

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Nierenprobleme –
Nebenwirkungen der Medikamente



Reiseziele für Senioren
Städte-Check Dresden



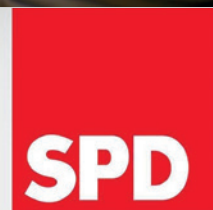
Keine Angst vor dem Alter
Interview m. Eckart v. Hirschhausen

AKTIV GEGEN EINSAMKEIT IM ALTER



Bürgerschaftswahlen in Hamburg

Was bieten die Parteien den Senioren?





PATIENTENVORTRAG

Kniearthrose-Behandlung und minimalinvasive Endoprothetik.

Mittwoch, 12.02.
17:30-18:30Uhr
Dr. med. Alaa Aljawabra
Oberarzt Gelenkchirurgie



PATIENTENVORTRAG

Hüftarthrose – Behandlung und ENDoprothetik.

Mittwoch, 26.02.
17:30-18:30Uhr
Dr. med. Olaf Thieme
Oberarzt Gelenkchirurgie

Helios ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de




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 **Aktiv gegen Einsamkeit im Alter**

Ergebnisse einer forsa-Umfrage

8 **Frischer Wind in der Hamburger Angehörigenschule**

8 **10. Hamburger Kulturreisemesse**

9 **25. Magdeburger Telemann-Festtage**

10 **Wo die große Freiheit wartet** | Zugvögel-Senioren sind auch 2020 wieder auf Ausflügen und Reisen

12 **(K)ein Happy End für Mona und Van Houten?**

14 **Wenn die Niere nicht richtig arbeitet**

können Arzneimittel zu schweren Nebenwirkungen führen

15 **Buchtipp: Auf den Spuren der Skulpturen**

Kunst-Spaziergang durch Hamburg

16 **Kleinanzeigen**

20 **Core-Training: Mit sich im Gleichgewicht**

21 **Andreas Römer** | Magie mit Bauch und Seele

22 **Reiseziele für Senioren**

Städte-Check Dresden

24 **Hamburger Verein – KulturLeben**

Eintrittskarten für Menschen mit geringem Einkommen

26 **„Keine Angst vor dem Alter“**

Interview mit Dr. Eckart von Hirschhausen

28 **älter & besser – Hamburgs „jüngster“ Seniorenchor**
Vital, bunt und schön

29 **Alma Hoppe präsentiert:**
Ilja Richter – Vergesst Winnetou!

29 **Kino-Tipp: „Enkel für Anfänger“**

30 **Hier kommt der „Digitale Engel“**

31 **Zahnbehandlung zu Hause**
Dr. Janina Neumann macht es möglich

32 **„Lassen Sie mich mal machen“**
Ein Tatsachenroman von Heide Sommer

34 **Rezepte: Fein gewürzt – orientalisch genießen**

35 **Es darf gewählt werden**

15 Parteien werben um die Gunst der Wähler

40 **Walter Plathe geht in der Komödie Winterhuder Fährhaus als Monsieur Pierre online**

42 **Rätsel**

44 **Der gute Mensch von Iserbrook**
Kioskbetreiber Emuer Nayci

45 **Patent gesucht** | Einen Massagesessel für Senioreneinrichtungen mitfinanzieren

46 **Erinnerungsgarten Hamburg-Altona** | Neue Wege gehen, auch wenn es um den „letzten Weg“ geht

49 **Seniorenresidenzen: Lage, Betreuung, Kosten**

50 **Entspannt durchatmen unter Tage**

52 **Veranstaltungen**

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Sie nach unserer kleinen Winterpause wieder begrüßen zu können und hoffe, Sie sind gesund und munter ins neue Jahr gestartet.

Ein wichtiges Ereignis im Februar ist mit Sicherheit die Bürgerschaftswahl in Hamburg. Ein Grund für uns, die in der Bürgerschaft vertretenen Parteien zu seniorenspezifischen Themen zu befragen. Vielleicht ist das für Sie auch eine Entscheidungshilfe bei der Qual der Wahl. Auf jeden Fall sollte man zur Wahl gehen. Denn nur so lässt sich auf die künftige Zusammensetzung der Hamburger Bürgerschaft Einfluss nehmen.

Einsamkeit im Alter ist (leider) immer wieder ein Thema. Zahlreiche Faktoren können dazu führen, einige lassen sich beeinflussen, andere nicht. Eine von den Johannitern beauftragte forsa-Studie gibt hier Aufschluss und zeigt auch Wege auf, wie man weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann.



Schön ist es, wenn man keine Angst vor dem Alter hat, so wie es der deutsche Kabarettist und Schriftsteller Dr. Eckart Axel von Hirschhausen in seinem mit uns geführten Interview formuliert.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und verabschiede mich bis zur März-Ausgabe, die ab dem 04.03.20 in die Verteilung geht.

Ihre Silke Wiederhold



EINE VERHÄNGNISVOLLE AFFÄRE

Deutschsprachige Erstaufführung
Von James Dearden | Deutsch von Mirco Vogelsang

REGIE: Christian Nickel AUSSTATTUNG: Birgit Voss

Mit Michael von Au, Stephan Benson, Alexandra Kamp, Lisa Karlström

PREMIERE AM 26. JANUAR 2020
VORSTELLUNGEN BIS 7. MÄRZ 2020

WWW.HAMBURGER-KAMMERSPIELE.DE

Hier 2013



Thomae- und Koppenhagen-Str. 10

Dehn Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

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

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



Jetzt Termin vereinbaren!
040/33989919

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

Aktiv gegen Einsamkeit im Alter

(pi) Die forsa Politik- und Sozialforschung GmbH hat im Auftrag des Landesverbands Nord der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. eine Befragung zum Thema „Einsamkeit im Alter“ durchgeführt. Im Rahmen der Untersuchung wurden insgesamt 1.006 nach einem systematischen Zufallsverfahren ausgewählte Personen ab 45 Jahren in Deutschland befragt. Die Eingrenzung auf Menschen ab 45 Jahren ist thematisch darin begründet, dass diese Personengruppe erste eigene oder familiäre Erfahrungen mit dem Thema „Einsamkeit im Alter“ hat.

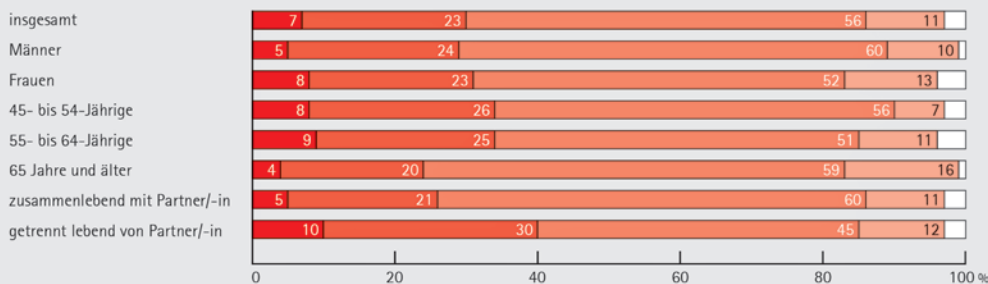
Ängste im Alter: Jede dritte Frau fürchtet Verlust sozialer Kontakte

Befragt nach ihren Ängsten im Hinblick auf das eigene Leben im Alter, nennen die Umfrageteilnehmenden an erster Stelle die Angst vor Pflegebedürftigkeit (69 %), gefolgt von der Sorge vor Alterskrankheiten wie Alzheimer, Demenz oder Parkinson (66 %) und vor dem möglichen Verlust der Selbstständigkeit (61 %). Besonders Frauen (65 %) und Menschen mit einem Haushaltsnettoeinkommen von un-

Einsamkeit im Alter

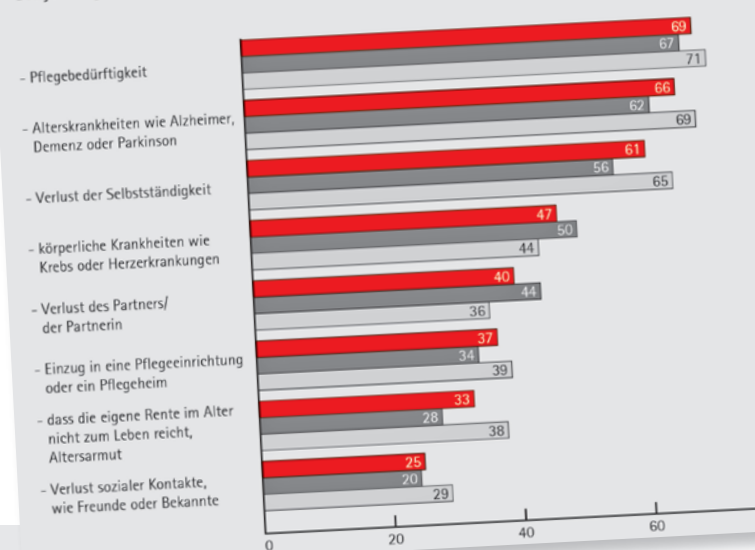
Dass sie im Alter einsam sein werden, halten für:

sehr wahrscheinlich eher wahrscheinlich eher nicht wahrscheinlich überhaupt nicht wahrscheinlich „weiß nicht“



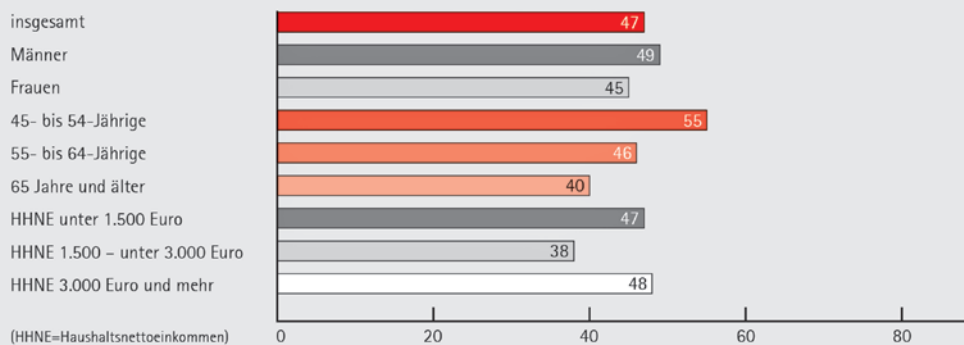
Sorgen und Ängste im Hinblick auf das eigene Leben im Alter

Die jeweiligen Dinge bereiten am meisten Angst:



Bevorzugte Wohnformen im Falle der eigenen Pflegebedürftigkeit

In der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus lebend mit Unterstützung durch Smart-Home-Systeme in Kombination mit einem Hausnotrufsystem für Notfälle:



ter 1.500 EUR (71 %) äußern diese Angst. Um diesen Ängsten entgegenzuwirken, sollten Betroffene und Angehörige auf qualitativ hochwertige ambulante Pflege setzen, damit auch Pflegebedürftige so lange wie möglich ihre Selbstständigkeit behalten. Ein wichtiger Faktor ist das Gegensteuern gegen den Fachkräftemangel: Hier ist die Politik gefragt, den Pflegeberuf attraktiv zu machen. Der Verlust des



Ich singe und spiele für Senioren **Musik!**

- Musik auf dem Wohnbereich,
Gemeinsames Singen

- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier

mit
Akkordeon



und / oder
Keyboard

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

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

Ehe- oder Lebenspartners zählt zu den großen Risikofaktoren für Einsamkeit im Alter: 40 % der Befragten geben an, dass ihnen der mögliche Verlust Sorge bereitet – vor allem Männern (44 %) und Menschen mit einem hohen Einkommen (47 %). Doch nicht nur Partner, auch Freunde können im Alter wegbrechen: Jeder vierte Befragte hat Angst vor dem Verlust anderer sozialer Kontakte. Hier sind es vor allem Frauen (29 %) und Menschen mit niedrigeren Einkommen (31 %), die diese Sorge teilen – wobei die Zielgruppen eventuell starke Überschneidungen haben. Auch wenn ehrenamtliche Dienste wie Seniorenbegleiter oder Besuchshunde den Verlust nicht ausgleichen können, so geben sie doch die Chance auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Der mögliche Einzug in ein Pflegeheim beunruhigt 37 % der Befragten. Jeder Dritte befürchtet, dass die eigene Rente im Alter nicht zum Leben reicht. Diese Angst haben vor allem Frauen (38 %), Jüngere (42 %) und überdurchschnittlich viele Menschen mit geringem Einkommen (63 %).

Bevorzugte Wohnformen: möglichst lange in den eigenen vier Wänden

Wenn die Befragten täglich auf Pflege durch andere angewiesen wären, geben die Befragten mit Abstand am häufigsten an, dass sie gerne allein oder mit ihrem Partner in ihrer eigenen Wohnung oder ihrem eigenen Haus, gepflegt von einem ambulanten Pflegedienst, leben würden (65 %). Deutlich seltener würden sie auf die Pflege von Angehörigen zurückgreifen wollen, die mit im Haus leben und die Pflege übernehmen (23 %). Neben der Smart-Home-Lösung setzt jede zweite Person (47 %) auf das

Konzept „Wohnen mit Service“ in einer Seniorenwohnanlage. Frauen (51 %) und jüngere Befragte (53 %) zeigen sich besonders offen für diese Wohnform. Wünschenswert wäre es, wenn Senioren auf ein größeres Angebot an Seniorenwohnanlagen zurückgreifen könnten. In vielen Städten gibt es lange Wartelisten, da zu wenige Plätze vorhanden sind. Auch können sich 40 % der Befragten vorstellen, ihren Lebensabend in Gemeinschaft einer Senioren-WG zu verbringen – hier liegen Frauen mit 44 % etwas vor den Männern mit 35 %.

Technische Assistenzsysteme: mehr Selbstbestimmung im Alter

Jeder zweite Befragte (47 %) würde im Fall von Pflegebedürftigkeit in den eigenen vier Wänden – mit Unterstützung durch Smart-Home-Systeme in Kombination mit einem Hausnotrufsystem für Notfälle leben wollen. Jüngere Befragte ab 45 Jahren sind für diese Systeme mit 55 % Zustimmung noch offener als die Gruppe der heute Über-65-Jährigen mit 40 %. Es ist damit zu rechnen, dass die Zielgruppe der Unter-45-Jährigen eine noch höhere bis sehr hohe Affinität zu technischen Assistenzsystemen im Alter haben wird, da sie mit digitalen Hilfsmitteln, Smartphones und Apps aufwächst. Michael Weber, Bereichsleiter Soziale Dienste bei den Johannitern, fordert deshalb für die Zukunft weiterhin hohe Investitionen in die Erforschung von technischen Assistenzsystemen, die ein längeres selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden fördern. „Technische Assistenz-

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 29.02. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“



Stephan Füllmich
040.55 00 55-5945

SPARDA  IMMOBILIEN



FGH

FRIEDHOFSGÄRTNER
GENOSSENSCHAFT
H A M B U R G e.G.

- Grabpflege
- Dauergrabpflege
- Individuelle Gestaltung

Wir sind für Sie da!

Alsterdorfer Straße 573
22335 Hamburg-Ohlsdorf
Tel: 040-50 42 95
www.fgh-hh.de

Asklepios Klinik Nord - Heidberg



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

WIR SIND FÜR SIE DA!

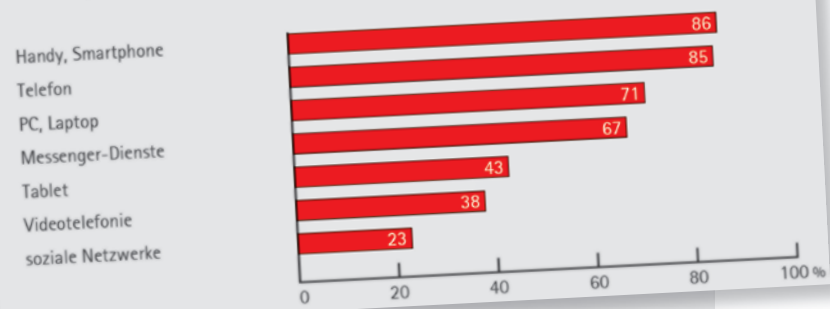


Klinik Nord, Hamburg
Heidberg • Ochsenzoll • Psychiatrie Wandsbek

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

systeme sind zurzeit jedoch aufgrund ihrer hohen Forschungs- und Entwicklungskosten noch sehr teuer. Sie müssen für die Zielgruppe der älteren Menschen finanzierbar sein. Eine Aufnahme geeigneter technischer Assistenzsysteme in den Pflegehilfsmittelkatalog oder eine andere Form der Refinanzierung wäre deshalb zukunftsfähig und wünschenswert“, so Weber.

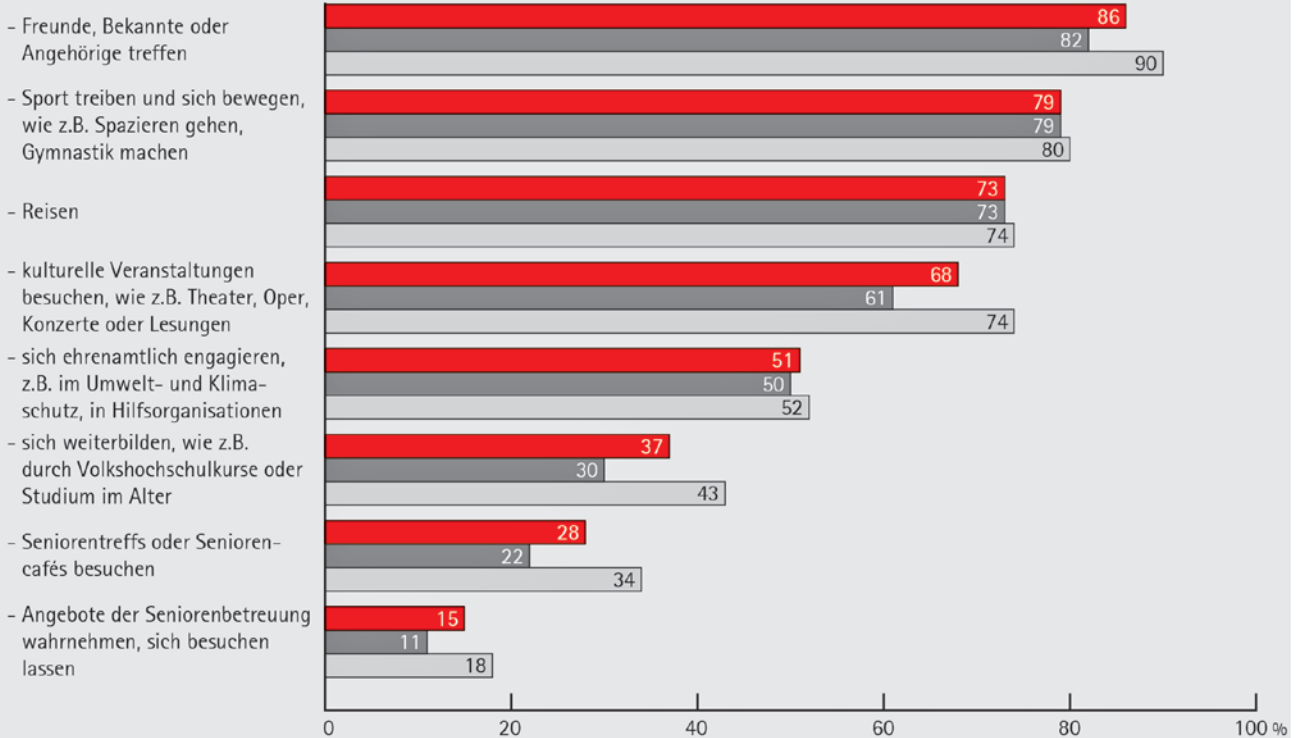
Nutzung verschiedener Kommunikationsmöglichkeiten im Alter



Aktivitäten im Alter

Es könnten sich vorstellen, den folgenden Aktivitäten (auch) noch im Alter nachzugehen:

■ insgesamt ■ Männer ■ Frauen



Flächendeckendes Internet: mehr Teilhabe für alle

Für technische Assistenzsysteme wie Videotelefonie unabdingbar ist die bundesweit zuverlässige Bereitstellung von Internet-Breitbandanschlüssen. Die Johanniter fordern deshalb einen schnelleren, flächendeckenden Ausbau von Internet-Breitbandanschlüssen vor allem in ländlichen Regio-

nen, in denen die Dichte der ärztlichen Versorgung geringer ist als in Städten. Auch um soziale Kontakte zu erhalten, ist schnelles und zuverlässiges Internet unverzichtbar: Die Umfrage hat u.a. ergeben, dass zwei Drittel der Befragten auch im höheren Alter Messenger-Dienste (67 %) nutzen würden, um in Kontakt zu bleiben. Bei den jüngeren Befragten sind es sogar 77 %. Über ein Drittel setzt auf Videotelefonie (38 %) – bei den 45- bis 54-Jährigen sogar jeder Zweite.

Bednarek-Wiebke



Zahnärztin M. Bednarek-Wiebke MSc
Master of Science für Ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

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

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

Blauer Kreis GmbH
Krankenbeförderung

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



Zuverlässig Kompetent Individuell

Tele: **040 / 40 66 33** Fax: **040 / 40 19 72 93**

leitstelle @blauer-kreis.de

www.blauer-kreis.de

Auf den Plätzen eins und zwei stehen zwar das Smartphone (86 %) und das Telefon (85 %), doch die Tendenz zeigt die Offenheit für die Nutzung anderer Kommunikationsmittel. Aktuell gibt es diverse Forschungsprojekte zu technischen Assistenzsystemen, an denen sich auch Organisationen wie zum Beispiel die Johanniter beteiligen. Erforscht werden soll, wie ältere und allein lebende Menschen dank technischer Unterstützung länger in den eigenen vier Wänden bleiben können. Dazu zählen etwa Tablets, mit deren Hilfe ältere Menschen mittels Videokommunikation Kontakt zu ihren Kindern, Verwandten, Ärzten und ehrenamtlichen Betreuern halten oder sich mit anderen Betroffenen vernetzen können. Über das Tablet ist es auch möglich, haushaltsnahe Dienstleistungen zu bestellen und Einkäufe zu erledigen.

Aktivitäten im Alter: soziale Kontakte auf Platz eins

Sofern der körperliche Zustand es zulässt, wollen die Befragten auch im hohen Alter noch Freunde, Bekannte und Angehörige treffen (86 %) – das beste Mittel gegen Einsamkeit im Alter. Vor allem für Frauen (90 %) ist dies wichtig. Damit die körperliche Fitness erhalten bleibt, wollen vier Fünftel der Befragten (79 %) Sport treiben und sich bewegen etwa spazieren gehen, Fahrrad fahren oder Gymnastik machen. Drei Viertel der Teilnehmenden wollen an ihrem Lebensabend Reisen unternehmen, und über zwei Drittel setzen auf kulturelle Veranstaltungen. Jede zweite Person kann sich vorstellen, im Alter ehrenamtlich aktiv zu sein, z. B. in Hilfsorganisationen oder in einem Sport- oder Kulturverein. Besonders ältere Zielgruppen können so ihre Erfahrungen an jüngere Menschen weitergeben, beispielsweise in Projekten für Menschen mit Migrationshintergrund. Aber auch als Begleitdienste für Senioren, in den ehrenamtlichen Hospizdiensten oder im Sanitätsdienst können ältere Ehrenamtliche sich einbringen und so ein stabiles Netzwerk an Kontakten aufbauen. Jede dritte Person hält es für denkbar, auch im Alter noch zu lernen und zum Beispiel Weiterbildungskurse zu besuchen, auch hier liegen die Frauen mit 43 % vor den Männern (30 %).

Ehrenamtliches Engagement: mehr Wertschätzung für Aktive

Ehrenamtliches Engagement ist kein Selbstzweck, sondern ein wertvoller Dienst an der Gesellschaft. Man kann den Einsatz von Ehrenamtlichen nicht hoch genug einschätzen. Nicht finanzielle Vorteile sind die Triebfeder fürs Engagement: Die Umfrage hat ergeben, das 62 % der Befragten sich grundsätzlich vorstellen können, sich im höheren Alter ehrenamtlich um andere ältere Menschen zu kümmern, die alleine leben und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Besonders hoch ist die Zustimmung bei den Befragten mit einem formal höheren Bildungsabschluss (66 %). Nur eine kleine Minderheit (5 %) würde eine solche ehrenamtliche Tätigkeit von finanziellen Vorteilen abhängig machen. Allen ehrenamtlich Engagierten gebühren höchster Respekt und Wertschätzung. Lobenswert: Die Finanzminister der Bundesländer haben sich bei ihrem Treffen im Mai 2019 für das Anheben von Pauschalen und Freigrenzen für Ehrenamtliche ausgesprochen. Denkbar wären auch Ermäßigungen im öffentlichen Nahverkehr, die den Ehrenamtlichen mehr Beweglichkeit geben würden.

Bildnachweis ebenfalls: Johanniter/forsa.omninet-Umfrage

COURTYARD®

BY MARRIOTT

Hamburg Airport

Festlichkeiten im modernen Landhaus-Flair



Ganz gleich, ob Geburtstagsfeier, Goldene Hochzeit oder ein anderer Anlass, das Courtyard by Marriott Hamburg Airport ist seit über 30 Jahren auf Festlichkeiten spezialisiert und bietet Ihnen den idealen Rahmen und alle Annehmlichkeiten eines gut organisierten und charmanten Hauses.

Zwölf Veranstaltungsräume schaffen eine einzigartige Atmosphäre für die kleine oder große Feier. Das engagierte Team kümmert sich um die professionelle Detailplanung, bespricht Ihre persönlichen Wünsche und sorgt für einen reibungslosen Ablauf am Veranstaltungstag, sodass Sie sich ganz entspannt Ihren Gästen widmen können.

Wählen Sie eine unserer attraktiven Festlichkeitenpauschalen ab € 69,- pro Person oder lassen Sie sich ein maßgeschneidertes Angebot erstellen. Frau Becker und ihr Team beraten Sie gerne ganz unverbindlich.



FESTLICH FEIERN IM LANDHAUSSTIL

- Sektempfang
- Erlesenes kalt-warmes Buffet
- Korrespondierende Getränke (Weiß- & Rotwein, Bier, Mineralwasser, Softdrinks, Kaffee- & Teespezialitäten)
- Festlich eingedeckter Saal
- Menükarten

Keine Raummiete

**€ 69,- pro Person
ab 25 Personen / für 5 Std.**

Courtyard by Marriott Hamburg Airport
Flughafenstraße 47, 22415 Hamburg
T 040 53102 388, bankett@airporthh.com
CourtyardHamburgAirport.de

Frischer Wind in der Hamburger Angehörigenschule

(pi) Mehr Service, mehr Kurse, mehr Unterstützung für pflegende Angehörige – so startet die Hamburger Angehörigenschule in das neue Jahr. Im ersten Halbjahr 2020 werden über 130 kostenlose Kurse in ganz Hamburg angeboten. Erstmals im Programm sind Kurse zu den Themen „Gesundheit beginnt im Mund“, „Krankheit und Pflegebedürftigkeit“, „Inkontinenz“ und „Schlaf im Alter und bei Krankheit“. Aufgrund der hohen Nachfrage sind mehr Kurse in polnischer Sprache im Programm.

Die Hamburger Angehörigenschule bietet ab sofort mehr Online-Services. Auf der neuen Internetseite sind alle Kurse mit Orten, Zeiten und Themen übersichtlich zu finden. Interessierte können sich komfortabel direkt online anmelden. Der neue Facebook- und Instagram-Kanal bietet zusätzlich aktuelle Infos, Tipps und Veranstaltungshinweise.

Wer Angehörige zu Hause pflegt und versorgt, dem stellen sich täglich neue Fragen. In den Kursen finden pflegende Angehörige Antworten und Hilfe. Erfahrene Experten vermitteln Wissen, beantworten Fragen und empfehlen bei Bedarf weitere Einrichtungen und Beratungsstellen. Alle Kursangebote sind kostenfrei für pflegende Angehörige, Nahestehende und Ehrenamtliche. Die Kurse umfassen – je nach Thema – bis zu vier Termine, eine Anmeldung ist erforderlich. Sie finden meistens am frühen Abend statt und dauern in der Regel drei Stunden. Neben den Grundkursen gibt es Spezialkurse wie zum Beispiel zu Demenz, Parkinson, Depression, Diabetes oder Sterbebegleitung.

Die telefonische Beratung ergänzt das Kursprogramm. „Wir freuen uns auf einen persönlichen Austausch und informieren Ratsuchende gerne am Telefon. Hier können individuelle Anliegen besprochen und auch eine zielgerichtete Pflegeberatung in der Häuslichkeit vereinbart werden“, so Janina Herbst, Leiterin der Hamburger Angehörigenschule.

Für Fragen und Informationen erreichen Sie Janina Herbst und Daniela Schlögl von der Hamburger Angehörigenschule unter der Telefonnummer 040/416 246 51 oder per E-Mail unter info@hamburgerangehoerigenschule.de.

Das aktuelle Kursprogramm findet Sie unter www.hamburgerangehoerigenschule.de/kurse/ Es kann ebenfalls in gedruckter Form bestellt werden.



Wir suchen ab sofort eine

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

für das Altersheim am
Rabenhorst in Wellingsbüttel

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

Frau Beschoner
Rabenhorst 39
Tel. 536 9740



10. Hamburger Kulturreisemesse

15. und 16. Februar 2020



(pi) Zum zehnten Mal zieht die Hamburger Kulturreisemesse in die Koppel66 – Haus für Kunst & Handwerk im Hamburger Stadtteil St. Georg ein. Mit über 40 Ausstellern ist der Veranstaltungsort bis unters Dach nahezu ausgebucht. Ein toller Erfolg für das zehnjährige Jubiläum. „Ein bisschen stolz sind wir schon, dass diese schöne Reisemesse inzwischen zur guten Tradition in der Hansestadt geworden ist“, sagt Organisator Matthias Pätzold. Und sein Kollege Harald Kother ergänzt: „In Hamburg findet sich einfach das richtige, reiselustige und kulturinteressierte Publikum!“

Das Besondere der Kulturreisemesse: Die Besucher*innen treffen an den Ständen der Reiseanbieter meist die Firmenchefs selbst; und bei den Kulturinstitutionen und Reisedestinationen aus dem In- und Ausland stehen immer äußerst kompetente Gesprächspartner am Stand. So lassen sich Informationen aus erster Hand erfragen und lässt sich manch Geheimtipp für die Urlaubsplanung ergattern.

**11 bis 18 Uhr
Koppel 66,
Lange Reihe 75,
20099 Hamburg**

**Der Eintritt
ist frei**

Insgesamt präsentieren die Aussteller der Messe vor allem die sanfte Art des Reisens und unterscheiden sich daher erheblich vom großen Geschäft der Massen. Dabei richten sie sich an kulturell interessierte Reisende aller Altersklassen. Neben verschiedenen deutschen Reisezielen finden sich auf der Messe auch Angebote zur Oper in einem Steinbruch in Österreich, eine Krimireise nach England auf den Spuren von Miss Marple, Inspektor Barnaby & Co oder Segelreisen mit Kultur. Madagaskar einheimisch erleben & entdecken, individuelle Asien-Reisen oder auch alternativer Tourismus in Griechenland: Es gibt wieder viel Spannendes zu entdecken. Ein Rahmenprogramm mit Vorträgen und Präsentationen rundet den Messebesuch ab, und die besondere Atmosphäre des Ortes trägt zu einem inspirierenden Gesamterlebnis bei.

Wie in jedem Jahr gibt es auch 2020 wieder einiges auf der Kulturreisemesse zu gewinnen. Unter anderem ein Kulturwochenende bei der Mittsommer-Remise in Mecklenburg-Vorpommern, Konzertkarten für die Dresdner Musikfestspiele, Wahl-Abos von inkultur sowie Gutscheine, Bücher und mehr. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist vor Ort am Stand von INKULTUR möglich! Ausführliche Informationen gibt es unter www.kulturreisemesse.de

25. MAGDEBURGER telemann festtage

13. bis 22.
März 2020 in
Telemanns
Geburtsstadt

Telemann verbindet Städte

(pi) Die längste Zeit seines Lebens, nämlich von 1721 bis zu seinem Tode 1767, – nur unterbrochen von einem Aufenthalt in Paris – verbrachte der Komponist Georg Philipp Telemann in Hamburg. Geboren wurde der bedeutende Musiker ebenfalls an der Elbe, und zwar in Magdeburg. Dort werden 2020 die 25. Magdeburger Telemann-Festtage gefeiert. Unter dem Motto „Klangfarben“ rücken die Festtage vom 13. bis 22. März das große und vielfarbige Spektrum an Besetzungsvarianten und Klangwelten in Telemanns kompositorischem Werk in den Blickpunkt. Sein Wirken in Hamburg wird eine Rolle spielen. So im Konzert der Kölner Akademie, unter anderem mit dem Bariton Klaus Mertens, bei dem Telemanns Einweihungsmusik für den Hamburger Michel von 1762 erklingt.

Zu den Magdeburger Telemann-Festtagen 2020 werden ca. 500 Künstler aus mehr als 25 Ländern erwartet, darunter so exzellen-

te Interpretinnen und Interpreten wie Gerlinde Sämann (Sopran), Peter Kooij (Bariton), Dorothee Oberlinger (Blockflöte), Dmitry Sinkovsky (Violine, Countertenor), Hille Perl (Viola da gamba), Jean Rondeau (Cembalo), Dirigenten wie Reinhard Goebel und Hermann Max sowie renommierte Klangkörper wie die „Akademie für Alte Musik Berlin“, die „Rheinische Kantorei“ und die Ensembles „Amarillis“ (Frankreich), „Les Passions de L'Amé“ (Schweiz) und „Tempesta di Mare“ (USA).

Die szenische Produktion der 25. Magdeburger Telemann-Festtage widmet sich Telemanns heiteren Intermezzi „Pimpinone“. „Pimpinone“, übrigens 1725 in der Hamburger Gämsemarktoper uraufgeführt, war 1929 das erste Bühnenwerk Telemanns, das in Magdeburg aufgeführt wurde. Heute gehört es zu den bekanntesten szenischen Werken des Komponisten.

Die Magdeburger Telemann-Festtage orientieren sich seit 1962 vor allem an einer historisch informierten Aufführungspraxis, wollen dem ursprünglichen Klangbild der Werke Telemanns auf die Spur kommen. Eine Besonderheit des Festivals besteht auch in der Aufführung „neuer“ bzw. selten zu hörender Telemann-Werke auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse.

Weiterführende Informationen und Tickets unter www.telemann-festtage.de, telefonisch unter 0341/14 99 07 58 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



**Selbstständig und sicher!
Mit dem Johanniter-Hausnotruf.**

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



Ich bleibe ich – selbstständig in den eigenen vier Wänden!
Und die Johanniter sind im Fall der Fälle für mich da und sorgen für professionelle Hilfe. Das gibt mir ein sicheres Gefühl und meine Familie freut sich über eine Sorge weniger!

Service-Telefon:
0800 966 7336 (gebührenfrei)
www.johanniter.de

Wo die große Freiheit wartet



Spaziergänge an der See, ein Muss bei den Zugvögeln (hier Insel Poel vor Wismar)

Zugvögel-Senioren sind auch 2020 wieder auf Ausflügen und Reisen

Das Leben ist kein Wunschkonzert – schon gar nicht im Alter. Zumindest aber ist es erstrebenswert, alles rauszuholen, was gesundheitlich und finanziell geht. Das haben die Hamburger Zugvögel um den ehrenamtlichen Organisator Klaus Karkmann (62) längst erkannt, auch im Jahr 2020 sind alle interessierten Senioren jenseits von störendem Gruppenzwang oder komplizierter Vereinsmeierei zu günstigen Tagestouren, Feiern oder vielleicht sogar Kurzreisen eingeladen. Garantiert werden eine Gemeinschaft munterer Mitmenschen, eine lockere Atmosphäre und attraktive Ziele. Gefordert wird neben der Bezahlung des günstigen Preises aber Disziplin (selbstständige Informationspflicht bzgl. Änderungen, Vorkasse, Pünktlichkeit und zugängliches Gruppenverhalten). Dann ist für jeden die Chance gegeben, günstig mit an Küsten, in attraktive Städte oder auf stimmungsvolle Feiern zu gelangen. Gerade Menschen mit einem schmaleren Geldbeutel, die allein leben, haben sich in den vergangenen neun Jahren immer besser vernetzt und dabei Freunde getroffen (siehe im Einzelnen das große ZV-Programm 2020 auf der ZV-Homepage www.zugvoegeltouren.jimdo.com).

Wie in den vergangenen Jahren ist das Angebot weit gefächert (siehe nebenstehende Auszüge). Geht es im Frühjahr

noch bedächtiger zu, warten ab Mai z.B. Hameln, Neuharlingersiel, Wilhelmshaven, Pellworm, Sylt, Föhr und vieles mehr (siehe ZV-Programm im Internet). In den vergangenen Jahren gab es jeweils mehr als 2.300 Anmeldungen zu den Touren mit Bahn, Bus oder Schiff. Wie man zum Teilnehmer (und damit Zugvogel) wird, siehe Info-Kasten. Und man ist eben frei: Alles geht, nichts muss.

Dabei sind die Zugvögel, dem Alter Tribut zollend, einer großen Fluktuation unterworfen. Immer wieder müssen die Teilnehmerfelder die Menschen, die aus Altersgründen nicht mehr teilnehmen können, ersetzen, auch gehen einige Senioren aus Unzufriedenheit oder werden gebeten, zu gehen. Tatsache ist, dass ein Stamm von etwa 400 „Oldies“ regelmäßig Spaß und Abwechslung auf den Touren hat. Ein eisernes Prinzip dabei: Vor Ort gibt es keinen Plan und kein Programm: Jeder ist einzeln oder in Gruppen dazu aufgefordert, seine eigenen Aktivitäten zu organisieren. Auf der Rückfahrt dann berichtet jeder in Bus oder Bahn, was er so alles erlebt hat. Ob Kaffee trinken, radeln, Besichtigungen, einfach relaxen: Jeder kann das machen, was er will oder noch kann – ob allein oder gemeinsam mit anderen. Dabei sind alle telefonisch mit dem Organisator vernetzt. Dieses Motto der Eigenständigkeit ist seit nunmehr neun Jahren erfolgreich.

Jeder, der sich für solch lockere Touren interessiert und bereit ist, die Regeln zu akzeptieren, sollte über seinen Schatten springen und sich melden. Viele nette Senioren warten auf Gleichgesinnte – jede Menge gemeinsamer Spaß ohnehin.

K. Karkmann © SeMa

So wird der Senior zum Zugvogel

Das vollständige Sommerprogramm der Zugvögel ist auf der Homepage www.zugvoegeltouren.jimdo.com einsehbar:

1. Veranstaltung aussuchen
2. Den Organisator (Oberzugvogel) über E-Mail kontaktieren und fragen, ob ein Platz für die gewünschte Veranstaltung frei ist.
E-Mail: klaus22459@googlemail.com
3. Es erfolgt im Normalfall eine Antwort per E-Mail mit der Bestätigung
4. Überweisung des ausgeschriebenen Preises auf das Zugvögel-Konto (auf Homepage einsehbar)
5. Selbstständige Information über die Änderung von Zielen oder Abfahrtszeiten auf www.zugvoegeltouren.jimdo.com
6. Pünktliches Erscheinen am Veranstaltungstag/Treffpunkt (meist Hbf. HH Bus oder Bahn). Als Markenzeichen wartet der Oberzugvogel mit seiner großen weißen Fahne.
7. Los geht es gemeinsam mit anderen Zugvögeln (Haftungsausschluss)
8. Die E-Mail-Adressen werden dem ZV-Rundmail-Verteiler beigefügt, es erfolgen regelmäßige aktuelle Informationen.



Auch gemeinsames Essen gehört dazu, hier in Dresden.



Im vergangenen Jahr sind die Zugvögel meistens mit dem Bus unterwegs gewesen. Das soll auch in diesem Jahr so bleiben.

Höhepunkte aus dem ZV-Programm 2020

Tagestouren:

- Bremen/Universum Mitmach-Museum, (März)
- Busführung über den Hamburger Flughafen (mit Rolfeld, Feuerwehr etc./Ende März)
- Ludwigslust (Bahn/April), Hameln (Bus/Mai)
- Steinhuder Meer (Bus/April), Boltenhagen, Insel Pellworm (Bus/Schiff/Mai)
- Bremerhaven (Bus), Heiligenhafen/Grömitz (Bus), Groningen (Bus), Sylt (Bahn/alle Juni)
- Föhr (Bus/Schiff), Warnemünde (Bus), große Zugvögel-Senioren-Party mit Musik und Tanz auf der MS Commodore im Hamburger Hafen (alles Juli)
- Mehrtagesreisen der Reisegruppe (besondere Bedingungen)

Das vollständige Programm 2020 auf www.zugvoegeltouren.jimdo.com

Meldungen über E-Mail klaus22459@googlemail.com oder WhatsApp/SMS über 01578/193 14 43 (Nachweisbarkeit!!!)



Tanz muss sein, die MS Commodore schwankte zum Takt der Zugvögel.



Nicht selten geht es in die Ostsee- oder Nordseehäfen (hier Heiligenhafen/Ostsee).



Bösche Reisen 2020

Seit 60 Jahren Erfahrung

5%
Frühbucher-
rabatt!

REISEN

- 10.04.-13.04. **Kleine Osterschiffahrt auf dem Rhein** p.P. im DZ/HP € **439,-**
- 19.04.-20.04. **Potsdam – Sanssouci & Tulpenfest** p.P. im DZ/HP € **155,-**
- 29.05.-01.06. **Pfingsten auf Rügen** p.P. im DZ/HP € **499,-**

TAGESFAHRTEN

- 29.02. **Saisoneröffnungsfeier in Grömitz** € **64,-**
- 01.03. **Eiswelt Rövershagen** € **54,-**
- 14.03. **Wismarer Heringstage** € **29,-**
- 21.03. **Husumer Krokusblüte** € **29,-**
- 22.03. **Brunch & Tanz in der Lüneburger Heide** € **66,-**
- 29.03. **Klimahaus in Bremerhaven** € **52,-**
- 06.04. **Warnemünde** € **29,-**

☎ 040 2000 11 29 oder info@boesche-reisen.de

Zustiege: ZOB Hamburg, Bhf. Tonndorf, Bhf. Rahlstedt, Ahrensburg, Norderstedt
*Nur auf Mehrtagesfahrten, gültig bis zum 01. April 2020

Bösche Reisen, Inh. Braaker Bustouristik GmbH & Co KG., Albert-Schweizer-Ring 5-7, 22045 Hamburg

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 20055010

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

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

Susanne Neuffer –
Immer dem Leben auf
der Spur – Susanne
Neuffer schaut hin, hört
zu, schreibt auf.

Foto: Krause



(K)ein Happy End für Mona und Van Houten?

Es kann schon sehr nervig sein, wenn Fahrgäste in der Bahn ihr Handy intensiv nutzen. Denn wer will schon wissen, was eingekauft wurde oder wann genau mit dem Eintreffen des Telefonierenden in den häuslichen Gefilden zu rechnen, ist? Ob in Bus oder Bahn, in der Schlange vor der Kasse im Supermarkt, im Café oder auf der Straße – überall liegen Geschichten in der Luft. Banale, die wir gleich wieder vergessen, oder andere, die aufhorchen lassen und deren Anfang oder Ende wir gern erfahren hätten. Doch wer traut sich schon, ganz direkt nachzufragen, um Klarheit zu gewinnen? So müssen wir mit unvollendeten Geschichten leben. Oft hören wir nur Fragmente; Ende oder Anfang bleiben im Dunkeln. Und das ist mitunter gut so – lässt die Ungewissheit doch Raum für Fantasie, schenkt die Möglichkeit, Wirklichkeit kreativ weiterzuentwickeln.

Menschen und Cocktails – überall Gefahr

Wer an solchen Gedankenspielen Freude hat, sollte zu einer Neuerscheinung auf dem Büchermarkt greifen. Der Hamburger Autorin Susanne Neuffer sind erneut kleine Erzähljuwelen gelungen, die die Leserin oder den Leser dahin mitnehmen, wo das Leben pulsiert.

Geschichten, die häufig unvermittelt einsetzen und in die Handlung eintauchen. Auch mit den Protagonisten ist man gleich per Du. Neuffer greift dort zu, wo andere achtlos weitergehen. „Ich muss mich von anderen Menschen fernhalten“, so sinngemäß der US-amerikanische Erzähler Sherwood Anderson (1876-1941) „weil jede Person, die ich sehe, für mich eine große Story in sich birgt.“ Ob das wirklich für „jede Person“ zutrifft, sei dahingestellt. Anderson jedenfalls lieferte mit seinem Tod eine „Story“. Er starb nach dem Verzehr einer Olive aus seinem Martinicoocktail, den er bei einer Kreuzfahrt trank, an einer Bauchfellentzündung. Sie war dadurch entstanden, dass er seine Cocktailolive samt Zahnstocher geschluckt hatte, der mehrere innere Organe verletzt hatte. Vermutlich hätte er sich besser von Cocktails und nicht von Menschen fernhalten sollten.

Susanne
Neuffer liest:

**Sonntag, 29.03.20,
15 Uhr, Kapelle 6,
Ohlsdorfer Friedhof**

(mit Gudrun Hammer, Marita
Lamparter und
Renate Langgemach)



„Im Schuppen ein Mann“, Erzählungen,
MaroVerlag € 18,- ISBN 978-3-87512-489-7

Ein leichter Haschischhauch,

gepaart mit hinterfragter 68er-Romantik findet sich ebenso wie das pralle Leben von heute – digitales steht neben analogem Leben. Susanne Neuffer hat sich nicht ferngehalten, sondern zugehört. In oft nur wenigen Zeilen schildert sie Leben im Großformat. Der Leser stutzt unvermittelt - bin das etwa ich, den eingezogen Bauch inklusive? Neuffer zeigt in ihren Erzählungen ein Panoptikum der heutigen Lebenswirklichkeit. Obwohl oder weilsie lange Zeit Lehrerin an einer Hamburger Gesamtschule war, ohne dabei Noten zu vergeben. Gern wechselt sie die Perspektiven, ist Beobachterin oder Protagonistin. Ihre Figuren sind etwas ratlose, aber untragische Existenzen in „bestem Alter“, die zu Täuschungen und Selbsttäuschungen neigen, sie rennen ihren Sehnsüchten hinterher und suchen sich Plätze im Ungefähren.

Die Autorin

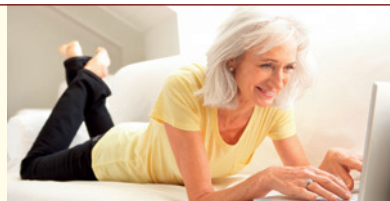
„Schreiben ist ein gemischtes Vergnügen“ schildert die 1951 geborene Neuffer ihre Arbeit, „genau genommen gar keins, sondern eine ungesellige Tätigkeit“. Also sind etliche ihrer Arbeiten im „Ein Frau Konklave“ entstanden, bis weißer Rauch aufstieg. Zum Beispiel in Dänemark. Auf Einladung der Hamburger Kulturbehörde hat sie vier Wochen auf der Insel Fünen verbracht. Nicht in irgendeinem Ferienhaus, sondern im früheren Wohnhaus Bertolt Brechts und der Schauspielerin Helene Weigel, in dem sie von 1933 bis 1939 als Flüchtlinge vor dem Nazi-Regime wohnten. „Es ist schon ein ganz besonderes Gefühl“, so Susanne Neuffer im Gespräch mit dem SeMa, „dort zu

leben und zu arbeiten, wo Brecht so lange gelebt hat. Aber sich bei der Arbeit davon überwältigen lassen hilft der eigenen Kreativität nicht.“ Dann schon weit mehr die Reaktion der Zuhörer. „Ich finde es immer spannend zu erleben, wie Menschen meine Texte aufnehmen“ so Neuffer „deshalb macht mir der direkte Kontakt mit den Lesern viel Freude. Besonders faszinierend ist, wenn die Leute auf meine Geschichten anders reagieren, als ich es erwarte. Wenn ich denke, ich lese eine traurige Geschichte, gluckern sie vor Lachen, und umgekehrt.“ Es lohnt sich also, bei einer Lesung selbst einmal zu testen, welche Wirkung die Geschichten von Susanne Neuffer haben. Und sollte unter dem längst entsorgten Tannenbaum kein Buch gelegen haben – was spricht dagegen, sich oder anderen ohne Tannenbaum ein literarisches Geschenk zu machen?

F.J. Krause © SeMa

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

„Lebensabend-Immobilie“ – mein Zuhause verkaufen & zurückmieten! – „Schmuckstück“ gerettet!

Wie eine Hamburgerin nun für immer in ihrem Haus bleiben kann

Wer sich eine Immobilie anschafft, plant meist auch, bis zum Ende seines Lebens darin zu wohnen. Doch aktuelle Untersuchungen des Institutes für Versicherungswirtschaft der Universität zu Köln haben ergeben: Bundesweit sind Hunderttausende Senioren in der Zwickmühle. Sie wohnen zwar in den eigenen vier Wänden, müssen aber mit einer kleinen Rente auskommen. Zudem hat jeder vierte Haus- oder Wohnungsbesitzer über 69 Jahre seine Immobilie noch nicht abbezahlt und kämpft mit der Verschuldung. Doch ihr Heim zu verkaufen und umzuziehen kommt nur für die wenigsten Senioren infrage.

Vor diesem Dilemma stand auch eine Seniorin aus Hamburg. Seit 1963 wohnte sie in ihrem lieb gewonnenen Haus in Groß Borstel. Doch ihre kleine Rente reichte gerade zum Leben. Eine Unterstützung durch Gärtner oder Putzfrau konnte sich die rüstige Dame nur selten leisten. An nötige Instandsetzungsarbeiten oder einen altersgerechten Umbau war erst recht nicht zu denken. Doch verkaufen und ausziehen, raus aus ihrem „Schmuckstück“, weg aus der seit Jahrzehnten gewohnten Umgebung und vielleicht sogar in ein Heim? Für die alleinstehende und immer noch rüstige Seniorin ein Albtraum!

In ihrer Not wandte sich die alte Dame an MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN in Hamburg-Uhlenhorst. Rückblickend war das vermutlich die beste Entscheidung ihres Lebens. Denn Martin Ullrich wusste tatsächlich eine Lösung, wie sie trotz des wachsenden Kostendrucks weiterhin in ihrer Immobilie wohnen bleiben konnte! In einem unverbindlichen und natürlich kostenfreien Beratungsgespräch in netter

Atmosphäre wies er die Seniorin auf ein neues Finanzierungsmodell hin, welches die Seniorin so noch nicht kannte: den Verkauf ihres Hauses unter der Bedingung des lebenslangen Wohnrechtes.

Dieses lebenslange Wohnrecht wird im Zuge des Verkaufs in das Grundbuch eingetragen und sichert den Verkäufer somit vollständig ab. Da der Verkäufer seine Immobilie von dem zukünftigen Eigentümer nach dem Verkauf anmietet, wird die Miethöhe bis zum Ende festgeschrieben. Der Verkäufer ist somit gegen steigende Mieten in der Zukunft abgesichert und kann mit dem Verkaufserlös seinen wohlverdienten Lebensabend angemessen genießen.

Die alte Dame war von dem netten und professionellen Beratungsgespräch begeistert. Sie schlief noch ein paar Nächte drüber, dann erteilte sie den Verkaufsauftrag. Ein letzter Zweifel blieb: So toll das Modell auch klang, würde sich überhaupt ein potenzieller Käufer finden? Doch diese Sorge verflog schnell. MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN verfügt über eine große Datenbank von Interessenten, die Immobilien zur Kapitalanlage suchen und sich über sympathische und zuverlässige Mieter freuen. Somit konnte Martin Ullrich auch dieser Hausbesitzerin binnen kürzester Zeit einen Käufer präsentieren.

Natürlich kümmerte man sich um die Erstellung eines rechtskonformen Kauf- und Mietvertrags. Damit wurde sichergestellt, dass die von der Dame gewünschten Bedingungen auch rechtssicher berücksichtigt wurden.

Die Seniorin war dank der kompetenten Hilfe von Martin Ullrich überglücklich.

Sie konnte in ihrem geliebten Haus wohnen bleiben, hatte keine Geldsorgen mehr, und die dringend notwendigen Instandsetzung des Hauses gab der neue Eigentümer gleich in Auftrag.

Übrigens: Auch wenn Erben vorhanden sind, eignet sich die neue Strategie des Immobilienverkaufs bei gleichzeitig gewährtem lebenslangem Wohnrecht zur finanziellen Absicherung. Sollte dann der Erbfall eintreten, muss sich niemand mehr um den Nachlass bzw. Verkauf der Immobilie kümmern, und das vorhandene Geld kann ohne Streit gerecht verteilt werden.

Und weil das Thema Wohnen im Alter in naher Zukunft immer wichtiger werden wird, bietet Martin Ullrich in Kooperation mit einem Erbrechtsanwalt seit Kurzem auch Infoveranstaltungen zu diesem Thema an. Interessenten erfahren dort in netter Atmosphäre, wie sie ihr Haus, ihre Eigentumswohnung aber auch unbebaute Grundstücke in eine „Lebensabend-Immobilie“ umwandeln können. Dazu gibt es dort viele Informationen zu wichtigen Themen, wie z. B.

- * „Lebensabend-Immobilie“
- * **Leibrente, Immobilien-Teilverkauf**
- * **Patientenverfügung**
- * **Vollmachten für Angehörige**
- * **Testament**
- * **Vererben, verschenken & Vermögensnachorge**

Alle Teilnehmer erhalten das Buch „Wohnen im Alter“ gratis bei der Veranstaltung.

Unter Telefon 040/27 14 14 80 ist Martin Ullrich gerne für Sie da. Oder lassen Sie sich für die nächste Infoveranstaltung gerne vormerken.

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



Wenn die Niere nicht richtig arbeitet, können **Arzneimittel zu schweren Nebenwirkungen** führen



**Kennen
Sie Ihre
Nierenleistung?**

theke nach der korrekt angepassten Dosis fragen. Metformin beispielsweise, das wegen seiner guten Wirksamkeit und Sicherheit häufig zur Diabetes-therapie eingesetzt wird, muss bei eingeschränkter Nierenfunktion niedriger dosiert werden, weil es sonst den Säure-Base-Haushalt des Patienten stört und sein Leben gefährden kann. Auch das zur Senkung erhöhter Blutfette oft verordnete Simvastatin muss nach der Nierenfunktion dosiert werden. Umgekehrt können manche Arzneimittel eine Gefahr für die Niere darstellen, allen voran die Dreierkombination von Wirkstoffen aus der Gruppe der ACE-Hemmer (Blutdrucksenker, die die Silbe „pril“ im Namen tragen), Diuretika (Wassertabletten) und Schmerzmittel wie Aspirin, Ibuprofen und Diclofenac.

Schwere der Niereneinschränkung sollte bekannt sein

Wichtig ist, die Schwere der Niereneinschränkung zu kennen. Als Faustregel gilt: je schlechter die Nierenfunktion, desto geringer die Dosis. Dies wird entweder durch eine geringere Tablettenstärke oder größere Einnahmeabstände erreicht. Arzt und Apotheker können zur Anpassung der Dosis an die Nierenfunktion Auskunft geben.

(pi) **Hamburg** – Medikamente helfen und sind große Errungenschaften der Medizin – sie geben Schwerkranken Hoffnung und lindern Schmerzen oder andere akute Symptome bei kurzfristig Erkrankten. Aber nur dann, wenn sie richtig dosiert werden. In zu hoher Dosis eingesetzt, können die Heilung und Linderung bringenden Tabletten und Tropfen das Gegenteil auslösen und sogar innere Organe schädigen. Patienten, die regelmäßig Medikamente einnehmen, aber auch ältere Menschen und Patienten mit Nierenerkrankungen, Transplantaten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten ihre Nierenwerte kennen, erklärt die Apothekerkammer Hamburg.

Bei gesunden Menschen werden die Arzneistoffe schnell wieder ausgeschieden

Grundsätzlich werden Arzneistoffe

vom Körper wieder ausgeschieden. Das passiert bei vielen Arzneimitteln über die Nieren und mit dem durch sie produzierten Urin. Wenn diese Funktion der Nieren vermindert ist, muss die Dosis solcher Arzneimittel reduziert werden. Wie bei einer Badewanne, aus der das Wasser nicht mehr richtig abläuft, und in der bei gleichbleibendem Wasserzulauf der Pegel immer höher steigt, würde sonst die Menge an Arzneistoff im Körper immer weiter ansteigen, bis Nebenwirkungen auftreten.

In diesen Fällen muss die Medikamentendosis angepasst werden

Patienten mit einer reduzierten Nierenfunktion müssen vor allem bei der Einnahme von Schmerzmitteln, manchen Antibiotika, Mitteln zur Blutzuckersenkung oder zur Behandlung von Epilepsie beim Arzt oder in der Apo-



Die Pflegewohnungen auf Zeit sind am Start

- In Stellingen und im Rübenkamp bei der Martha-Stiftung
- Für eine Woche bis max. drei Monate
- Zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer Reha, bei Wohnungssanierung, Wasser- oder Brandschaden sowie für Übernachtungsgäste
- Mit und ohne Pflegebedürftigkeit
- Der eigene Pflegedienst kann mitgebracht werden oder Sie nutzen den ambulanten Dienst der Martha-Stiftung (St. Markus)
- Vielseitige Hilfsmittel laden zum Erproben und Trainieren ein



Terminanfragen bei dem Büro der **Martha-Stiftung** unter Tel. 040 / 41 30 42 90 oder info.sen@martha-stiftung.de

Auf den Spuren der Skulpturen

Katja H. Renferts Buch macht Lust auf einen Kunst-Spaziergang durch Hamburg

Buch-tipp

Wie oft laufen wir auf dem Weg zum Einkaufen an Skulpturen vorbei, ohne sie recht wahrzunehmen? Und manchmal fallen sie uns bei einem Spaziergang auf, und wir fragen uns: „Wer hat das gestaltet?“, „Wie alt mag die Skulptur sein?“ oder auch „Was will uns die Künstlerin/der Künstler sagen?“

Mit dem Buch „Lebensfrohe Frauen in Hamburg entdecken – Kunst im öffentlichen Raum“ nimmt uns Katja H. Renfert mit auf den Weg, um unseren Blick für die verschiedenen Skulpturen zu öffnen.

Die Autorin zeigt in diesem Buch keine Skulpturen von berühmten Dichtern und Denkern, die in vielen Reiseführern erwähnt werden. Es geht um Skulpturen, die eher versteckt stehen, die man im Alltag schnell übersieht, oder die einfach seit Jahrzehnten im Hinterhof stehen, aber keiner kennt ihre Geschichte. Die Frauen sind in unterschiedlichsten Posen dargestellt: mal musizierend, mal tanzend, sehr entspannt und mit ganz viel Lebensfreude. 29 Frauen-Skulpturen und ein Wandbild stellt Katja H. Renfert vor, ergänzt mit Informationen über die jeweiligen Künstlerinnen und Künstler, die die Kunstwerke geschaffen haben, den Standort und den Stadtteil sowie kulturelle Einrichtungen.

Das Buch ist so interessant geschrieben, dass man sich gern sofort auf den Weg machen möchte zu bisher unbekanntem Stadtteilen, Hinterhöfen und Plätzen.

Katja H. Renfert ist 1949 in Schleswig-Holstein (Kreis Dithmarschen) geboren und lebt seit 1978 in Hamburg. Seit den 1980er Jahren hat sie mehrere Veröffentlichungen von Kurzprosa in Anthologien geschrieben. Sie veranstaltet Lesungen mit ihren eigenen hoch- und plattdeutschen Texten und war als Bürgerreporterin für das Hamburger und Elbe-Wochenblatt aktiv.

Wer sich über die Autorin informieren möchte:
<http://www.renfert.net>

Katja H. Renfert: „Lebensfrohe Frauen in Hamburg entdecken – Kunst im öffentlichen Raum“, Verlag: Books on Demand, 2019, 260 Seiten, 18,99 Euro (als E-Book für 7,49 Euro), ISBN-13: 9783734771569

S.Rosbiegal © SeMa

Möbelhaus Deubelius

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

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

Hausbesuche möglich

fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

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

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS

»Wohnen mit Service«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierefrei
- Toplage, n.h. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Tel. 040.523 02 -0

Begleitung durch die  **Elim-Diakonie**

www.emmaplambeckhaus.de

Plambeck
Wohnungsunternehmen

Der Pöhlshof
Servicewohnen – geborgen im Alter
in der Rathausallee 83 a in 22846 Norderstedt

Jetzt mit eigener **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -0
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

BEKANNTSCHAFTEN

Symp. Sie, 70+/1,70/NR, sucht einen niveauvollen Partner. Er sollte mobil sein, mit einer positiven Lebenseinstellung, ruf doch mal an, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Attraktive, charismatische Single lady mit Sinn für die schönen Dinge des Lebens sucht einen seriösen, zuverlässigen, humorvollen Herrn ab 60 J. für eine ehrliche, respekt- und liebevolle Beziehung. **Tel.: 0170/948 04 80**

Ich bin zwar nicht einsam, aber viel alleine, ich such' eine Freundin, doch ich finde keine. Wie ich's auch versuchte, immer ging's daneben, das ist doch kein Leben für 'nen Mann wie mich. – Gut erhaltener, schlanker Anfangachtziger (1,77/NR), vorzeigbar, vielseitig interessiert und reisebegeistert (Achtung: kein Opa-Typ!) freut sich darauf, Sie, weiblich, schlank, kennenzulernen. Das geht ganz einfach: Sie schreiben mir ein paar nette Zeilen, vielleicht mit einem Foto, und schon verabreden wir uns. **Chiffre 03120**

Warmherzige Sie sucht ebensolche Sie bis 70 Jahre ... für eine schöne gemeinsame Zeit. Lass uns herausfinden, ob es für immer sein kann. Es lohnt sich, einander kennenzulernen. Bin 64 Jahre. Gerne Damen aus Europa. **Chiffre 02620**

Suche Freundin zum Ausgehen am Wochenende. **Kontakt: LIPPENSTIFT13@gmx.de**

Witwe, 70/NR, möchte nicht mehr alleine sein, vielseitig interessiert, sucht Partner auf Augenhöhe für den Alltag und alles Schöne, was das Leben noch bietet. **Chiffre 03220**

Hallo! Netter Mann, 71/1,80, normale Figur, unkompliziert, sucht liebe Frau für alles, was zu zweit Spaß macht, freue mich auf Antwort. **Chiffre 02920**

Lieber Er, 70+/1,81, fit + mobil, sucht liebe, schlanke, zärtliche Sie für alles Schöne zu zweit. B.m.B. **Chiffre 02820**

Musiker oder Heimwerker, NR und tierlieb, gesucht! Ich bin eine plietsche Hamburger Deern, NR, 60 J., m. gr. Garten im Westen v. HH. Bitte gern **WhatsApp: 0163/481 12 24**

Einsamer Wolf, 58, sucht einsame Wölfin! Wo bist Du? Melde Dich und sag Ja, ok? **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Sportl. Witwer, 74/170, Architekt, schlank, aktiv, naturverbunden, viels. Interessen, reisebegeistert, eig. Haus, sucht liebevolle Partnerin für gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 02720**

Warmherzige Sie sucht ebensolche Sie bis 70 Jahre ... für eine schöne gemeinsame Zeit. Lass uns herausfinden, ob es für immer sein kann. Es lohnt sich einander kennenzulernen. Bin 64 Jahre. Gerne Damen aus Europa. **Chiffre 02620**

Witwe, 70/NR, möchte nicht mehr alleine sein, vielseitig interessiert, sucht Partner auf Augenhöhe für den Alltag und alles Schöne, was das Leben noch bietet, **Chiffre 02520**

Junggebl., liebevolle Sie, 68/NR, viels. interessiert, Kurzreisen, Natur, Kultur, Spaziergänge an Nord- und Ostsee, sucht einen lebenswerten Partner mit Herz + Humor für eine harm. Zweisamkeit. **Chiffre 02420**

Das Alter ist nichts für Feiglinge. Welcher Mann hat den Mut, und möchte eine jugendliche Frau, 80 J./1,68, dkh., humorvoll, mit viels. Interessen, kennenlernen? **Chiffre 02220**

Ich suche eine liebevolle, ehrliche, sehr vollschlanke Partnerin (65-80), für alles, was das Leben zu bieten hat. Ich, m (70+/NR/1,80), gehe gerne zu Ausstellungen, Messen, Flohmärkten, Dom, Sportplatz u.s.w., bei schlechtem Wetter – gerne zu Hause bei Kaffee + Kuchen. Spiele gerne Kniffel, Skat, Rommee u.v.m., ich freue mich auf Dich! **Chiffre 02120**

Junggebl., sportliche Sie, 70+/1,70, schlank, NR, mag Radeln, Reisen, Kultur, Natur und Spaziergänge an Nord- und Ostsee. Ich suche einen Partner für ein lebendiges, liebevolles Miteinander. **Chiffre 02020**

Netter junger Mann, Mitte 70, mein Name: „Jürgen“, sucht nette Sie, bis 73 J., bin mobil und zu allen Schandtaten bereit. Habe Wohnwagen für den Sommer an der Ostsee, bin nicht gern allein, **Tel.: 040/25 57 58**

Gemeinsam das Glück verdoppeln – Sie, 65/1,64/NR, wünscht sich humorvollen, empathischen Partner, bis ca. 70 J., für vielseitige Freizeit + ein vertrauensvolles, harmonisches Miteinander. Freue mich auf Antwort per **E-Mail an: lebenstraum18-10@yahoo.de** oder **Chiffre 01920**

Nette Sie, 65/schlank, z.Zt. Single, mobil, unabhängig, gutaussehend, sucht lieben Partner, keinen Opa-Typen! Über einen Anruf würde ich mich freuen, **Tel.: 0160/291 27 14**

Krebs-Frau (72/1,67), sucht Dich, einen netten Mann mit Herz und Humor, Niveau und Mut für ein Wir-Gefühl mit Herzklopfen. Kann ich auch mit Dir lachen? **Chiffre 01420**

Suche eine Freundin, mit der ich durch dick und dünn gehen kann – Gespräche, kleine Ausflüge u.s.w. Ehrlichkeit ist Trumpf, bin jung, (60), weiblich, **Chiffre 01820**

Flotte Sie, 68/1,62, möchte das Jahr 2020 zu zweit beginnen und viele Dinge gemeinsam unternehmen. Welcher niveauvolle Mann hat Lust auf eine harmonische Zukunft mit mir? B.m.B. **Chiffre 01020**

Der letzte Lebensabschnitt wird nicht immer fröhlich sein. Zu zweit, mit Zuversicht, Vertrauen, Spaß, Achtung etc. lässt er sich leichter bewältigen, findet sie, 73 J., 168 cm, mollig, teilz. berufst., Freude am Naturgarten. Wer macht mit? **E-Mail: clair@tquick.de**

Nette Sie, mollig und mobil, liebt Nord- und Ostsee. Möchte netten Mann kennenlernen. Ruf mich doch einfach mal an, okay? **Tel.: 0176/43 27 06 43**

Zu Neujahr hab ich festgestellt, wär schön, wenn eine Frau sich zugesellt: F = fröhlich, R = redlich, A = Alter 60+, U = umwerfend. Wenn Du einen liebevollen Mann suchst, greif zu Papier und Stift und ab ans SeMa, **Chiffre 00920**

Gemeinsam das neue Jahr beginnen! Wer hat Interesse, die Freizeit mit mir zu verbringen? Ob Spazierg., Ausflüge, einfach nur beim Kaffee im Garten sitzen, oder wenn Du Vorschläge hast. Bis +/- 70, motorisiert aus PI/Rellingen. Melde Dich! **Tel.: 04101/58 96 00**

Runter vom Sofa! Netter Typ (75/1,77/NR/schlank/mobil) sucht eine ebenfalls bewegungsfreudige und naturverbundene Partnerin für gemeinsame Freizeitaktivitäten. Wenn wir uns sehr mögen, gerne mehr. **Chiffre 00620**

20 Min. von Scharbeutz, ländliches Anwesen, braucht liebevolle Frau, ab 55 J., ich 1,85, vorzeigbar, mit Humor und Niveau aus NRW, **Chiffre 00820**

Junger Mann, 62/1,69/NR, fröhlich, zuverlässig, sportlich, sucht Dich von 50-75 J., gerne Ausländerin. Ich freue mich auf Deinen Anruf! **Tel.: 0172/524 77 03**

Lebensfrohe Frau, 71 Jahre jung, 1,68 cm, sportlich, viels. interessiert, wünscht sich warmherzigen, niveauvollen Partner, Raum Pinneberg, **Tel.: 04101/375 05 93**

Waagemann sucht Zwillingmann, ich bin 70 J. und möchte meinen Seelenpartner finden, der mit mir lachen, singen und tanzen kann. BmB, **Chiffre 00720**

Flotte Sie (70), schlank, 1,68 cm, wünscht sich einen modernen, tanzfreudigen Mann für romantische Stunden, Reisen und alles, was das Leben schön macht, **Chiffre 00520**

Sie, 60+/1,72, Raucherin, sucht Ihn, Raucher, für eine liebevolle Beziehung, **Chiffre 00420**

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

Niveauv., gepfl., junggebl. Er, 60/1,80/schl./NR, sucht apparte, schl., aufgeschl., nette, charm., nicht rauchende, unabh., mobile Freundin/Vertraute/Gesellschafterin mit Tagesfreizeit, **Tel.: 0157/85 59 85 36**

Ich, 80+, weibliche Figur, suche Mann zum Reden + Diskutieren, bin vielseitig interessiert, wohne im Westen von HH, **Tel.: 0151/52 27 35 81**

Der Lack ist zwar ab, die Grundierung aber noch recht ordentlich. Attr. Er, 66/1,78/85 kg., sucht gern mollige Sie zum Kuscheln und für Unternehmungen. **Tel.: 040/63 27 03 28**

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!
Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

**Wir suchen Verstärkung
in Voll- oder
Teilzeit**

Friseur und Pflege



Marina-Chic.de

Frau Behrend
freut sich auf
Ihre telefonische
Bewerbung!

Rufen Sie an! Tel.:
60 68 44 40

Nägel und mehr
Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x Fußpflege € 23,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.nägel-und-mehr.eu

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

Suche Lebensgefährtin, ab 50 J., für Wasser-/Landleben, Holsteinsche Schweiz, **Chiffre 00320**

Das Leben genießen! Reisen, wandern, Pkw-Ausflüge, Seeluft, sich mögen, sich (ver)trauen, Neues entdecken ... Beweglicher Mann (NR/schlank/72/176) sucht (s)eine Partnerin, **Chiffre 00120**

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

Sie, 69/160, wünscht sich netten Mann zum Kennenlernen, plaudern, für eine Freundschaft, Raum Lübeck, **Tel.: 0162/349 92 85**

Welche aufgeschlossene Frau, gerne Polin, möchte ab und zu dem grauen Alltag entfliehen und gelegentlich sehr diskrete, sinnliche Treffen mit Mann, 66 J., genießen? Trau Dich! **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Zu zweit sind wir stärker! Sensibler Mann, nachdenklich, einfühlsam, sucht lebendigen weiblichen Menschen für eine herzliche und harmonische Zweisamkeit mit Nähe und Distanz, **Tel.: 040/66 85 75 66**

Neuer Versuch! Suche netten Mann für Freizeitgestaltung ... W 58, **Tel.: 0151/74 10 23 54 oder SMS**

Sie, 71 J./1,73 gr., naturverbunden, wünscht sich Partner mit Herz, Niveau für gem. Unternehmungen und alles, was das Leben schön macht, NR, **Tel.: 0176/29 77 76 95**

Es ist schön, jemanden zu kennen, mit dem man vor lauter Spaß den Ernst des Lebens vergessen kann. Anmutig schöne Frau, 53/168/58, sinnlich, Querdenkerin mit Verstand und Fantasie, unkonventionell, kultiviert und aufgeschlossen, mit Sinn für Ironie und der Gabe, das Leben genießen zu können. Fühlst du dich angesprochen? **E-Mail: entspannte-zweisamkeit@web.de**

FREIZEIT

Welche Frau Mitte 70 ist wie ich allein und möchte das ändern – durch Gesprächsaustausch, gelegentl. Treffen, Sorgen des Alltags teilen etc., **Chiffre 03420**

Ihre individuelle Reisebegleitung: **www.neuland-club.de**

Canasta zu viert! Wir, Anfang 70, W, sind schon 2 und freuen uns alle 4 Wochen auf 2 weitere Mitspieler aus den Walddörfern. **E-Mail: canasta2020@web.de/Chiffre 03320**

Sen. Sonor – zur Gründung des 1. Ständchen-Ensembles (Serena-ners) werden noch Vocalcoach/Chorl. u. erf. Chorsänger gesucht (bitte K.A.), **E-Mail: magmsth@gmail.com, Tel.: 040/571 26 70**

Musiklehrerin in Rente gibt Block- und Querflötenunterricht in Blankenese oder Wedel, **Tel.: 0174/626 86 86**

Bezirk Eimsbüttel u. Umgebung: Wer hat Lust, 1 x monatlich/sonntags im Wechsel zu Hause Rommé zu spielen? Ich bin weibl., 67 Jahre alt und wohne in Eimsbüttel, **Tel.: 040/491 59 76**

Oldie-Band „Indian-Summer“ sucht Verstärkung durch Amateur-Instrumentalisten u. Sängerin. Auftritte gelegentlich u. ehrenamtlich. Einfach anrufen: Peter Kollmorgen, **Tel.: 040/870 25 13 oder: lifemusic@indian-summer.eu**

Gesang- u. Klarinetten-Unterricht. f. Oldie-Anfänger, **Tel.: 040/870 25 13**

Sie sucht Freundin (NR) mit ähnlichen Interessen: Natur, Garten, Ost-/Nordsee, Spiele, Theater ... auch offen für andere, neue Sachen, **E-Mail: xhamburgerin@arcor.de**

Koffer packen und einfach los! Wer macht mit? – Wer wünscht sich das auch und bleibt doch oft zu Hause? Das soll sich 2020 ändern! – Sie, 71 J./1,73, sucht Reisepartner/in. Herzlich, liebevoll, unternehmungslustig, Interesse an Natur, Harmonie und eine schöne Zeit gemeinsam zu verbringen (Kasse/Bett getrennt). **Chiffre 02320**

Private Rommégruppe (W 65+) sucht Verstärkung, alle 14 Tage donnerstags um 15 Uhr, ungerade Woche. HH-Poppenbüttel und Umgebung, **Tel.: 0173/836 93 37**

Aufgeschlossene Sie, 70+, sucht für kl. Unternehmungen, Gespräche über Politik und Umwelt etc., lange Spaziergänge, Personen mit gleichen Interessen, **Tel.: 0151/51 81 18 88**

Die Happy-Oldie-Singers suchen Sängerinnen und Sänger Ü60. Das kleine Ensemble probt mittwochs von 10-12 Uhr im Lütt-Café, HH-Langenhorn, Käkenflur, **Kontakt: 040/50 69 42 13**

Ich, W, Ende 60, suche zur Freizeitgestaltung Frauen, die – wie ich – herzlich, freundlich, zuverlässig, natur- und kulturliebend sind und in HH-West wohnen, **Chiffre 01620**

Sie, 60+, sucht zuverlässige Freundin (nicht lesb.) für Stadtteilrundgänge, Kabarett, Kino, Ausflüge, Flugreisen, Raum Winterhude/Eppendorf, **Chiffre 01720**

Vielseitig interessierte „Sie“, HH-Ost, 70+/NR, sportlich, sucht Freund oder Freundin für gemeinsame Unternehmungen sowie Reisen, Kultur, Natur, radle gerne – liebe Nord- und Ostsee, **Chiffre 01520**

Ehepaar 70 + sucht nettes Paar/ Paare für gemeinsame Ausflüge und Veranstaltungen sowie gemütlichen Kaffeepausch Kreis Pinneberg/HH-West einfach mal anrufen, **Tel.: 0171/140 87 40**

Raum PLZ 22399 Sie, 66, fit und fröhlich, sucht Gleichgesinnte für gem. Unternehmungen, **E-Mail: 22399hamburg@gmail.com**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 22.02.20, 10-16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, keine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**, W. Bühr

Welche Frau (70-76), hat Lust, ein neues Kartenspiel zu erlernen (gut für den Grips) im Umkreis von Hagenbeck, freue mich auf Antworten, **Tel.: 0152/08 53 43 36**

Mögen Sie Kultur, Natur, Spaziergänge und Ausflüge? Junggebliebene Sie, 70 J., naturverbunden, sucht positive, zuverlässige Menschen (68-75) für gemeinsame Unternehmungen, **E-Mail: maritke@t-online.de**

Nette Sie, 60+ und Katzenliebhaberin, sucht nette Sie als beste Freundin, für gemeinsame Treffen, nette Gespräche und Unternehmungen. Freue mich auf Deine Antwort, **Chiffre 01220**

Suche Kontakt für Freizeit, Spaziergang, Ausflüge oder nur mal Kaffeetrinken, Vorschläge werden angenommen, wenn möglich motorisiert, +/- 70, bitte nur Raum PI/Rellingen/Ellerb., ruf an – alles weitere telefon., **Tel.: 0173/865 43 22**

Wer hat Lust, fühlt sich angesprochen und macht mit, männl./weibl., unseren Kreis mit Reisen, Theater, Kultur und Spieleabenden zu erweitern, zw. 70-75 Jahren, Raum HH/Pbg., **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Gute Freundin (NR/Single) mit Tagesfreizeit gesucht, von W/61, für gemeinsame Aktivitäten: Stadtbummel, Spaziergänge, gute Gespräche, Kultur etc., **Chiffre 01120**
PI/Umgebung, W/75, sucht netten Bekanntenkreis. Kaffeetrinken, Kartenspielen und viel Klönen, **Tel.: 04101/78 11 21**

Sie, Ende 70, sucht nette, unkomplizierte Damen zwecks Freizeitgestaltung, Tagetouren, Theater etc., gern Großraum Schenefeld, **Chiffre 00220**

Reiselust. Suche Reisepartner/ in z.B. Nachtzüge, Portugal etc., bin mit Hund (keine Flüge), **Tel.: 040/36 09 39 09**

Ich würde gerne die Patenschaft Ihres Hundes übernehmen. M., 65 J., wohlsituiert, mit viel freier Zeit, in Eppendorf, Eimsbüttel, Altona und Umgebung, **Tel. 0163/164 07 15**

Seniorentheatergruppe sucht noch zwei MitspielerInnen. Warum nicht Theater? Nur Mut, der tut gut! **Kontakt: 0177/465 59 28**

Frau (69, Witwe) sucht Freundin zum Klönen, Spazierengehen, Kulturerleben, um Neues zu entdecken, **Chiffre 01320**

3 Freunde M/W suchen Zuwachs zur Freizeitgestaltung + für spirituelle Gespräche. Treffen uns 14. tgl. sonnabends zum Frühstück in Fuhlsbüttel, **Tel.: 0162/546 51 42**

Welcher Partner (60 bis 70 Jahre) möchte auch lieber die Freizeit zu zweit verbringen? Ich, W, 68 Jahre bin gern an Ost- oder Nordsee, fahre gern Fahrrad, gehe gern spazieren sowie zum Kaffeetrinken. Eben alles, was zu zweit mehr Spaß macht!! Wenn du dich angesprochen fühlst, dann schreibe mir doch einfach eine **E-Mail an: biggi.garbers@t-online.de**

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**

Austausch mit belesenen Menschen, auch bei Spaziergängen in der Natur. Themen: Philosophie und klassische europäische Literatur. Wer macht mit? **Kontakt: Belesen@gmx.de**



TRAUERZENTRUM
UND KOLOBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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

Suche Kontakt/Gruppe (möglichst nur HH) zur Familienforschung: Ostpreußen (Königsberg)/Westpreußen (Thorn) – Gedankenaustausch/Tipps, **E-Mail: brunhildekrueger@web.de**

Damenfahrrad, gebraucht, zu kaufen gesucht, **Handy: 0176/51 20 81 67**

Selbstständige KG sucht Seniorenpension 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**

Suche alte Fahrzeuge oder Teile, egal, ob Mofa, Moped oder Auto, bis Bj. 1990. Johannes Töben, **Tel.: 0175/960 78 05**

Lurchi, Tchibo-Magazin, Boni-u.-A-Kundenhefte der 50er + 60er Jahre von privat gesucht, auch Werbecomichefte, **Tel.: 0171/767 78 08 oder 040/43 18 99 07** (lange klingeln lassen!)

Keine Scheu! Gehörloser Mann liest vom Mund ab, sucht Schüler/Studenten, oder geduldigen Menschen, der das Smartphone mit ihm lernt, 1 ½ Std., dafür zahlt er € 10,-, Umkreis Pinneberg, er fährt auch gerne zu Ihnen o. treffen im Café, **Tel.: 04101/85 66 48**

Suche Sprossenwand. Baue selber ab, **Tel.: 0160/92 92 97 78**

Seniorin sucht Kassettenradio + CD, **Tel.: 0152/26 42 24 52**

Ansichtskarten von Hamburg und Umgebung vor 1950 gesucht, **Tel.: 040/606 15 04**

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

Hamburger Design-Museum-Ver-ein sucht alte AEG-Haushaltsgeräte und alle Braun-Design-Geräte – alt oder neu als Sachspende, bitte melden per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

SONSTIGES

Su. Gesch.partner f. innov. Fitnessstudio dir. an d. Elbe. **Kontakt: LIPPENSTIFT13@gmx.de**

Rentnerin; ehemalige Produktionerin in Werbeagentur, versiert in allen kfm. Bereichen – Korrespondenz, Einkauf, Rechnungserstellung etc. – sucht Nebentätigkeit innerhalb eines 450-€-Jobs auf Stunden-Basis; Führerschein vorhanden. **Tel.: 040/830 62 63; mobil: 0174/171 25 77**

Hobby-Sammlungsauflösung? Sie wollen sich davon trennen? Ich helfe Ihnen! Bin rein privat, **Tel.: 0157/32 77 35 86** (10-14 Uhr)

Faschingskonzert von allen Emporen, Samstag 22. Februar, mit Posaunenchor im Michel, erfährt sich jährlich großer Beliebtheit, Umstän-dehalber 1 bis 2 Karten abzugeben! Preis VS, **Tel.: 040/643 55 10 AB 5.2.**

SCHALLPLATTENSAMMLER KAUF Ihre PLATTEN! LPs & Singles, suche ganze Sammlungen – biete höhere Preise als Händler, zahle fair! Rock, Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, Rn'R, Blues, Heavy, Progressive (keine Schlager-/Stimmungsmusik). **Tel.: 0163/343 66 99**

Mobile Fußpflege, nur Hausbesuche in HH-West, **040/82 24 25 77**

Für kleine Gruppen (Literatur, Debatte, Kultur, Soziales etc.) habe ich aus Abo viele NZZ-Aufsätze sehr kompetenter Herkunft vorrätig und abzugeben – als Vorlage oder Anregung für Diskurs – bei Bedarf anrufen, **Tel.: 0171/962 99 60**

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

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@wtinet.de**

Rheuma-Beratung: jeden Dienstag von 10 bis 17 Uhr und Donnerstag 10 bis 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**

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

Ankauf von Bernstein + Goldschmuck

**Jeden
Donnerstag
10 bis 17 Uhr**

Bar-Ankauf von:

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



**Nicht nur
zum
Materialpreis!**



Telefon: 0391/622 20 03, Mobil: 0172/390 19 83



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



Buslinien 118, 174
Haltestelle
Ratsmühlendamm



Parkplätze
vorhanden



Ihr Geschäftsinhaber
Frank-Michael Klokowski
- 26 Jahre Berufserfahrung -
**Bekannt aus der Sendung
NDR „Die Nordstory“
vom 23.10.2015**

Core-Training

Mit sich im Gleichgewicht

Die Olympiasiegerin Mia Hamm nutzt es im Training genauso wie die Tennis-Größe Martina Hingis oder der Baseball-Star Nomar Garciaparra. Core-Training ist vielfach einsetzbar.

Seitdem Jürgen Klinsmann es in seiner Zeit als Bundestrainer der deutschen Nationalmannschaft eingeführt hat, ist es ein festes Element, mit dem sich unsere Fußballspieler regelmäßig fit machen. Im Vergleich zu anderen Sportprogrammen, vor allem zu Streck- und Beugeübungen, besteht das Besondere des Core-Trainings darin, dass einzelne funktionelle Bewegungsabläufe durch sportive Übungen positioniert werden. Sehr häufig werden dafür auch Hilfsmittel wie ein Medizinball oder ein Kabelzug, aber auch freie Gewichte, Bälle oder eine instabile Unterlage eingesetzt.

Verbesserung der Körperstabilität

Der Begriff Core, der aus dem Englischen stammt, steht für Begriffe wie „Kern“ und „Mitte“ und bezeichnet damit eine Trainingsform, mit der eine langfristige Verbesserung der Körperstabilität erreicht wird. Außerdem führt das Core-Training auch zu einer Stärkung der Muskulatur und der Stabilität des gesamten Körpers, sodass es sich auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter gut eignet. Dabei wird bei den Übungen vor allem die Muskulatur gefordert, die zwischen Oberkörper und Unterkörper die stützenden Verbindungen schafft. Das sind zum einen die Bauchmuskeln mit ihren geraden und quer verlaufenden Strängen und zum anderen die Rückenbereiche mit der tiefen Muskulatur und dem viereckigen Lendenmuskel. Außerdem stärkt das Training die Muskeln im Gesäßbereich, die der hinteren Oberschenkelmuskulatur und die Hüftrotatoren.

Mehr Standhaftigkeit und Koordination

Bei den Core-Übungen, mit denen nach und nach alle Muskelpartien zwischen Ober- und Unterkörper durch effiziente Kraftübertragung bearbeitet werden, werden also dauerhaft sowohl die Körpermitte als auch der gesamte Rumpf trainiert.



Hier gibt es in Hamburg Angebote für Core-Training:

www.zanshin-doju.de/de/fitness/core-training.html

www.scoop-yard.de/core-training/

www.gymflow.com/sportarten/core-training

www.fitnessfirst.de/kurse/toning/bauchmuskelntraining/core-x-press

www.aspria.com/de/sport-und-fitness-hamburg/

Das Programm kann aber noch mehr, wobei die Grundübungen auf den weiterführenden Übungen aufbauen: So schafft die regelmäßige Anwendung eine solide Basis für eine gute Körperhaltung und für mehr Standhaftigkeit. Hat die Wirbelsäule dadurch eine neue Stabilität erlangt, werden mit der Zeit auch Verspannungen und Schmerzen im Rücken und vor allem in der Lendenwirbelsäule gemildert. Genauso wird aber auch Haltungsschäden und Schmerzzustände vorgebeugt, das Gleichgewicht sowie die Koordinationsfähigkeit werden verbessert.

Bessere Leistung und Verletzungsprävention

Auf die Dauer hat Core-Training vor allem auch einen praktischen Effekt: Die einzelnen sportiven Bewegungsabläufe werden „funktionell“ eingesetzt, das heißt, sie bereiten den Körper darauf vor, alle normalen Bewegungen im Alltag als selbstverständlich umzusetzen. So können Bewegungen, die sich mit der Zeit als ungesund eingeschlichen haben, wie ständiges Sitzen oder zu häufiges Stehen, nach und nach korrigiert werden. Das sorgt nicht nur für mehr Stabilität, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit und ist eine optimale Verletzungsprävention. Einige der Übungen, die einzeln oder kombiniert eingesetzt werden, sind dabei „alte Bekannte“. Sie stammen aus dem Yoga oder Pilates und bearbeiten nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelketten.

Materialien für effektiveres Training

Zusätzlich ist es ratsam, für eine optimale Körperhaltung und eine Verbesserung der Beweglichkeit noch weitere Materialien einzusetzen. Dazu gehören zum Beispiel Kugelhanteln, Lang- oder Kurzhanteln, ein Sandsack, Medizinball und diverse Seile. Mit dem versenden dieser Utensilien, die teils aus anderen Trainingsformen und Sportarten übernommen und teils extra für Core-Training konzipiert worden sind, können Bewegungsabläufe verfeinert und intensiviert werden. Auf die Dauer stellt sich so ein Bewusstsein für den Körper ein, das auch das Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Alexandra Petersen © SeMa

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





Andreas Römer mit seiner Puppe dem Mönch BRUDER ARNIE

ANDREAS RÖMER MAGIE MIT BAUCH UND SEELE

Seine Show ist einmalig in Deutschland. Sie ist eine Mischung aus Gedankenlesen, Zauberkunst, Bauchreden und Bauchsingen. Seine Zaubertricks sind verblüffend, das Gedankenlesen versetzt die Zuschauer ins Staunen, und das Spiel mit den Puppen ist hinreißend. Der gebürtige Bremerhavener, der seit über 20 Jahren in Hamburg lebt, ist ein Bauchredner und Magier der Spitzen-

klasse. Mit seinen Programmen verzaubert er das Publikum und bringt es zum Staunen. Seit über 30 Jahren fasziniert ihn schon die Zauberei und, wie er sagt, feiert er in diesem Jahr mit seinen Puppen, mit denen er seit 25 Jahren auftritt, Silberhochzeit. Er kommuniziert u.a. mit Mönch Arnie, Hansen oder der Biene Nr. 4 – witzig, amüsant und auch liebevoll, er ist eins mit ihnen. Das sind u. a. der Kapitän a. D. Hansen, der aus der Kiste kommt, die Gäste mit moin moin begrüßt, natürlich Seemannsgarn spinnt, von seinen Erlebnissen an Bord erzählt und auch noch einen Blues singt. Mönch Bruder Arnie, der das Publikum auf seine schelmische Art mehrmals auffordert Halleluja zu rufen, der von seinen Zeiten aus dem Kloster berichtet und am liebsten den Hit der australischen Rockband AC/DC „Highway to hell“ singen möchte. Die bezaubernde Biene mit Namen Nr. 4, die nicht Maja oder Willi heißt, sondern dadurch, dass sie das vierte Kind ihrer Familie ist, diesen Namen bekommen hat. Andreas Römer erfüllt ihr ihren ganz großen Wunsch und lässt es im Saal schneien. Er betont auch, dass es für ihn bei Nr. 4 „Liebe auf den ersten Stich“ war. Diese Biene erobert während jeder Vorstellung durch ihr süße, kindliche Sprache und die dazu passenden Bewegungen sofort die Herzen der Zuschauer. Das Publikum wird von Anfang an mit in die Show einbezogen und bedankt sich nach über zwei Stunden der Entführung in eine zauberhafte Welt mit lang anhaltendem Applaus und stehenden Ovationen. Seit 25 Jahren erobert Römers Puppen-Truppe die Herzen der Zuschauer. Darunter auch die von Kultmoderator Carlo von



Andreas Römer mit seiner Puppe Bienenkind namens Nr. 4

der genau wie die Ehrlich Brothers die Shows von Andreas Römer wärmstens empfiehlt, ist der Meinung: „Das ist pure Bauch-Magie.“ Andreas Römer eröffnete jetzt mitten in Hamburg mit seiner Kunst die weltweit erste und einzige „Magic Puppet Lounge“ direkt an der Außenalster. Hier geht er im Literaturhaus-Café in der prachtvollen Villa am Schwanenwik, hautnah auf Tuch- und Bauchfühlung mit seinem Publikum, denn die letzte Reihe ist nur fünf Meter entfernt. Der charmante und mit vielen Preisen ausgezeichnete Vollblutkünstler entschied sich ganz bewusst für diese Location. „Die Begegnung mit meinem Publikum im kleinen Kreis ist intensiv und geht tief ins Herz“, sagt er voller Stolz. Die großen Bühnen und Hallen bespielte Andreas Römer u.a. auch in Las Vegas, Stockholm, New York, Paris, Monaco, USA. In Japan verzauberte er in vier Tagen ca. 1,5 Millionen Zuschauer mit seinen Puppen und Zauberkünsten. Der 49-Jährige entschied sich jetzt für die Nähe zu seinem Publikum und zurück zu seinen Wurzeln zu gehen. „Diese Salonkultur gab es schon im 19. Jahrhundert. Sie vermittelt ein wohliges Gefühl für mich und das Publikum, und für über zwei Stunden eine Familie im Herzen zu sein.“ Termine im Februar: 20. und 27., weitere zu erfragen und zu buchen unter der Tel.: 01806/57 00 70 und auch bei allen Vorverkaufsstellen sowie unter: www.roemerlager.com. Preis pro Person € 49,90 – für die Show inkl. Begrüßungs-Aperitif, Getränken, Köstlichkeiten vom kalten Büfett und Dessertauswahl aus der exzellenten Küche des Literaturhauses. Text/Bilder Marion Schröder © SeMa

Tiedemann, Fußball-Legende Pierre Littbarski, Schauspielerin Michaela May, Sänger Graham Bonney. Andreas Römers Kollege und Freund, Bambi-Preisträger Sascha Grammel, wurde durch die Römer-Shows zum Bauchreden inspiriert, wie er sagt und sich dafür bedankt. Grammel,



Andreas Römer vor dem Literaturhaus mit seiner Puppe HANSEN



Doppelter Schutz für die Harnwege





LACTO Lady®

Produkt aus
Finnland

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

- ✓ 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.

Für ein Leben in Balance



www.vitalbans.de

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.



DAS UMZUGS-UNTERNEHMEN

Kostenlose Beratung ☎ 040 691 51 51

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

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

▼ **Transporte von:**
Klavieren, Flügeln,
Tresoren, Stahlschränken,
Einzelmöbeln und -teilen,
Küchen, Demontagen u.
Montage durch Fachkraft

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



**Michael
Bewernick
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.

Wo deutsche Geschichte

Dresden ist eine Städtereise wert



Die Frauenkirche ist von innen genauso imposant wie von außen.

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 sächsische Metropole Dresden.

Nicht jeder Mensch interessiert sich für Geschichte, und promovierte Historiker gibt es nicht viele. Wer eine Städtereise nach Dresden antritt, braucht nicht studiert zu haben, an der deutschen Vergangenheit kommt er aber nicht vorbei. In den Gassen, auf den Plätzen zwischen und in den Gebäuden wie Frauenkirche, Zwinger oder Semperoper trieft sie aus den Wänden, die deutsche Historie, die auch oder gerade Senioren in ihren Bann zieht. „Das Stadtbild, die gut erhaltenen Gebäude und die dadurch entstandene Atmosphäre hauen mich geradezu um“, sagt zum Beispiel Brigitte Hildebrandt (71) aus Hamburg-Niendorf, die für einige Tage mit einer Hamburger Seniorengruppe die Stadt an der Elbe besucht. In der Tat: Dresden ist deutsche Geschichte zum Atmen, spürbar bis ins Hotelbett.

Und von dort ist der Weg zu all den historischen Gebäuden nicht weit. Ob Museen, Kirchen oder im Advent auch der berühmte Striezelmarkt: Sie alle liegen im Zentrum der sächsischen Metropole geradezu aufgereiht – nicht weit vom berühmten Elbanleger entfernt. „Die ganze Stadtstruktur, die gute Bausubstanz und auch die Zuvorkommenheit der Menschen begeistern mich“, sagt auch die Hamburgerin Christel Nägele (88), ebenfalls mit dem Zug bis zum zentral gelegenen Dresdener Hauptbahnhof angereist. Sie und ihre hanseatischen Freunde kommen dann rich-



Die Hamburger Seniorengruppe genoss die sächsischen Spezialitäten – und das direkt neben der Frauenkirche.

Hamburger Möbeltransporte

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

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



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



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

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

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

spürbar ist

tig ins Schwärmen, als sie inmitten der Frauenkirche stehen und später sogar die Semperoper besichtigen. „Das wir das noch einmal erleben“, ist die einhellige Meinung.

Wer allerdings glaubt, Dresden sei nur Geschichte, irrt. Moderne Straßenbahnen, Einkaufspassagen, die durchaus auch in München oder Hamburg stehen könnten (der Höhepunkt ist die Altmark-Galerie), sowie ein Restaurant- und Barangebot, das nach dem historischen Rundgang lukullische Freuden bringt. Ob Sauerbraten, Eierschecke oder Apfelrotkraut: Bald sind die optischen Genüsse der Altstadt vergessen, genießen durch den Gaumen ist angesagt. Auch unsere Hamburger Seniorengruppe hat das schnell entdeckt, beendet einen Dresden-Tag direkt neben der Frauenkirche im Augustiner-Keller.

Und auch in der Gastronomie überzeugen die Sachsen. Nicht nur der Geschmack der Speisen, auch die Art, mit der junge sächsische Bedienungen die Aufgaben mit den „Oldies“ aus Hamburg angehen, gefällt. Etwas frech, aber freundlich, der Abend ließ ältere Hamburger Seelen für einige Stunden noch einmal jung werden. Da schmecken dann auch noch ein paar Quarkbällchen und ein Glas Radeberger Pils mehr.

Was in Erinnerung bleibt, ist nicht nur das imponierende Stadtbild Dresdens. Die Stadt lebt mit ihrer Geschichte und entwickelt sich mit ihr wie keine andere Metropole der Ex-DDR. „Wir kommen wieder“, sind sich auch Christel Beyer (70) und die hanseatischen Senioren um sie sicher. Man muss hier in der Tat kein Historiker sein. Die Fähigkeit, das Schöne zu sehen und zu genießen, reicht allemal.

K. Karkmann © SeMa

Auch der historische Zwinger liegt zentral in der Altstadt.





Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Besuchen Sie uns auf der REISEN HAMBURG Messe vom 05.-09.02.2020, Halle B5, EG/624



Erlebnisreiche Tagesfahrten

20.02.20	Eiergrog-Seminar in Dithmarschen inkl. Mittagessen, Eiergrog-Seminar und Kaffeegedeck	€ 59,-
23.02.20	Grünkohl auf Platt inkl. Grünkohlbüfett, Eintritt Plattdeutsches Theater und Kaffeegedeck	€ 57,50
22.02.20	Meyer Werft Papenburg inkl. Mittagessen und Führung	€ 60,-
25.02.20	Das Klimahaus in Bremerhaven inkl. Eintritt, Führung und Kaffeegedeck	€ 42,-
28.02.20	Mercedes Werksbesichtigung Bremen inkl. Mittagessen und Werksbesichtigung	€ 55,-
29.02.20	Karpfenschmaus und Orgelmusik inkl. Mittagessen, Rundfahrt durch die Lüneburger Heide und Orgelspiel	€ 49,50
07.03.20	Traditionelles Schlachtestef inkl. Schlachtebüfett, Unterhaltungsprogramm und Kaffeegedeck	€ 52,50
08.03.20	Stintessen in Walsrode inkl. Stint- und Fischbüfett und Rundfahrt durch die Lüneburger Heide	€ 46,50

Jetzt Programm anfordern!

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

Eine Marke der Neubauer Touristik



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 70

Kurreisen nach Swinemünde

3 Sterne Hotel Drei Inseln:

03.05.-10.05.20	8 Tage	ab € 749,-
03.05.-17.05.20	15 Tage	ab € 1.249,-
10.05.-17.05.20	8 Tage	ab € 749,-
31.05.-07.06.20	8 Tage	ab € 749,-
31.05.-14.06.20	15 Tage	ab € 1.299,-
23.08.-30.08.20	8 Tage	ab € 819,-

Weitere Termine auf Anfrage.

Im Reisepreis enthalten:

Abholservice ab/bis Haustür, Vollpension,
2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches
Eingangsgespräch und deutschsprachige Betreuung vor Ort

Jetzt Katalog anfordern!

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg www.vagabund-reisen.de

Eine Marke der Neubauer Touristik

„Wir sind die FAIR-Teiler“

Hamburger Verein
KulturLeben vermittelt
Eintrittskarten für
Menschen mit geringem
Einkommen

Bild © KulturLeben Hamburg e.V.



2011 gegründet, wurde der Verein am 1. Juni 2016 in KulturLeben Hamburg e.V. umbenannt: der Vorstand.

Kennen Sie den Verein KulturLeben Hamburg? Der Name klingt vielversprechend nach viel Kultur und Leben – und wer will darauf schon verzichten? Seit neun Jahren gibt es den Verein in Hamburg. Die Mitarbeiter und Ehrenamtlichen widmen sich der Vermittlung von Kultur-Erlebnissen.

Und das geht so: Ein Theater oder ein Museum, ein Bürger- oder Konzerthaus hat einige Karten „über“ und anstatt sie verfallen zu lassen, gibt es sie dem Verein. „Wir gehen verschiedene Kooperationen mit Menschen und Institutionen ein, die Kultur herstellen, die uns Karten spenden, die wir dann weitergeben. Auf der anderen Seite kooperieren wir inzwischen mit über 120 Institutionen in Hamburg, die wir mit unseren Karten unterstützen“, sagt Dr. Petra Schilling, Geschäftsführerin von KulturLeben Hamburg e.V.

Die gespendeten Karten werden dann durch die ehrenamtlichen Mitarbeiter an die in der Datenbank befindlichen Interessierten vermittelt.

„Wir sind sozusagen die FAIR-Teiler und nehmen die Umverteilung der Karten vor“, so Schilling, die seit 2015 als hauptamtliche Kraft dabei ist. Um in die Kartei (die Datenbank) der KulturGäste zu kommen, können sich Menschen registrieren lassen, die einige wenige Kriterien erfüllen. Sie müssen in Hamburg leben und über ein nur geringes Einkommen verfügen. Eine schriftliche Anmeldung per Brief oder E-Mail sowie ein Einkommensnachweis (der wird nur einmal jährlich erhoben, bei Rentnern insgesamt nur einmal) gehören dazu.

Mit Glück alle sechs bis acht Wochen eine Veranstaltung

Einmal registriert, kann es im Prinzip gleich losgehen. Theater oder Oper, Konzert oder Lesung, Kino oder Ausstellung – das Angebot ist inzwischen sehr groß. Und es darf sogar „gewählt“ werden: „möglichst in der Nähe“ oder „alles, nur kein Jazz“ sind da nur zwei Beispiele. „Alle KulturGäste und alle Veranstaltungen werden in einer eigens für KulturLeben Hamburg entwickelten Software gespeichert. Das ‚Matching‘ übernimmt dann auch die Software“, sagt Schilling. „An die 9500 Gäste sind aktuell registriert. Sie könnten – je nach Kartenangebot – alle sechs bis acht Wochen eine Kulturveranstaltung besuchen.“

Neben den kulturellen Erlebnissen spielen die sozialen Kontakte eine zentrale Rolle. Denn wer viel Zeit allein zu Hause verbringt, tauscht sich nicht viel aus. Dass es ganz vielen Menschen – unabhängig vom Geldbeutel oder Familienstand – ermöglicht wird, kulturelle Ereignisse zu besuchen, dafür

setzt sich KulturLeben Hamburg e.V. ein. Petra, KulturGast aus Eppendorf, sagt: „Meine Freundin und ich hatten gestern bei Alma Hoppe einen kurzweiligen und amüsanten Abend. Ich habe seit Langem mal wieder herzlich lachen können. Vielen Dank dafür. Ich gehe gerne wieder hin.“

Sie wollen mitmachen, als Gast oder Ehrenamtlicher?

Einfach schreiben oder anrufen:

KulturLeben Hamburg e.V.,
Neuer Kamp 31, Rindermarkthalle
St. Pauli, Treppenhaus D, 20359 HH,
info@kulturleben-hamburg.de

Kostenlose Rufnummer:
0800 0180 105 Bürozeiten:
Mo.-Fr. 14:30-17:30 Uhr

Die Interessen der Gäste sind sehr gemischt. „Die Gäste sind so unterschiedlich wie das Programm“, sagt Geschäftsführerin Schilling. „Es gibt einige, die wissen ganz genau, was sie sehen wollen, andere sind vor allem happy, wenn sie hin und wieder unter Leute kommen.“ Ein besonderes Goodie ist, dass immer zwei Karten vergeben werden. Das heißt, der Gast kann eine Begleitung seiner Wahl mitnehmen. Ganz wie sie oder er mag. „Und das ist auch das Besondere bei uns“, so Schilling, „der KulturGast, der sich oft in einer finanziell prekären Lage befindet, kann jemanden einladen und mitnehmen. Das hat für viele einen ganz eigenen und besonderen Wert.“

Der Verein KulturLeben Hamburg ist in gewisser Weise auch ein Wunscherfüller. Dr. Petra Schilling und ihre Mitstreiter erfüllen jeden Tag zahlreiche Wünsche ihrer Gäste. Und welchen Wunsch hätte sie selbst, vielleicht für 2020? „Ich weiß, dass es eine ganz große Glückseligkeit bei vielen unserer KulturGäste auslöst, wenn wir mal Karten fürs Musical haben. Wenn wir die ab und ab mal im Angebot hätten... das wäre ein echtes Highlight.“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Wer kann KulturGast werden?

KulturGäste von KulturLeben Hamburg e.V. können alle Menschen werden, die in Hamburg leben und über ein nur geringes Einkommen verfügen. Hierzu zählen unter anderem:

- Menschen, die ALG II, ALG I oder Sozialgeld beziehen
- Menschen außerhalb des Erwerbslebens, die Grundsicherung bekommen
- Menschen, die Vollzeit arbeiten, aber so wenig verdienen, dass sie ›aufstocken‹ müssen
- Selbstständige und FreiberuflerInnen mit geringen Einkünften
- SeniorInnen mit kleinen Renten
- AsylbewerberInnen
- Auszubildende

Die Einkommensgrenzen (netto) für die KulturGäste liegen entsprechend bei:

- € 1.100,- für einen 1-Personen-Haushalt
- € 1.470,- für einen 2-Personen-Haushalt
- € + 300,- für jedes im gemeinsamen Haushalt lebende Kind

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

„Keine Angst vor dem Alter“



Der beste Trick, sein Leben zu verlängern ist, alles wegzulassen, was es verkürzt: „Nicht rauchen, bewegen, Gemüse. Erwachsen werden – Kind bleiben“ – lautet die Devise von Dr. Eckart von Hirschhausen.

Credit: Tim Ilkens

Im Februar kommt Dr. Eckart von Hirschhausen mit seinem 7. Soloprogramm „Endlich“ in die Laeishalle nach Hamburg

Er nennt es „medizinisches Kabarett“ und füllt damit die Theater Deutschlands. Der Komiker mit Dr.-Titel meint, dass in der Medizin so viel Humorpotenzial stecke, weil alle Menschen selbst schon einmal verrückte Dinge erlebt hätten und, dass das Leben selbst immer noch die besten Gags schreibe. Wir haben mit Dr. Eckart von Hirschhausen über das Spielen, das Improvisieren, das Ausprobieren und das Älterwerden gesprochen – und dabei sehr viel gelacht.

SeMa: In einer Pressemitteilung über Sie steht: „30 Jahre Erfahrung und Erfolg“. Das hört sich „alt“ an ... Sind Sie alt? Und was ist eigentlich „alt“ für Sie?

Dr. Eckart von Hirschhausen: „Meine Definition von „Alt-Sein“: Wenn man sich beim Schuhezubinden fragt: Was kann ich noch erledigen, wo ich schon mal hier unten bin (lacht). Nein, im Ernst, ich fühle mich nicht alt, sondern sogar jünger, als ich bin – ganz grob zehn Jahre mindestens.

Teile von mir, insbesondere die Knie, sind etwas vorgealtert, dafür habe ich ein beinahe kindliches Gemüt. Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir älter werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen!

Als ich vor zwei Jahren 50 geworden bin, wurde mir plötzlich klar, dass jetzt noch weniger vor mir liegt als hinter mir. Das war und ist für mich aber kein Grund, Angst vor dem Alter zu haben. Ein Problem hat man doch wirklich nur, wenn man nicht 50 wird! Um es klar zu sagen: Das Alter ist besser als sein Ruf! Die meisten Menschen sind mit 70 besser drauf als mit 17. Altern ist kein Abgesang – Altern ist Leben für Fortgeschrittene.

SeMa: Viele meiner Freundinnen (50+) sagen, „man ist so alt, wie man sich fühlt.“ Ist es nicht albern, sich mit 50 wie 30 zu fühlen, fühlen zu wollen...? Oder was halten Sie persönlich von diesen sogenannten „Berufsjugendlichen“ (Schlabberhose, Sneakers, „Beany“ auf dem Kopf)...?

E.v.H.: Ich persönlich vermisse meine Jugend nicht. Ich kann ja noch immer alles wie früher, nur halt nicht mehr am selben Tag (lacht).

Ich war gerne 17. und jetzt bin ich gerne 52. Ich finde es albern, wenn 70-Jährige mit tief hängenden Jeans und Baseballkappe rumlaufen und sich für jugendlicher halten, als sie sind. Ich bin froh, dass ich inzwischen weiß, dass ich nichts verpasse, wenn ich mir nicht bei lauter Musik und gebrüllten Gesprächsfetzen die Nächte um die Ohren schlage, sondern mich mit einem guten Buch entspannt ins Bett lege. Man kann nicht immer 17 sein – muss man auch gar nicht!

SeMa: Ihr aktuelles Bühnenprogramm heißt „Endlich! – Wenn das Leben endlich ist, wann fängst du endlich an?“ Kommt diese Frage mit 50 auf alle zu? Und warum dann?

E.v.H.: Ja, das ist ein sehr natürlicher Prozess. Man hat herausgefunden, dass die Zufriedenheit im Laufe des Lebens der meisten Leute eine U-Kurve macht. Mit einer guten Portion Selbstüberschätzung geht man als Jugendlicher in die Welt raus. In der Mitte des Lebens kommt dann der Einsturz, viel Stress entsteht, weil man das verteidigen will, was man bis dahin erreicht hat. Danach tritt im besten Fall die Gelassenheit wieder ein. Wenn man diese U-Kurve kennt, kann man sich in der Lebensmitte bereits weniger Stress machen, weil man weiß, dass danach noch das Bonbon kommt.

SeMa: Was ist Ihr Bonbon?

E.v.H.: Eine einfache Weisheit: Ich muss nicht wie ein Verrückter noch mehr Wissen sammeln, sondern habe verstanden, dass ich genug weiß, um auch etwas weiterzugeben.

SeMa: Alter Käse, alter Whisky, manche Weine ... alles Dinge, die mit dem Alter besser werden. Und der Mensch?

E.v.H.: Unser Körper wird es leider wirklich nicht, in der zweiten Lebenshälfte nehmen die Zipperlein verstärkt zu: Mal zwackt das Knie, mal der Rücken oder es wird wie bei mir jetzt plötzlich eine Brille nötig. Eine Entspannungsbrille wie der Verkäufer so freundlich betont hat, da er das Wort Gleitsichtbrille unbedingt vermeiden wollte (lacht). Erwiesenermaßen ist es aber so, dass trotz körperlicher Einschränkungen die Zufriedenheit bei neun von zehn Leuten in der zweiten Lebenshälfte zunimmt. Das ist leider viel zu wenig bekannt, und wir hypnotisieren uns selbst mit unseren schlechten Erwartungen. Dabei hat es bis in die körperliche Ebene hinein weit reichende Konsequenzen: Wer positiv aufs Älterwerden schaut, wird auch älter.

SeMa: Wie gelingt – Ihrer Meinung nach – gutes Altern?

E.v.H.: Menschen sind im Alter sehr oft zufrieden, wenn sie eine Aufgabe haben, der sie sich mit Hingabe widmen können. Sie können anderen etwas geben, glauben an etwas, das über sie hinausweist, haben die Fähigkeit zu lieben und sich selbst als liebenswert zu empfinden. Unabhängig vom Alter gibt es auch bestimmte Charakterstärken, die besonders eng mit Zufriedenheit verknüpft sind, zum Beispiel Hoffnung, Neugier und Dankbarkeit. Diese Stärken sind übrigens nicht angeboren, sondern lassen sich ausbauen und trainieren. Sie sind sogar ansteckend. Deshalb lohnt es sich, sich mit starken Persönlichkeiten auseinanderzusetzen: Sie färben ab.

Mit seinem Medizinischen Kabarett „Endlich“ ist Dr. Eckart von Hirschhausen seit 2017 auf den Bühnen Deutschlands unterwegs.

Credit: Tim Ilskens

■ SeMa: Wie alt wollen Sie selbst werden?

E.v.H.: Die Frage nach einer Zahl kann ich Ihnen nicht beantworten, aber die nach dem „wie“. Ich möchte selbstbestimmt in meiner Wohnung alt werden, umgeben von lieben Menschen, eingebettet in ein soziales Netzwerk von Engagement, füreinander da sein mit Sinn und Lebensfreude. Ich wünsche mir dann noch „gebraucht“ zu werden, so wie wahrscheinlich die meisten Menschen... Und natürlich halbwegs gesund und mobil, oder, um es mit dem Gebet der 80-Jährigen etwas salopper zu sagen: Oben klar und unten dicht, lieber Gott, mehr will ich nicht!

■ SeMa: Wo bleiben die Jungen: Wollen bald alle „alt“ sein?

E.v.H.: Eine interessante Frage, aber das glaube ich trotzdem nicht, die Jugend hat schließlich zu viel Schönes zu bieten. Aber das Wunschalter ist schon eine kuriose Sache, dazu ein schöner Witz:

Einem Paar erscheint eine Fee. Die beiden hatten mit 25 geheiratet, mit 50 zur Silberhochzeit dürfen sie sich jetzt etwas wünschen. Die Frau wünscht sich eine Weltreise mit dem Schiff – ZACK – hat sie die Tickets in der Hand. Der Mann schaut die Frau an, schaut die Fee an und fragt: „Darf ich mir wirklich alles wünschen?“ „Ja“ „Dann wünsche ich mir eine Frau, die 30 Jahre jünger ist als ich!“ ZACK – ist er 80!

■ SeMa: Seit Dezember 2017 sind Sie mit „Endlich“ auf Deutschlands Bühnen unterwegs. Wer ist Ihre Zielgruppe? – Wen wollen Sie erreichen? – Und wer kommt?

E.v.H.: Für mich gibt es keine Zielgruppe – alle Kassen wie man so schön sagt (lacht). Auf der Bühne bin ich so frei wie nirgendwo sonst, ich kann jeden Abend improvisieren

Das SeMa verlost 2 x 2 Karten für „Endlich“ am 20.2. in der Laeiszhalle

Einfach bis Montag 10.02., eine E-Mail mit dem Stichwort „Hirschhausen“ an: raetsel@senioren-magazin-hamburg.de schicken. Vergessen Sie nicht Ihren Namen und Adresse! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit ein bisschen Glück, gehören Sie zu den Gewinnern.

„Endlich!“ – Donnerstag 20.02., 20 Uhr
Laeiszhalle, Großer Saal,
Johannes-Brahms-Platz, Hamburg – Neustadt


Restkarten unter eventim.de

und ausprobieren – das macht mir Spaß, und dieser Funke springt auf das Publikum über. In der zweiten Hälfte erzählen mir Zuschauer von sich aus, was sie auf ihrer inneren „Lebenslust-Liste“ haben – und was da kommt, das kann sich ohnehin keiner ausdenken. Deswegen ist jeder Abend einzigartig. Für die Zuschauer wie für mich.

■ SeMa: Ihre Devise: „nicht rauchen, bewegen, Gemüse. Erwachsen werden – Kind bleiben“ – Ist es so einfach?

E.v.H.: Ja, mehr ist es nicht. Der beste Trick, sein Leben zu verlängern ist, alles wegzulassen, was es verkürzt. Es gibt keine Tablette, keine Operation und erst recht keine Creme, die uns besser schützen als diese fünf ganz einfachen Dinge des Alltags. Und wen die Langfassung interessiert, Sie sind herzlich eingeladen, in mein Programm zu kommen! Ich verspreche: Alle Zuschauer gehen gesünder nach Hause, als sie gekommen sind. Denn Lachen ist die beste Medizin!

Corinna Chateaubourg © SeMa



VITA B12 1 mg
Für das Gedächtnis
Sonderangebot

B₁₂

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12
Lutschtablette mit Spearmintgeschmack
30 Stück
Vitalabs 02

Premium-Packung 30 Tabl. GRATIS


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 Lutschtablette

Erhältlich in Apotheken

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN



MADE IN FINLAND

Vitalabs

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

älter & besser – Hamburgs „jüngster“ Seniorenchor

vital, bunt, aufregend, schön,
a cappella und immer wieder
anders

(pi) „Singen ist wie Brausepulver“, sagt Sara, Chorsängerin aus Eppendorf. Wenn man die rund 270 Sänger/innen von älter & besser beim gemeinsamen Singen am großen Chorstag erlebt, dann weiß man genau, was sie damit meint: Da brodeln, prickeln, schwingt, singt und klingt es, als hätte jemand großzügig Brausepulver über die Menge gekippt.

älter & besser wurde im Mai 2018 von der Sängerin Inka Neus gegründet und ist damit Hamburgs „jüngster“ Seniorenchor. Was damals mit elf Sänger*innen in Eppendorf begann, ist heute ein hamburgweites Chornetzwerk und ein gemeinnütziger Verein mit sechs Chorstandorten, fünf Chorleiter*innen und 270 Sänger*innen.

Das Rezept ist denkbar einfach: geprobt wird vormittags in den Kulturhäusern verschiedener Stadtteile, gesungen wird ausschließlich a cappella (also ohne Begleitinstrumente) und willkommen ist jede und jeder, unabhängig von Chorerfahrung oder finanziellen Möglichkeiten. Neben den Proben der Chorstücke, der Kanons und der Songs sind auch Körperarbeit und Stimmbildung fester Bestandteil der Chorarbeit.

Natürlich spielt das Alter eine Rolle: Die Stimme wird zarter. Die Luft wird knapper. Und bei langen Aufführungen fällt das Stehen manchmal schwer. Aber das sind für die Chorleiterin Inka Neus keine Gründe, nicht mehr im Chor zu singen: „Natürlich werde ich mit 70 kein glockenhelles Solo mehr hinlegen. Aber muss ich deshalb aufhören, im Chor zu singen?“

Vor allem bringen ältere Sängerinnen und Sänger etwas mit, das im Chor viel wert ist: Erfahrung und große Lust, die eigene Stimme zu erheben. „Älterwerden ist nichts für Feiglinge“, sagt Inka Neus, „aber Singen erst recht nicht“. Ältere Sänger sind selbstbewusster, selbstsicherer und offener. Und für genau diese Sängerinnen und Sängern ist älter & besser da.

Sechs Standorte hat älter & besser mittlerweile: Das ella



Kulturhaus in Langenhorn, die Kunstlinik Eppendorf mit zwei Chören, das HausDrei in Altona, die LoLa in Bergedorf und den Bürgertreff Altona. Musikalisch wird von klassischer Chormusik, Volksliedern, Pop bis Swing alles ausprobiert. Und natürlich gibt es regelmäßig Auftritte: zuletzt als turbulenter Flashmob auf dem Rathausmarkt.

In einer älter werdenden Gesellschaft ist es wichtig, zu zeigen, dass Alter und Aktivität sich nicht ausschließen, findet Inka Neus. Und dass man immer etwas Neues lernen kann! Denn um mit Singen anzufangen, ist es nie zu spät. Aber es ist eigentlich immer zu früh, aufzuhören.

Im Chor älter & besser im Bürgertreff singen zurzeit knapp 20 Sänger*innen. Die Spezialität sind ausgesuchte Kanons und Volksliedsätze aus aller Welt, aber auch Pop und Spirituals sind mit dabei. Der Chorleiter Jonathan Gable sagt: „Neben unserem vielfältigem Programm freut mich besonders unsere schöne Chorgemeinschaft: Wir schnacken miteinander und treffen uns auch gern außerhalb der Proben. Wir arbeiten aber auch ordentlich an der Stimme: Mit Stimmbildung kann man auch im Alter noch tolle Dinge erreichen!“

Der Chor in Altona hat noch freie Plätze!

Dieser trifft sich immer montags um 11 Uhr im Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3.

Der Mitgliedsbeitrag liegt bei 20 Euro im Monat.

Weitere Informationen (auch zu den anderen Chor-Standorten) erhalten Interessierte unter

- Telefon 0176/21 64 99 01 oder per
- E-Mail an: aelter-besser@gmx.de oder auf der
- Homepage: www.aelter-besser.de

Ilja Richter – VERGESST WINNETOU!

**Spielt, singt, liest und
tanzt den KARL MAY!**

Ilja Richters kabarettistische Hommage an Karl May, den bekanntesten Autor des 20. Jahrhunderts, hat es in sich! Furios bringt er Mays schräges Leben – vom Kleinkriminellen zum Bestsellerautor – auf die Bühne. Ein wildes Solo mit (fast) allen Mitteln der Unterhaltungskunst über einen erstaunlichen Menschen mit bemerkenswertem Lebenslauf. Ilja Richter holt die Atmosphäre der Winnetou-Filme zurück, liest aus den Büchern von Karl May, singt selbst komponierte/getextete Chansons, schlüpft in viele Rollen und überrascht das Publikum mit originellen Einlagen. Es kommen Karl-May-Fans zu Wort wie Adolf Hitler, Friedensnobelpreisträgerin Bertha von Suttner oder Schriftsteller Carl Zuckmayer. Mit einer unglaublichen Auflage von 200 Millionen verkauften Büchern

**03.03.20
20 Uhr in Alma
Hoppes Lust-
spielhaus**



ist Karl May Deutschlands erfolgreichster Schriftsteller, der gleichermaßen ein Hochstapler und ein Genie war. Eine kuriose Lebensgeschichte, aus der Ilja Richter mit viel Komik und ohne Klamauk ein hinreißendes Programm gemacht hat. Mit neun Jahren stand Ilja Richter zum ersten Mal auf der Bühne, im Renaissance-Theater Berlin. Mit 16 moderierte er im ZDF seine erste Pop Show und danach die heute noch legendäre DISCO. Mit unzähligen Film- und TV-Rollen wurde der Berliner zu einem der bekanntesten und beliebtes-

ten Schauspieler. In mehr als 50 Theater- und Musical-inszenierungen – von der Komödie bis zur Tragödie – zeigte Ilja Richter seine großen Qualitäten als Charakterdarsteller. Ob bei den Nibelungenfestspielen in Worms, als Richard III. am Deutschen Theater in Göttingen oder mit Dieter Hallervorden bei der Eröffnungspremiere des Berliner Schlosspark Theaters, Ilja Richter begeistert das Publikum in allen Rollen.

**Karten unter Tel.: 040/55 56 55
56 oder www.almahoppe.de**

„Enkel für Anfänger“

**Im Un-Ruhestand herrscht Hüpfburg-Pflicht!
Die herrlich chaotische Familienkomödie mit
Maren Kroymann, Heiner Lauterbach und Bar-
bara Sukowa kommt am 6. Februar in die Kinos.**

Auf Nordic Walking und Seniorenkurse an der Uni haben die Rentner Karin (Maren Kroymann), Gerhard (Heiner Lauterbach) und Philippa (Barbara Sukowa) keine Lust. Und mit Kindern und Enkeln hatten Karin und Gerhard bislang auch so gar nichts am Hut. Deshalb verhilft Philippa, die als Paten-Oma von Leonie das Leben voll auskostet, den beiden zur unverhofften Großelternschaft.

Im Handumdrehen haben sie zwei „lebhaftere“ Paten-Enkel zu versorgen, eine riesige Hüpfburg im Garten stehen und

**Kino-
tipp**

Lego-Steine an den Füßen kleben. Drei nicht mehr ganz blutjunge Anfänger treffen auf Familienwahnsinn für Fortgeschrittene: hyperaktive Patchwork-Geschwister, stirnrunzelnde Helikoptereltern und alleinerziehende Mütter mit ihren Tinder-Profilen inklusive... Regisseur Wolfgang Groos („Die Vampirschwester“) hat für seine pointierte Komödie ein lässiges Ensemble zusammengestellt: Neben Maren Kroymann („Der Junge muss an die frische Luft“) als Rentnerin Karin, Barbara Sukowa („Hannah Arendt“) als Philippa sorgt Heiner Lauterbach („Willkommen bei den Hartmanns“, „Wir sind die Neuen“) als Gerhard für höchste Treffsicherheit an der Seniorenfront.
Corinna Chateaubourg © SeMa



*Auf dem Spielplatz: Karin (Maren Kroymann),
Gerhard (Heiner Lauterbach) und Philippa
(Barbara Sukowa) Credit: Studiocanal*

*Im Park mit „Leih-Enkelin“
Leonie (Julia/Luise Gleich):
Philippa (Barbara Sukowa)
Credit: Studiocanal*

*Testen die Hüpfburg: Jannik (Julius
Weckauf), Karin (Maren Kroymann),
Gerhard (Heiner Lauterbach) und Phi-
lippa (Barbara Sukowa) Credit: Studiocanal*



*Ruhestand? Noch lange nicht!
In „Enkel für Anfänger“
(Kinostart: 6. Februar 2020)
finden drei Rentner als „Leihoma“ und „Leihopa“ ihre
neue Bestimmung und starten
damit unverhofft in die tur-
bulenteste und erfüllteste Zeit
ihres Lebens. Credit: Studiocanal*

Hier kommt der „Digitale Engel“

Bankgeschäfte, Behörden aber auch das Kommunizieren oder Einkaufen – das Leben wird digital. Viele ältere Menschen sind damit überfordert. Hier hilft das Infomobil „Digitaler Engel“.

Sogar die Bundesministerin für Familie, Frauen, Senioren und Jugend ist so von dem Projekt überzeugt, dass sie sehr gern die Schirmherrschaft übernommen hat. Also setzt sich Dr. Franziska Giffey verstärkt für das Infomobil „Digitaler Engel“ ein, das ab sofort bundesweit jährlich mehrere Orte anfahren soll. Dabei stehen der Aktion, die von „Deutschland sicher im Netz e.V.“, kurz DsiN, ins Leben gerufen worden ist, an den einzelnen Haltepunkten auch lokale Einrichtungen zur Seite. Das können etwa Seniorengruppen oder Anlaufstellen für Senioren sein, wie lokale Seniorenclubs, Begegnungsstätten, kirchliche oder andere Treffpunkte, Mehrgenerationenhäuser oder ähnliches.

Online-Hilfe für ältere Menschen

„Gerade für ältere Menschen in ländlichen und strukturschwachen Regionen bietet die Digitalisierung zahlreiche Chancen. Der Digitale Engel hilft konkret im Dialog, Möglichkeiten der digitalen Teilhabe aufzuzeigen und Kompetenzen im Umgang mit neuen Medien zu vermitteln“, erklärt DsiN-Geschäftsführer Dr. Michael Littger. Bei DsiN handelt es sich um einen kompetenten Ansprechpartner für Verbraucher und Unternehmen, wenn es um konkrete Hilfestellungen für IT-Sicherheit geht. Gemeinsam mit seinen Mitgliedern und bundesweiten Partnern betreibt der Verein zahlreiche Projekte, in denen es um einen sicheren Umgang mit den digitalen Bereichen geht. Mit dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat konnte DsiN einen öffentlich präsenten Schirmherren finden,

dem der sichere Umgang mit IT und Medien ebenso wichtig ist.

Konkrete Fragen zur Digitalisierung

So gehört das Projekt „Digitaler Engel“ dann auch als Bestandteil zu der Umsetzungsstrategie der Bundesregierung, um den digitalen Wandel verantwortungsvoll mitzugestalten. Online einkaufen, mit der Außenwelt kommunizieren – zum Beispiel auch mit Ärzten, Apotheken, Physiotherapeuten und anderen Diensten, was gerade für Seniorinnen und Senioren wichtig ist – aber auch über das Netz Spiele spielen, Bücher, Zeitungen und Zeitschriften lesen und vieles mehr; das Infomobil bietet Hilfe bei konkreten Fragen rund um die Digitalisierung.

Bundesweit kostenfreier Service

Experten informieren ältere Menschen zur sicheren Nutzung digitaler Möglichkeiten. „Drei Digitalexperten reisen wechselweise mit einem Infomobil durch Deutschland und treten mit Seniorinnen und Senioren im Rahmen von öffentlichen Veranstaltungen in den persönlichen Kontakt, um sie über die Möglichkeiten der Digitalisierung zu informieren“, so Dr. Michael Littger über den Service. Damit er von möglichst vielen Personen und Einrichtungen in ganz Deutschland genutzt werden kann, steht er kostenfrei zur Verfügung.

Experten aus der Online-Branche

Bei den Digitalexperten, die das Infomobil bundesweit begleiten, handelt es sich um kompetente und erfahrene Spezialisten ihres Faches: Hagen Lindner (32), Monika Schirmeier (35) und Jürgen Schuh (52) sind die „Digitalen Engel“. Alle drei Fachleute haben sowohl Studienabschlüsse als auch praktische Erfahrungen mit den Themen Digitalisierung und Internetsicherheit. Außerdem setzen die drei sich ehrenamtlich für Seniorenprojekte ein oder arbeiten als zertifizierte Internet-Medien-Coaches beispielsweise an Volkshochschulen oder für die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Mit dem Infomobil „Digitaler Engel“ sind die Fachleute bundesweit bereits seit November 2019 unterwegs und wollen bis zum Juni 2020 insgesamt 480 Orte in allen 16 Bundesländern angefahren haben. Dass sich der Aufwand lohnt, zeigen auch aktuelle Zahlen: 17,88 Millionen Menschen im gesamten Deutschland sind derzeit 65 Jahre und älter. Bei einer Lebenserwartung von 78,5 Jahren (Männer) und 83,3 Jahren (Frauen) hat gerade diese Zielgruppe noch eine Menge freie Zeit, online zu gehen und die vielen Möglichkeiten des digitalen Lebens zu nutzen.

Wie kommt der „Digitale Engel“ nun zu Ihnen?

Informationen und Anfragen unter www.digitaler-engel.org oder per E-Mail an info@digitaler-engel.org Alexandra Petersen © SeMa



Foto © Jörg Farys

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Wir suchen ab sofort in Altona

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

für die Diakonie Ottensen und das Auguste-Viktoria-Seniorenstift

weitere Informationen:
www.diakonie-alten-eichen.de/stellenangebote/



im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen



Zahnbehandlung zu Hause

Dr. Janina Neumann macht es möglich

„Ein schöner Tag beginnt mit einem strahlenden Lächeln“, so ist das Motto der Zahnarztpraxis Dr. Janina Neumann. Die Praxis von Dr. Janina Neumann liegt in Hamburg-Hohenfelde. Neben der klassischen Zahnheilkunde bietet die Zahnärztin u.a. ästhetische Zahnheilkunde und Schienentherapie an sowie die Behandlung von Angstpatienten. Eine Besonderheit von Dr. Janina Neumann: Sie macht Hausbesuche. Das SeMa sprach mit der engagierten Zahnärztin.

SeMa: Wie kamen Sie auf die Idee, als Zahnärztin Hausbesuche für Senioren anzubieten?

Dr. Neumann: Durch eine Freundin, welche als Pflegerin bei der Hamburgischen Brücke arbeitet, wurde ich gefragt, ob ich nicht Hausbesuche mache? Dies habe ich dann auch getan. Am Anfang habe ich die Hausbesuche noch alleine mit dem Fahrrad durchgeführt, heute fahre ich mit einer Mitarbeiterin und meinem Koffer zu den Patienten.

SeMa: Was ist die Hamburgische Brücke?

Dr. Neumann: Die Hamburgische Brücke – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V. engagiert sich unter dem Motto „Wir Hamburger lassen keinen von uns über Bord gehen!“ in den Bereichen häusliche und teilstationäre Pflege, Demenz und in sozialpsychiatrische Beratungszentren.

SeMa: Warum gibt es so wenige Zahnärzte, die Hausbesuche machen?

Dr. Neumann: Weil es sich wirtschaftlich kaum lohnt. Aber ich sehe darin die Möglichkeit, den Menschen etwas zurückzugeben. Die wirtschaftlichen Interessen treten da in den Hintergrund. Dies gilt natürlich nicht nur für die Ham-

burgische Brücke.

SeMa: Welche Behandlungen sind als Hausbesuch möglich?

Dr. Neumann: Durch meinen Koffer (mit Bohrer und Absaugung) bin ich in der Lage, viele Behandlungen, wie normale Vorsorgeuntersuchungen, Zahnsteinentfernung, Abdrücke, leichte Reparaturen und Behandlungen von Dekubitus durchzuführen. Dagegen sind chirurgische Behandlungen und Röntgen nicht so einfach möglich.

SeMa: Was kann man im Alter seinen Zähnen Gutes tun, um sie lange gesund zu erhalten?

Dr. Neumann: Pflege! Pflege! Pflege! Was für Kinder gilt, gilt natürlich auch im Alter. Die richtige Putztechnik mit KAI-Methode und die passende Zahnbürste sind schon die halbe Miete. Um die Zähne richtig sauber zu bekommen, sollten auch die Zahnzwischenräume geputzt werden.

Für ältere Personen gibt es Zahnbürsten, die besser zu greifen sind und sich dann auch an die motorischen Fähigkeiten der Patienten anpassen. Generell empfehle ich eine elektrische Zahnbürste, denn diese übernimmt schon die halbe Arbeit. Natürlich ist ein jährlicher Zahnarztbesuch Pflicht, denn nur so können Probleme erkannt und rechtzeitig behandelt werden. Besser wäre es aber, wenn die Patienten zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen und dabei auch gleich die Zähne kontrolliert werden. Natürlich haben Senioren oftmals andere Ansprüche, hier müssen Prothesen gepflegt werden. Dafür gibt es auch Bürsten und Pflegemittel.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegel © SeMa



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

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

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

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

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

2 Zimmer
ca. 52,23 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

19. Hamburger Symposium Aktuelle Konzepte der Altersmedizin – Themenschwerpunkt: **Partnerschaft**

Fr. 14.02.2020
9:30-17:00 Uhr

Rathaus Norderstedt – Plenarsaal,
Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Das Programm:

09:30 Uhr – Begrüßung und Einführung
10:00 Uhr – **VORMITTAGS-WORKSHOPS:**

- A1: Herzerkrankungen im Alter Prof. Dr. Alexander Ghanem
A2: Pflege in der Familie – wer hilft den Angehörigen? Depression als Folge seelischer Belastungen Dr. Frank Jürgensen / Angelika Maaßen
A3: „Ist das noch ‚ne Ehe?‘ – Herausforderungen im Kontakt mit Menschen mit Demenz und ihrem Umfeld Margret Schleede-Gebert

11:30 Uhr – Mittagsimbiss
12:30 Uhr – **PLENUM (Sexualität im Alter):** Moderation: PD Dr. Axel Wollmer

- Sexualität im Alter – Was verändert sich bei der Frau Prof. Dr. Gerhard Gebauer
- Sexualität im Alter – Was verändert sich beim Mann Prof. Dr. Christian Wülfing
- Sexuelle Sehnsucht als Belastung in der Pflege Gabriele Paulsen

14:00 Uhr – Kaffeepause
14:30 Uhr – **NACHMITTAGS-WORKSHOPS:**

- B1: Füreinander einstehen –
Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht Imke Olbrich/Sandra Rissmann
B2: Hörstörungen im Alter –
Belastung für die Partnerschaft Dr. Christoph Kulkens
B3: Wenn die Partnerschaft zur Pflegebeziehung wird Gabriele Paulsen

16:00-17:00 Uhr – Austausch bei Kaffee/Kuchen und Ausklang der Veranstaltung

Anmeldung:

Eine Anmeldung ist erforderlich - per E-Mail:
aerzteakademie@asklepios.com
oder über unsere Homepage: www.aerzteakademie-hamburg.de

Bitte teilen Sie uns folgende Informationen mit:
• Vor- und Nachname • ggf. Praxis / Klinik / Einrichtung
• Anschrift • E-Mail-Adresse

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung unbedingt Ihre Teilnahmewünsche an, da die Workshops parallel stattfinden und die Teilnehmerzahl begrenzt ist:

Workshop-Vormittag: A1 / A2 / A3
Plenarprogramm: Ja / Nein
Workshop-Nachmittag: B1 / B2 / B3

Teilnahmegebühr:

Bitte geben Sie außerdem an, welcher Teilnehmergruppe Sie angehören:
• Ärzte, Apotheker, Psychologen € 50,- • Pflegekräfte, Therapeuten € 40,- • Andere, z.B. Studenten, Senioren, ehrenamtlich Tätige € 25,-

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Einladung mit Angabe der Zahlungsmodalitäten.

Weiterführende Informationen:

Akademie für Ärztliche Fortbildung - Ärzteakademie, Melanie Gehrigk,
Tel.: 040 181885-2542, E-Mail: aerzteakademie@asklepios.com

„Lassen Sie mal machen

Ein Tatsachenroman von Heide

Wenn frau jahre-, ach was sage ich, jahrzehntelang an der Seite berühmter Männer gearbeitet hat, dann gibt es was zu erzählen. Das fanden auch die Menschen, in deren Kreisen sich die Übersetzerin und frühere Sekretärin Heide Sommer bewegt. Und so entstand das Buch „Lassen Sie mich mal machen – Fünf Jahrzehnte als Sekretärin berühmter Männer“, das im Ullstein Verlag erschienen ist und inzwischen in der vierten Auflage vorliegt.

1963 kam Heide Sommer als Sekretärin in das Politik-Ressort bei der „Zeit“. Was sie dort und später in anderen Ressorts und bei anderen Magazinen oder Schreibenden erlebte, hat sie innerhalb eines Jahres aufgeschrieben. Dazu motiviert wurde sie, nachdem sie Sven Michelsen für das Magazin der „Süddeutschen Zeitung“ ein Interview gegeben hatte, das 2017 erschienen war. Das Interview, inzwischen mit dem deutschen Reporterpreis prämiert, fand so viel Aufmerksamkeit, dass zunächst ihr wohlgesinntes Umfeld und schließlich – nach einiger Überzeugungsarbeit – auch Heide Sommer selbst von der Idee, einen eigenen Tatsachenroman zu schreiben, überzeugt war. Und so schrieb sie alles auf.

■ „Ich habe mich in meine Zeit zurückversetzt und habe geschildert, was ich noch so in Erinnerung hatte. Und das war ja noch eine ganze Menge“, ■

schmunzelt Sommer. Im Hinterkopf habe sie ihre Kollegen von früher und ihre Söhne von ihrem damaligen Chef und späteren Ehemann Theo Sommer (Chefredakteur der „Zeit“ 1973–1992, Anm. der Redaktion) gehabt, sagt die 79-Jährige. Theo habe ihr sehr zu ihrem Buch gratuliert. Aber auch zahlreiche andere Persönlichkeiten lobten Sommers Autobiografie. „Sogar Giovanni di Lorenzo (heute Chefredakteur der „Zeit“, Anm. der Redaktion) hat durch das Buch erfahren, wie die Wochenzeitung damals, im Vor-digitalen-Zeitalter, technisch hergestellt wurde“, erwähnt die Autorin eine Mail, die sie von di Lorenzo bekam.

Im Klappentext heißt es: „Es sind die Jahre, in denen die Chefetagen von rauchenden, whiskytrinkenden Männern mit grandiosem Ego bevölkert sind, deren Frauen daheim den Haushalt machen und die Kinder hüten.“ Probleme mit den Persönlichkeitsrechten, die heute in aller Munde sind, habe es nach Erscheinen des Buches keine gegeben, sagt Sommer. Die Herren, die in dem Buch vorkommen, fühlten sich keinesfalls vorgeführt oder bloßgestellt. „Ich habe keine Geheimnisse preisgegeben. Ich habe über die Menschen erzählt. Es sind alles Dinge, die ich erzählen darf“, sagt Autorin Sommer, die so lange Sekretärin von Augstein, Schmidt und Co. war.

„Ich habe den Grat zwischen Beleidigung, Indiskretion und Erzählbarem sehr gut gefunden. Das hat mir auch eine be-

mich

“

Diskrete Einblicke in den bundesrepublikanischen Mad-Men-Kosmos

Sommer

freundete Psychologin bestätigt.“ Vom Leder gezogen habe sie auch deshalb nicht, da das nicht ihrem Wesen, ihrem Charakter entspreche.

■ „Das Buch ist ich. So ist mein Wesen, so wie das Buch es darstellt. Ich wollte mir selber treu bleiben.“ ■

Die „berühmten Männer“ wie Helmut Schmidt, Günter Gaus, Rudolf Augstein, Fritz J. Raddatz und auch Carl Zuckmayer hatten übrigens keine Probleme damit, wenn Heide Sommer den Satz „Lassen Sie mich mal machen“ (mit Betonung auf „machen“) sagte. „Die Männer wussten, dass es dann gut wurde. Im Gegenteil, die fühlten sich nicht bevormundet“, sagt Heide Sommer lachend und erzählt von einem Telefon, das sie ganz entspannt durch gutes Zureden wieder zum Laufen brachte.

Mit ihren Chefs tauschen wollte sie zu keinem Zeitpunkt: „Ich empfinde mich in der Rolle der Nachschöpferin, was ja auch die Übersetzungen betrifft, als Zweite an der richtigen Stelle“, sagt sie und wird ganz ernst. „Ich muss nicht unbedingt die Erste und die Beste sein. Mir genügt es, mit wirklich mit guten Leuten, von denen ich mir noch etwas abgucken kann, zusammenzuarbeiten.“

Fazit: Im Großen und Ganzen mochte Heide Sommer ihre Chefs! Und so schreibt sie auch im Epilog:

■ „Ich habe sie alle im Herzen, meine Männer, von A wie Augstein über S wie Sommer bis Z wie Zuckmayer.“ ■

Und wir? Wir mögen das Buch.

Heide Sommer

Geboren 1940, begann sie 1963 als Sekretärin im Politik-Ressort bei der „Zeit“. Dort lernte sie ihren Mann, den späteren „Zeit“-Chefredakteur Theo Sommer, kennen, mit dem sie zwei Söhne hat. 1966 wurde sie Sekretärin von Carl Zuckmayer in der Schweiz. 1967 kehrte sie nach Hamburg zurück und landete nach kleineren Zwischenstationen beim „Spiegel“ – als Sekretärin von Joachim Fest, Günter Gaus und Rudolf Augstein. Anschließend arbeitete sie von 2001 bis 2015 für Fritz J. Raddatz und gleichzeitig von 2006 bis 2009 für das Ehepaar Loki und Helmut Schmidt. Heide Sommer lebt in Wacken.

Corinna Chateaubourg © SeMa



„Im Rückblick auf das eigene Leben fragt man sich nicht, welche Menschen groß waren. Wichtig ist, dass man eine liebevolle Beziehung hatte, wie ich zu Augstein und Raddatz. Bei beiden habe ich durch gedankliche Osmore gespürt, was sie in ihrem Innersten bewegt und was sie ausbrüten. Welche Frau kann das schon über ihren Ehemann sagen.“ Credit: Paula Markert



Schmidt, Gaus, Augstein, Raddatz, Zuckmayer – Heide Sommer erzählt von den unbekanntesten Seiten dieser berühmten Männer
Credit: cc

HEIDE SOMMER

Lassen Sie mich mal machen

Fünf Jahrzehnte als Sekretärin berühmter Männer



Heide Sommer: „Lassen Sie mich mal machen“. Fünf Jahrzehnte als Sekretärin berühmter Männer, Ullstein Verlag, Berlin 2019, ISBN: 978-3550200168, 256 Seiten, geb., 22 Euro

Credit: Ullstein Buchverlage

Fein gewürzt – orientalisches genießen

In gut sortierten Lebensmittelgeschäften findet man heute viele Gewürze, die den Geschmack aus weit entfernten Ländern in unser Essen zaubern. Kurkuma ist beispielsweise eine Wurzelknolle, die dem Curry die typisch gelbe Farbe verleiht. Die in Deutschland daher auch Gelbwurz genannte Knolle hat einen würzigen Geschmack, der entfernt an Ingwer erinnert. Kurkuma sollte sparsam verwendet werden und kommt erst am Ende der Garzeit zum Essen, weil er sonst leicht bitter schmecken kann. Kurkuma ist eine Art natürliches Antibiotikum, weil sie durch ihre Kurkumin-

Verbindungen von Natur aus entzündungshemmend wirkt. Eine Gewürzmischung wie das indische Curry ist auch das aus Marokko stammende Raz el Hanout. Es gibt unterschiedliche Rezepturen, die über 20 verschiedene Gewürze enthalten können – wie Zimt, Anis, Ingwer, Muskatnuss, Kardamom, Kurkuma und Kreuzkümmel. Auch wenn man diese Gewürze seltener im täglichen Gebrauch hat, lohnt es sich, einen kleinen Vorrat im Schrank zu haben. Sie machen Lust auf exotische Gerichte und auf das ein oder andere Experiment beim Kochen.

S. Rosbiegal © SeMa

Couscous-Salat (für zwei Personen)

Zutaten:

- 150 g Couscous
- ½ Gurke
- 2 Fleischtomaten
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Msp. Raz el Hanout
- ½ TL Salz
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung:

Couscous in eine Schale füllen und mit kochend heißem Wasser übergießen, bis dieser bedeckt ist. 15 Minuten quellen lassen.

Gurke waschen, schälen, Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurke fein würfeln.

Die Tomaten waschen, aufschneiden und das Innere entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Petersilie waschen, Stiele entfernen und klein schneiden.

Couscous nach dem Quellen abgießen und in eine Salatschüssel füllen. Tomate, Gurke, Petersilie, Gewürze und Öl hinzugeben und das Ganze miteinander vermischen.

Geschnetzeltes mit Curry (für zwei Personen)

Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 1 TL Currypulver
- Salz



Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch unter mehrmaligem Wenden für ca. acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Unter Rühren die Milch hineingießen und aufkochen lassen. Curry und Salz unter Rühren hineingeben. Das Fleisch in die Soße geben.

Dazu passt Reis.

Blumenkohlsuppe (für zwei Personen)

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 EL Butter
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Päckchen Sahne
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- 2 EL Cashewkerne



Zubereitung:

Blumenkohl waschen, das Grün und den Strunk entfernen. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Röschen in Butter andünsten und mit Brühe aufgießen. 15 Minuten kochen lassen. Sahne, Kurkuma und Salz hinzugeben. Das Ganze nach der Kochzeit pürieren.

Cashewkerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne kurz rösten. Suppe in Teller füllen und mit gerösteten Cashewkernen garnieren.

Ananas-Milchreis (für zwei Personen)

Zutaten:

- 125 g Milchreis
- 2 TL Zucker
- 600 ml Milch
- ½ TL Zimt
- 1/2 frische Ananas
- 2 EL Kokosflocken
- 1 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 8 Minzblättchen



Zubereitung:

Milchreis mit 2 TL Zucker in der Milch aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren und bei geschlossenem Topf für 25 Minuten köcheln lassen. Den Zimt in den Milchreis rühren.

Von der Ananas die oberen Blätter abschneiden. Unten eine Scheibe entfernen. Die Ananas schälen und vierteln. Den inneren Strunk vom Fruchtfleisch trennen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den braunen Zucker hinzufügen. Wenn dieser karamellisiert, die Ananas-Viertel hinzugeben und darin kurz wenden. Jeweils zwei Viertel auf einem Teller anrichten und den Milchreis daneben anrichten. Mit Minzblättchen und Kokosflocken garnieren.

Es darf gewählt werden

15 Parteien werben um die Gunst der Wähler – auch der Senioren

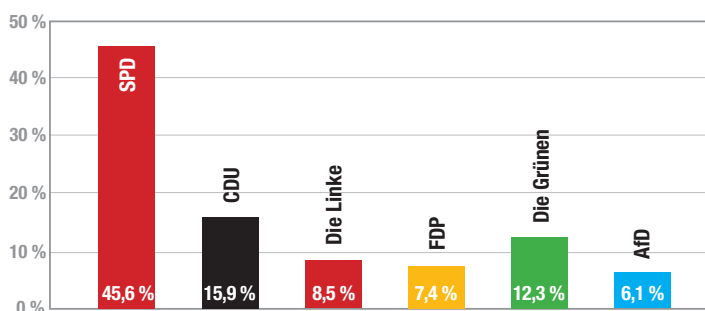
Am 16.3.1919 fanden in Hamburg die ersten allgemeinen, gleichen, unmittelbaren und geheimen Bürgerschaftswahlen für Männer und Frauen ab dem 21. Lebensjahr statt. Wahlsieger war die SPD mit 50,4 Prozent. Die Bürgerschaft arbeitete eine neue Verfassung aus. 1921 trat sie in Kraft. Seitdem sind die gewählten Volksvertreter alleinige Gesetzgeber. Neben dem Budgetrecht obliegen ihnen die Wahl des Ersten Bürgermeisters und die Kontrolle des Senats. Am 23. Februar nun dürfen die Hamburger zum 22. Mal in der Nachkriegszeit entscheiden, welche Parteien für die nächsten fünf Jahre den Senat kontrollieren werden.

Das Regieren in einer Demokratie wäre wesentlich einfacher, wenn man nicht immer wieder Wahlen gewinnen müsste.

Georges Clemenceau (1841-1929)
franz. Ministerpräsident
von 1906-1909 und 1917-1920

Welche Frauen und Männer das sein werden, können die Wähler dank der Möglichkeit des Kumulierens und Panaschierens zumindest theoretisch mitbestimmen. Jugendliche dürfen ab dem 16. Lebensjahr zur Wahl gehen – eine Altersbegrenzung nach oben – wie bei der Wahl eines Papstes – gibt es nicht. Während junge Leute eher zurückhaltend von ihrem Wahlrecht Gebrauch machten, waren es in der Vergangenheit die Hamburgerinnen und Hamburger 55+ mit einem Bevölkerungsanteil von rund 30 %, der überproportional zu den Wahlurnen strebte.

Das Ergebnis der letzten Wahl 2015 sah so aus:



Bei einer Wahlbeteiligung von lediglich 56,5 % der 2015 genau 1.299.411 Wahlberechtigten ist die Gruppe der Nichtwähler unumstritten die stärkste „Partei“. Das gibt Anlass zum Grübeln. Ist mit der Demokratie etwas faul – oder mit den Nichtwählern?

Schlechte Kandidaten werden von Bürgern gewählt, die nicht zur Wahl gehen.

Thomas Jefferson (1743-1826), 3. Präsident der USA

Das SeMa hat nachgefragt, was die heute – und vermutlich auch nach der Wahl – sechs in der Hamburger Bürgerschaft vertretenen Parteien bisher schon für die Gruppe der älteren Hamburger getan haben und was sie zukünftig für die Seniorinnen und Senioren der Stadt tun wollen. Die Rückmeldungen waren überwältigend – es galt, reichlich von dem bei der Anfrage angekündigten „sinnerhaltenden Kürzungsrecht“ Gebrauch zu machen.

Ein Blick über den Tellerrand zum Thema öffentlicher Nahverkehr

Ob E-Roller, Leihfahrrad, Fahrrad, öffentlicher Personennahverkehr oder das eigene Auto – Mobilität spielt über alle Altersgruppen hinweg in einer Metropolregion wie Hamburg eine außerordentlich wichtige Rolle. Das eigene Auto wird von vielen Senioren als „geschützter Raum“ empfunden und daher in vielen Fällen als Verkehrsmittel bevorzugt. In Anbetracht der Parkraumsituation in der Innenstadt und unter Berücksichtigung der Umweltverträglichkeit ist es besonders der ÖPNV, der die Mobilität älterer Menschen zu attraktiven Preisen gewährleisten sollte. Ein Vergleich mit Wien zeigt, dass Hamburg hier Nachholbedarf hat.

Metropolregion:	Hamburg	Wien
Einwohner 2019 (Q: eurostat)	3,3 Millionen	2,8 Millionen
Fahrgäste ÖPNV 2018	785 Millionen	966 Millionen
	HVV/Euro	Wiener Linien/ Euro
Tarifgebiet	Hamburg AB	unbegrenzt
Einzelfahrschein normal	3,40	2,40
Einzelfahrschein ab 63 Jahren	3,40	2,40
Einzelfahrschein ab 64 Jahren	3,40	1,50
Jahreskarte Abo normal	1.093,20	365,00
Jahreskarte Abo ab 63/64	630,00	235,00

Das Beispiel Wien zeigt eindrucksvoll, dass günstigere Konditionen – verbunden mit einer kürzeren Taktung – zu einer deutlich besseren Nutzung des ÖPNV durch alle Altersgruppen führt.

Beliebtheit sollte kein Maßstab für die Wahl von Politikern sein. Wenn es auf die Popularität ankäme, säßen Donald Duck und die Muppets längst im Senat.

Orson Welles (1915-1985)

Hier sehr komprimiert die Statements der Parteien zu seniorenrelevanten Kernthemen

■ Mobilität im Alter

SPD

Die Seniorenkarte beim HVV haben wir so geändert, dass auch Fahrten vor 9 Uhr möglich sind. Im Zuge der Sanierung von Straßen werden wir die Bushaltestellen barrierefrei umbauen, mit Sonderborden für einen bequemen Einstieg und taktilen Leitelementen für sehbehinderte Fahrgäste. Alle sollen sich den HVV leisten können. Deshalb setzen wir auf Tarife, die übersichtlich, verständlich und sozial ausgewogen sind. Deshalb haben wir die Preissteigerungen in diesem Jahr zum ersten Mal auf den Inflationsausgleich begrenzt.



Peter Tschentscher, SPD

Grüne

Wir haben die Sperrzeiten beim Seniorenticket abgeschafft, damit alle ab 63 Jahren ganztägig günstig mit dem HVV fahren können. Wir wollen Hamburg zur age-friendly City machen. Bei der Auflistung der einzelnen Maßnahmen orientieren wir uns an den acht Kriterien der WHO. Katharina Fegebank wird sich als Hamburger zweite Bürgermeisterin dazu verpflichten, in die Entwicklung eines altersfreundlichen Umfelds zu investieren und Erfahrungen und Erfolge mit anderen im Netzwerk der WHO zu teilen. Dazu werden wir einen Aktionsplan erstellen, an dessen Entwicklung ältere Menschen direkt beteiligt werden.

CDU

Ein 365-Euro-Ticket für alle einführen und damit den ÖPNV attraktiver gestalten. Quartiersbusse mit Anschluss an U- und S-Bahn bereitstellen, damit Sie schnell und unkompliziert zu Ihrem Ziel kommen. Den Zuschlag für Schnellbusse und Regionalbahnen abschaffen. Wir wollen eine Hamburger Struktur im Sinne der „Berliner Mobilitätshilfsdienste“ aufbauen und von städtischer Seite finanziell fördern. Dieses Angebot richtet sich an Personen, die z.B. aufgrund von Alter, Behinderung oder Krankheit ihre Wohnung nicht mehr aus eigener Kraft verlassen können. Motto: „Draußen spielt das Leben – Wir bringen Sie hin!“ Und wir wollen die Wartezeiten für Fußgänger an Ampeln mit Anforderungstaster deutlich reduzieren. Außerdem werden wir uns dafür stark machen, dass Stolperfallen auf Straßen und Gehwegen beseitigt werden. Zusätzlich muss die Ausleuchtung von dunklen Ecken verbessert werden.

Linke

Das kostenlose HVV-Ticket für Menschen mit sozialer Grundsicherung rund um die Uhr.

FDP

Mobilität im Alter bedeutet, selbstbestimmt, unabhängig und aktiv zu bleiben. Um diese Ziele zu erreichen, müssen die öffentlichen Verkehrsmittel sich stärker auf die Bedürfnisse von Senioren einstellen.

AfD

Politiker werden nach ihrer Standfestigkeit beurteilt; leider beharren sie deshalb auf ihren Irrtümern.

Oscar Wilde (1854-1900)

■ Wohnen

SPD

„Generationenfreundliche Quartiere zu entwickeln ist für die SPD auch ein wichtiges Thema der Innovationspolitik. Bei der Fortschreibung des Demografie-Konzepts haben wir einen Schwerpunkt auf „Leben im Quartier“ gesetzt. Die Gesundheitsbehörde wird hier „Kümmerer“ finanzieren, die in bestimmten Wohngebieten das Leben der Generationen miteinander befördern sollen. Beispielhaft ist hier das Projekt LeNa (Lebendige Nachbarschaft) der SAGA. Der Senat wird zusätzlich bis zu 1,2 Millionen Euro jährlich zur Verfügung stellen, um gemeinsam mit Wohnungsbau- und Pflegeunternehmen in dem Förderprogramm „Wohnen bleiben im Quartier“ 20 große Wohnprojekte für Pflegebedürftige zu realisieren.

Grüne

Das Förderprogramm „Wohnen bleiben im Quartier“ sorgt für 20 neue Wohnanlagen, die speziell für die Bedürfnisse im hohen Alter ausgestattete sind. Im Kern geht es dabei um die Zusammenarbeit zwischen Wohnungsunternehmen und einem sozialen oder pflegerischen Dienst. Ältere Menschen sollen so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben können, sicher und barrierefrei unterwegs sein, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, mitbestimmen und nicht einsam sein.



Katharina Fegebank, Grüne

CDU

Wir werden den senioren- und familiengerechten Wohnungsneu- und -ausbau in den Stadtteilen vorantreiben. Mehrgenerationenübergreifende Projekte wie Nachbarschaftszentren, Integrationscafés und Partnerschaften mit Schulen und Kitas ins Leben rufen und auch finanziell unterstützen. Den Wohnungstausch – auch durch Anreize – wo immer möglich fördern.

Linke

Die Linke wird sich für wohnortnahe, interdisziplinäre „Quartierszentren“ einsetzen, in denen Angebote von Sozial-, Pflege- und Rechtsberatung zu finden sein sollen. Ebenso für Angebote der offenen Seniorenarbeit, einen Mittagstisch und generationenübergreifende Angebote, um die Teilhabe älterer Menschen zu verbessern und die Härten der Altersarmut so weit es geht zu mildern. Der Sozialverband SoVD hat hierzu ein Konzept erstellt, das wir für wegweisend halten.



FDP

Wir wollen Senioren dabei unterstützen, dass das Wohnen in ihrem Stadtteil möglich bleibt, die Versorgung sichergestellt wird und, unabhängig vom Einkommen, nahe gelegene Senioreneinrichtungen besucht werden können. Mehrgenerationenhäuser sollen als Wohngemeinschaften und soziale Treffpunkte gefördert werden und Senioren zusammenbringen. Um auch Senioren das Leben in ihren angestammten Eigenheimen dauerhaft zu ermöglichen, setzen wir uns gegen zusätzliche oder ungerechte Grundsteuersysteme ein, die das Leben in der eigenen Immobilie unbezahlbar machen.

AfD

Hier kommt den (kommunalen) Wohnungsbaugesellschaften eine Schlüsselrolle zu – sei es durch Neubau oder Anpassung des lokalen Wohnungsbestandes. Die Schaffung bezahlbarer, barrierefreier und seniorengerechter Wohnungen. Stadtentwicklungspolitik mit einer langfristigen Quartiersplanung, die dem demografischen Wandel Rechnung trägt und sukzessive seniorengerechte Wohnangebote in ausreichender Zahl schafft, in denen Dienstleistungen pflegerischer, medizinischer, haushaltlicher und freizeitbezogener Art gebündelt und organisiert werden können.

Die werden einige Zeit eine Rolle spielen und sich wieder selbst zerfransen, zerfransen, gegeneinander bringen. Die Grünen werden nur kurze Zeit leben.

Herbert Wehner 1986 (SPD-Fraktionsvorsitzender und Hamburger Abgeordneter)

■ Teilhabe/Sozialaspekte

SPD

Hausbesuche zum 80. Geburtstag in allen Bezirken. Vom barrierefreien Badezimmer über Fragen zu Pflege und Gesundheit bis zur Vermittlung sozialer Kontakte kümmern sich die Besuchskräfte der Stadt. Bei einem Nachlassen der geistigen und körperlichen Fähigkeiten benötigen immer mehr Menschen in Hamburg Unterstützung durch eine

VERNUNFT WÄHLEN. ROTGRÜN ABWÄHLEN.

Das 365-Euro-Ticket:
Eine Stadt. Ein Tag. Ein Euro.

Ausreichend
Pflegestützpunkte, damit Sie so lange wie möglich in Ihren eigenen 4 Wänden bleiben können.

Für eine bessere
Ausleuchtung von dunklen Ecken, Straßen und Anlagen.

Polizei und Justiz fit
machen. Straftäter schnell und effektiv ermitteln und ihrer Strafe zuführen.

Mehr generationen-
übergreifende Projekte:
Nachbarschaftszentren,
Integrationscafés und
Partnerschaften mit
Schulen und Kitas.

Mehr Informationen:
www.marcusweinberg.de

V.I.S.D.P.: CDU LANDESVERBAND HAMBURG | LEINPFAD 74 | 22299 HAMBURG

rechtliche Betreuung. Wir brauchen mehr Engagierte, die beruflich oder ehrenamtlich für die Betreuten da sind. Deshalb wollen wir die Betreuungsangebote stärker fördern und unterstützen. Dazu wollen wir auch das Betreuungswesen behördlich konzentrieren. Wir wollen zukünftig vor allem die soziale Infrastruktur modernisieren und bündeln und dadurch neue, attraktive, vielfältige und sichtbare Orte dort für alle schaffen, wo wir Angebote für Quartiere und Stadtteile konzentrieren und verknüpfen. Dadurch entstehen neue attraktive Orte der Begegnung und Vernetzung. Hier können u. a. Angebote aus den Bereichen Beratung, Jugend, Senioren, Sport, Kultur, Bildung und Gesundheitsförderung gebündelt und z. B. räumliche Ressourcen vielfältiger genutzt werden. Für alle entsprechende Angebote wurde/soll mehr Geld bereitgestellt werden.

Grüne

Wir haben die Seniorentreffs in den Bezirken gestärkt und unterstützen die Ehrenamtlichen in der Seniorenarbeit mit zusätzlichen Mitteln.

CDU



Marcus Weinberg, CDU

Die Förderung der Seniorenarbeit lag und liegt uns sehr am Herzen. Daher haben wir uns Mitte des Jahres mit einem Antrag dafür stark gemacht, die aktuell 82 Seniorentreffs endlich aus ihrem Schattendasein zu holen. Eine unserer Forderungen bestand bspw. darin, dass nach Münchener Vorbild in den regionalen Seniorentreffs kostenlose Mittagessen angeboten werden könnten. Dies wäre ein wichtiger

Schritt, um den traurigen Begleitumständen von Altersarmut zu begegnen.

Linke

Wir wollen einen Zuschlag zur Grundsicherung im Alter einführen und erhöhte Lebenshaltungskosten in Hamburg berücksichtigen.

FDP

Angebote unserer vielfältigen Kultur- und Bildungsmöglichkeiten sollen ausgeweitet werden. Altersgrenzen für Ehrenämter sind diskriminierend und sollen in Hamburg abgeschafft werden. Viele Senioren haben den Wunsch, das Wissen und die Zeit, einen großen Beitrag für die Erziehung der neuen Generation zu leisten. Wir werden uns deshalb erneut dafür einsetzen, die „Wunschgroßelternschaft“ zu fördern und interessierte Familien und Senioren zusammenbringen. Liberale Seniorenpolitik stellt sich dem demografischen Wandel und will mit neuen Ideen die Rahmen-



Anna von Treuenfels, FDP

bedingungen dafür schaffen, selbstverantwortliches und selbstständiges Handeln auch im Alter zu ermöglichen. Viele ältere Bürger in Hamburg sind aktiv und gesellschaftlich autark. Sie erbringen eine Vielzahl ehrenamtlicher Leistungen und sind eine wesentliche Stütze der Gesellschaft. Dennoch gibt es vielfältige Probleme, die vor allem älteren Bürgern die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschweren. Das wollen wir ändern.

AfD

Die AfD wird sich konsequent dafür einsetzen, dass in Hamburg auch zukünftig eine flächendeckendes und ausdifferenziertes Haus- und Facharztangebot besteht. Die diesbezügliche Bedarfsplanung muss nach unserer Auffassung allerdings vollständig in der Kompetenz der Kasernenärztlichen Vereinigung verbleiben. Pflege darf nicht zu Armut führen – daher soll Hamburg unabhängig vom Bund für Kostenentlastungen sorgen.

In der Politik ist Dummheit kein Handicap!

Napoleon I. Bonaparte (1769-1821)

■ Gesundheit und Pflege

SPD

Unser Programm „Wohnen bleiben im Quartier“ fördert neue Wohnformen, die lebenslanges Wohnen in lebendigen Nachbarschaften auch bei Pflegebedürftigkeit ermöglichen. Wir haben das Wohn- und Betreuungsqualitätsgesetz evaluiert und weiterentwickelt. Es regelt die Arbeit der Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren sowie auch sonstige Wohnformen. In diesem Zusammenhang haben wir die Wohn-Pflegeaufsicht personell gestärkt und ihre Erreichbarkeit in den Bezirken sichergestellt. Wir haben die Pflegestützpunkte weiterentwickelt und gestärkt und uns insgesamt intensiv dem Thema „gute Pflege“ gewidmet. Beispielhaft sei hierfür auf die „Hamburger Allianz für Pflege“, die Steigerung der Ausbildungszahlen in der Pflege und die Einbringung von Vorschlägen zur Reform der Pflegeversicherung in den Bundesrat verwiesen. Die Kostenbelastung für einen Platz in einer Pflegeeinrichtung soll begrenzt werden. Für unvorhersehbaren Pflegebedarf werden wir einen Pflege-Notruf mit einem Pflege-Notdienst schaffen, der zu jedem Zeitpunkt in der Lage ist, notfallmäßig auftretenden ambulanten Pflegebedarf zu decken. Zusätzlich schaffen wir eine spezielle Einrichtung für Kurzzeitpflege, die zehn Prozent ihrer 40 Plätze für kurzfristige Notfälle reserviert. Außerdem zusätzliche Kurzzeit-Pflegeplätze in Krankenhäusern und Pflegeheimen, die insbesondere für alte Menschen nach einer Krankenhausbehandlung zur Verfügung stehen. Die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf fördern wir durch die Ausbildung von Pflegelotsinnen- und -lotsen in Betrieben.

Grüne

In stationären Pflegeheimen ist uns auch die zeitgemäße Ausstattung wichtig. So sollen alle Pflegeheime eine ausreichend leistungsfähige WLAN-Verbindung anbieten.

CDU

Wir werden ausreichend Pflegestützpunkte für die Beratung bereitstellen, damit Sie so lange wie möglich selbstständig

in Ihren eigenen vier Wänden bleiben können. Sportliche Angebote auf- und ausbauen, damit Sie sich wohnortnah sportlich betätigen können. Feuerwehr und Rettungsdienst so ausstatten, dass Sie sich jederzeit auf schnelle Hilfe in der gesamten Stadt verlassen können

Linke

Keine Verarmung durch Pflegebedürftigkeit. Senkung der Eigenanteile bei stationärer Pflege.

FDP

AfD

Erfolgreiche Umsetzung des Grundsatzes „ambulant vor stationär“ – gemeinhin unter dem Begriff der „Ambulantisierung“ zusammengefasst – gilt aus sozialen sowie aus Kostenerwägungen als zentral für die Zukunftsfähigkeit des deutschen Pflegesystems. Optimierung der Personalausstattung und Organisation der Wohn-Pflege-Aufsicht. Stärkung des Personalnachwuchses und der Qualifikation in der Pflege. Stärkung der Palliativversorgung.

**Demokratie ist ein Verfahren, das garantiert,
dass wir nicht besser regiert werden,
als wir es verdienen.**

George Bernard Shaw (1856-1950)

Sicherheit

SPD & Linke

Grüne

CDU

Wir werden Polizei und Justiz fit machen, damit Straftäter schnell und effektiv ermittelt und ihrer Strafe zugeführt werden.

FDP

Wir haben wiederholt die Straßensicherheit rund um Seniorenheime zum Thema gemacht und werden uns weiter um Sicherheitsaspekte auf den Straßen kümmern.

AfD

Digitalisierung des alterssicheren Wohnens. Assistenzsysteme, mit deren Hilfe Gefahrensituationen im Wohnumfeld bzw. in der häuslichen Umgebung rechtzeitig und automatisch erkannt werden, z.B. Stürze, auffallend lang anhaltende Inaktivität des Bewohners, etwa aufgrund gesundheitlicher Komplikationen, ein nicht ausgeschaltetes Elektrogerät (Herd) etc. Auch die Regelmäßigkeit von Medikamenteneinnahmen lässt sich überwachen ebenso wie die Echtzeitkontrolle der Vitaldaten. Selbstverständlich ist bei derartigen technologischen Lösungen zu fordern, dass diese auf die uneingeschränkte Akzeptanz der älteren Menschen treffen und einen echten Nutzen stiften, ohne die Betroffenen zu überfordern oder einzuschüchtern.

Dirk Nockemann,
AfD



Ich bin gut. Ich würde mich wiederwählen.

Norbert Blüm 1986

Bei der Auswertung der Rückmeldungen zeigte sich zweierlei: Die Regierungsparteien rechnen sich grundsätzlich alle umgesetzten Initiativen einzeln selbst zu. Gesetzesinitiativen der Opposition werden grundsätzlich abgelehnt. Sie können aber Auferstehung feiern, wenn die Regierungsparteien sie modifiziert übernehmen. In Anbetracht sich häufender Berichte über Raubkriminalität, deren Opfer zunehmend Senioren sind, fielen die Aussagen zum Thema „Sicherheit“ eher dürrig aus.

F.J. Krause © SeMa

ZERTIFIZIERTE WOHNBERATUNG FÜR:

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

strukturpur
JESSICA DANKER



Bekannt aus
„Erfolge bevorzugt“

Hamburg 1

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

WALTER PLATHE

geht in der Komödie
Winterhuder Fährhaus
als Monsieur Pierre
online



Der in Paris lebende Rentner Pierre lebt seit dem Tod seiner Frau zurückgezogen in seiner Wohnung, die er Jahre schon nicht verlassen hat. Sein Leben ist leer ohne seine Frau. Er trinkt gern Chardonnay-Wein und kümmert sich wenig um sein Aussehen. Um ihn aus seiner Isolation zu holen, schenkt seine Tochter Sylvie ihm einen Computer inklusive Erklärungsstunden von einem jungen Mann. Die Schauspielerin Manon Straché überredet ihn als seine fürsorgliche Tochter, sich doch mit dem Internet zu beschäftigen, was am Anfang bei ihm auf taube Ohren stößt. Die erste Reaktion von Monsieur Pierre ist, den Laptop in den Kühlschrank zu verfrachten. Der 74-Jährige steht auf Kriegsfuß mit dieser neuartigen Technik. „Was soll ich mit der Maus machen? Welche „Brause“ soll ich öffnen? Und welches Fenster öffnen, das Küchenfenster? Und, dass dieses Menü nichts mit Essen zutun hat, werde ich vielleicht später mal verstehen“, sind seine ersten Worte

zur Gebrauchsanweisung. Später merkt er, dass das Internet ein Teufelswerk ist und man mit 1.000 Frauen in Verbindung treten kann, ohne aus dem Haus zu gehen. Er spürt nach langer Zeit wieder Lebendigkeit und seine Lebensfreude kehrt zurück. Der Rentner sucht im Internet nach einer Frau, die es liebt, das Unbekannte zu erforschen. Die Theaterbesucher können ihn in dieser sehr amüsanten französischen Komödie auf seinem Weg in die Zukunft begleiten.

Publikumsliebling Walter Plathe spielt diesen Monsieur anfangs griesgrämig, dann aber feinfühlig, humorvoll, fast schon zerbrechlich. Vor allem aber liebevoll und einfühlsam. Er zieht alle Register seiner Schauspielkunst. Das gesamte Ensemble bringt viel Spielfreude mit. Der lang anhaltende Applaus nach der Schlusszene ist der Dank des Publikums für diesen schönen Theaterabend.

Wir trafen Manon Straché, die die Tochter von Monsieur Pierre spielt, zu einem Interview.

SeMa: Warum sollen Theaterliebhaber sich dieses Stück ansehen?

Es ist in der heutigen lauten, schnellen, empatielosen Zeit ein kleines Aufatmen oder Innehalten, um sich mal wieder auf die kleinste Zelle der Gesellschaft zu besinnen, die Familie. Aber auch die komischen Momente der Verwechslung bescheren dem Publikum einen zauberhaften Theaterabend. Wer den feinen Humor mag, sollte sich das Stück ansehen.

SeMa: Als Sie diese Rolle der Sylvie angeboten bekamen, sagten Sie sofort zu?

Ich hatte mir den gleichnamigen Film angesehen, der



Besichtigung unserer Musterwohnung
nach individueller Absprache

408°NORD^a
ZUHAUSE IN NORDERSTEDT

NEUBAU VON 21 EIGENTUMSWOHNUNGEN
IN NORDERSTEDT-HARKSHEIDE

- 2 bis 4 Zimmer
- ca. 70 bis 125 m² Wohnfläche
- Kaufpreis: ab EUR 288.000,00
- 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 70 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

MONSIEUR PIERRE GEHT ONLINE



schon in vielen Ländern erfolgreich lief, und konnte somit auch die Rolle der Tochter beobachten. Als dann der Regisseur Volker Braband dieses Stück für das Theater schrieb und es mir zum Lesen gab, sagte ich sofort zu.

SeMa: *Walter Plathe lehnt in seiner Rolle als Monsieur Pierre zuerst das Internet ab, lernt aber dann den Umgang damit und findet Freude daran. Sind Sie der Meinung, dass sich ältere Menschen mit dem Computer beschäftigen sollten?*

Ja, gerade ältere, da sie viel Lebenserfahrungen haben und mit diesen Netzwerken umgehen können. Ich denke, dass ältere Menschen, die soziale Kontakte haben, sich damit beschäftigen sollten. Man muss sich damit auseinandersetzen und nicht vor dem Fortschritt die Augen verschließen. Ältere Menschen sollten sich daran wagen, um dann für sich zu entscheiden, mach ich da mit oder nicht. Die sozialen Medien haben Vorteile, aber auch viele Nachteile. Für einsame Menschen könnte es allerdings gefährlich werden, da sie dadurch noch mehr vereinsamen.

SeMa: *Pierre verliebt sich im Rentenalter in eine Internet-Bekanntschafft. Glauben Sie, dass Liebe auch im Alter noch mal entflammen kann?*

Auf jeden Fall. Liebe ist ja nicht nur eine Sache der Hormone. Im Laufe des Lebens bekommen die Liebe und die Partnerschaft auch eine andere Qualität. Man legt die Prioritäten anders fest. Aber Sex im Alter spielt doch auch noch eine große Rolle, obwohl es in der Gesellschaft ein Tabuthema ist. Liebe hört sowieso nicht auf. Daran glaube ich fest. Ich finde auch so toll an diesem Stück, dass ein Mann, der sich schon aufgegeben hatte, weil seine Frau verstorben ist, sich noch einmal auf den Weg macht, wieder auf seine Kleidung zu achten und endlich auch seine Wohnung verlässt. Er entwickelt auch seine Fantasie wieder – über die Sprache – mit Schwindeleien und auch Spinnereien. Dass er durch eine neue Liebe seine Seelenverwandte findet, ist doch fantastisch.

SeMa: *Sie haben über zehn Jahre auch in Hamburg gelebt, kennen unsere Stadt. Haben Sie Lieblingsseen, die Sie in Ihrer Freizeit aufsuchen?*

Ich gehe jeden zweiten Tag ins Holthusenbad, das ist mein absolutes Lieblingsbad. Dienstags gehe ich auf den Isemarkt und auf jeden Fall steht ein Besuch im Tierpark Hagenbeck an. Ansonsten finde die Gegend um die Komödie Winterhuder Fährhaus so entzückend, dass es mir Freude bereitet, hier einzukaufen. Ich kenne viele Verkäufer in den Geschäften, die mich schon begrüßten. Es ist für mich wie nach Hause zu kommen.

Marion Schröder © SeMa

Spielzeit bis 23. Februar – Kartenbestellung unter:
Tel.: (040) 480 68 08.

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

Quickborn: Birkenallee

Wir bauen für Sie schlüsselfertig:
barrierefrei erreichbare
KfW-55-Eigentumswohnungen

Bereits 80 % verkauft

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

Schaffarzyk
Stefan u. Axel

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

Harksheider Weg 121
25451 Quickborn
www.schaffarzyk.de

Energiepass in Erstellung

Abbildung ähnlich

Rätselspaß

ein-schließ-lich	Salz der Gerb-säure	Amts-prache in Laos	uner-zogenes Kind	Kirchen-musik-stück	König von Nor-wegen † 1991	algeri-sche Geröll-wüste	Gauner	Blut-ader	Ort auf Kreta	spa-nisch: Meer	afro-amerika-nischer Tanz	britischer Geologe † 1875
Vorname des Autors Svevo †			bequeme Haus-kleidung								4	
das „All-Eine“ der chin. Phi-losophie		großer See in Sibirien (...see)	mediter-raner Zier-strauch		2					Holz-art		Figur aus ‚Wilhelm Tell‘
Vorname der Schy-gulla		franzö-sische Halb-insel						tragen-des Bauteil		Biene		
			böser orienta-lischer Geist									3
franzö-sisch: Morgen				Metall-stab mit spitzem Ende				5		islami-sche Sekte in Syrien		Kfz-Z. Lands-berg/ Lech
		Kater in der Fabel		altgrie-chische Grab-säule					Fluss in Frank-reich			Fluss durch Pforz-heim
dt. Kompon-ist † 1847	Segel-leine	Akten-tasche								eng-lisches Fürwort: sie		
Blues-Musik				portugie-sischer Staats-mann								Fluss durch Pforz-heim
Tempe-ratur-regler		ledig	Fremd-wortteil: halb						römi-sche Mond-göttin		Bildauf-zeichnung (Kw.)	
									tödlich (lat.)			Titel-träger ohne Funktion
ein Tanz (engl.)		Tanz-bewegung (franz.)			Fremd-wortteil: Nerven	Staat in West-afrika					Bischof von Tarsus † 394	Kfz-Z. Lahr
			US-Filmstar, Ange-lina ...	König-reich am Himalaja					feine schaum-i-ges Süß-speisen	Haupt-stadt von Ost-Timor		
griechi-sche Insel	Neigung	schon immer (von ...)							Würfel-muster			
					dt. Schrift-steller † (Julius)	nordi-scher Donner-gott				TV-Mode-ratorin, Linda de		Kose-name e. span. Königin
			Radio-wellenbereich (Abk.)	Panzer-hemd im MA.						Drei-finger-faultier	akade-mischer Grad (Abk.)	spani-scher Artikel
früherer äthiop. Fürsten-titel		deutsche Schau-spielerin (Brigitte)			Seufzer				‚Mutter Gottes‘-Figur			
Hand-werk						eisern						

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Bürorumzüge
- Möbeleinlagerungen
- 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 Dezember/Januar 2019/2020:

1. Preis: 2 Karten + Hotelübernachtung für die Festivalveranstaltung „Farges Mikh Nit – Vergiss mich nicht“ am 29.02.20 beim Kurt-Weill-Fest in Dessau

- 1. R. Petzold, Hamburg
- 2.-3. Preis: jeweils 2 Karten für „Die Schöne und das Biest“ am 27.01.20, 20 Uhr in der Laeiszhalle**

- 2. R. Hagedorn, Hamburg
- 3. B. Bornscheuer, Hamburg

4. Preis: ein Howard-Carpendale-Fan-Paket
 4. M. Heuer, Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Dez./Jan. 2019/2020

■	■	■	G	■	■	O	■	■	S	■	■	■	K
■	■	■	ENTDECKER	■	■	■	■	■	MODERATOR	■	■	■	■
■	■	■	OR	■	■	SOUVENIR	■	■	GOMERA	■	■	■	■
■	■	■	EMOTIONAL	■	■	GRAESER	■	■	T	■	■	■	■
■	■	■	GELENK	■	■	S	■	■	T	■	■	■	■
■	■	■	NL	■	■	D	■	■	STARTER	■	■	■	■
■	■	■	SERA	■	■	EPIRUS	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	DESOLAT	■	■	SOE	■	■	T	■	■	■	■
■	■	■	V	■	■	W	■	■	L	■	■	■	■
■	■	■	GALERIE	■	■	WEITER	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	NATHAN	■	■	SD	■	■	V	■	■	■	■
■	■	■	OSLO	■	■	T	■	■	E	■	■	■	■
■	■	■	L	■	■	TOELPEL	■	■	KALORIE	■	■	■	■
■	■	■	SEHER	■	■	S	■	■	W	■	■	■	■
■	■	■	ANN	■	■	S	■	■	L	■	■	■	■
■	■	■	A	■	■	ATUE	■	■	L	■	■	■	■
■	■	■	KREATIV	■	■	S	■	■	L	■	■	■	■
■	■	■	ECHT	■	■	SPIELFELD	■	■	BAN	■	■	■	■

WINDSTILLE

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

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

Verlosung im Februar

1.-3. Preis



Jeweils 2 Karten für die Vorstellung „Eine verhängnisvolle Affäre“ am 05.03.20 um 20 Uhr in den Hamburger Kammerspielen

Dan Gallagher ist ein erfolgreicher, glücklich verheirateter Anwalt und stolzer Familienvater. Zufällig macht er Bekanntschaft mit der attraktiven Alex Forrest. Ein vermeintlich harmloser Seitensprung eskaliert zum tödlichen Rachefeldzug. Der Psychothriller und Kinoklassiker „Eine verhängnisvolle Affäre“ bleibt unvergessen. Die Theaterfassung steht dem in nichts nach.

Vorstellungen noch bis zum 07.03.20,
Karten unter 040-41 33 44 0 oder unter
www.hamburger-kammerspiele.de



4.-6. Preis

Jeweils 2 Karten für die Vorstellung „Vergesst Winnetou“ mit Ilja Richter am 03.03.20 im Alma Hoppes Lustspielhaus

Ilja Richters kabarettistische Hommage an Karl May, den bekanntesten Autor des 20. Jahrhunderts, hat es in sich! Furios bringt er Mays schräges Leben – vom Kleinkriminellen zum Bestsellerautor – auf die Bühne.

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

7.-8. Preis

Jeweils 2 Sets mit 6 DVDs von „Die Ernährungs-Docs“

Essen als Medizin: In der NDR-Serie „Die Ernährungs-Docs“ zeigen erfahrenen Ärzte, dass mit gezielten Ernährungsstrategien, Symptome deutlich verbessert und Krankheiten sogar geheilt werden können. Ob Diabetes, Migräne oder Rheuma, dieses Coaching-Format zeigt, wie mit speziellem Essen schon innerhalb weniger Monate oft mehr erreicht werden kann als mit Tabletten.

Am 28. Februar 2020 erscheinen sechs Folgen der
„Ernährungs-Docs“ auf DVD!



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

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

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
19.02.20 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

DER GUTE MENSCH VON ISERBROOK

Emuer Nayci betreibt seit zehn Jahren den Kiosk unter der S-Bahn-Station

Tief im Westen Hamburgs, in seinem Kiosk direkt unter der S-Bahn-Station Iserbrook, sorgt Emuer Nayci von Montag bis Samstag für ein besseres Klima – jedenfalls zwischenmenschlich. Hier arbeitet er fast zwölf Stunden am Tag, während oben die Linie S1 mehr oder weniger pünktlich in Richtung Wedel oder Airport/Poppenbüttel abfährt – übrigens auf dem einzigen eingleisigen Abschnitt im ganzen Streckennetz. Rechts vom Treppenaufgang betreibt der 44-jährige Hamburger mit türkischen Eltern sein Tagesgeschäft. Und es gelingt ihm, das mit einer so unerschütterlichen Freundlichkeit zu tun, dass es angesichts der nervösen Hektik um ihn herum schon an ein Wunder grenzt. Ein lächelndes Gesicht im Getriebe des Alltags. Und das schon seit zehn Jahren. Auf seine außergewöhnliche Gelassenheit angesprochen, sagt er nur: „Bei dem Job braucht man das auch. Sonst kann man das nicht machen.“

Um 6 Uhr früh zieht er den Rolladen hoch. Vorher hat er schon die Tageszeitungen ausgepackt, die mitgebrachten Limonaden kalt gestellt, den ersten Kaffee gekocht und die gelbe DHL-Fahne befestigt. Weil er seit 2019 nun auch Päckchen und Pakete entgegennimmt oder austeilte. Bald kommen seine ersten Kunden, auf dem Weg zur Arbeit holen sie sich die Zeitung ihres Vertrauens, kaufen Zigaretten oder schlürfen fix einen Becher Kaffee vor der Abfahrt. Früher brachte der Kioskpächter sogar noch zuvor zu Hause belegte Brötchen mit. Er verkauft Magazine, Spirituosen, Süßigkeiten, Tabakwaren und Briefmarken. Einen flotten Spruch gibt es oft gratis dazu.

Ab 7.30 Uhr, wenn nicht gerade Schulferien sind, rauschen Dutzende Schulkinder auf ihren Rädern durch die Passage unter dem Gleis. Wenn diese Welle vorbei ist, kommen schon die orange leuchtenden Männer von der Müllabfuhr zur Kaffeepause, die ersten Paketabholer und die älteren Damen und Herren aus der großen BVE-Siedlung am Heidrehm und in der Hasenhöhe nebenan, um sich ihre Lieblings-Zeitschrift zu besorgen: „Bild der Frau“, „Hör zu“



oder was auch immer ihr Herz begehrt. Mit den jungen Müttern aus der Nachbarschaft tauscht der kluge Vater zweier Söhne gern Erziehungstipps aus und hört sich geduldig ihre neuesten Geschichten aus Job, Kita oder Grundschule an.

Später kommen ein paar einsame Männer mit viel Zeit aber ohne Arbeit, die jemanden brauchen, dem sie ihre Ansichten zur Lage der Nation mitteilen können. Streit duldet der Kioskbetreiber und gelernte Fernmelde-techniker jedoch nicht. Er schafft es immer wieder, die emotionalen Wogen zu glätten – ohne sich dabei vereinnahmen zu lassen, weder für den HSV noch für St. Pauli, weder für die AfD noch für die SPD. „Politik bringt mir nix“, sagt er – und wenn es ihm zu blöd wird, zieht er einfach das Glasfenster vor seinem Tresen zu und geht nach hinten. „Ich bin ja kein Sozialarbeiter oder Seelsorger. Oft hör ich auch einfach gar nicht mehr hin, wenn es immer das Gleiche ist.“ Nachbarn und Passanten aus mehr als 20 Herkunftsländern kaufen inzwischen bei ihm ein. Mühelos wechselt Nayci von Deutsch zu Türkisch und zurück und berät jeden geduldig beim Ausfüllen der Paketscheine, zur Not auch auf Englisch.

Nach 13 Uhr kommen die Schüler zurück und lassen sich noch schnell eine Tüte mit Lakritz und Gummibärchen füllen, dann wird es ruhiger – und er isst sein mitgebrachtes Essen. Manchmal bringt ihm ein Bekannter auch einen Döner oder eine Pizza vorbei. Doch erst um 17 Uhr, wenn die ersten Pendler zurückkommen, macht auch Emuer Nayci Feierabend, sichert den Rolladen und die Tür und fährt zu seiner Familie. Krank ist der fleißige Mann nur sehr selten. Aber spätestens dann merkt jeder seiner Freunde und Kunden, wer an solchen Tagen fehlt: der gute Mensch von Iserbrook, die Seele des Quartiers. Weil dieser freundliche Mann nicht nur seinen Laden im Griff hat, sondern auch sein so bunt gemischtes Publikum zwischen 6 und 90 Jahren.



Paten gesucht

Einen Massagesessel für Senioreneinrichtungen mitfinanzieren

(djd) Rücken- und Gelenkbeschwerden nehmen im Alter zu und beeinträchtigen die Gesundheit von Senioren teilweise erheblich. Spezielle Massagesessel können deshalb in Senioren- und Pflegeheimen zu kleinen Oasen wohliger Entspannung werden, die regelmäßige Anwendung kann Verkrampfungen und Verspannungen lösen. Gute Massagesessel bieten einen hohen Sitzkomfort, sind pflegeleicht und sollten auch nach tausendfachem Gebrauch keine Verschleißerscheinungen zeigen. Die Massageintensität sollte vor allem für jede Nutzerin und jeden Nutzer wohltuend sein. Das Problem: Gute Massagesessel sind nicht gerade billig, die Preise liegen schnell im unteren bis mittleren vierstelligen Bereich. Betreiber von Seniorenheimen haben für deren Anschaffung oftmals nicht das nötige Budget.

Förderkreis verschenkt Massagesessel über Patenschaften

Der Förderkreis Pro-Vivere aus dem bayerischen Bad Grönenbach will deshalb Massagesessel an Seniorenheime, Tagespflegeeinrichtungen, Hospize und andere soziale Einrichtungen, vor allem über Mietpatenschaften, verschenken. Mithilfe sozial engagierter Menschen können die Senioren auf diese Weise einen noch komfortableren Ruhezustand erleben. Über eine Patenschaft kann der Spender ganz gezielt einzelne oder mehrere Projekte fördern und es den Bewohnern ermöglichen, in den Genuss von regelmäßigen, wohltuenden und gesundheitsfördernden Massagen zu kommen. Der einzelne Pate zahlt zwei Jahre lang monatlich einen frei gewählten Betrag an den Förderverein, die Untergrenze beträgt 20 Euro. Die Massagesessel werden sofort an die Einrichtung ausgeliefert und gehen nach zwei Jahren automatisch in deren Besitz über. Wer eine solche Patenschaft übernehmen will, kann sich unter www.pro-vivere.de über die entsprechenden Möglichkeiten informieren.

Massagestühle aus dem Allgäu

Die vom Förderkreis verschenkten Massagesessel beziehungsweise Liegen mit Massagefunktion stammen von der Firma Allgäuer Massagetechnik, die sie komplett in Deutschland herstellt. Sie werden in den sozialen Einrichtungen zunächst für zwei Wochen zum Testen zur Verfügung gestellt. Erst dann entscheidet die Leitung, ob die Möbel – finanziert von den Paten – dauerhaft in der Senioreneinrichtung bleiben sollen.



„ELIM vertraue ich!“

Rufen Sie uns an oder
besuchen Sie uns.



ELIM mobil
Norderstedt

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

Seit
1987

ANGELA GREIZER



✧ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

✧ **Pflegeberatung**

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

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



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, Tel.: 040/523 68 21



- **Spezielle Angebote für Demenzkranke**
- **Tagesausflüge und Wellnessstage**
- **Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus**
- **Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe**
- **Spiel-/Sport-/Gedächtnis-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@pflagedienst-claussen.de



Erinnerungsgärten Hamburg-Altona

Neue Wege gehen,
auch wenn es um den „letzten Weg“ geht



(pi) Mit einem symbolischen ersten Spatenstich auf dem Hauptfriedhof Altona wurde Ende 2019 der Grundstein für den ersten Erinnerungsgarten in Hamburg gelegt.

Neue Wege gehen, auch wenn es um den „letzten Weg“ geht – diesen Wunsch haben heute viele Menschen, die offen und ohne Vorbehalte über ihre eigene oder die Bestattung eines Angehörigen nachdenken. Die „Erinnerungsgärten“ möchten solche neuen Wege aufzeigen. „Mit den Erinnerungsgärten entstehen Orte, die durch ihre besondere Gestaltung eine bestimmte Aura ausstrah-

len und ganz anders als traditionelle Grabfelder konzipiert sind“, berichtet Alexander König, Geschäftsführer der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg eG. „In stimmungsvoll gestalteter Umgebung finden Sie würdevolle Grabstätten für Urnen- und Sargbeisetzungen.“

Für die Erstellung und Pflege ist die Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH verantwortlich. Im Unterschied zum klassischen Grab befinden sich die Grabstätten in einem 800 m² großen Areal, das wie ein Garten gestaltet ist. „Unterschiedliche Themenbereiche wie Naturgarten, Küs-



Jede Reise hat eine Endhaltestelle.

Bestimmen Sie diese selbst mit Ihrer persönlichen

GBI-Bestattungsvorsorge

Spätestens, wenn man in seinem Leben zum ersten Mal der Betroffene ist, der sich um die Bestattung eines Familienmitgliedes oder eines engen Freundes kümmert, weiß man, wie gut und wichtig es ist, im Vorfeld miteinander gesprochen zu haben. Nicht nur der bürokratische Ablauf und die Kosten, sondern auch die Fragen nach der „richtigen“ Art sind Belastungen, die den Hinterbliebenen im Trauerfall schwer zusetzen können.

Die Endlichkeit der Eltern, eines Partners, Familienmitglieds, Freundes oder die eigene als unausweichliche Wirklichkeit anzunehmen ist schwer, obgleich diese seit Geburt zum Leben gehört. **Wie ist es nun also richtig?**

Die Säkularisierung macht die Beantwortung solcher Fragen nicht einfacher. Wir sind aufgeklärt, interessieren uns für Wissenschaft, Umwelt, Nachhaltigkeit und Politik. Der religiöse Halt, der in schweren Zeiten ein stabiles Netz an Ritualen geboten hat, hat nicht mehr so den großen Einfluss auf das Denken und Handeln vieler Menschen. Es haben sich neue Möglichkeiten im Bestattungswesen entwickelt und der Mensch strebt mehr als früher nach Individualität.

Hat man Kinder, kann es sein, dass der Beruf oder die Liebe sie in andere Städte oder ins Ausland führte. Die Nachbarschaft verändert sich in den Städten oft schneller. Es fällt nicht jedem leicht ein soziales Netz im Alter stabil zu halten. Setzt man sich nicht mit der Thematik seines Ablebens auseinander, hinterlässt man eine große Verantwortung und offene Fragen.

„Bestattungskosten sind aus dem Nachlass des Verstorbenen zu begleichen“, so gibt es der Gesetzgeber vor. Was spricht demnach dagegen, die Kosten schon zu Lebzeiten zu begleichen und seine eigenen Vorstellungen einzubringen?

Was passiert, wenn ich sterbe oder jemand, der mir nahesteht stirbt und Angehörigen sind nicht erreichbar oder aus anderen Gründen nicht in der Lage, alles zu regeln? Wer kümmert sich? Sofern Sie eine Bestattungsvorsorge beim GBI abgeschlossen haben, muss diese Frage Sie nicht beunruhigen.

Für einen Abschied, den man detailliert selbst gestalten kann, erhält man beim GBI eine Preisgarantie auf die Bestatter Leistungen.

Sorgt man vor, kann man seine Angehörigen nicht nur emotional sondern auch finanziell entlasten. Urkunden, Familienpapiere, Adresslisten von Angehörigen, Versicherungspolizen und andere Unterlagen können mit der Bestattungsvorsorge beim GBI sicher hinterlegt werden. Gerne erarbeiten wir mit Ihnen zusammen eine individuelle Bestattungsvorsorge mit umfassender Beratung.

Fordern Sie noch heute
kostenlos den informativen



Bestattungsvorsorgeordner an
unter:

040 - 24 84 00





tengarten, Garten der Lichter, Bauerngarten, Spuren des Lebens und Pfade der Erinnerung zeigen zeitgemäße und interessante Gestaltungen. Sie gehen somit auf unterschiedliche Wünsche der Hinterbliebenen ein. Geschwungene Wege, außergewöhnliche Bepflanzungen mit Stauden und Gehölzen sowie Sitzgelegenheiten zum Verweilen erinnern an einen Garten oder Park – ein würdiger Platz, um die Erinnerung an einen geliebten Menschen lebendig zu halten“, berichtet Lars Rehder, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH.

Der Erinnerungsgarten soll eine neue Form des Friedhofs darstellen, in der wir die Menschen, die wir verloren haben und betrauern, gut aufgehoben wissen. „Eingebettet in einen Garten, möchten wir den Friedhof als Raum der Trauer und Erinnerung, aber auch als einen Ort der Entspannung und Kommunikation präsentieren“, erklärt Lars Rehder.

Ab dem Tag der Eröffnung im Frühjahr 2020 ist der Erinnerungsgarten fertig bepflanzt. So können pflegefreie Ruhestätten in einer kompletten Grabanlage zu einem festen Preis und ohne weitere Folgekosten erworben werden. Auch Reservierungen sind möglich.





WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Wo und wie auch immer Sie ruhen möchten
... wir begleiten und beraten Sie gerne.

Segeberger Chaussee 56-58, Norderstedt, ☎ (040) 529 61 73
Tangstedter Landstraße 238, HH-Langenhorn, ☎ (040) 539 08 590
www.wulffundsohn.de



Bereits zu Lebzeiten kann jeder, der sich eine letzte Ruhestätte im Erinnerungsgarten wünscht, alles regeln und einmalig im Voraus bezahlen. Die Einrichtung und Pflege wird dann für die Ruhezeit von 25 Jahren ohne Nachforderungen übernommen.

Nähere Informationen zu den Erinnerungsgärten Hamburg-Altona erhalten Sie unter www.erinnerungsgaerten.de oder Tel: 040/50 42 95.



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.

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



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

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**.

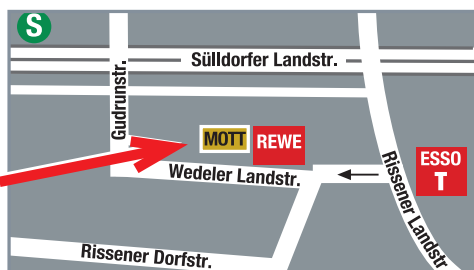
In Zusammenarbeit mit ...
SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de



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



Lage, Betreuung, Kosten

Die Checkliste für Seniorenresidenzen: Worauf man bei der Auswahl achten sollte



(djd) Ein Umzug im Alter will wohl bedacht sein: Schließlich gibt es viele Anbieter von Seniorenresidenzen auf dem Markt mit erheblichen Unterschieden in den Kosten und Leistungen. Auf welche Punkte man bei der Auswahl achten sollte und worauf eine gute Beratung eingehen muss, verrät die folgende Checkliste:

Individuelle Bedürfnisse

Wer in eine Seniorenresidenz einzieht, muss sich vorher einige grundsätzliche Fragen stellen:

- Was sind meine Bedürfnisse, was Größe und Ausstattung angeht?
- Bevorzuge ich einen Balkon oder eine Terrasse?
- Benötige ich eine kleine Einbauküche in meiner zukünftigen Wohnung?
- Kann ich meine Lieblingsmöbelstücke mitnehmen – und worauf kann ich verzichten?
- Wie nah ist die Residenz an meinem alten Wohnort, wenn Familie und Freunde zu Besuch kommen?
- Wie ist die Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln?
- Kann ich mein Haustier mitnehmen?

Manchmal sind Lebensmittelladen, Friseur, Bank und Ärzte direkt im Haus, sodass die Wege generell kürzer sind.

Zur guten Betreuung zählt ein 24 Stunden am Tag besetzter Empfang, sodass auf kleine Anfragen bis hin zu Notrufen sofort reagiert werden kann. „Man sollte auch darauf achten, ob immer eine Pflegekraft vor Ort ist“, erklärt Dr. Johannes Rückert, Geschäftsführer der Augustinum Seniorenresidenzen. „In guten Seniorenresidenzen kommen die Kräfte zudem in die Wohnung, sodass man nicht auf eine Pflegestation umziehen muss.“

Was sie leisten, was sie kosten

Wer einziehen will, muss ehrlich sein: Kann ich mir die Wohnform leisten – auch dann, wenn der Partner stirbt? Hier hilft ein Vergleich, was im Pensionspreis inbegriffen ist: Nur die Miete oder auch eine Mahlzeit im Restaurant am Tag, wöchentliche Wohnungsreinigung, Kurse, Sport, Schwimmbad, Übergangspflege im Krankheitsfall und Seelsorge? „Auch mögliche Kosten für Pflege sollten einkalkuliert werden“, rät Dr. Rückert. Seriöse Anbieter nehmen sich Zeit für Interessenten, rechnen ehrlich und geben Bedenkzeit. Letztlich empfiehlt es sich, für einige Tage Probe zu wohnen. Wenn das Bauchgefühl stimmt, steht einem Einzug nichts mehr im Wege.



Foto © djdAugustinum-gemeinnuetzige-GmbHSilvia-Jansen



nachher



vorher

Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** 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.



Entspannt durchatmen unter Tage

Durchatmen und wohlfühlen: Besonders reine Luft, ohne äußere Einflüsse, sorgt für ein einzigartiges Mikroklima tief unter der Erde.



**Bei Heuschnupfen, Asthma
und Bronchitis tut eine
Heilstollentherapie gut**

(djd). Die Nase läuft, die Augen jucken und das Atmen fällt schwer: Millionen Menschen leiden in Deutschland während der Pollenzeit unter Heuschnupfen. Doch auch Asthma, chronische Bronchitis oder andere Erkrankungen können das Atmen beeinträchtigen. Eine deutliche Linderung der Beschwerden verspricht eine Therapie unter Tage. Wo früher Kalisalz, Kohle, Gold oder Silber abgebaut wurden, kann man heute bequem auf Liegestühlen entspannen und die saubere, allergen- und staubarme Luft einatmen.

Natürlich gefilterte Luft

Schummriges Licht und eine wohltuende Ruhe: Warm eingepackt im Schlafsack, kommt man in den Naturhöhlen und Bergwerksstollen schnell zur Ruhe. Dort herrscht ein ganz besonderes Klima: Es ist konstant kühl und in der mit rund 98 Prozent Luftfeuchtigkeit nahezu gesättigten Luft bilden sich natürliche Aerosole - kleinste Nebeltröpfchen, die wohltuend und krampf lösend wirken. Auch die Flimmerhärchen der

SPARDA GUTSCHEIN

**Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.**

*„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 29.02. bei
mir ein und Sie
sparen € 299,-!“*



**Markus Jünke
040.55 00 55-6045**

SPARDA IMMOBILIEN



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

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

BESTATTUNGEN VORSORGE TRAUERKULTUR

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



Bestattungsinstitut
Bade

Foto: djd/Deutscher Heilstollenverband/Förderkreis Morassina



Foto: djd/Deutscher Heilstollenverband/Stadt Neubulach/J. Walter



Stadt Neubulach

Heilgrotte Morassina im thüringischen Schmiedefeld: Das „Einfahren unter Tage“ dauert zwei Stunden.

Bronchien werden aktiviert, was den Sekrettransport deutlich verbessert. Die feuchten Steinwände der Höhlen binden Staubpartikel und Sporen. Dadurch ist die Luft frei von allem, was die Atemwege reizt oder belastet. Eine medizinische Studie der Universität Ulm belegt die Luftreinheit und die positiven Wirkungen des besonderen Klimas unter Tage. „Mir hat der Stollen sehr gutgetan. Bronchitis und Husten sind weg. Und von meiner Allergie gegen Weidenkätzchen habe ich schon nach zwei Stollenbesuchen fast nichts mehr gemerkt“, berichtet auch Florian R. aus Stuttgart, der seit ein paar Jahren regelmäßig zur Stollentherapie ins baden-württembergische Neubulach geht. Das „Einfahren unter Tage“ dauert zwei Stunden, die Gesamtdauer der Heilbehandlung hängt vom persönlichen Gesundheitszustand ab.

Heilstollentherapie in ganz Deutschland

Urlaubsorte mit Heilstollen-Therapie gibt es in ganz Deutschland – unter www.deutscher-heilstollenverband.de finden Interessierte eine Übersicht von Therapieorten sowie weitere Informationen. Zahlreiche Krankenkassen übernehmen bereits die Kosten für eine Höhlentherapie. Die Anwendungen können aber auch privat gebucht werden, bei einem Schnupperkurs lässt sich die Wirkung der Grottenluft testen. Zum Angebot in den Heilstollen gehören beispielsweise spezielle Atemübungen oder Klangschalenmeditation. In den Kurorten kann man die Höhlentherapie mit Massagen, Bewegungstraining, Entspannungstechniken und anderen Angeboten ergänzen. Vor Ort stehen Kurärzte zur Verfügung. Beliebt ist der Aufenthalt unter Tage im Übrigen auch bei Gesunden: Zwei Stunden ohne Handy, E-Mails und andere Störungen sind eine wohlthuende Atempause im stressigen Alltag.



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

Erstmals 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 29.02.20
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

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Donnerstag 06.02.20, 19-21.30 Uhr
Reinhard Wilkens
Ein Abend voller Geschichten, Gedichte, Lieder und Ungereimheiten!
 Der Harburger Poet und Liedermacher Reinhard Wilkens liest Texte aus eigener Feder. Hafengeschichten. Tierisches. Nachdenklichkeiten. Immer mit einem Schuss Humor, unterhaltsam ergänzt durch seine wunderbaren Lieder! Eintritt frei/Hutspende.
Fischhalle Harburg, Kanalplatz 16, 21079 Hamburg

Freitag 07.02.20, 20 Uhr
„Hut ab, Hamburg!“
DIE KleinKunstShow in Altona
 Die Gastgeber Iris Boockmann und Jan Lehmann freuen sich auf SIE und wunderbare Künstler! Mit dabei sind: Tilla Lingenberg, Skampi, Dear Anna, Magnus und natürlich die singenden Gastgeber! Eintritt € 10,-/ erm. € 8,-. Karten: 040/42 10 27 10.
Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Freitag 07.02.20, 16.30 Uhr
„Entdeckertour: Stadtteil der Gegensätze“
 Stadtteilführung St. Georg. Dauer ca. 90-100 Min., € 16,-. Dieser Rundgang zeigt Ihnen die Vielschichtigkeit des Stadtteils. Anmeldung: 040/28 00 78 66 o. www.st-georg-tour.de.
Treffpunkt: Eingang Schauspielhaus, Kirchenallee/Hauptbahnhof

Samstag 08.02.20, 15 Uhr
Deutsche Chansons aus den 30er bis 50er Jahren
 Karten zwischen € 17,- und € 22,- unter 040/67 99 92 30 oder info@opernfactory.de.
Opernfactory, Ahrensburger Str. 138, 22045 Hamburg

Samstag 08.02.20, 19-23 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt € 6,-. www.faltenrock-party.de
TANGOmatriX,
Beim Schlump 13A, 20144 Hamburg

Sonntag 09.02.20, 15 Uhr
Kaffee, Kuchen & Kultur!
 Mit Andreas Werling (Mitglied der HAMBORGER SCHIETGÄNG) unter dem Motto „Jubifallerario – Lieder zum Zuhören und Mitsingen.“ Dazu ist keine große Stimme von Nöten, nur Spaß und Freude am Singen. Eintritt € 12,- (inkl. Kaffee & Kuchen). Kartenvorbestellungen erbeten im Bürgertreff Altona unter Tel. 040/42 10 27 10 oder per E-Mail an buergertreff@altonanord.de.
BiB, Altona-Nord Gefionstr. 3, 22769 HH

Sonntag 09.02.20, 13 Uhr
Fasching beim LAB
 Info: 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr.
LAB Fuhsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Montag 10.02.20, 18 Uhr
Neue Wege zur Bürgerbeteiligung
 Eintritt frei.
Patriotische Gesellschaft von 1765, Trostbrücke 4-6, 20457 Hamburg

Dienstag 11.02.20, 19.30 Uhr
Diavortrag: Weimar – die wechselvolle Geschichte einer Kulturstadt Europas
 Eintritt € 12,- im Vorverkauf, Restkarten an der Abendkasse € 14,-.
Bibliothek der Ohlendorff'schen Villa/Kulturkreis, Walddörfer e.V., Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Mittwoch 12.02.20, 11-15 Uhr
Kultur-Tour:
Internationales Maritimes Museum
 Treffpunkt im Foyer der Kunstlinik und gemeinsame Fahrt zum Ziel. Eintritt und Führung sind im Preis inbegriffen. Anmeldungen unter Tel.: 040/780 50 40 40 oder unter info@martinierleben.de
 Kosten: € 15,-, erm. € 12,- zzgl. HVV.
Treffpunkt: Kunstlinik, Martinistr. 44 a, Foyer, 20251 Hamburg

Mittwoch 12.02.20, 19 Uhr
Neue Literatur im alten Gewölbe:
 Heiner Egge. Eintritt frei.
Patriotische Gesellschaft von 1765, Trostbrücke 4-6, 20457 Hamburg

Mittwoch 12.02.20, 15 Uhr
Seniorenachmittag in Berne
 Mit Pastorin Clausen & Team.
 Es besteht die Möglichkeit, mit dem Gemeindebus abgeholt zu werden.
Friedenskirche Berne, Lienustraße 6, 22159 Hamburg

Mittwoch 12.02.20, 19.30 Uhr
Autorenlesung mit Jan-Philipp Sendker aus „Das Gedächtnis des Herzens“
 Die Magie des Geschichtenerzählens spielt eine zentrale Rolle in den Romanen des bekannten Autors Jan-Philipp Sendker. Und so auch im aktuellen dritten Band seiner Burma-Reihe. Eintrittskarten zum Preis von € 10,- ab sofort in der Stadtbibliothek und bei der Buchhandlung Reinbek.
Stadtbibliothek Reinbek, Hamburger Straße 4-8, 21465 Reinbek

Donnerstag 13.02.20, 15-16.30 Uhr,
Donnerstag 27.02.20, 15-16.30 Uhr
Erzähl mal! Seniorengesprächskreis
 Zu jedem Treffen wird ein neues Thema vorbereitet, Kaffee und Kuchen gibt es selbstverständlich auch.
Friedenskirche Eilbek, Papenstraße 70, 22089 Hamburg

Donnerstag 13.02.20, 19 Uhr
„Wem gehört Bonhoeffer?!“
Vortrags- und Gesprächsabend mit dem Journalisten Arnd Henze
 Vielen ist Dietrich Bonhoeffer als der Theologe des Widerstands gegen den Nationalsozialismus in Deutschland bekannt.
Ev.-luth. Hauptkirche St. Jacobi, Gemeindesaal, Steinstr., 20095 Hamburg

Donnerstag 13.02.20, 11-13 Uhr
Rundgang Handelskammer mit Konzertbesuch „Pfeffersäcke mit Musik“
 Rundgang € 16,-, Anmeldung Tel.: 040/28 00 78 66 oder über www.st-georg-tour.de.
Treffpunkt: Handelskammer Haupteingang, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg

Freitag 14.02.20, 20 Uhr
„Jazz im Foyer“
 Die „The Jolly Jazz Fools“ sind eine seit fast 30 Jahren bestehende Jazzband mit internationaler Bühnenerfahrung. Einlass ab 19 Uhr. Karten € 14,- im Vorverkauf im Pinneberger Bücherwurm.
 Abendkasse € 16,-.
Rathaus Pinneberg (Sitzungstrakt), Bismarckstr. 8, 25421 Pinneberg

Freitag 14.02.20, 19 Uhr
Revue der Kulturen
 Die Revue der Kulturen öffnet die kulturelle Schatztruhe des Stadtgebiets Billstedt. Eintritt € 15,-, inkl. Buffet € 30,-. Informationen & Tickets unter www.kulturpalast.live.
Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

Samstag 15.02.20, 20 Uhr
Impro-Doppelpack mit Dünnes Eis & Impromptü
 Im Nachklang von Valentinstag bringen die beiden Improvisationstheatergruppen Geschichten zum Thema „Liebe und andere Katastrophen“ auf die Bühne. Eintritt frei.
Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Samstag 15.02.20, 16 Uhr
Konzert: Akkordeonorchester Fortuna
 Das Akkordeonorchester Fortuna hat 2018 sein 80-jähriges Jubiläum gefeiert und gehört damit zu den ältesten Orchestern Hamburgs.
 Es besteht zurzeit aus 16 Mitspielern, die wöchentlich mit viel Spaß und Freude miteinander proben. Eintritt € 8,-.
Im Restaurant Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

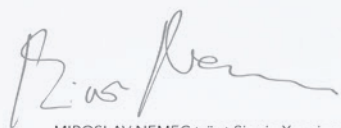
Samstag 15.02.20, 11 Uhr und 15.30 Uhr
Sonntag 16.02.20, 11 Uhr und 15.30 Uhr
„Entdeckertour St. Georg: Hinterhöfe, Gassen, Kunst & Handwerk“
 Ca. 1 Std., € 13,-, OHNE Anmeldung.
Treffpunkt Innenhof Lange Reihe 75, mehr Infos: www.st-georg-tour.de

Sonntag 16.02.20, 18 Uhr
Verdi-Wagner-Gala
 Operngala mit Ausschnitten aus Opern von Richard Wagner und Giuseppe Verdi – mit Solisten und Chor. Karten zwischen € 17,- Euro und € 22,- unter Tel. 040/67 99 92 30 oder info@opernfactory.de, www.opernfactory.de.
Opernfactory, Ahrensburger Str. 138, 22045 Hamburg

Sonntag 16.02.20, 17-19 Uhr
Jubiläumskonzert zum 25-jährigen Bestehen des Harburger Gospelchors
 Eintritt frei, Spenden willkommen.
Bughagenkirche, Rönneburger Str. 47, 21079 Hamburg

Sonntag 16.02.20, 18-22 Uhr
Faltenrock-Ü60-Party
 Die einzig wahre Ü60-Party! U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt € 6,-.
Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69 a, 20359 Hamburg

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.



Abb. in Originalgröße Pure Charge&Go X

signia-hoergeraete.de

Miroslav Nemeč trägt Signia Xperience. Und Sie?

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



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

Ich mach' jetzt den Schritt.

Sich zum Umzug in eine Seniorenresidenz zu entschließen, fällt nicht leicht. Aber wenn Sie den Schritt tun, erwarten Sie neue Begegnungen und Aktivitäten. Wir beraten Sie gerne.
Augustinum – Sie entscheiden.

i Hausführungen jeden Mittwoch und 1. Samstag im Monat, jeweils 14 Uhr

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ
Testsieger
Senioren-
residenzen

Ausstattung und Service
TEST Juli 2018
9 Anbieter

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

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

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Montag 17.02.20, 18.30-20 Uhr Psychische Erkrankungen – noch immer ein Tabu und ein Stigma?

Über psychische Erkrankungen fällt es uns sehr schwer zu sprechen. Auch Freunde und Angehörige sind unsicher, wie man mit einem psychisch erkrankten Menschen am besten spricht, Eintritt frei.

Bibliothek der Ohlendorff'schen Villa/Kulturkreis Walddörfer e.V., Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Dienstag 18.02.20, 20 Uhr Jazz Club

Die Hanse Swingers mit Swing-Bop-Latin- und Funk-Rhythmen, interessante heiße und coole Jazz-Improvisationen. Eintritt € 5,-.

Brakula, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg

Mittwoch 19.02.20, 15 Uhr

Infoveranstaltung: Ehrenamt auf Probe

Sie suchen nach einer Möglichkeit, etwas von dem Guten, das Ihnen im Leben geschenkt wurde, weiterzugeben? In dem auf zwei Monate begrenzten Besuchsprojekt ZEIT zu ZWEIT können Sie einem älteren Menschen in Eilbek bei ihm zu Hause einmal wöchentlich für ein bis zwei Stunden Zeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken. **Kleiner Gemeindesaal der Versöhnungskirche Eilbek, Eilbektal 33, 22089 HH**

Donnerstag 20.02.20, 16-19 Uhr Eppendorfer Masche – gemeinsam handarbeiten

Einfach Strickzeug bzw. eigene Handarbeit mitbringen und dazukommen – für absolute Anfänger sind Nadeln und Wolle zum Ausprobieren da. Fachfrauen helfen bei Bedarf gern mit Tipps und Tricks.

martini-erleben, Martinistraße 44a, Raum Brücke, 20251 Hamburg

Donnerstag 20.02.20, 16-19 Uhr Gemeinsam handarbeiten

Einfach Strickzeug bzw. eigene Handarbeit mitbringen und dazukommen – für absolute Anfänger sind Nadeln und Wolle zum Ausprobieren da. Fachfrauen helfen bei Bedarf gern mit Tipps und Tricks.

martini-erleben, Martinistraße 44a, Raum Brücke, 20251 Hamburg

Freitag 21.02.20, 19.30 Uhr KRIMILESUNG „Der Aussteiger“ und „Nichts wird dir bleiben“

Thorsten Kirves liest aus „Der Aussteiger“: Ein Hamburger Kommissar gerät unter Mordverdacht. Christian Kraus liest aus „Nichts wird dir bleiben“: Ein erschütterndes Erlebnis belastet den Psychoanalytiker Thomas Kern. Karten € 11,-/erm. € 9,-. Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de.

Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg

Freitag 21.02.20, 19 Uhr,

„Was uns bewegt“ – Dokumentarfilm zum Thema Lebensmittelindustrie

Wie kann zukünftig genug Nahrung für alle erzeugt werden, wenn ab 2050 10 Milliarden Menschen auf der Erde leben? Der Dokumentarfilmer trifft Biobauern und Lebensmittel-spekulanten, besucht Laborgärten, Fleischfabriken und Kleinbauern. Eintritt frei.

Kulturwerk Rahlstedt, Boizenburger Weg 7, 22143 Hamburg

Samstag 22.02.20, 14 Uhr

Wii-Bowling beim LAB

Info: 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr. **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH**

Samstag 22.02.20, 20 Uhr

Chorkonzert der Schrillerlocken

Die Sängerinnen haben für dieses Konzert ihre Lieblingslieder zusammengestellt und auch welche ausgesucht, bei denen das Publikum mitsingen kann. Eintritt € 12,-/erm. € 8,-. Kartenreserv.: Tel. 040/42 10 27 10.

Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Samstag 22.02.20, ab 9 Uhr

Pilger-Messe

Ab 9 Uhr: Sternpilgern | 11 Uhr: Gottesdienst | 12 Uhr: Info-Stände. Auch in 2020 erwartet die Pilger-Messe wieder Aussteller aus ganz Europa und dem gesamten Bundesgebiet.

Von 12 bis 16 Uhr werden die mehr als 40 Info-Stände und das Café geöffnet. Anmeldung und Detail-Infos über www.pilgern-im-norden.de (siehe Termine). **Ev.-luth. Hauptkirche St. Jacobi, Steinstraße, 20095 Hamburg**

Sonntag 23.02.20, 15 Uhr Mozart-Gala

Eine moderierte Gala mit Melodien aus: „Die Zauberflöte“, „Le nozze di figaro“, „Don Giovanni“, „Cosi fan tutte“ und vielen mehr. Karten von € 17,- bis € 22,- unter Tel.: 040/67 99 92 30.

Opernfactory, Ahrensburger Str. 138, 22045 Hamburg

Sonntag 23.02.20, 17-22 Uhr Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party! U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein! Eintritt frei.

Die FABRIQUE im Gängeviertel, Valentinskamp 34a (Zugang von der Speckstraße), 20355 Hamburg

Montag 24.02.20, 18 Uhr

Filmvortrag: Namibias Süden – eine Rundreise durch ein Naturparadies

Eintritt € 6,-.

Im Studio Residenz am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

Dienstag 25.02.20, 20 Uhr

Das Bundespräsidentenprojekt in Wort und Bild. Erlebnisse des Fotoreporters Christian Irrgang

Eintritt € 12,-, Vorverkauf ab 11.02.20. Restkarten an der Abendkasse: € 14,-.

Bibliothek der Ohlendorff'schen Villa/Kulturkreis Walddörfer e.V., Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg

Mittwoch 26.02.20, 10 Uhr

Austellungsbesuch Kunsthalle

Mit Führung. Info: 040/59 24 55, Mo.-Fr. 10-14 Uhr. **LAB Fuhlsbüttel**

Mittwoch 26.02.20, 11.30-12.30 Uhr

Kurs: Yoga im Sitzen

Die Teilnehmer lernen Bewegungsabfolgen, die nicht nur ihre Koordination und Konzentration fördern und zur Entspannung beitragen, sondern auch die Muskulatur kräftigen, das Gleichgewicht schulen und den ganzen Körper geschmeidiger machen. Der Kurs ist auch für Rollstuhlfahrende geeignet. Einstieg jederzeit möglich. Preis pro Stunde € 8,-, Anmeldung unter Tel. 0151/17 10 07 05.

St. Martinus Begegnungsstätte, Martinistraße 33, 20251 Hamburg

Silber & Smart: das 1x1 der Tablets und Smartphones für Senioren ab 65+

Die ehrenamtlichen Medienboten der Bücherhallen Hamburg bieten einen dreistündigen Einsteiger-Kurs in die Welt der mobilen digitalen Medien für Menschen ab 65 Jahren an. Bei Bedarf kann für die Unterrichtsdauer ein Tablet gestellt werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Da die Zahl der Teilnehmer/innen auf acht Personen begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Telefon: 040/43 26 37 83.

In folgenden Bücherhallen bietet ‚Silber & Smart‘ im ersten Halbjahr 2020 Plätze an:

Bücherhalle Barmbek (Poppenhusenstr. 12) jeweils mittwochs von 10-13 Uhr am 12.02./11.03./08.04./13.05./10.06.

Bücherhalle Elbvororte (Sülldorfer Kirchenweg 1b) jeweils

donnerstags von 10-13 Uhr am 13.02./12.03./09.04./14.05./11.06.

Bücherhalle Niendorf (Tibarg Center) jeweils dienstags von 10-13 Uhr am 11.02./10.03./14.04./12.05./09.06.

Bücherhalle Volksdorf (Eulenkrußstraße 55) jeweils mittwochs von 10-13 Uhr am 19.02./18.03./15.04./20.05./17.06.

Des Weiteren werden folgende Sonderveranstaltungen in verschiedenen Bücherhallen angeboten:

• Sicherheit im Internet:

Bücherhalle Rahlstedt, 12.02. von 10-12 Uhr

• Onlinegeschäfte:

Zentralbibliothek, 30.03. von 10.30-12.30 Uhr

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Donnerstag 27.02.20, 19.30 Uhr
„Friesenstolz“

Krimilesung mit Sandra Dünschede

Im 13. Band geht es um eine Einbruchserie in Risum-Lindholm, die Kommissar Thamsen in Atem hält. Eintrittskarten für € 5,- sind ab sofort in der Stadtbibliothek erhältlich.

**Stadtbibliothek Reinbek,
Hamburger Straße 4-8,
21465 Reinbek**

Freitag 28.02.20, 19 Uhr

Lesung mit Joachim Frank:

„Wie ich lernte, einen Hund zu lieben“

Die literarisch-vergnügliiche Erzählung richtet sich an alle Frauchen und Herrchen sowie an jene, die es werden wollen. Karten € 6,-.

**Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4,
22041 Hamburg**

Samstag 29.02.20, 9-18 Uhr

Sonntag 01.03.20, 10-16 Uhr

„Schneeglöckchentage“

Deutschlands nördlichster Treffpunkt für Galanthus-Liebhaber und Schneeglöckchen-Züchter aus dem In- und Ausland. Neben Schneeglöckchen runden Frühblüher und diverse andere Raritäten und weitere besondere Gehölze aller Größen- und Altersstufen sowie Unikate von Kunstwerkern und regionale Feinkost das Angebot ab.

Eintritt € 4,-.

**Garten von Ehren,
Maldfeldstraße 2, 21077 Hamburg**

Samstag 29.02.20, 16 Uhr

Konzert mit den Gâtons

Die Gâtons sind eine vierköpfige Gesangsgruppe, hervorgegangen aus dem Kirchenchor der Paulusgemeinde Altona. Eintritt € 8,-.

**Im Restaurant,
Residenz am Wiesenkamp,
Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg**

Sonntag 01.03.20, 18-22 Uhr

Faltenrock-Ü60-Party

Die einzig wahre Ü60-Party!
U60 kommt nur in Ü60-Begleitung hinein!
Eintritt € 6,-. www.faltenrock-party.de.

**Nochtspeicher,
Bernhard-Nocht-Str. 69 a,
20359 Hamburg**

Dienstag 03.03.20, 15-17 Uhr
Kaffee-Zeit: Die Schneiderin von Brünn

Der Dokumentarfilm zeigt die Entwicklung und Arbeit von Elfi Lona Puschmann, die als junge Frau nach dem Krieg aus Tschechien nach Hamburg flüchtete, hier ihre Ausbildung zur Schneiderin abschloss und fortan in ihrem Atelier in Harvestehude die Hamburger „High Society“ in Luxusroben hüllte.
**Kunstlinik Saal, Martinistr. 44 a,
20251 Hamburg**

Märkte und Messen

Mi. bis So. 05.-09.02.20, 10-18 Uhr
Sechs Messen, ein Ticket

Unter einem Dach finden Besucher sechs Messen für Freizeitaktivitäten: die FOTOHAVEN, die KREUZFAHRTWELT, die RAD HAMBURG, die CARAVANING, die AUTOTAGE und die REISEN HAMBURG.

**Hamburg Messe, Messeplatz 1,
20357 Hamburg**

Freitag bis Sonntag 14.-16.02.20
Hanse Golf

Mehr als 200 Aussteller präsentieren auf der Hanse Golf Produkte, Neuheiten und Trends aus allen Segmenten des Golfsports.

**Hamburg Messe, Messeplatz 1,
Halle A4, Eingang Mitte,
20357 Hamburg**

Sonntag 16.02.20, 9-15 Uhr
Flohmarkt Altona

Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg

Sonntag 16.02.20, 8-16 Uhr
Flohmarkt Wandsbek

**Rewe-Parkhaus,
Walddorfer Straße 146, 22041 Hamburg**

Sonntag 16.02.20, 11-17 Uhr
Aktivoli-Freiwilligenbörse

Alles rund ums Ehrenamt.
Ob Patenschaften für Flüchtlinge, Projektarbeit im Mehrgenerationenhaus, Kochen für Obdachlose oder Gassi gehen im Tierheim – das Angebot der Aussteller ist so vielfältig wie die Interessen der Besucher.

Eintritt frei.

**Handelskammer Hamburg,
Adolphsplatz 1,
20457 Hamburg**

Freitag 21.02.20, 12-18 Uhr,
Samstag/Sonntag 22./23.02., 9-18 Uhr

HMT Hamburger Motorrad-Tage

Zahlreiche Aussteller präsentieren neben den neuen Modellen auch Zubehör und Bekleidung.

Ein großer Gebrauchtmotorradmarkt mit Motorrädern und Rollern bietet darüber hinaus Angebote für jedes Portemonnaie.

Hamburg Messe, 20355 Hamburg

Sonntag 23.02.20, 11-17 Uhr

Handarbeitsmesse in Bergedorf

Hier dreht sich alles rund ums textile Selbermachen. Angeboten werden schöne und aktuelle Stoffe, feine Wolle, Näh- und Handarbeitszubehör für SelbermacherInnen.

**LOLA Kulturzentrum e.V.,
Lohbrügger Landstraße 8,
21031 Hamburg**

Sonntag 23.02.20, 8.30-16 Uhr

**Flohmarkt Reinbek, Familia,
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek**

Sonntag 23.02.20, 8-16 Uhr

**Flohmarkt EKZ Steilshoop
Schreyerring 26, 22309 Hamburg**

Samsatg 29.02.20, 10-17 Uhr,

Sonntag 01.03.20, 10-17 Uhr

Antik- & Sammlermarkt am Michel
Hochwertiger Markt mit Antiquitäten & Kunsthandwerk, Eintritt € 2,-.

**Gemeindehaus St. Michaelis Kirche,
Englische Planke 2, 20459 Hamburg**

Sonntag 01.03.20, 10-17 Uhr

**Antikmarkt, Elbe-Einkaufszentrum
Julius-Brecht-Straße 6,
22609 Hamburg**

Sonntag 01.03.20, 8-15 Uhr

**Flohmarkt Wedel, Familia
Rissener Straße 105, 22880 Wedel**

Sonntag 01.03.20, 10-17 Uhr

**Kunsthändler-Markt Norderstedt
Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50,
22846 Norderstedt**

Sonntag 01.03.20, 8-16 Uhr

**Flohmarkt Norderstedt
Selgros-Parkplatz
Gutenbergring 2-6,
22848 Norderstedt**

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 52.000
• Nord: 21.250
• West: 22.250
• Ost: 8.500

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe März 2020
am 19.02.20

Verteilung der Märzausgabe 2020
ab 04.03.2020

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.

Freuen Sie sich auf die März-Ausgabe!

Erscheinungstag 4. März 2020



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de

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

