nach New York

Zwischen Bremerhaven und New York liegt nur noch das Meer – wie wäre es da mit einem spontanen Tagesausflug nach New York? Im Deutschen Auswandererhaus Bremerhaven machen sich Familien gemeinsam auf den Weg in Richtung Neue Welt. Und in Richtung Vergangenheit: Denn auf ihrem Rundgang durch das preisgekrönte Erlebnismuseum begeben sie sich auf die Spuren der über sieben Millionen Auswanderer, die zwischen 1830 und 1974 von Bremerhaven aus in die Ferne aufbrachen. Originalgetreue Rekonstruktionen lassen die Vergangenheit lebendig werden: So erkunden Weltenbummler und Geschichtsfreunde knarrende Kojen, begegnen schnarchenden Passagieren und absolvieren mit klopfendem Herzen den Einwanderungstest.



Von Bremerhaven aus geht die Reise im Deutschen Auswandererhaus bis zum New Yorker Bahnhof „Grand Central Terminal“. Dort erfahren die Besucher, wie sich die deutschen Einwanderer in ihrer neuen Heimat in Übersee eingelebt haben. Foto: djd/Deutsches Auswandererhaus / Ilka Seer

Eisbären, Seelöwen und fliegende Pinguine

Im benachbarten Zoo am Meer sorgen Eisbär, Seehund, Puma & Co. für Begegnungen der besonderen Art. Eine Erlebnisreise, die mit vielen Eindrücken überrascht: Lautstarke Schimpansen, die durch einen Seefahrer den Weg in den Zoo fanden, imposante Eisbären, gewichtige Seelöwen und „fliegende Pinguine“. Im Nordsee-Aquarium faszinieren Tiere wie der Seehase, das Seepferdchen, der gewaltige Stör oder der Oktopus mit seinem Farbenspiel. Für (Enkel-) Kinder öffnet sich ein Paradies mit Lerneffekt, das durch spannende Forscherpfade und einen Abenteuerspielplatz zusätzlich begeistert. Die täglichen Robben- und Pinguinfütterungen sind ein weiteres Highlight für Mensch und Tier.

- 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.

IMMOBILIE VERKAUFEN

Am besten mit Sparda Immobilien!
unkompliziert + professionell + erfolgreich

Speziell für SeMa-Leser:
Kostenlose Immobilien-Wertermittlung im Wert von € 299,- für Eigentümer ab 60 Jahre

Markus Jünke
040.55 00 55-6045

SPARDA **IMMOBILIEN**

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

Rufen Sie an!
040-46 08 45 35

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

www.kulturisten-hoch2.de • post@kulturisten-hoch2.de
Eine Initiative der gemeinnützigen Stiftung Generationen-Zusammenhalt

Veranstaltungen Tipps + Termine

Mittwoch 04.12.19, 15 Uhr
Auf Zeitreise im Archäologischen Museum
 Großeltern und ihre Enkel erforschen gemeinsam das Museum und tauchen in die geheimnisvolle Welt der Archäologie ein.
 Kosten: 3,- Euro zzgl. Eintritt.
**Archäologisches Museum,
 Museumsplatz 2, 21073 Hamburg**

Donnerstag 05.12.19, 15-18 Uhr
Nikolausmarkt
 Verkauf von selbst hergestellten Produkten, wie zum Beispiel Marmelade, Strickwaren, Holz, Schmuck und mehr.
**Residenz Bethanien-Höfe,
 Martinistr. 45-47, 20251 Hamburg**

Freitag 06.12.19, 19.30 Uhr
Lesung: „Tannenduft mit Todesfolge“
 Töten statt flöten. Himmlische Ruh in der Weihnachtszeit? Doch nicht bei Tatjana Kruse! Freuen Sie sich auf ein Feuerwerk an Pointen. Es darf herzlich gelacht werden.
 Vor der Lesung und in der Pause gibt es wieder Buffet des Fördervereins, 13,- Euro (ohne Verzehr). Einlass ist ab 18.30 Uhr. Reservierung empfohlen unter: Tel.: 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de
**Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36,
 20457 Hamburg**

Freitag 06.12.19, 22 Uhr
ShelvisXMas-Show – Eintritt frei
**Barcode 23,
 Bahnhofstr. 23, 25421 Pinneberg**

Freitag 06.12.19, 18-20 Uhr
„MEINER TRAUER FARBE GEBEN“
 mit Kunsttherapeut Frank Rübenkönig
 Durch künstlerische Übungen und Anregungen soll ein Weg gefunden werden, mit den verwirrenden Gefühlen von Verlust, Trauer, Verzweiflung umzugehen. Materialkosten 10,- Euro. Anmeldung erbeten unter:
klinkhamels@erzbistum-hamburg.de oder
 Tel.: 040/54 00 14 35.

**Trauerzentrum & Kolumbarium,
 St. Thomas Morus, Koppelstr. 16,
 22527 Hamburg**

Freitag 06.12.19, 16.30 Uhr bis ca. 18 Uhr
„Entdeckertour St. Georg im Advent“
 mit der Möglichkeit, die Adventsmesse im Haus für Kunst und Handwerk oder den schwul-lesbischen Weihnachtsmarkt „Winterpride“ zu besuchen. 15,- Euro. Anmeldung: Tel. 040/28 00 78 66, www.st-georg-tour.de.
Eingang Schauspielhaus, Kirchenallee/Hbf.

Freitag 06.12.19, 14-18 Uhr
Herbstbasar

Stöbern, Staunen, Anschauen und Kaufen.
Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 HH

Freitag 06.12.19, Einlass ab 17.30 Uhr
6. Hafennacht-Konzert in HH-Öjendorf
„Seestücke – von Land aus gesehen“
 (mit Weihnachtsprogrammteil), Eintritt frei, Getränke und Snacks zum kleinen Preis. Alle sind willkommen, keine Anmeldung.
Jubilata Kirche, Merkenstr. 4, 22117 HH

Samstag/Sonntag 07./08.12.19, 10-18 Uhr
Ökologischer Adventsmarkt
 Mischung aus regionalen und landwirtschaftlichen Produkten, Informationen rund um Nachhaltigkeit, Kunsthandwerk und Design direkt vom Produzenten.
**Gut Karlshöhe,
 Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg**

**Samstag 07.12.19, 19 Uhr,
 Sonntag 08.12.19, 15 Uhr**
**Weihnachtsgeschichte
 von Charles Dickens**
 Karten 17,-/22,- Euro unter
 T 040/67 999 230.
**Opernfactory,
 Ahrensburger Straße 138,
 22045 Hamburg**

Samstag 07.12.19, 20 Uhr
Oldie-Abend
mit The Memory Four And More
 Oldies der 50er & 60er Jahre. Eintritt 5,- Euro.
„Don Quichotte“
Osdorfer Landstr. 162a, 22549 Hamburg

Samstag 07.12.19, 20 Uhr
Mausehasebärchenschatz
 Szenen einer Liebe und & andere Katastrophen mit Silke Roca & Peter G. Dirmeier.
 Tickets: 16,-/14,- Euro. Tel.: 040/248 639 72, www.echtzeit-entertainment.de.
**echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15,
 22299 Hamburg**

**365 Tage für Sie
 geöffnet – auch an
 allen Feiertagen!**



**Wir wünschen Ihnen eine gesunde
 Advents- und Weihnachtszeit.**

Privilegierte
Adler
 seit 1773
Apotheke
 Fachapotheke

Wandsbeker Marktstraße 73
 22041 Hamburg
 Tel. 040 68 94 20-0
mail@adler-apotheke-hh.de
www.adler-apotheke-hh.de

**365
 Tage**

**8-24
 Uhr**

W i r w i s s e n w a s w i r k t .

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 07. + 14.12.19, 13-21 Uhr
Sonntag 08. + 15.12.19, 11-18 Uhr
Reinbeker Weihnachtsmarkt
 Schloss Reinbek,
 Schloßstraße 5, 21465 Reinbek

Sa. 07.12. + So. 08.12.19, 10-17 Uhr
Kunsthandwerklicher Winterzauber
 80 Aussteller bieten Besonderheiten aus den Bereichen Holz, Schmuck, Keramik, Fotografie, Glas, Textiles und viel Anderes. Der Eintritt von 1,- Euro kommt wie immer Projekten des Sasel-Hauses zugute.
Sasel-Haus,
Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Samstag 07.12.19, 16 Uhr
 „Schöne Adventszeit“
 Konzert mit dem Chor der Hamburger Hochbahn AG, Eintritt: 8,- Euro.
Im Restaurant der Residenz am Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Samstag 07.12.19, 20 Uhr
Feen in Absinth mit Herrengedeck
 Western-Comedy mit viel Musik
 Eintritt: 14,-/erm. 9,- Euro.
ella Kulturhaus Langenhorn,
Käkenflur 30 (über Iserlohner Stieg),
22419 Hamburg

Sonntag 08.12.19, 17 Uhr
Spätfrühshoppen
 Die Rockin' Bätz rocken vor Weihnachten.
Klangbar, Weidenbaumsweg 13-15, 21029 HH

Sonntag 08.12.19, 17 Uhr
Adventssingen
 Zuhören und mitsingen – Musik zu Advent und Weihnachten. Eintritt frei.
St. Johanneskirche Ahrensburg,
Rudolf-Kinow-Straße 13/15,
22926 Ahrensburg

Sonntag 08.12.19, 14-17 Uhr
Spielenachmittag Jung und Alt
 In HH-Winterhude, mit den Clubkindern.
 Anmeldung unter info@wegeausdereinsamkeit.de oder
 Telefon 040/422 362 232 00.
Goldbeker Schinkelstr. 20,
22303 Hamburg

Sonntag 08.12.19, 15 Uhr
Carl Otto Czeschka – ein fast vergessener Wiener Künstler in Hamburg
 Vortrag von Hella Häußler, Stadtplanerin.
Cordeshalle, Fuhlsbüttler Straße 756,
22337 Hamburg

Sonntag 08.12.19, 15 Uhr
Weihnachtskonzert mit Farvenspeel
 Das Trio nimmt Sie mit auf eine Reise in eine besinnliche Zeit:
 Farvenspeel stimmt sanft instrumentiert auf die klingende Vielfalt von dreistimmigem Gesang, Gitarre, Bass und leichter Percussion ein. Eintritt 12,- Euro inkl. Kaffee & Kuchen.
 Karten: 040/42 10 27 10.
Bürgertreff Altona,
Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Montag 09.12.19
Gedankengut und Weltsicht in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
 Chinas Sichtweisen, die sich auch in der jahrtausendealten Medizin widerspiegeln. Jedoch bleibt vieles für unsere westliche Denkweise rätselhaft. Kostenbeitrag: 5,- Euro. Vorverkauf dienstags bis sonntags am Tresen im Wiener Café. Restkarten an der Abendkasse.
Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28,
22359 Hamburg

Mittwoch 11.12.19, 19 Uhr
Shelvis-XMas-Show bei Santa Pauli
 Eintritt frei.
Spielbudenplatz, Hamburg-St.Pauli

Donnerstag 12.12.19, 19 Uhr
40 Jahre Godewind – Weihnachtstour
 Godewind ist bekannt dafür, dass sie sich stets neu erfinden und trotzdem ihren Wurzeln treu bleiben – von Folk bis Pop, auf Plattdeutsch und Hochdeutsch, Tickets 35,- Euro.
Kulturkirche Altona,
Bei der Johanniskirche 22,
22767 Hamburg

Donnerstag 12.12.19, 19 Uhr
 „Zwei vorm dritten Advent“
 Songs & Storys von und mit Ramon Kramer und Claus Ulrich. Tickets: 15,-/12,- Euro unter Tel.: 040/24 86 39 72.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15,
22299 Hamburg

Dehn
Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

Christof Dehn
 Inhaber
 Hörgeräteakustikermeister
 Dipl.A.E.A.

Jetzt Termin vereinbaren!
040/33989919

HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif* bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld. Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen. Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

- Kostenlose Hörtests
- Vergleichende Hörsystemanpassungen
- Modernste Anpassverfahren und Hörlösungen
- Persönliche Nachbetreuung und Kundenservice
- Hörgerätezubehör, Batterien und Pflegemittel
- Fernsehkopfhörer
- Laute Telefone
- Gehörschutz

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



ÖFFNUNGSZEITEN:
 Mo.-Fr. 9-12 Uhr
 13-18 Uhr
 Sa. nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf Sie!

Altonaer Poststraße 7
 22767 Hamburg
 Tel. 040/339 899 19
 dehn.hoergeraete@gmx.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Donnerstag 12.12.19, 19-21 Uhr
Monsieur Claude und seine Töchter 2
 Kino im Gutshaus Glinde. Eintritt 4,- Euro.
Möllner Landstraße 53, 21509 Glinde

Donnerstag 12.12.19, 19.30 Uhr
Lesung & Musik
 Die Lesungen von Konrad Lorenz aus seinen Kiez- und Seefahrer-Romanen „Rohrkröpfer“ und „Der Dwarsläufer“ begeistern seit geraumer Zeit das Publikum an der Küste. Der aus den NDR-Sendungen „Sonntakte“ und „Hafenkonzert“ bekannte Holger Nowak spielt Gitarre und singt. Eintritt: 12,- Euro.
ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30 (über Iserlohner Stieg), 22419 Hamburg

Freitag 13.12.19, 19 Uhr
Weihnachtskonzert ...
 mit dem gemischten Chor der Hamburger Hochbahn. Chormusik, Gedichte und Liedern zum Mitsingen. Eintritt frei.
Philemonkirche, Poppenbütteler Weg 97, Ecke Tegelsberg, 22399 Hamburg

Samstag 14.12.19, 15 Uhr
Chorkonzert zu Weihnachten
 Drei Chöre singen Lieder zur Weihnachtszeit Männerchor der Chorgemeinschaft Alster Nord, gemischter Chor Septima, De Steertpogg-Sängers. Eintritt frei.
Falkenbergkirche, Kirchplatz 1, 22844 Norderstedt

Freitag 13.12., 16-20 Uhr, Samstag 14.12., 11-20 Uhr, Sonntag 15.12.19, 11-18 Uhr
Kreativ-, Kunst- & Designermarkt
Feuerwehrmuseum Norderstedt, Friedrichsgaber Weg 290, 22846 Norderstedt

Samstag 14.12.19, 14 Uhr
Wii-Bowling mit Kaffeepause
 Info-Tel.: 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB-Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Samstag 14.12.19, 15.30 Uhr
Weihnachtsliedersingen ...
 bei Kaffee und Kuchen mit d. Langenhorner Gesangverein von 1866 e.V. Eintritt: 8,- Euro.
Börner Kulturhaus LaLi, Tangstedter Landstraße 182 a, 22415 Hamburg

Samstag 14.12.19, 16 Uhr
Weihnachtskonzert
 mit dem gemischten Chor der Hamburger Hochbahn. Chormusik, Gedichte und Liedern zum Mitsingen. Eintritt frei.
Emmauskirche, Walddörferstraße 369, 22047 Hamburg

Samstag 14.12.19, 18 Uhr
Marienvesper von Monteverdi
 Monteverdi, musikalischer Avantgardist seiner Zeit, schuf mit der um 1610 veröffentlichten „Marienvesper“ ein Sakralwerk von nahezu opernhafem Duktus. Karten: 14,- bis 35,- Euro unter www.konzertkassegerdes.de und an der Abendkasse.
Ev.-luth. Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße, 20095 Hamburg

Samstag 14.12.19, 16.30 Uhr
WEIHNACHTEN MIT RADAU!
 Rockiges Weihnachtskonzert für die ganze Familie. RADAU! steht für Musik, die Kinder vielfältig anregt. Musikalisch weit weg von ausgetretenen Kinderlied-Schemata werden singbare und ausgefeilte Songs geboten, die Kinder und (Groß-)Eltern gleichermaßen begeistern können. Prädikat „Garantiert blockflötenfrei“. Eintritt 12,50 Euro, Infos & Tickets unter: www.kulturpalast.live.

Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

Sonntag 15.12.19, 16 Uhr
Soul- und Gospelkonzert
 Sänger u. Songwriter Simon Paterno (Gesang, Piano) gibt an diesem Adventssonntag sein Programm voller Soul und Groove zum Besten. Tickets ab 15,- Euro. Reservierung unter 0180/60 50 40 0 oder alsterschloesschen.reservix.de.
Alsterschlösschen Burg Henneberg, Rittersaal, Marienhof 8, 22399 Hamburg

Sonntag 15.12.19, 18 Uhr
Weihnachtskonzert: „Jauchzet, frohlocket und machet die Tore weit!“
 Johann Sebastian Bach, Karten: 15,- bis 28,- Euro unter 040/43 43 34 und kulturkirche.de.
Kulturkirche Altona, Bei der Johannis-kirche 22, 22767 Hamburg

Sonntag 15.12.19, 18-22 Uhr
Faltenrock-Ü60 Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro, www.faltenrock-party.de.
Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Straße 69a, 20359 Hamburg

Sonntag 15.12.19, 19 Uhr
Shelvis-XMas-Show mit Tombola
 Hauptgewinn: Elvis-Musical-Karten
 Eintritt frei! Platzreservierung unter mones-segeberg.de erwünscht!
MONES, Theodor-Storm-Str. 15, Bad Segeberg

Donnerstag 19.12.19, 19.30 Uhr
„Rockin' Blues“
 Gemeinsam rocken Abi Wallenstein & Holger „HoBo“ Daub. Eintritt: 5,- Euro.
ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30 (über Iserlohner Stieg), 22419 Hamburg

Freitag 20.12.19, Einlass ab 18.30 Uhr
3. Hafennacht-Konzert
„Seestücke-von Land aus gesehen“
 VVK = 15 Euro, AK = 18 Euro, VVK im Büro der Horner Freiheit, Mail: koordinati-on@hornerfreiheit.de, Tel. 040/65 99 22 42.
Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg

Samstag 21.12.19, 17 + 20 Uhr
Berlin Illusionists Zaubershow
 Gehen Sie auf eine Zeitreise und erleben Sie hautnah die Illusionen eines Zauberkünstlers. Tickets ab 15,- Euro unter Tel.: 0180/60 50 400 oder unter www.burg-henneberg.de.
Rittersaal des Alsterschlösschens Burg Henneberg, Marienhof 8, 22399 Hamburg

Samstag 21.12.19, 15-18 Uhr
„Louise tanzt im Kuppelsaal“
 Tanzbegeisterte Ü50 können hier das Tanzbein schwingen, um den Alltag zu vergessen. Für Stimmung sorgt DJ Frank Ehlers von Salsa Diversion. Eintritt 5,- Euro, VVK: 3,- Euro, Kartenreservierung: 040/42 10 27 10.
Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

Samstag 21.12.19, 20 Uhr
Sonntag 22.12.19, 18 Uhr
Schon wieder Weihnachten!
 Humorvolle & besinnliche Texte, vorgetragen von Silke Roca & Peter G. Dirmeier. Tickets: 16,-/14,- Euro unter Tel.: 040/248 639 72.
echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, 22399 Hamburg

Montag 23.12.19, 19 Uhr
Shelvis-XMas-Show
 Eintritt frei.
Pinneberger Weihnachtsdorf Dingstätte 23, Pinneberg

Donnerstag 26.12.19, 19 Uhr
Disco 53 +/-
 Zu lauter Rock- und Disco-Mucke tanzen wie früher in den 60/70er. Von Abba bis Zappa, AC/DC bis ZZTOP. Mit Discjockey DJ Pete. Eintritt 10,- Euro inkl. eines Freigetränks.
MOTTE, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg

Sonntag 29.12.19, 17-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! Wie immer gilt: Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro, www.faltenrock-party.de.
Gängeviertel e.V., Valentinskamp 34a (Zugang Speckstraße), 20355 Hamburg

Dienstag 31.12.19, 21 Uhr
Shelvis bei der Ü30/40-Silvester Party
 Eintritt: 20,60 Euro.
Fabrik-Barnerstr. 36, HH-Altona

Sonntag 05.01.20, 18-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro. www.faltenrock-party.de.
Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a, 20359 Hamburg

Sonntag 05.01.20, 18-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro.
Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a, 20359 Hamburg

Samstag 11.01.20, 19-23 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! Ü60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt: 6,- Euro. www.faltenrock-party.de.
TANGOmatrix, Beim Schlump 13A, 20144 Hamburg

Sonntag 12.01.20, 15-17 Uhr
Trauercafé „Vergiss mein nicht“
Trauerzentrum & Kolmbarium, St. Thomas Morus, Koppelstr. 16, 22527 Hamburg

Endlich wieder lesen, endlich wieder TV sehen können!



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

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

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

„Low-Vision“: was ist das eigentlich?

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

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



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



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

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

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

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

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

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

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

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

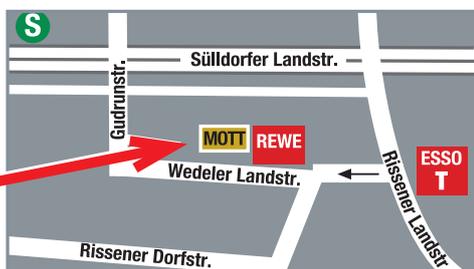
In Zusammenarbeit mit ...
SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de



MOTT | OPTIK

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

Mott Optik: verkehrsgünstig im Zentrum von Rissen



Montag 13.01.20, 16 Uhr
Vortrag: „Von der Schwierigkeit, sich durchzusetzen“
 Der Beitrag der Sezession zur Kultur Hamburgs in der Weimarer Republik, Vortrag mit Dr. Rüdiger Joppien.
Jenisch Haus,
Baron-Voght-Straße 50,
22609 Hamburg

Montag 20.01.20, 10-12 Uhr
Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz
 Durch Demenz verändert sich das Leben der Menschen und für Ihre Angehörigen.
Elisabethkirche Eidelstedt (Gemeindehaus)
Eidelstedter Dorfstraße 27,
22527 Hamburg

Freitag 24.01.20, 21 Uhr
Elvis-Birthday-Party zum 85. Geburtstag des Kings
 mit Elvis-Imitatoren-Gala (Shelvis – J.P.King – Tribute Elvis – Melvis & Hacky), Elvis-Interpreten-Contest, Elvis-Tombola, DJ Francesco Fantasia + DJane Queenie Wahine.
 Eintritt: AK 15,- Euro – VVK: 12,- Euro.
Monkeys Music Club,
Barnerstr. 16, HH-Altona

Samstag 25.01.20, 16 Uhr
Jugendliches Feuer trifft auf alte Meister
 Die Jugendlichen Eileen Sprock (Geige) und Lysander Burleigh (Klavier) spielen Stücke u.a. von Mozart, Beethoven, Liszt und Bach. Eintritt: 8,- Euro.
Im Restaurant der Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Sonntag 26.01.20, 14-17 Uhr
Neujahrsempfang und Ball im Café Fritz
 Der Eintritt ist frei, damit jeder, der 65plus ist, teilnehmen kann. Kaffee und Kuchen sowie ein Glas Sekt gibt es gratis. Alles andere muss bitte dann selbst gezahlt werden. Die Garderobe sollte auf jeden Fall elegant sein, egal, ob schwarz-weiß oder bunt. Anmeldung info@wegeausdereinsamkeit.de oder Telefon 040/ 422 362 232 00.
Fuhlsbüttler Str. 758,
22337 Hamburg

Donnerstag 30.01.20, 19 Uhr
Disco 53 +/-
 Zu lauter Rock-und Disco-Mucke tanzen wie früher in den 60/70er. Von Abba bis Zappa, AC/DC bis ZZTOP. Mit Discjockey DJ Pete.
 Eintritt 10,- Euro inkl. Freigetränk nach Wahl.
MOTTE,
Eulenstraße 43, 22765 Hamburg

Märkte und Messen

Sonntag 01.12.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt Selgros Parkplatz
Gutenberggring 2-6, 22848 Norderstedt

Donnerstag 05.12.19, 8-14 Uhr
Flohmarkt Bramfeld Otto Parkplatz
Moosrosenweg, 22177 Hamburg

Samstag 07.12.19, 10-16 Uhr
Schallplatten- & CD Börse Uni Mensa
Schlüterstraße 7, 20146 Hamburg

Samstag 07.12.19, 7-15 Uhr
Flohmarkt Horner Rennbahn
Halle und Aussenfläche,
Rennbahnstraße 96 , 22111 Hamburg

Sa. 07.12. + So. 08.12.19, 10-17 Uhr
Kunsthändlerlicher Winterzauber
 80 Aussteller bieten Besonderheiten aus den Bereichen Holz, Schmuck, Keramik, Fotografie, Glas, Textiles und viel anderes. Der Eintritt von 1,- Euro kommt wie immer Projekten des Sasel-Hauses zugute.
Sasel-Haus,
Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

Sonntag 08.12.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt Steilshoop EKZ
Schreyerring 26, 22309 Hamburg

Sonntag 15.12.19, 11-17 Uhr
Antikmarkt Pösel Dorf Center
Mittelweg 130, 20148 Hamburg

Sonntag 15.12.19, 8 Uhr
Flohmarkt Reinbek Famila,
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Sonntag 15.12.19
Flohmarkt Öjendorf Selgros
Glindestraße 1, 22337 Hamburg

Samstag 21.12.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt Alte Rinderschlachthalle
Neuer Kamp 30,
20357 Hamburg

Sonntag 26.01.19, 11-17 Uhr
Antik- und Designmarkt
 Der Lions-Club Hamburg-Harvestehude lädt zum Stöbern zwischen Antiquitäten, Bildern, Schallplatten, Uhren und vielem mehr ein. Ein Schätzer ist vor Ort. Eintritt frei.
Zollenspieker Fährhaus,
Zollenspieker-Hauptdeich 141,
21037 Hamburg

Sonntag 29.12.19, 10-14.30 Uhr
Schallplatten- & CD Börse
Zinnschmelze, Maurienstraße 19,
22305 Hamburg

Sonntag 29.12.19, 8-16 Uhr
Flohmarkt Hohenhorst EKZ-Passage,
Berliner Platz 1,
22045 Hamburg

Samstag 04.01.19, 11-16 Uhr
Frauenflohmarkt Volksbank-Arena
Hellgrundweg 50,
22525 Hamburg

Samstag 04.01.20, 7-15 Uhr
Flohmarkt Horner Rennbahn
Halle und Außenfläche,
Rennbahnstraße 96,
22111 Hamburg

Samstag 11.01.20, 9 Uhr
Flohmarkt Eidelstedt
Bürgerhaus Eidelstedt,
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Sonntag 12.01.20, 8-16 Uhr
Flohmarkt Selgros Parkplatz
Gutenberggring 2-6,
22848 Norderstedt

Samstag 18.01.20, 8-16 Uhr
Flohmarkt Alte Rinderschlachthalle
Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Sonntag 26.01.20, 8-16 Uhr
Flohmarkt Steilshoop EKZ
Schreyerring 26, 22309 Hamburg

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns:

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Weitere Veranstaltungen Tipps + Termine finden Sie unter www.semahh.de

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
 Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
 040/41 45 59 97

Fax
 040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
 HRB 19693

Amtsgericht
 Kiel

Geschäftsführerin
 Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
 Sandra Holst
 Michael Kordt
 Mandana Doose

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

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

Korrektorat
 Ute Arndt

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

Druck
 Lehmann Offsetdruck GmbH
 Gutenberggring 39
 22848 Norderstedt

Erscheinen
 10 x jährlich

Druckauflage 52.000
 • Nord: 21.250
 • West: 22.250
 • Ost: 8.500

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
 Ausgabe Februar 2020
 am 17.01.20

Verteilung der Februarausgabe 2020
 ab 01.02.2020

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.

Mazda! Wir bieten auch seniorentaugliche Modelle



Selbst Autofahren bedeutet Unabhängigkeit, Flexibilität und Selbstständigkeit. Das gilt heutzutage insbesondere für Seniorinnen und Senioren.

Einkaufen, den Arzt besuchen, das Umland Hamburgs erkunden, bei Freunden oder Verwandten zum Kaffeetrinken Station machen – das hat was, das ist gelebte Freiheit.

Mazda bietet Fahrzeuge, die den Ansprüchen und Bedürfnissen der reiferen Generation ideal entsprechen. Ein etwas erhöhter Einstieg für die Bequemlichkeit, eine erhöhte Sitzposition für den besseren Überblick, eine Rückfahrkamera für bessere Rundumsicht, das sind nur einige Ausstattungsmerkmale die Sie in unseren Modellen Mazda 2, CX 3 oder CX 30 und insbesondere beim CX 5 finden.

Welches Fahrzeug am besten zu Ihnen passt, das können wir am besten bei einem unverbindlichen persönlichen Beratungsgespräch klären. Rufen Sie uns gern an und vereinbaren Sie einen Termin zur Beratung und zu einer Probefahrt.

Seit 25 Jahren beraten und verkaufen wir in Altona/Ottensen und vorher über 20 Jahre am alten Standort Stresemannstraße.

Das sehr erfahrene Verkaufsteam unseres inhabergeführten Autohauses freut sich auf Ihren Besuch und wird sich liebevoll um Ihre Wünsche kümmern.

Das garantieren wir.



Klaus und Oliver Back, Geschäftsführende Inhaber

GLANZLEISTUNG

Der neue Mazda CX-30 ist der strahlende Sieger des Goldenen Lenkrads 2019.





MAZDA CX-30

Mtl. leasen ab € **156¹⁾**



Kraftstoffverbrauch im Testzyklus: innerorts 6,2 l/100 km, außerorts 4,5 l/100 km, kombiniert 5,1 l/100 km.
CO₂-Emission kombiniert: 116 g/km. CO₂-Effizienzklasse: A

1) Mazda CX-30 Skyactiv-G 2.0 M Hybrid (90 kW / 122 PS Benziner)

Nettodarlehensbetrag €	21.980,00	Vertragslaufzeit gesamt	48	Effektiver Jahreszins %	3,44
Leasing-Sonderzahlung €	2.990,00	Laufleistung p.a. km	10.000	Fester Sollzinssatz p.a. %	3,39
Monatliche Leasingrate €	156	Gesamtbetrag €	23.264,78		

Repräsentatives Beispiel: Vorstehende Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar. Ein Privat-Leasing-Angebot der Mazda Finance – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Angebot ist gültig für Privatkunden und nicht mit anderen Nachlässen/ Aktionen kombinierbar. Preise zzgl. Zulassungs- und € 790 Überführungskosten.

2) AUTO BILD und BILD AM SONNTAG Ausgabe 46/2019: Gewinner des Goldenen Lenkrads 2019 in der Kategorie „Kleine SUV“

Beispielfoto eines Mazda CX-30, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes.



Back & Boldt GmbH „Menschen und Autos“
Bornkampsweg 144, 22761 Hamburg
040 899 66 012, verkauf@back-und-boldt.de
www.back-und-boldt.de

Freuen Sie sich auf die Februar-Ausgabe!

Erscheinungstag 1. Februar 2020



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
oder per 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

