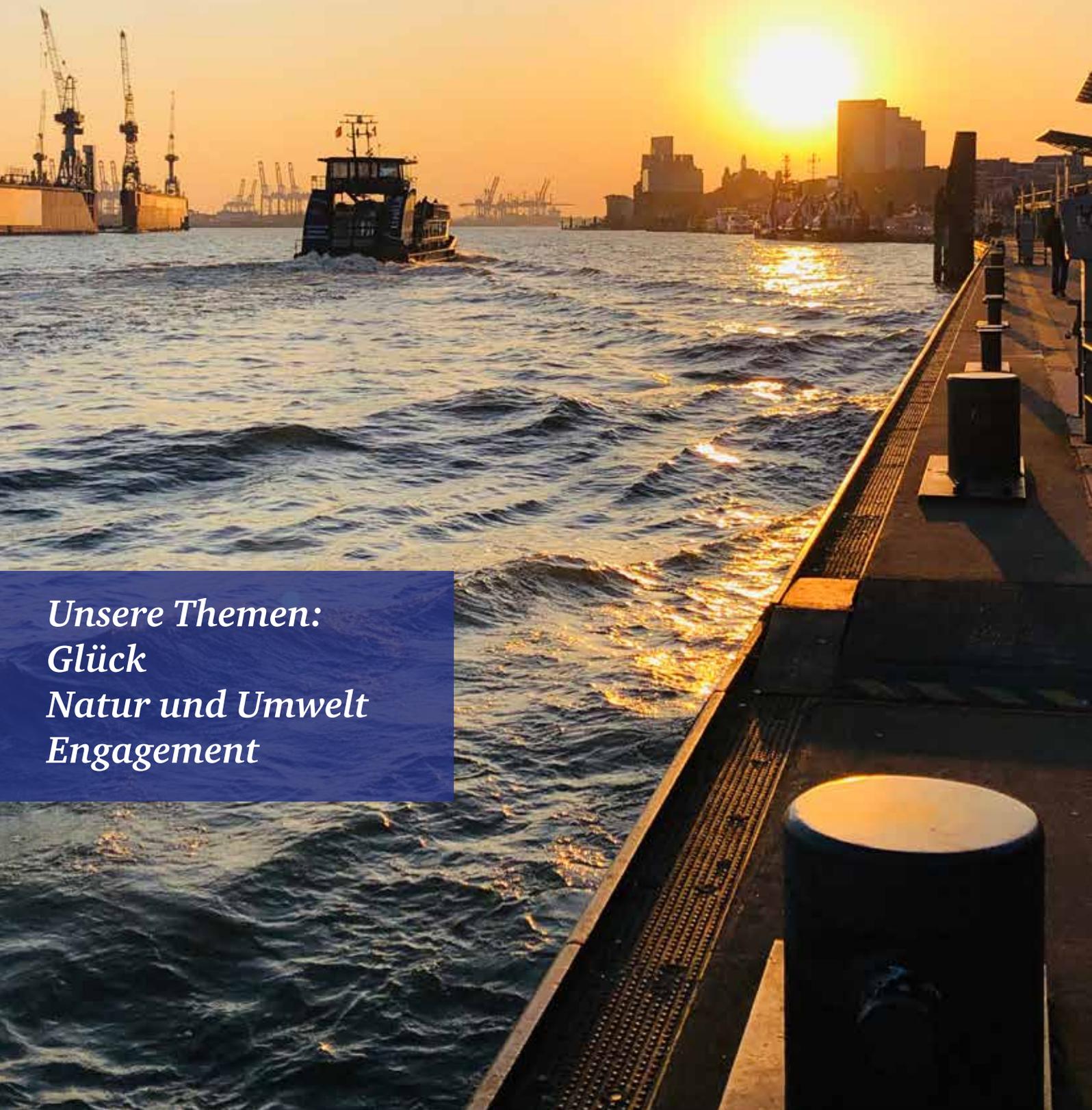


# Köster *Magazin*

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek



*Unsere Themen:  
Glück  
Natur und Umwelt  
Engagement*



# BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

## TESTEN SIE UNSEREN SERVICE

- ✓ **höhere Technik-Standards**  
bei den Modellen zum Festbetrag
- ✓ **individuelle Hörbedarfsanalyse**
- ✓ **kostenloser Hörtest**
- ✓ **unverbindliches Probetragen**  
von Hörsystemen der  
aktuellen Generation
- ✓ **Reinigung und  
Überprüfung Ihrer  
Hörgeräte** – auch wenn Sie  
nicht bei uns gekauft haben

6er-Packung  
Hörgeräte-  
batterien  
für € 1,99



**Telefon** 040 - 63 85 56 50  
**E-Mail** info@hoerwelt-hamburg.de  
**www.hoerwelt-hamburg.de**

Fuhlsbüttler Straße 96, Am Barmbeker  
Bahnhof, 22305 Hamburg



Foto: Achim Rosenthal

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn dieses Heft erscheint, ist der Corona-Inzidenzwert (was haben wir für neue Wörter kennengelernt!) hoffentlich schon unter 50, vielleicht sogar unter 25. Wir hoffen, dass wir unsere Gruppenangebote im Frühjahr wieder öffnen können und unser Veranstaltungsangebot ohne Einschränkungen durchgeführt werden kann.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt ist allerdings nicht vorstellbar, dass wir die Bunte Maile mit Flohmarkt, Kinderzirkus, Bühnenprogramm in gewohnter Weise durchführen können. Gemeinsam mit unseren Mitveranstalter\*innen haben wir daher entschieden, die Maile nochmals abzusagen. Wenn möglich werden wir eine „Miniausgabe“ der Bunten Maile im Sommer realisieren, dann allerdings im Lämmersteth, um die dortige Nachbarschaft über die Planungen am Rudolphiplatz zu informieren.

Im Herbst wurde ein großes Treffen der Anwohner\*innen organisiert und vier Arbeitsgruppen eingerichtet: Wohnen, Soziales, Dienstleistungen und Grün. In den Gruppen werden Ideen und Vorschläge erarbeitet, wie das bisherige Kirchengelände im Interesse möglichst vieler Menschen genutzt

werden kann. Vielleicht können wir damit bei der Ausschreibung und Vergabe des Grundstücks Akzente setzen.

In unserer Wohnanlage wird nun recht bald mit dem Ausbau des 6. OG begonnen. Hier soll eine Wohn-Pflege-Gemeinschaft für neun Personen mit Demenz entstehen. Wenn alles nach Plan läuft, werden die Bauarbeiten zum Jahresende abgeschlossen sein.

Wir werden in Kürze auch einige Informationstreffen durchführen, um unsere Mieter\*innen und die Nachbarschaft über das Vorhaben zu informieren. Die neun Bewohner\*innen werden von unserem Ambulanten Pflegedienst rund um die Uhr betreut. Damit das Konzept gelingt, kommt den Angehörigen besondere Bedeutung zu. Sie treffen die grundlegenden Entscheidungen und können sich gern in die Alltagsgestaltung einbringen, damit sich alle Bewohner\*innen umfassend betreut und wohlfühlen. Bitte beachten Sie unsere gesonderten Veröffentlichungen!

Unsere aktuelle Ausgabe stellt das Thema „Glück“ in den Mittelpunkt. Wir haben einige schöne Momentaufnahmen zu diesem Thema gesammelt und hoffen, dass Ihnen das Heft gut gefällt. Schreiben Sie uns gern einmal einen Leserbrief!

Ich bedanke mich bei allen Redakteur\*innen für ihr Engagement und die tollen Beiträge und wünsche unserer Leserschaft viel Vergnügen mit unserem aktuellen Heft!

Ihr

Holger Detjen  
-Geschäftsführer-

„Das Bewusstsein eines erfüllten Lebens und die Erinnerung an viele gute Stunden sind das größte Glück auf Erden.“

Cicero

## Neu im Köster-Team:

Seit i.i. Tanja Auer,  
Haushaltshilfe



Foto: privat

Ab i.4. Petra Fischer,  
Quartiersentwicklung



Foto: Andreas Bock

Außerdem hat Frau Hanna Rüggen ihre Ausbildung im Pflegedienst bei uns begonnen.

Wir begrüßen die neuen Mitarbeiterinnen!

## Inhalt

3	EDITORIAL
4	INHALT   IMPRESSUM
5	GLÜCK
11	STADTTEIL
13	GLÜCK
15	ENGAGEMENT
17	KÖSTER-KARTE
19	VORGESTELLT
21	SEELSORGE
22	KÖSTER INTERN
23	NATUR & PREISRÄTSEL
27	REZEPT
28	GELD UND RECHT
29	SPONSORENDANK & LESERBRIEF
30	PLATTDÜÜTSCH

## Impressum

**Köster-Magazin** Auflage: 2.000

Zuschriften bitte an:  
Köster-Stiftung, Holger Detjen, Meisenstraße 25,  
22305 Hamburg, E-Mail: info@koester-stiftung.de

**Redaktion:** Ilse G. Boësen (IB), Christina Busse (CB), Helga Büttner (HB), Wolfgang Colmsee (CO), Holger Detjen (HD), Birgit Dewitz (BD), Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF), Joachim Hoffmann (JH), Beate Kammigan (BK), Steffi Lange (SL), Dr. Barbara Petrick-Rump (PR), Gigi Sams (GI), Klaus Servene (KS), Christian de Vogel (CdV), Constanze Weichert (CW)

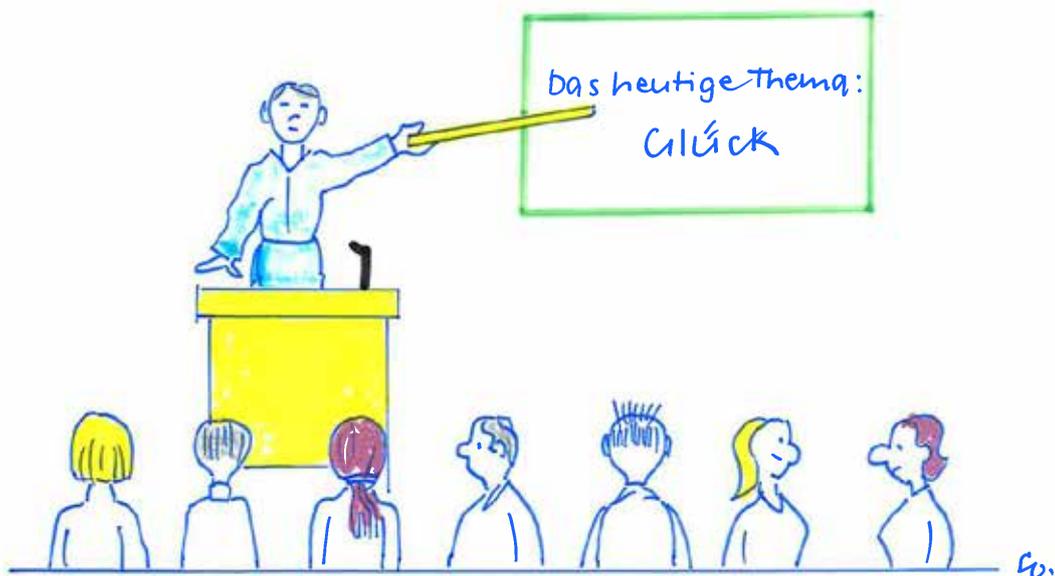
**V.i.S.d.P.:** Christian de Vogel

**Hrsg.:** Vorstand der Heinrich und Caroline Köster  
Testament-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg  
Tel.: 040 / 69 70 62-0, Fax: 040 / 69 70 62-99

**Gestaltung:**  
bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e.K.

**Druck:**  
alsterspectrum  
DRUCK+VERSAND-ZENTRUM  
Gedruckt auf Novatech matt FSC-zertifiziert

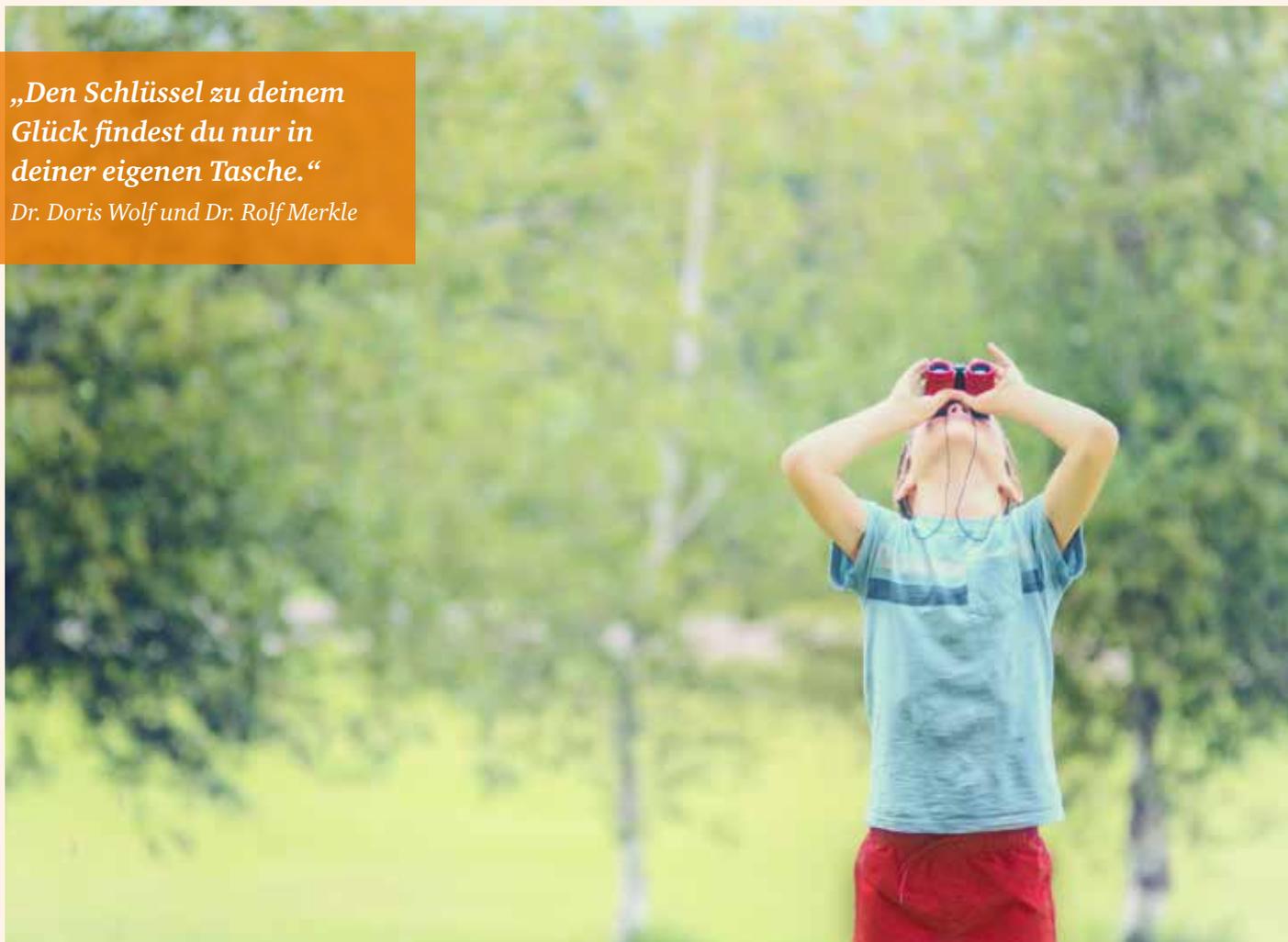
**Titelseite:**  
Foto: Steffi Lange



„Während für viele Menschen der Begriff **Glück** verbunden ist mit der Vorstellung von Lotto-Gewinn, Gehalts-Erhöhung oder anderer materieller Dinge, sind das im Alter oft Gesundheit, Zufriedenheit und Toleranz.“

„Den Schlüssel zu deinem Glück findest du nur in deiner eigenen Tasche.“

Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle



Wer die Welt mal aus einem anderem Blickwinkel sieht, kann Überraschendes entdecken. Foto: EvgeniiAnd - Adobe Stock

## Märchenhaftes Glück: Serendipity

**Serendipity geht zurück auf ein sehr altes persisches Märchen, das die Geschichte von drei Prinzen aus Serendip erzählt. Dies ist der alte persische Name für Sri Lanka. Mit Aufmerksamkeit und Beharrlichkeit lösen die drei Prinzen selbst die kniffligsten Aufgaben und befreien sich immer wieder aus aussichtslosen Situationen. Vor 250 Jahren bekamen die drei Prinzen ihr eigenes Wort in der englischen Sprache: Serendipity. | Klaus Servene**

Der englische Begriff gilt als sehr schwer ins Deutsche zu übersetzen, weshalb er auch hierzulande immer häufiger verwendet wird. Er beschreibt

den glücklichen Umstand, etwas zu finden, nach dem man so gar nicht gesucht hat. Columbus suchte den Seeweg nach Indien und fand Amerika. Zweifellos eine glückliche Fügung, die aber ohne die Fähigkeiten, die Geduld und die Zähigkeit des Seefahrers nicht denkbar gewesen wäre. Der englische Teehändler Thomas Sullivan verschickte Proben in Seidenbeuteln und stellte überrascht fest, dass seine Kunden diese „Teebeutel“ samt Verpackung in heißes Wasser warfen. Und Alexander Fleming stieß auf Penicillin, weil er nach einem Sommerurlaub in einer herumliegenden Petrischale bemerkte, dass der Schimmelpilz die angezüchteten Bakterien verdrängt

hatte. Die kurze Aufzählung lässt sich bis hin zu den jüngsten Entwicklungen beispielsweise in der Medizin leicht ergänzen. Serendipity hat also einen beachtlichen Effekt auf unser Leben.

Viele Erfindungen und Entdeckungen lassen sich auf bestehende Bausteine zurückführen. Zum Beispiel auch die PCR-Tests, die als „Goldstandard“ im Kampf gegen die Pandemie angesehen werden. Oder der Impfstoff der Firma BionTech. Hier wurde bereits im Januar 2020 damit begonnen, die langjährige Forschung an Impfstoffen gegen HIV und Krebs dafür zu nutzen, nunmehr neu einen wirksamen und sicheren Impfschutz gegen Covid19



Regenbogen lassen uns das Glück der Natur genießen. Foto: 川井 泰行 - Adobe Stock

zu entwickeln. Und das mit größtem Engagement und gegen hartnäckigste Widerstände. Was wir als neu wahrnehmen, ist so oft also nicht wirklich neu, sondern nur neu kombiniert. Um auf so etwas zu stoßen, ist es wichtig, Anregungen und Eindrücke auch dann aufzunehmen, wenn andere sie gar nicht wahrnehmen oder gar von vornherein verwerfen.

*„Glück ist meistens wie die Brille, nach der man vergebens sucht. Man findet sie nicht, weil man sie schon auf der Nase hat.“*

*Paul Hörbiger*

Neues entsteht dort, wo Dinge und Themen zusammenkommen, die normalerweise nichts miteinander zu tun haben. Um etwas Überraschendes zu entdecken, müssen wir die Welt aus anderen Blickwinkeln sehen. Jeder von

uns macht ab und zu eine Beobachtung, die stutzig macht. Wir sehen etwas, das wir nicht erwartet hätten, oder lernen jemanden kennen, der ganz anders auf die uns bekannten Probleme blickt. Doch meistens sind wir vom Alltag zu sehr eingenommen, um dem mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wir zucken mit den Schultern und gehen weiter.

Im Grunde bezeichnet das Wort Serendipity einen Prozess, der viel mit Glück zu tun hat, aber doch noch weitaus mehr mit Offenheit, Neugier und Zähigkeit. Der „glückliche Zufall“ bietet lediglich einen Anlass, den Rest muss man selbst tun. Eine zufällige Beobachtung zu machen, lässt sich nicht planen. Man kann aber seine Chancen erhöhen, etwas zu beobachten, das einem neu ist. Man kann den Zufall und das Glück nicht erzwingen. Aber man kann seine Chancen erheblich erhöhen, wenn man aufmerksam durchs Leben geht, Dinge und Menschen zusammenbringt. Um aus einer überraschenden

*„Es liegt in deiner Macht, dass dein Leben glücklich dahinfließt.“*

*Mark Aurel*

Beobachtung und Begegnung etwas machen zu können, brauchen wir immer auch den Freiraum, der Sache auf den Grund zu gehen.

Zum Schluss mal ganz persönlich: Meine Frau und ich suchten vor Jahren eine bezahlbare Wohnung in Hamburg. Aus Mannheim wollten wir in die Heimatstadt unserer Kinder ziehen. Die Suche dauerte. Wir mussten zäh sein beim Suchen. Quälten die Internet-Suchmaschinen, da wir nicht erwarten konnten, dass unser Sohn das für uns macht. Dann fanden wir – Serendipity! – in die Köster-Stiftung. Und waren froh und glücklich! Auch noch aus unserer heutigen Sicht haben wir mehr gefunden, als gesucht.

## GLÜCK ist ...

... ein Phänomen, mit dem sich seit Jahrhunderten Philosophen, Dichter, Musiker und mittlerweile auch Wissenschaftler eingehend auseinandersetzen. | Ilse G. Boésens

Die Glücksforschung beschäftigt sich hauptsächlich mit Glück im Sinne von Glücksgefühl bzw. mit der Lebenszufriedenheit der Menschen. Ziel der Glücksforschung ist es zu erfahren, was die Zufriedenheit der Menschen im Leben fördert respektive einschränkt. Im Laufe der Zeit wurde das Glück jedoch zu einem reichlich strapazierten Begriff, welcher durch Hinzufügung variabelster Attribute sinnverändernd verwendet wird: Glückwunsch, Glückskind, Glücksfall, Glückshormon, Glücksklee, Glücksstern, Glücksritter, Glücksschwein, Lottoglück, Lebensglück.

In der Musik wurde das Thema „Glück“ global äußerst erfolgreich getextet und vertont: die Großmutter trällerte voller Inbrunst: „Im weißen Rössl am Wolfgangsee, da steht das Glück vor der Tür“. Im Libretto der „Fledermaus“ von Johann Strauß heißt es: „Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist!“ – diese Zeile sollte der von Twitter verschmähte Donald Trump unter seinem bald ex-präsidentialen Kopfkissen deponieren. Der Sangesbarde Herbert Grönemeyer sprechsingt den Song „Glück“ und für Hildegard Knef musste es „rote Rosen regnen“, um glücklich zu sein.

Unzählige Gedichte wurden über das Glück geschrieben, Bücher von internationalen Schriftstellern verfasst, ein unerschöpfliches Thema.

„Es ist ein ungeheures Glück,  
wenn man fähig ist, sich zu freuen.“

George Bernard Shaw

Aristoteles (384-322 v.Chr.), einer der bedeutendsten Philosophen, schreibt: Glück sei vor allem das Ergebnis einer guten Haltung und Einstellung gegenüber dem Leben. Es sei das maximale Streben aller menschlichen Wesen. Der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche (1844-1900) hingegen steht dem Glück skeptisch gegenüber. Glück bedeutet seiner Auffassung nach, dass es einem gut gehe, weil die Bedingungen günstig seien oder das Schicksal es gut mit einem meine. Er meint, dass Glück in unserer eigenen Kraft, jegliche Hürde zu überwinden, die uns unsere Freiheit und Selbstbestätigung nimmt, zu finden sei. Für den spanischen Philosophen Ortega y Gasset (1883-1955) entsteht Glück, wenn das „vorgestellte



Glücklich kann sich schätzen, wer ein vierblättriges Kleeblatt findet. Foto: Kateryna Kovarzh - Adobe Stock

| [www.ahdh.de](http://www.ahdh.de)

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

**Ein Herz**  
muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

**Kurzzeitpflege möglich**

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



Mit uns in Ihr neues Zuhause...

**huckepack**  
Umzüge  
040-39 16 33

**Fusspflege-Praxis-Tchang**  
Fusspflege auf med. Grundlage

**H. Tchang**  
Meisenstraße 25  
22305 Hamburg  
Tel. 040/ 75 29 39 57

Mo Di Mi 9 – 13 u. 14 – 18.30 Uhr  
Fr 9 – 13 Uhr



René **RS** Schmidt

**Alles aus einer Hand**  
Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!  
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümpelungen
- Auf Wunsch:
  - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
  - Renovierung der alten und neuen Wohnung
  - Abwicklung der Wohnungsübergabe
  - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen, Laminat, PVC und Designplanken

**Fa. René Schmidt**  
**Umzüge Entrümpelungen**  
**Renovierungen**

**Bramfelder Chaussee 365**  
**22175 Hamburg**

**Tel.: 040/ 689 469 83**  
**E-Mail: [info@rs-schmidt.de](mailto:info@rs-schmidt.de)**



„Wie beglückend ist es zu leben, zu denken, zu fühlen.“

Melchior Grimm

Leben“ und das „wahre Leben“ übereinstimmen, das heißt, wenn unsere Wünsche der Realität entsprechen. Sein Fazit: Das Glück besteht darin, etwas zu finden, was uns wirklich befriedigt. Letztlich definiert jeder Einzelne selbst, welche Realitäten ihn glücklich machen können.

Sowohl im Alltag als auch in der Philosophie begegnen uns weit auseinandergehende Auffassungen von Glück. Ein Mystiker, ein Philosoph interpretiert GLÜCK anders als beispielsweise ein Politiker, ein Künstler oder ein Normalo. Glücksverständnis wird sehr unterschiedlich wahrgenommen, daher kann es keine allgemeingültige Definition für Glück geben. Zweifelsfrei kann man davon ausgehen, dass sich jeder Mensch nach der größtmöglichen Glückserfahrung, dem ultimativen Glückserlebnis sehnt und schmerzlich darunter leidet, wenn eine Glückssträhne zur Neige geht.

Glück – „das Streben nach Glück“ ist sogar als individuelles Freiheitsrecht fundamentaler Bestandteil der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika, dem Gründungsdokument der ersten neuzeitlichen Demokratie. Im Königreich Bhutan, auf 2000 m Höhe im Himalaya gelegen, entschied der herrschende König „Schluss mit der Diktatur des Bruttoinlandsproduktes“ und tauschte diese Ideologie gegen eine neue aus: die „des Bruttoinlandsglücks“. Das Grundrecht auf Glück ist ein in der Verfassung garantiertes Rechtsgut.

Der legendäre, sagenumwobene Giacomo Casanova (1725-1798) sprach einst von Glück, wenn er gesund und frei von Pflichten war, sorglos und

ohne Abhängigkeit lebte, wenn er Glück im Spiel, vor allem aber Erfolg bei den Damen hatte. Dagegen fand unser biederer „Hans im Glück“, den wir

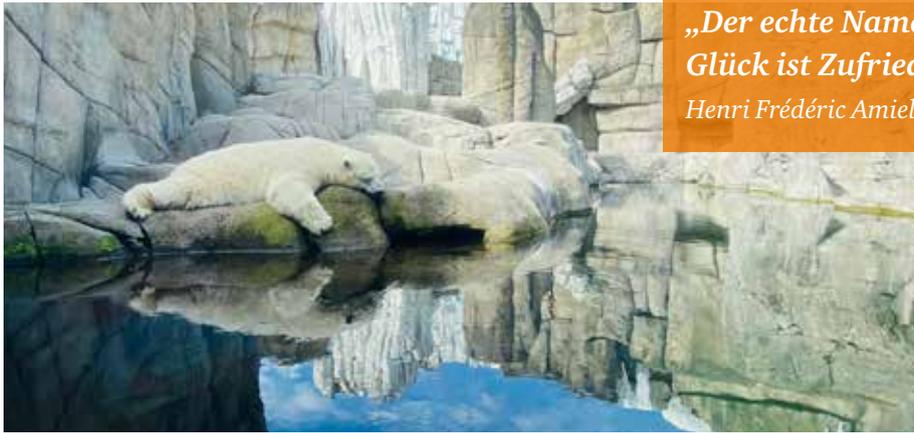
alle aus unseren Kindertagen kennen, sein Glück, als er frei von allem Besitz war. Ein derartiges Streben nach Besitzlosem Glück ist in unserer heutigen Konsumgesellschaft sicherlich höchst selten anzutreffen.

Nun kommt die Wissenschaft zu Wort: Bedeutenden Einfluss auf das Glücksempfinden haben nachweislich Endorphine sowie die Glückshormone Serotonin und Dopamin. Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten frei, beim genüs-

slichen Verzehr von Speisen und Getränken, beim Sex, beim Gesundheit unterstützenden Sport, wie auch beim Zustand der vollkommenen Entspannung auf dem kuscheligen Sofa, auf der sonnensatten Terrasse im gemütlichen Liegestuhl. Chemische Substanzen können eine beachtliche Wirkung auf unser Gefühlsleben, unsere Gemütslage ausüben, unser Verhalten mitbestimmen. Dazu äußert sich Dr. Stefan Klein, Physiker, Philosoph und Wissenschaftsautor: „Wir verstehen uns als geistige Wesen, fühlen uns von Hoffnungen, Gedanken, Wünschen beseelt, nicht von Chemie. Wenn wir uns verlieben oder stolz unsere Kinder betrachten, können wir dann wirklich glauben, diese Freude am Dasein sei



Momente des Glücks teilen – das verbindet Alt und Jung. Foto: SL



Hagenbeck's Tierpark Foto: SL

„Der echte Name für Glück ist Zufriedenheit.“  
Henri Frédéric Amiel

Glück, Schutz, Reichtum.

Meine persönliche Glückszahl ist die 13! Getoppt wird meine Glückserwartung sogar noch, wenn der 13. auf einen Freitag fällt! Aufgrund wiederholt positiver Erfahrung mit der 13 würde ich ohne Zögern im Flugzeug in Reihe 13 Platz nehmen, in die 13. Etage eines Wohnhauses einziehen, mich im Hotel in Zimmer 13 einchecken. Alle drei Möglichkeiten bleiben mir jedoch verwehrt, weil es sie real nicht gibt! Dass ich jedoch abergläubisch bin, weise ich weit, und zwar sehr weit, von mir!

Mein aktuelles Glückserlebnis: wenn das Köster-Magazin in Kürze erscheint, werde ich es in meinem neuen Zuhause lesen können, als neue Bewohnerin der Köster-Stiftung!

nichts anderes als der Strom einiger Chemikalien im Kopf?“

Wie nahe liegt der Aberglaube beim Glück? Wer dreimal auf Holz klopft, der beschwört Glück herbei oder bewahrt es und wendet Unglück ab. Oder der Schornsteinfeger, den man

liebst berühren sollte, um sich das Glück zu sichern. Dem Vernehmen nach bringen Scherben sogar Glück, was sich an den turbulenten Polterabenden, am Tag vor der Hochzeit, erleben lässt. Salz wurde im Mittelalter heilige Kraft zugesprochen, das Böse zu vertreiben – Salz stand für

## Grünes „Glücksrezept“ nicht erst in Pandemie-Zeiten

Im Garten in der Erde wühlen, den Balkon zum Blüten bringen oder Spaziergänge im Forst – in jüngerer Zeit auch als „Waldbaden“ bekannt... wer gern im Grünen ist, der weiß: Die Natur tut der Seele gut. | Christina Busse

„Ob wohl der Eisvogel an der Seebek zu sehen ist?“ Das ist eine Frage, der Michael Kasch nur zu gerne nachgeht. Mindestens zwei Mal im Monat, ganz gleich zu welcher Jahreszeit, radelt der 72-jährige Barmbeker an den Bach, mit dem er sich besonders verbunden fühlt. An der Uferböschung hält er Ausschau nach dem kleinen Vogel mit dem leuchtend türkis-schillernden Gefieder. „Ich war schon als Kind gerne in der Natur“, erzählt der gebürtige Hamburger. Durch eine Tante, die an Vogel-Führungen teilnahm, erfuhr er schon damals von der Existenz des Bundes für Vogelschutz, der im Jahr 1899 von Lina Hähnle gegründet worden war und später in Naturschutzbund Deutschland (NABU) umbenannt wurde. Zum Start hatte Hähnle als „Glücksrezept“ einen besonders niedrigen Jahresbeitrag festgelegt, der möglichst vielen Menschen den Zugang zum Naturerleben möglich machen sollte. Ein Konzept, das aufging.



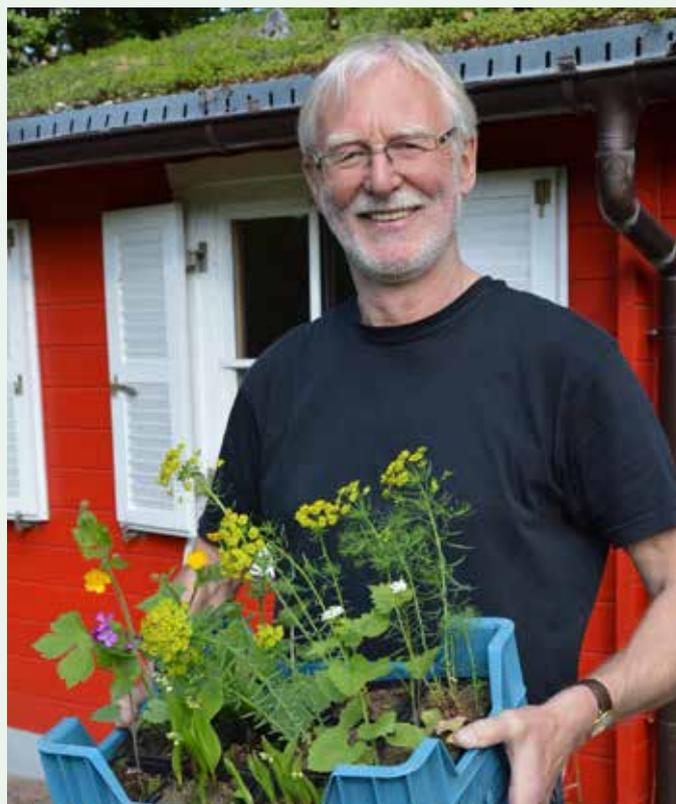
Das Schild informiert Passanten über das Wildblumen-Projekt des NABU. Die Bitte, die empfindliche Fläche zu umgehen, trifft auf großes Verständnis. Foto: Claus-Peter Troch



Vom „größten Hundeklo Barmbeks zum Selfie-Hotspot“ hat sich die Fläche am Osterbekkanal entwickelt. Ein tolles Ergebnis von zwei Jahren ehrenamtlicher Arbeit. Foto: Claus-Peter Troch

Michael Kasch wurde aktiv, als 1989 in seiner Nähe eine neue Ortsgruppe ins Leben gerufen wurde – aus Liebe zur Natur und als Gegenpol zum Bürojob. Vom Gründungstreffen an hat er die NABU-Gruppe Bramfeld/Ohlsdorf/Barmbek mitgeprägt und unter anderem das „Projekt Eisvogel“ mit angestoßen. Denn die Natur an der Seebek, die durch Bramfeld und Steilshoop fließt, hatte einen schweren Stand: Eingefasst in Beton, waren Lebensräume für Pflanzen und Tiere verlorengegangen. In Abstimmung mit den Behörden, mit finanzieller Hilfe von Sponsoren, tatkräftiger Unterstützung durch lokale Vereine und benachbarte Schulen versetzten die ehrenamtlichen Naturschützer den Bach wieder in einen naturnahen Zustand, legten eine Streuobst- und eine Wildblumenwiese an. Selbst seltene Arten wie der Eisvogel und viele verschiedene Insekten sind hier heute wieder zuhause. Gleichzeitig wurde ein attraktiver und gern genutzter Naherholungsraum geschaffen. „Solche Prozesse schreiten zum Teil sehr langsam voran und es gab Zeiten, in denen man belächelt wurde, aber die Aktivität in der Gruppe und die positiven Veränderungen machen zufrieden und glücklich“, weiß der Naturfreund.

Inzwischen habe sich die öffentliche Wahrnehmung gewandelt und es gebe heute viel Anerkennung für das Engagement für die Umwelt. „Der Ernst der Lage wurde erkannt, hoffentlich ist das nicht nur eine Modeerscheinung“, meint Kasch, der vor kontroversen Diskussionen zum Thema nicht zurückscheut, und für den es selbstverständlich war, an den großen Friday for Future-Demos teilzunehmen. Michael Kasch hofft, dass seine Liebe zur Natur auch auf sein Enkelkind abfärbt und freut sich auf jeden Fall auf das Frühjahr, wenn er wieder in diversen Projekten aktiv sein kann: vom NABU-Naturgarten an der Bebelallee, über die Rettung von Kröten auf dem Ohlsdorfer Friedhof bis zur Pflege der bunt blühenden Wildblumenwiese, die er vor



Spätestens ab März zieht es Michael Kasch wieder in den Naturgarten des NABU: Hier können sich Interessierte nicht nur am „Tag der offenen Gartentorte“ vielfältige Anregungen holen. Foto: CB

zwei Jahren in seiner direkten Nachbarschaft am Osterbekkanal mit angelegt hat. „Es gibt viele gute Geister, die sich um Dinge vor ihrer Haustür kümmern. Die einen sammeln Müll, die anderen bepflanzen Betonkübel“, stellt Kasch fest. Jede einzelne Sache macht die Welt ein bisschen besser – und macht glücklich. Ganz nach dem Ehrenamts-Motto: „Gutes tun tut gut.“

Infos zum NABU Hamburg und den Gruppen unter <https://hamburg.nabu.de/>



Wer geduldig Ausschau hält, kann mit etwas Glück an der Seebek einen „fliegenden Diamanten“ entdecken: den seltenen Eisvogel, der sich am naturnahen Bach wieder heimisch fühlt. Foto: NABU/www.die-naturfotografen.com

## Der „Leuchtturm“ im neuen Quartier: Wohnen und Arbeiten rücken zusammen



In diesem Jahr soll die Arbeit vor Ort an Fahrt aufnehmen: Der dhu-Neubau am Schlicksweg, Ecke Steilshooper Straße soll Ende 2023 bezugsfertig sein. Visual: KBNK Architekten



Auch Frank Seeger, Vorstand der dhu, wird mit seinem 35-köpfigen Team nach Barmbek umziehen. Foto: dhu

**Mit rund 790 Wohnungen, zwei Kitas, einem Supermarkt, Büroflächen und Schrebergärten soll im neuen Viertel zwischen Steilshooper Straße und Dieselstraße ein familienfreundliches Quartier entstehen – in dem auch die Gemeinschaft ihren Platz hat.** | Christina Busse

Dort, wo früher die Fußballer vom HSV Barmbek-Uhlenhorst kickten, sind schon vor zwei Jahren die ersten Mieter in einen Neubau eingezogen. Auf den weiteren sieben Bauflächen soll in diesem Jahr sichtbar durchgestartet werden. Die Baugenossenschaft dhu nimmt dabei an der Steilshooper Straße, Ecke Schlicksweg eine im wahrsten Sinne des Wortes herausragende Position ein: An der Stelle, die von der Öffentlichkeit am meisten wahrgenommen wird, realisiert sie das sechsgeschossige „Leuchtturm-Projekt“ des Quartiers.

„Über 40 Millionen Euro nehmen wir dafür in die Hand“, sagt dhu-Vorstand Frank Seeger, der sich hier mehr wünscht als ein „klassisches Büroge-

bäude“. Die Voraussetzungen dafür sind gut: Nur auf diesem Baufeld darf Gewerbe im Mix mit Wohnen angesiedelt werden. „Ich bin ein Fan davon, dass Wohnen und Arbeiten zusammenrücken“, unterstreicht Seeger das Konzept, das im Anschluss an den von der Stadt geforderten Architekturwettbewerb nach Plänen der Hamburger KBNK Architekten umgesetzt wird.

Während in den oberen Etagen unter anderem die bisher in Winterhude ansässige dhu-Verwaltung einziehen wird, wird im Erdgeschoss ein REWE-Supermarkt eröffnen. Darüber hinaus sind eine Kita und ein Co-Working-Space mit bis zu 50 Arbeitsplätzen vorgesehen. Außerdem entstehen am Schlicksweg 33 Wohnungen, davon 16 öffentlich gefördert.

Besonders hat sich Seeger für die Einrichtung eines von der dhu verwalteten Gemeinschaftsraums eingesetzt, über dessen zukünftige Nutzung im Rahmen des laufenden Bauantragsverfahrens entschieden wird. „Hier könnten zum Beispiel Vereine ihre

Mitgliederversammlungen abhalten oder kleinere kulturelle Veranstaltungen stattfinden“, erläutert Seeger. Am Herzen liegt dem Immobilienexperten auch das Thema Nachhaltigkeit. Gemeinsam mit weiteren Bauherren im Quartier hat die dhu ein Mobilitätskonzept entwickeln lassen. Dabei engagiert sich Seeger sehr für die Einrichtung von Fahrradleihstellen, die ein Carsharing-Angebot ergänzen sollen. „Der Versuch, Ressourcen einzusparen, ist wichtig“, betont der Vater dreier Kinder, der selbst begeisterter Radfahrer ist und auf weitere Velorouten in und um Hamburg hofft.

**Die Baugenossenschaft dhu (Deutsches Heim-Union) wurde 1925 in Hamburg gegründet. Rund 4.200 Wohnungen befinden sich heute in ihrem Bestand. In Barmbek-Nord zum Beispiel schon seit 1935 in der Emil-Janßen-Straße. Die dhu hat mehr als 7.200 Mitglieder.**

## Was ist Glück?

Ein Köster Magazin zum Thema Glück. Ein fröhliches, schönes Thema. Für jeden Leser von Bedeutung, gut platziert zum Beginn des Jahres. Können Sie dazu etwas schreiben? Sofort ein „Ja“ geantwortet. Erst später das Nachdenken ‚wo ansetzen in diesem umfassenden Thema?‘ Ich entscheide mich für die Frage nach dem ‚Was ist Glück?‘ | Barbara Petrick-Rump

Die Frage nach dem Glück hat eine ähnliche Qualität, wie die nach dem Sinn des Lebens. Eine Definition klingt sperrig: „zufälliger günstiger Umstand, Gunst des Schicksals, gutes Geschick“ (Bedeutungswörterbuch von Duden) und greift doch zu kurz. Schlaue Köpfe haben über dieses Thema Bücher geschrieben. Die Biochemie beschreibt Glück als chemische Reaktion.

Ich stelle die Frage ‚Was ist Glück‘ und trete hier doch nicht an, sie zu beantworten. Eine Antwort wäre nur abstrakt möglich und trifft dann nicht den Kern, denn ich bin überzeugt, dass verschiedene Menschen sie ganz unterschiedlich beantworten.

Stattdessen formuliere ich flüchtige Gedanken über das flüchtige Glück. Denn darin sind wohl die meisten einig: Das Glück ist flüchtig. Man kann es nicht erzwingen. Spürt man es, ist es einen Wimpernschlag später schon weitergezogen.

Wachsam, achtsam sein.  
Glück lässt sich nicht erzwingen,  
plötzlich ist es da.\*

Manchmal denke ich darüber nach, ob ich glücklich bin. Was bedeutet das? Wie fühlt sich das an?

Ich kenne ein Gefühl, das ich mit ‚in diesem Augenblick bin ich glücklich‘ beschreiben würde. Das Blut pulst spürbar durch die Adern, es strömt warm und wach durch den Körper, er fühlt sich lebendig an, der Kopf ist leicht, es ist hell, ich bin entspannt, fühle mich froh, geborgen ruhig und still.

Aber, ist dies das berühmte Glück? Ist es vielleicht ‚nur‘ Zufriedenheit? Nein, ich will daran glauben, dass sich Glück so anfühlt. Mich trifft ein unerwartetes Lächeln, das auch aus den Augen leuchtet und mir wird warm ums Herz. Ich sehe eine Pflanze, die sich in unwirtlichem Gelände ihren Weg aus dem Müll bahnt, schief und auf Umwegen und doch reckt sich ihre Blüte gerade zum Himmel. Im Vorbeigehen dringen aus dem offenen Fenster fröhliche Stimmen,

„Will das Glück nach seinem Sinn  
dir was Gutes schenken,  
sage Dank und nimm es hin,  
ohne viel Bedenken.“ Wilhelm Busch



Foto: SL

die gemeinsam lachen, an mein Ohr. Ein Paket mit selbstgebackenen Keksen erreicht mich, ich probiere sie und sie schmecken nach Kindheit und Geborgensein. Der Duft des Frühlings lässt mein zauderndes Winterherz Mut fassen, es wird hell und freundlich, die Sonne wird mich wärmen.

Können Sie glückliche Momente in sich wachrufen? Wie eine Saite zum klingen bringen, wie in einem Fotoalbum ansehen? Horchen, fühlen Sie in sich hinein und genießen Sie die Erinnerung.

Das neue Jahr steckt noch in den Kinderschuhen. Es wird, wie auch 2020, von Corona geprägt und von schlechten Nachrichten durchzogen sein. Die Klimaerwärmung bleibt drängendes Thema. Dennoch wünsche ich mir für Sie, dass Sie viele glückliche Augenblicke erleben ...

Lichter Augenblick  
unerwartet im Dunkel.  
Glücklich im Moment.\*

... und bleiben Sie gesund!

\* Haiku, kürzeste Gedichtform der Literatur, bestehend aus einer Strophe mit 3 Zeilen und 17 Silben, Grundschema 5-7-5



## Der neue Online Lieferservice

[www.edeka.de/lieferservice](http://www.edeka.de/lieferservice)



**Müller**

Fuhlsbüttler Straße 188-190, 22307 Hamburg

Montag bis Samstag von 07:00 bis 21:00 Uhr geöffnet!

So einfach funktioniert's:



1. Unseren Markt auswählen



2. Liefertermin sichern



3. Einkaufsliste erstellen



4. Lieferung lassen oder abholen

## TIEDEMANN

Gardinen, Teppichboden und noch viel mehr...!

Über **100** Jahre Ihr Fachgeschäft!

Mit der Köster-Karte erhalten Sie **5% Preisnachlass & jahreszeitliche Sonderaktionen**

TIEDEMANN Atelier  
Inh. Hans Süllau  
Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg  
Tel. 040/ 61 48 89 • Fax 61 48 68  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr • Sa 10-13 Uhr



*Jalousien, Rollos, Dekostangen, Gardinenwäsche inkl. Abholung & Montage, Beratung auch Zuhause!*

**tip-top**  
GEBÄUDESERVICE

## Sau(b)er macht lustig!

Lassen Sie sich unsere tip-top-Frische nicht entgehen, und nutzen auch Sie unsere Vorteile durch Erfahrung, Gründlichkeit und Flexibilität!

- Außenanlagen
- Büroräume
- Einkaufscenter
- Glas und Fassade
- Hausmeister-Service
- Sportanlagen
- Treppenhäuser

... und vieles mehr!

Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!



tip-top Gebäudeservice GmbH  
Rungwisch 24 • 22523 Hamburg  
Telefon (040) 5726272-0  
Telefax (040) 5704178  
[www.tip-top-gebäudeservice.de](http://www.tip-top-gebäudeservice.de)

tip-top-Frische  
Special Edition

**INITIO** GbR  
[www.initio-gbr.de](http://www.initio-gbr.de)

- Sanierung • Renovierung • Modernisierung

Hagener Allee 70 c  
22926 Ahrensburg

04102 - 203 410  
0176 - 216 91 863



Zu unseren Anzeigen berät Sie gern Frau Birgit Dewitz.  
E-Mail [dewitz@koester-stiftung.de](mailto:dewitz@koester-stiftung.de)  
Tel. 040 / 697062-27

## Licht und Freude in einem besonderen Jahr

Corona hat in diesem Jahr vieles verändert. Auch in der Köster-Stiftung schien so manche Tage die Dunkelheit überhand zu nehmen. Mit kleinen und großen Aktionen versuchten wir etwas dagegen zu setzen und ein wenig Hoffnung in die Herzen jedes Einzelnen zu bringen sowie Gemeinschaft, Verbundenheit und Zuversicht spüren zu lassen. | Beate Kammigan

Die Corona-Pandemie hat das Leben aller Menschen verändert. Viele sind traurig, frustriert und entmutigt, blicken mit Angst in die Zukunft, sorgen sich um sich und um liebe Menschen oder leiden unter Einsamkeit.

Auch in der Köster-Stiftung hat sich vieles verändert: so durften sich zum Beispiel Gruppen nicht treffen, Veranstaltungen mussten abgesagt werden, das Café wurde geschlossen und auch unsere jährlichen Weihnachtsfeiern konnten nicht stattfinden.

Die einzige Möglichkeit, etwas gemeinsam zu erleben, waren Gottesdienste. Und so entstand die Idee eines Balkon-Gottesdienstes am dritten-Advent im Innenhof der Köster-Stiftung, um der Dunkelheit etwas entgegen zu setzen. Mit einem Leuchstern als Symbol der Hoffnung in schwieriger Zeit als Geschenk der Stiftung an alle Bewohner\*innen, wollten wir dabei den Innenhof zum Leuchten bringen.

Im Vorfeld galt es vieles zu organisieren: Wo bekommt man in der Vorweihnachtszeit 360 batteriebetriebene Sterne her,- wo auch viele andere das Glück des Lichtes erwerben wollten? Ein Teil konnte im Internet bestellt werden, der Rest wurde quer durch Hamburg fahrend in verschiedenen Geschäften erworben. Alle Sterne mussten nun ausgepackt und mit insgesamt 720 Batterien bestückt werden,- denn an fehlenden Batterien sollte das Erleuchten nicht scheitern.

Gemeinsam konnten wir dann am 3. Advent den Innenhof der Stiftung, aber auch unsere Seelen, mit dem Hoffnungsleuchten der Sterne zum Strahlen bringen. Wir danken auf diesem Wege auch noch einmal Pastor Rainer Hanno von der Kirchengemeinde Nord-Barmbek für seine Unterstützung.

Wie so vieles andere musste auch der diesjährige Martinsmarkt mit der Tombola ausfallen. Um das Losglück zu spüren und das Ausschütten von Glückshormonen beim Gewinnen zu ermöglichen, wurde eine Tombola im kleine-

*„Immer die kleinen Freuden aufpicken, bis das große Glück kommt. Und wenn es nicht kommt, dann hat man wenigstens die kleinen Glücke gehabt.“*

*Theodor Fontane*



Innenhof der Köster-Stiftung Foto: Manfred Sattler

ren Format initiiert. Auch in diesem Rahmen gab es große Gewinne: Ein Reise-Gutschein in Höhe von 500 Euro, Soda-Streamer, Massage-Gutscheine, um nur einige zu benennen, konnten mit nach Hause genommen werden. Nicht nur die Herzen, sondern auch unser Unterstützungsfonds wurde mit dem Erlös der Tombola gefüllt.

### Post mit Herz

Eine Herzensangelegenheit war das Projekt „Post mit Herz“: Sieben junge Menschen aus Hamburg hatten in Corona-Weihnachts-Zeiten den Wunsch, dass sich niemand einsam und vergessen fühle und mindestens eine Weihnachtspost erhalten solle. Sie riefen über Fernsehen, Zeitung und Internet Menschen auf, einmal wieder zu Füllfederhalter oder Kugelschreiber zu greifen und anderen einen Weihnachtsgruß zukommen zu lassen.

Ehrenamtliche Kartenschreiber\*innen erhielten dabei unter anderem die Anschrift unserer Stiftung und schrieben über 360 mal Weihnachtspost an die Köster-Stiftung und ihre Bewohner\*innen. Unglaublich und wirklich berührend, was da an großer Anzahl von Briefen und Karten vom Postboten gebracht wurde. Aus vielen wurde deutlich, dass es nicht nur Glück beschert, unverhofft Post zu erhalten,



Ein kleines Weihnachtsgeschenk für alle  
Foto: BK

sondern auch große Freude bereitet, Post zu schreiben und zu versenden. Alle unsere Bewohner\*innen konnten so mindestens eine Weihnachtspost erhalten.

### Gemeinsam leben

Ein weiteres Zeichen der Verbundenheit stellte die Produktion und Verteilung eines Lebkuchenherzens mit dem Logo unserer Stiftung „Gemeinsam leben.“ dar. Vielleicht half es, Verbundenheit zu spüren und schmückt nun die eine oder andere Wohnung oder ist zu einem wohligen Geschmackserlebnis geworden.

Auch unsere Heiligabend-Veranstaltung hätte in diesem besonderen Jahr nicht stattfinden dürfen. Aber da es uns gerade in diesem Jahr besonders wichtig war, haben wir auch dieser Veranstaltung einen neuen Rahmen gegeben und, wieder einen großen Dank an Pastor Hanno, als Heiligabend-Veranstaltung mit Andacht durchführen können. Von Herzen hoffe ich, dass bei Veröffentlichung dieses Artikels wieder vieles möglich ist und wir Gruppen und Veranstaltungen in direkter Begegnung erleben dürfen, das Café wieder geöffnet wurde und auch das Mittagessen wieder von Angesicht zu Angesicht eingenommen werden darf.



360× Weihnachtspost Foto: BK

„Es gibt nur einen Weg zum Glück, und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres Einflussvermögens liegen.“ Epiktet

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie so oft in den vergangenen Monaten sind alle Angaben in diesem Veranstaltungskalender vorbehaltlich der weiteren Entwicklung der Pandemie. Das verlangt von uns allen Flexibilität.



Manche der dadurch ausgefallenen Veranstaltungen holen wir nun in diesem Quartal nach.

Die Ausflüge mit Werner Grimm, die Foto-Vorträge von Johannes Lenarz, die Konzerte und die Vorstellung des Zauberers finden zweimal statt. Auf diese Weise können mehr Bewohner\*innen an Veranstaltungen teilnehmen.

Ich hoffe, dass Ihnen unser Programm gefällt und freue mich auf Ihre Wünsche und Anregungen.

Ihre Kirstin Ahrens  
- Leitung Veranstaltungen -

### **Wichtige Hinweise zur Anmeldung**

*Alle Veranstaltungen sind offen für unsere Bewohner\*innen, Clubmitglieder und Gäste. Die Anmeldungen erfolgen wie immer an unserem Empfang. Dieser ist Montag bis Donnerstag von 8.30 – 17.00 Uhr besetzt, am Freitag bis 13.00 Uhr.*

*Der Zusatz „Anmeldung erforderlich“ bedeutet, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen unbedingt von Nöten ist.*

*Bedenken Sie bitte, dass beliebte Veranstaltungen schnell ausgebucht sind! Eine Person kann dabei maximal vier Gäste für eine Veranstaltung anmelden.*

*Erster Anmeldetag ist immer der 15. des Vormonats. Ist dieser ein Samstag, Sonntag oder Feiertag, nehmen wir Ihre Anmeldung gern ab dem folgenden Werktag an. Clubmitglieder und Gäste können auch telefonisch Reservierungen vornehmen unter Tel. 040/ 69 70 62 - 0. Einlass bei unseren Veranstaltungen ist immer 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn.*

*Bewohner\*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können eine Eintrittspreis-Teilerstattung oder -befreiung beim Unterstützungsfonds beantragen.*

### **Veranstaltungsempfehlungen**

Zwei Veranstaltungen empfehle ich Ihnen besonders: Zauberer Magic Ben und das Reich der Illusionen (17.6., 15:00 und 16:00 Uhr) und passend zum Thema des Magazins den Vortrag über Glück mit der Buchautorin und Ärztin, Dr. Mirriam Prieß.



### **Nutzung des Saals**

Wir benötigen den Saal verstärkt für Veranstaltungen. Das hat Auswirkungen auf die Gruppen, die sich hier regelmäßig treffen. Obgleich wir versuchen werden, Ihnen andere Räume anzubieten, wird es sich leider nicht vermeiden lassen, dass einzelne Termine ausfallen müssen. Wir bitten um Ihr Verständnis!

### **Veranstaltungen mitplanen?**

Wer hat Zeit und Lust, bei der Planung einzelner Veranstaltungen mitzuhelfen?

### **Die Fensterputzer sind im Haus!**

Wenn Sie Martin Harneit und sein Team von „Reini GmbH“ mit der Reinigung Ihrer Fenster beauftragen möchten, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin am Empfang der Köster-Stiftung an. Die Kosten für eine 1-Zimmer-Wohnung betragen 24,- Euro und für eine 2-Zimmer-Wohnung 34,- Euro.

### **Termine im 2. Quartal 2021:**

<u>Haus 2 (montags)</u>	<u>Haus 1 &amp; Arnemannweg (dienstags)</u>
19. April	20. April
17. Mai	18. Mai
21. Juni	22. Juni

Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Dienstag, 6.4.</b> 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 7.4.</b> 15:00 Uhr	Vortrag <b>Wege aus der Depression</b> Bianca Gaulke, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Heinrich-Zimmer € 7,50 / € 5,00 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 12.4.</b> 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann <b>Lammhinterhaxe mit Bohnen und Kartoffelgratin</b>	Saal € 13,50 Anmeldung erforderlich bis 9.4.
<b>Mittwoch, 14.4.</b> 15:00 Uhr	<b>Wohnen in der Köster-Stiftung</b> Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 15.4.</b>  <i>1. Konzert</i> 15:00 - 15:30 Uhr  <i>2. Konzert</i> 16:00 - 16:30 Uhr	Konzert <b>Domra-Musik</b> Olga Kraft spielt die Balalaika ähnliche Domra Schlager, Tanzmusik und Walzer	Saal € 6,00 / € 4,00 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 19.4.</b> 11:00 - 15:00 Uhr	Verkaufsausstellung <b>Schuhe für Frühjahr und Sommer</b> Daniel Filsner & Team (neuer Anbieter)	Café Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 21.4.</b> 15:00 Uhr	Köster-Karte informiert <b>Gesprächsrunde – Bestattungsvorsorge</b> mit unserem Kooperationspartner Föhring Bestattungen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 27.4.</b> 10:30 Uhr	Köster unterwegs <b>Elbspaziergang von Nienstedten nach Blankenese</b> mit Kirstin Ahrens	Treffpunkt Foyer Optional mit Mittagessen Anreise mit HVV Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 28.4.</b> 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Iran – Licht und Schatten im heißen Süden 1</b> Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 29.4.</b> 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Iran – Licht und Schatten im heißen Süden 2</b> Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich

7. April

## Wege aus der Depression

16 - 20 von 100 Menschen erkranken laut Bundesgesundheitsministerium in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression. Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Bianca Gaulke, Heilpraktikerin für Psychotherapie vom Institut für Psyche und Gesundheit, berichtet am heutigen Weltgesundheitstag aus eigener Erfahrung von ihrem Weg aus der Depression. Sie erklärt den Unterschied zwischen einer normalen Stimmungsschwankung oder Niedergeschlagenheit und einer Depression und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.



27. April

## Elbspaziergang

Strand, Wasser und kühle Brise... zur Einstimmung auf den Sommer geht es an die Elbe. Wir starten in Teufelsbrück und laufen an der Elbe auf gut befestigten Wegen rund vier Kilometer nach Blankenese. Viele Restaurants und Cafés laden zu einer Pause ein. Der Beinahe-Kurzurlaub endet bequem: Die Stufen im Blankeneser Treppenviertel lassen wir aus und nehmen stattdessen die „Bergziege“ (Buslinie 48) zum Blankeneser Bahnhof. Übrigens: Die renommierte Zeitung „New York Times“ bezeichnete den Elbstrand einmal als einen „Lieblingsort“ in Europa.



15. April

## Domra-Konzert – Olga Kraft

Das Instrument Domra – in Westeuropa eher unbekannt – ist ein traditionelles Saiteninstrument einer Balalaika ähnlich. Die Solo-Domristin Olga Kraft nimmt uns mit auf eine Klangreise zu Schlagern, Tanzmusik, Walzern und mehr. Die gebürtige Russin studierte Musik an der Akademie für Kunst und Kultur in Samara (Russland) und gewann bei nationalen und internationalen Wettbewerben Preise und Auszeichnungen und ist heute zum ersten Mal in der Köster-Stiftung zu Gast. Genießen Sie einen unterhaltsamen musikalischen Nachmittag mit guter Laune.



28. April und 29. April

## Iran – der heiße Süden

Diese Foto-Reise führt uns einmal mehr in den Iran und nimmt uns mit in den heißen Süden. Wir besuchen die bedeutenden Pilgerstätten des schiitischen Islams. Dort sind wir Zeugen eines wichtigen Aschura-Festes und bekommen Einblicke in das religiöse Leben, das den Alltag der Menschen weit mehr als bei uns beeinflusst. Vor mehr als 2500 Jahren schufen die Perser das erste Großreich der Weltgeschichte. Ihre „Großkönige“ erbauten in einer baum- und wasserlosen Wüste ihre Hauptstadt Persepolis. Die gigantischen Ruinen der Antike sind beeindruckend.



Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Dienstag, 4.5.</b> 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 5.5.</b> 1. Konzert 15:00-15:30 Uhr 2. Konzert 16:00 - 16:30 Uhr	Konzert <b>Siggi Zeitler – Keyboard &amp; Gesang</b> mitreißende Schlager fürs Herz	Saal € 6,00 / € 4,00 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 6.5.</b> 15:00 Uhr	Vortrag <b>Aufräumcoach gibt Tipps</b> mit Jessica Danker	Heinrich-Zimmer € 6,00 / € 4,00 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 10.5.</b> 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann <b>Forelle „blau“ mit Sahnemeerrettich, Salat und Petersilienkartoffeln</b>	Saal € 13,50 Anmeldung erforderlich bis 7.5.
<b>Dienstag, 11.5.</b> 15:00 - 17:00 Uhr	Verkaufsausstellung <b>Ausblick auf die Sommermode</b> Modemobil, Connie Sachse & Team	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 18.5.</b> 10:00 Uhr	Köster unterwegs <b>Spaziergang im Niendorfer Gehege 1</b> mit Werner Grimm	Treffpunkt Foyer Anreise mit HVV Optional Mittagessen Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 19.5.</b> 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Kamelkarawanen im Niger 1</b> Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 20.5.</b> 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Kamelkarawanen im Niger 2</b> Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 26.5.</b> 10:00 Uhr	Köster unterwegs <b>Spaziergang im Niendorfer Gehege 2</b> mit Werner Grimm	Treffpunkt Foyer Anreise mit HVV Optional Mittagessen Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 27.5.</b> 15:00 Uhr	Köster-Karte informiert <b>Umgang mit Kompressionsstrümpfen</b> mit unserem Kooperationspartner Sanitätshaus Krabbe	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Freitag, 28.5.</b> 11:00 Uhr	<b>Emsige Bienen in der Köster-Stiftung</b> Hobbyimkerin Beate Siegmund erklärt unsere Bienenstöcke und gibt Tipps, wie man Qualitätshonig erkennt	Köster-Café Anmeldung erforderlich

5. Mai

## Siggi Zeitler macht Stimmung

Wenn Siggi Zeitler Keyboard spielt und dazu singt, ist gute Stimmung vorprogrammiert. Die Stärke des Profi Musikers ist sein vielseitiges Repertoire mit unzähligen Hits. Vor vielen Jahren kündigte er eine feste Arbeitsstelle, um seine Musikleidenschaft zum Beruf zu machen. Bereut hat er es nie: Er trat in Hamburg im legendären „Onkel Pö“ auf und spielte als Gitarrist in der Band von Peter Maffay. Heute erfüllt er am liebsten die Musikwünsche seiner Zuhörer\*innen. Bringen Sie also Ihren Wunschzettel mit!



© unsplash/vllarok

6. Mai

## Aufräumcoach gibt Tipps

Es gibt viele Gründe, Ordnung zu schaffen. Manchmal geht es darum, sich von Altem zu befreien, manchmal darum, Dinge zu regeln. Häufig ist es aber schwer, zu beginnen: „Wo fange ich nur an?“, steht dann als Frage im Raum, die jedoch in der Regel keine Handlung nach sich zieht. Frau Jessica Danker gibt dafür an diesem Nachmittag als zertifizierte Wohnberaterin hilfreiche Tipps und Tricks, die das Beginnen erleichtern und das Durchhalten fördern. Jessica Danker geht auch ein auf die speziellen Herausforderungen für Senior\*innen.



© Elfriede Liebenow

19. und 20. Mai

## Kamelkarawanen im Niger

Niger ist ein schwer zugängliches Land inmitten der südlichen Sahara, der größten Wüste der Erde. Hier ist die Heimat des Volkes der Tuareg, der stolzen „Wüsten-Ritter“. Das Land ist nach seinem größtem Fluss, dem Niger, benannt. Aber der weitaus größte Teil des Landes besteht aus lebensfeindlicher Wüste ohne Straßen, ohne Wasser, ohne Pflanzen oder Tiere. Durch diese Einöde ziehen bis heute nur die Kamelkarawanen der Tuareg auf ihrem Weg zu abgelegenen Oasen, wo Salz gewonnen wird. Und dennoch – diese Landschaft ist voll fremdartiger Schönheit.



© Lenarz

27. Mai

## Wenn der Strumpf drückt ...

Kompressionsstrümpfe sind die Standardtherapie bei Venenschwäche. Sie pressen die Venen zusammen und entlasten sie. Kompressionsstrümpfe sind nicht immer angenehm zu tragen und verlangen eine besondere Handhabung. Wenn bei Ihnen der Strumpf drückt, dann gibt unser Kooperationspartner Sanitätshaus Krabbe Tipps für typische Probleme und klärt Fragen zur Pflege. Wie zieht man Kompressionsstrümpfe an oder aus, wie lange halten sie und was ist der Unterschied von Stützstrümpfen zu Kompressionsstrümpfen?



Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Mittwoch, 2.6. 15:00 Uhr	<b>Wohnen in der Köster-Stiftung</b> Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 7.6. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann <b>Stangenspargel mit Sauce Hollandaise, Katen- schinken und Petersilienkartoffeln</b>	Saal € 14,50 Anmeldung erforderlich bis 4.6.
Dienstag, 8.6. 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 10.6. 17:00 Uhr	Vernissage <b>Moin Moin Hamburch – Ansichten einer Stadt</b> Fotografien von Klaus Walter	Foyer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 17.6. <i>2 Vorstellungen</i> 15:00 - 15:30 Uhr 16:00 - 16:30 Uhr	Zauberkunst <b>Magic Ben und das Reich der Illusionen</b> zauberhaft und unerklärlich	Saal € 9,00 / € 6,00 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 22.6. 9:00 Uhr	Köster unterwegs <b>Spaziergang im Alten Land &amp; Kirschen essen 1</b> mit Werner Grimm	Treffpunkt Foyer Anreise mit HVV Optional mit Mittagessen Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 23.6. 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Grenzland Armenien 1</b> Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 24.6. 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Grenzland Armenien 2</b> Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 28.6. 17:00 Uhr	Vortrag <b>Glück &amp; gelingende Beziehungen</b> mit der Autorin Dr. med. Mirriam Prieß	„Open air“ im Innenhof € 9,00 / € 6,00 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 29.6. 9:00 Uhr	Köster unterwegs <b>Spaziergang im Alten Land &amp; Kirschen essen 2</b> mit Werner Grimm	Treffpunkt Foyer Anreise mit HVV Optional mit Mittagessen Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 30.6. 15:00 Uhr	Köster-Karte informiert <b>Arthrose: Aktivierung durch Bewegung</b> mit unserem Kooperationspartner Therapiezentrum Anita Brüche	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich

10. Juni

### Moin Moin Hamburch/Vernissage

Klaus Walter ist ein ambitionierter Hobbyfotograf, stets auf der Suche nach interessanten Motiven, zum Beispiel in der Speicherstadt, im Hafen, an der Alster oder auf Bahnhöfen. Mit geschultem Auge fotografiert er gekonnt Besonderes. Seine Fotoleidenschaft entwickelte sich mit der Urlaubsfotografie. Im Rentenalter dann begann er, sich intensiver mit der Fotografie zu beschäftigen und belegte mehrere VHS-Kurse. Seit 2016 lebt Klaus Walter in der Köster-Stiftung; seine Fotografien zeigen wir in der Ausstellung „Moin Moin Hamburch – Ansichten einer Stadt“ vom 10.6. - 7.9.2021.



© K. Walter

28. Juni

### Glück & gelingende Beziehungen

Freundschaft, Familie, Partnerschaft, Beruf, ich selbst – gesundes und glückliches Leben besteht aus erfüllter Beziehung. Was ist die Ursache, dass Beziehung immer weniger gelingt? Was können wir tun, um zu echter Augenhöhe, Offenheit, Interesse, Mitgefühl und Respekt untereinander zu finden? Was macht eine gute Beziehung zu sich selbst aus? Diesen Fragen geht die Autorin und Ärztin Dr. Miriam Prieß auf den Grund und gibt in ihrem Vortrag einen klaren Leitfaden, wie wir zu einem zufriedenen Ich und einem erfüllten, glücklicheren Miteinander finden können.



© M. Prieß

17. Juni

### Zauberer Magic Ben

Jung, erfrischend und dynamisch ist die Bühnenshow von Zauberkünstler Ben David. Mit Tisch und Koffer angereist und unter charmantem Einbezug des Publikums sehen wir, wie sich Seile verlängern, sich eine Live-Vorhersage direkt vor unseren Augen erfüllt, ein Alltagsgegenstand die Form wechselt, eine Buchseite in den Händen eines Zuschauers verschwindet... und vieles mehr. Erleben Sie einen preisgekrönten Zauberkünstler, der sich mit einer großen Portion Humor präsentiert. Lassen Sie sich nicht nur von den Kunststücken, sondern auch von der lockeren Art des jungen Stimmungsgaranten mitreißen und verzaubern.



© B. David

30. Juni

### Aktivierung von Arthrose Gelenken

Viele Menschen mit Arthrose meiden Sport und Bewegung aus Angst vor Schmerz und der großen Sorge, die Gelenke noch zusätzlich zu belasten. Tatsächlich aber schadet es den Gelenken, wenn sie zu wenig bewegt werden. Schon nach wenigen Wochen kann ein regelmäßiges Training die Schmerzen lindern und die Gelenkfunktion verbessern. Wie aktiviert man die Gelenke? Unser Kooperationspartner, das Therapiezentrum Anita Brüche, informiert über Arthrose, gibt Ihnen Hinweise und zeigt Übungen, wie eine Aktivierung zu erreichen ist.



© unsplash/B.Nascimato

# Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

<b>Montag</b>	09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	10:00 - 10:45 Uhr			
	11:00 - 11:45 Uhr	Sitzgymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	10:00 - 11:30 Uhr	Schreibwerkstatt	mit Dr. Kimberly Crow; 1 x monatlich; ausgebucht	
	11:00 - 12:00 Uhr	Nähservice	mit Barbara Behrmann; jeden 1. u. 3. Mo im Monat, kostenlos	
	13:00 Uhr	Köster-Bus: AEZ Quarree Ohlsdorfer Friedhof EKZ Farmsen	1. Mo im Monat 2. Mo im Monat 3. Mo alle 2 Mon. 4. Mo im Monat	Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg Anmeldung erforderlich Tageskarte 1,20 Euro/ 10er Karte 8,- Euro Friedhofs-Tour alle 2 Monate (Nov)
	14:00 - 17:00 Uhr	Skat	mit Christel Bartels	
	14:30 - 16:30 Uhr	Handarbeiten & Klönen I	mit Hedwig Qualmann; jeden 2. u. 4. Mo im Monat	
	15:00 - 17:00 Uhr	Handarbeiten & Klönen II	mit Ursula Götzke	
	15:00 - 17:00 Uhr	Wii-Bowling	jeden 1. u. 3. Mo im Monat	
<b>Dienstag</b>	10:30 - 11:30 Uhr	QiGong	mit Marita Lüdtkke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	11:00 - 12:00 Uhr	Erste-Brillen-Hilfe	von Optiker Bode; 1. Die im Quartal, kostenlos	
	14:30 - 16:30 Uhr	Hobby-Malgruppe	mit Gunter Köpper	
	14:30 - 16:00 Uhr	Autogenes Training	Angebot vom SC Urania	
	15:00 - 18:00 Uhr	Doppelkopf	mit Ursula Pagel	
<b>Mittwoch</b>	09:00 - 09:45 Uhr	Gymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	10:00 - 10:45 Uhr	Sitzgymnastik	mit Ingo Kotzke; 18,-/ 12,- Euro mit Clubkarte	
	11:00 - 11:45 Uhr			
	11:30 - 12:30 Uhr	Essenmarkenverkauf	für unsere Mittagstisch-Gäste	
	14:30 - 16:30 Uhr	Kreativ-Team für Köster Feiertagsgrüße	mit Eva Langer und Marion Schröder	
	14:30 - 18:00 Uhr	Skat und andere Kartenspiele	verschiedene Spiele an unterschiedlichen Tischen	
	15:00 - 16:00 Uhr	Sprechstunde des Bewohnerbeirates	jeden letzten Mi im Monat	
	15:00 - 16:30 Uhr	Bibelcafé	mit Pastor i.R. Bernd Fürstenau; 1. Mi im Monat	
	15:00 - 16:00 Uhr	Handy-aktiv	mit Barbara Behrmann; jeden 2. u. 4. Mi im Monat, kostenlos	
	15:30 - 17:00 Uhr	Gymnastik	Angebot vom SC Urania	
nach Vereinbarung	Mandala Treff	mit Monika Lipinski und Sigrid Hennings; mit Anmeldung		
<b>Donnerstag</b>	10:00 - 11:00 Uhr	Diskussion	jeden Donnerstag, Anmeldung erforderlich	
	11:30 - 12:30 Uhr	Essenmarkenverkauf	für unsere Mittagstisch-Gäste	
	13:30 - 15:00 Uhr	Yoga I	Angebot vom SC Urania	
	15:00 - 16:30 Uhr	Yoga II	Angebot vom SC Urania	
	15:00 - 18:00 Uhr	Klabberjas	mit Renate Drochner	
	15:00 - 16:00 Uhr	Polizei-Sprechstunde	mit Stadtteipolizisten; 1. Do im Quartal	
	14:00 - 15:30 Uhr	Gedächtnistraining	mit Petra Ries; jeden 2. und 4. Do im Monat	
<b>Freitag</b>	10:00 - 11:30 Uhr	Englisch (A2)	Angebot AWO; fortlaufend, 12 Termine, ca. 100,- Euro	
	14:15 - 15:45 Uhr	PC-Kurs für Fortgeschrittene	mit Andreas Kaatz; 27,-/18,- Euro mit Clubkarte	
	15:00 - 16:30 Uhr	Platt bi Kösters I und II	I: Fr. Malchau; 2. Freitag II: Fr. Büttner; 4. Freitag im Monat	
	14:00 - 17:30 Uhr	Schach-Gruppe	mit Karl-Heinz Menzel; jeden 1. und 3. Freitag im Monat	

Bitte informieren Sie sich am Empfang, in welchen Räumlichkeiten die Termine, Kurse und Gruppen stattfinden. Die angegebenen Preise verstehen sich als Monatsbeiträge. Die Zahlung der Kursgebühr ist ausschließlich für jeweils einen ganzen Monat möglich und nicht anteilig für Einzeltermine.

## Neue Kooperationspartner der Köster-Karte

### MalinaStories

Seit März 2019 lädt Frau Häseker in ihr Café „MalinaStories“ in der Hellbrookstraße 61 ein. Der Name lässt erahnen, dass es hier außer Kaffee und selbstgemachten Speisen auch eine Menge Geschichten zu entdecken gibt. Jeder Winkel des Cafés lädt dazu ein in eine andere Welt zu tauchen. Die Einrichtung ist eine bunte Mischung aus vergangenen Jahrzehnten und zum Teil auch aus dem letzten Jahrhundert. Die große Auswahl an Tee, Kaffee und hausgemachten Speisen lässt sich von dem liebevoll ausgesuchten Vintage-Geschirr genießen. Ganz besonders zu empfehlen sind die bekannten Zimtschnecken und eine große Auswahl an Stullen. Wer sich lieber zum Nachmittag verköstigen lassen mag, ist mit dem Afternoon-Tea-Special bestens beraten. Eine große Kanne Tee nach Wahl, Marmelade und Clotted Cream, traditionell englisches Gebäck, britische Sandwiches und Überraschungsgebäck aus der Malina-Backstube beinhaltet dieses.

Inhaber der Köster-Karte dürfen sich ab sofort über einen 5% Rabatt auf das Afternoon-Tea-Special erfreuen.



Foto: Archiv

MalinaStories  
Hellbrookstr. 61  
22305 Hamburg  
Tel. +49 (0)40 – 37089833  
hello@malinastories.de  
www.malinastories.de

### Hochwertige Parkettböden aus Meisterhand – Das Parkettstudio

Traditionelles Handwerk mit höchster Holzqualität. Parkettböden erfreuen sich heute wieder großer Beliebtheit und sorgen als langlebiges Naturprodukt für echte Wohlfühlatmosphäre. Dafür sorgt die Parkett-Manufaktur der Familie Zimmermann. Das inhabergeführte Familienunternehmen besteht seit 1965 und begeistert bis heute mit angesagten Holz-Optiken und innovativen Verlegetechniken.

Das Angebot reicht über Parkett-Neuverlegung, Treppen, Restaurierung und Oberflächenveredelung.

Im Köster-Café wurde jüngst das Parkett geschliffen und geölt. Das Ergebnis ist sehenswert und kann bei der Wiederöffnung nach der Corona-Krise gern begutachtet werden.

Inhabern der Köster-Karte gewährt das Unternehmen eine kostenlose Beratung, eine kostenlose Angebotserstellung (inkl. Aufmaß) und einen Rabatt von 3% auf alle Leistungen.



Fotos: Archiv



Inhaber Nils Zimmermann

Parkettstudio  
Nils Zimmermann  
Fabriciusstr. 15  
22177 Hamburg  
Tel. 040 6426968  
Mail: info@parkettstudio.de  
www.parkettstudio.de

# Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

## AUTO & VERKEHR

**Autositz Exclusiv-Centrum  
Dieter Teske GmbH**  
10% Preisnachlass auf Einbau

## BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

**Textilpflege Wille**  
10% Preisnachlass auf 3 Teile (außer bei Oberhemden)

## BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

**absolut floristik** kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

**Dekomagie** 10% Preisnachlass

**HFC Hamburg-Floristik e.K.**  
5% Preisnachlass

## FREIZEIT, KULTUR & REISEN

**Barkassen-Meyer**  
2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt,  
10% Nachlass bei Schiffscharter

**B&B Hotel Hamburg-Nord**  
5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

**carpe diem Seniorenfreizeit**  
Tagesausflüge für Senioren, 10% Neukundenrabatt

**Heikotel**  
8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer im Hotel Wiki, Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

**Reisebüro Cohrs**  
4% Preisnachlass auf Busreisen,  
3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

## GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

**Alsterfit Magnusen GmbH,**  
14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

**Alster Optik,** Augenoptiker, 10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

**Alter+Pflege e.V.**  
kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

**Amplifon Hörgeräte, Filiale Barmbek und Filiale Fuhle,**  
15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung + 20 % auf alle Zubehör-Produkte

**Apothek am Barmbeker Bahnhof**  
10% Preisnachlass auf Nebensortiment

**Der Brillenladen** Optiker,  
5% Preisnachlass



© Markus Langer / Fotolia.com (Fotomontage bfö)

**Elefanten-Apotheke**  
5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

**HÖRwelt Hamburg**  
15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

**Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,**  
10% Preisnachlass

**Optiker Bode – Filiale Barmbek**  
10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

**Salon Chic** Friseur,  
10% Preisnachlass

**Sanitätshaus Krabbe GmbH**  
10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

**Steenbock, Julia** Mobile Wellness-masseurin, 11 - 20% Preisnachlass

**Stern-Apotheke** 10% Preisnachlass auf das Nebensortiment

**Therapiezentrum Ankerplatz**  
10% Preisnachlass

**Therapiezentrum Anita Brüche**  
10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

## HANDWERK

**hema** Markisen – Rolläden – Jalousien,  
kostenlose Anfahrt

## HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

**Achim Hemmerling** Haushaltsauflösung – Renovierung, 10% Preisnachlass/kostenlose Anfahrt

**Huckepack GmbH** Umzugsservice,  
5% Preisnachlass

**René Schmidt** Umzüge – Renovierungen – Transporte, 10% Preisnachlass

## PARTY & LIEFERSERVICE

**P & B Konzept Hamburg** Ausrichtung kleinerer und größerer Feste,  
10% Preisnachlass

**ProCate GmbH,** Catering/ Partyservice,  
15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

## ESSEN & TRINKEN

**1001 Gewürze GmbH**  
5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

**bioMarkt Barmbek**  
ab 10,- Euro  
Einkaufswert einen Cappuccino gratis

**Café Barmbeker Herzstück**  
5% Preisnachlass oder gratis Heißgetränk zum Kuchen

**Café MalinaStories**  
5% Rabatt auf das Afternoon-Tee-Special

**EDEKA Markt Müller**  
5% Preisnachlass

**Fisch-Feinkost Giesler**  
5% Preisnachlass

**Fleischerfachgeschäft Göpp**  
3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

**Salat-Paradies**  
50 Cent Preisnachlass auf Salate

## RAT & TAT

**Beerdigungsinstitut St. Anschar  
Martha Winter**  
10 % auf Eigenleistungen

**Continental Versicherungsbund a.G.  
Rainer Müller**  
5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung,  
10% bei Abschluss beider Versicherungen

**Föhring Bestattungen** 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

**Interessenverband Mieterschutz e.V.**  
Reduzierung der Jahresmitgliedschaftsgebühr um 5,- Euro

## WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

**Creatives Wohnen**  
Bodenbeläge und Gardinen,  
10% Preisnachlass

**Objekte Licht & Raum GmbH**  
10% Preisnachlass

**Parkettstudio Nils Zimmermann**  
3% Rabatt auf alle Leistungen

**Polsterhof**  
10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

**Schlafwandel System-Betten, Matratzen,**  
5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

**Tiedemann Atelier** Gardinen,  
Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, 5% Preisnachlass

*Eine detaillierte Liste erhalten Sie am Empfang der Köster-Stiftung.*

## Vorgestellt: Jennifer Matko, Ambulanter Pflegedienst



Foto: HD

### Welche natürliche Gabe möchten Sie besitzen?

An zwei Orten gleichzeitig sein zu können.

### Was fehlt Ihnen zum Glück?

Ich habe alles, was ich zum Glück brauche! Das ist meine Familie und mein Hund!

### Was tun Sie für Geld nicht?

Meine Persönlichkeiten wie z.B. meinen Charakter zu verändern.

### Was ertragen Sie mit Humor?

Einen stressigen Alltag.

### Worauf achten Sie bei Ihrer äußeren Erscheinung besonders?

Auf ein gepflegtes Äußeres.

### Welche Eigenschaften schätzen Sie an einem Menschen besonders?

Hilfsbereitschaft, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Höflichkeit.

### Welche Rolle spielen Zufall und Glück in Ihrem Leben?

Zufall und Glück spielen für mich eine große Rolle: Kurzgefasst war es Glück, als ich meinen Sohn zur Welt brachte, und Zufall war es, als ich meinem Lebensgefährten über den Weg lief.

### Welches Buch lesen Sie gerade?

„Die Schule der Magischen Tiere“ (lese ich gemeinsam mit meinem Sohn).

### Wann waren Sie zuletzt im Kino, und was haben Sie da gesehen?

Zuletzt war ich 2018 im Kino und habe „Aqua Man“ mit meinem Lebensgefährten gesehen.

### Was sehen Sie am liebsten im Fernsehen?

Komödien.

### Welche Musik hören Sie am liebsten?

Ich habe keine besondere Musikrichtung, je nachdem wie die Stimmung gerade ist, höre ich Balladen oder Pop Musik.

### Wann waren Sie zuletzt im Theater oder in der Oper?

Zuletzt 2004 im Theater! Das war in meiner Grundschulzeit.

### Wie entspannen Sie sich?

Beim Putzen mit guter Musik!

### Haben Sie eine Lieblingspflanze und ein Lieblingstier?

Orchidee, und mein Lieblingstier ist der Hund.

### Was ist Ihre Lieblingsfarbe?

Gelb.

### Wohin verreisen Sie am liebsten?

Zurzeit nirgendwohin, da mein erster Urlaub in die Türkei wegen Corona abgesagt wurde.

### Was bedeutet das Leitbild Gemeinsam leben. der Köster-Stiftung für Sie?

Viel, denn das Leitbild spiegelt sich im alltäglichem Leben der Köster-Stiftung wider.

### Würden Sie selbst im Alter in der Köster-Stiftung wohnen wollen?

Ja!

### Kurze Vorstellung

Geboren in Hamburg  
Seit 1.2.18 in der Köster-Stiftung tätig  
Hobbys: Putzen, Spazieren gehen mit der Familie, Shoppen, Einkaufen mit meiner Nachbarin  
Mir ist besonders wichtig?  
Harmonisches Miteinander auf der Arbeit und im Umfeld meiner Familie und Freunde ...



**ROLLADEN • MARKISEN  
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

Bramfelder Straße 114 • 22305 Hamburg  
**Telefon 040 - 691 66 66**  
 info@hema-markisen-rolladen.de  
 www.hema-markisen-rolladen.de



**KRABBE**  
Sanitätshaus

**Gesundheit von Kopf bis Fuß:  
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

**Pestalozzistraße 17  
22305 Hamburg** Montag bis Freitag  
**Tel. 040/ 611 604-0** 9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.00 Uhr

**10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte**



**Salon Chic**  
Ihr Friseur

*Inhaberin: S. Groth* Meisenstrasse. 25  
22305 Hamburg

Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr  
**040 - 796 96 830**

**Gemeinsam essen.....**



**... fast wie Zuhause!**

*Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Verpflegungslösungen in*

*Senioren- und Pflegeheimen  
Schulen  
Krankenhäusern  
Betriebsrestaurants*

*sowie bei Veranstaltungen jeder Art.  
Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!*

**PRO CATE**  
PROFESSIONAL CATERING SERVICE

Brauhausstieg 21  
22041 Hamburg  
www.procate.de  
 Tel. 040/ 68 94 66 - 0  
 Fax: 040 / 68 94 66 - 20

**Anzeige buchen?**  
**Tel. 040 / 697062-27**

alsterspectrum • Wichmannstraße 4 • Haus 10 • Eingang Mitte  
 22607 Hamburg • www.alsterspectrum.de



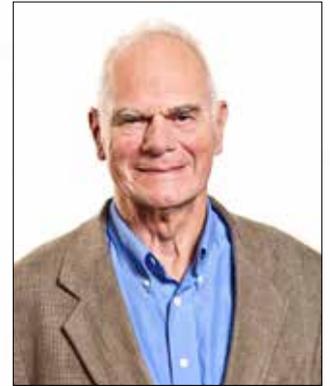
*Jetzt in Bahrenfeld!*

**alsterspectrum**

- Druckerei
- Buchbinderei
- Lettershop
- Paketversand
- Grafik
- Werbetechnik
- Siebdruck
- Keramik
- Kerzenwerkstatt
- Tagesförderung



Foto: bignai - Adobe Stock



Pastor i.R. Bernd Fürstenau

Foto: Achim Rosenthal

## Glück aus biblischer Sicht

„Jeder ist seines Glückes Schmied“. Dieses Motto, sein Glück zu erlangen, entspricht nicht der biblischen Sicht. Es ist aber gegenwärtig sehr populär. Wenn mich jemand fragt „Wie geht es dir?“, antworte ich „Alles gut, alles gut“. Das Ziel vieler Menschen ist, mit allen Mitteln ein optimales glückliches Leben zu erreichen: eine gute Ausbildung, eine berufliche Karriere, viel Geld, körperliche Fitness, Erfolg in der Liebe, gelungene Partnerschaften und Freundschaften, sowie Ansehen in der Gesellschaft.

Aber führen diese Lebensziele wirklich zum Glück? Wie gehe ich mit Krankheit, Enttäuschungen, Trennungen und Unglücksfällen um? Welche Mitmenschen müssen unter meinen Glücksbestrebungen leiden?

Die Erkenntnis „Ich habe Glück gehabt!“ kommt der biblischen Sicht dagegen näher. Ich erlebe Glück ohne mein Zutun als einen glücklichen Zufall, als ein Zusammentreffen besonders günstiger Umstände, als das Erleben einer großen Liebe, als Rettung nach einem Unfall, als Heilung von schwerer Krankheit.

Die Seligpreisungen der Bergpredigt Jesu beschreiben die biblische Sichtweise: Das griechische Wort „makarios“, „glücklich“, übersetzt Martin Luther mit dem Wort „selig“. Damit drückt er aus, dass nicht wir die Macher unseres Glücks sind, sondern dass unser Glück ein Geschenk der bedingungslosen Liebe Gottes ist.

Die Seligpreisungen beschreiben die so Beglückten:

Es sind nicht unbedingt die Leute, die es ganz nach oben geschafft haben. Vielmehr die Armen an Geist, Frömmigkeit und Geld, die Leidtragenden, die sogenannten Sanftmütigen. Leute, die sich für Gerechtigkeit stark machen und doch dabei barmherzig bleiben, Friedfertige und Friedensstifter, Menschen, die aus ihrem Herzen keine Mördergrube machen, sondern ihr Herz dem Mitmenschen mit Wahrheit öffnen.

Das Glückserlebnis für diese Leute, die nach den viel berufenen christlichen Werten zu leben versuchen, wird dann auch beschrieben: Augenblicke der Gottesnähe im Alltag, Trost in Trauer und Leid, Zufriedenheit mit sich selbst und Frieden mit dem nahen und auch dem schwierigen Mitmenschen, Wahrheit und Gerechtigkeit mitten in der von Lüge und Ungerechtigkeit gebeutelten Welt. Das Glück wird immer in der Beziehung von meinem Ich und dem Du des Mitmenschen oder dem Du des mich liebenden Gottes als Geschenk erlebt, manchmal nur in einer ganz bestimmter Lebenssituation, manchmal sogar für eine längere Zeit meiner Lebensgeschichte.

Für die Zeit der Pandemie sagt mir der 23. Psalm Hoffnungsworte zu neuem Glück: „Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“

## Ihre Meinung zählt!

Im Betreuten Wohnen der Köster-Stiftung werden schon seit vielen Jahren Bewohnerbefragungen durchgeführt. Inzwischen sind diese Befragungen auch gesetzlich vorgeschrieben. Neben der Zufriedenheit mit dem vorhandenen Angebot stellt die Stiftung neue Dienstleistungen und Projekte zur Abstimmung.

| Clara Rütten

In den Wohnungen der Köster-Stiftung und dem benachbarten Arnemannweg wohnen 381 Senioren. Von diesen haben sich 225 an der Befragung Ende 2020 beteiligt. Die meisten Befragten sind im Alter zwischen 75 und 84 Jahren (43%). Die jüngere und ältere Altersgruppe ist mit je 28% vertreten. Eine Mieter\*in machte keine Altersangabe. Diese Werte sind fast identisch mit der allgemeinen Altersverteilung aller Mieter\*innen.

Den Fragenkatalog haben Vorstand, Geschäftsführung, Bewohner-Beirat und einige Mitarbeiter\*innen gemeinsam entwickelt. Die Auszählung hat wie immer der Bewohner-Beirat übernommen.

Das Thema „Gute Nachbarschaft“ hatte in der diesjährigen Befragung einen großen Anteil. Die Bewohner\*innen der Stiftung legen viel Wert auf einen respektvollen Umgang miteinander, gegenseitige Hilfsbereitschaft und auf das gegenseitige Grüßen. Das Café, die zahlreichen Veranstaltungen und Gruppenangebote dienen auch dem Zweck, die unmittelbaren Nachbar\*innen kennenzulernen. Sehr häufig wird die schöne Gartenan-

ge als wichtiger Treffpunkt genannt.

68 Mieter\*innen wünschen sich einen neuen Fitnessraum, fast alle (59) sind bereit, für einen solchen Raum eine monatliche Gebühr zu bezahlen. Weniger Resonanz fand die Idee, ein neues Hochbeet gemeinsam anzulegen und zu bewirtschaften. Nur 25 Mieter\*innen reagierten positiv. Die meisten

Mieter\*innen fühlen sich in der Stiftung sehr wohl. Nur eine Person gab an, dass sie die Einrichtung nicht weiterempfehlen kann.

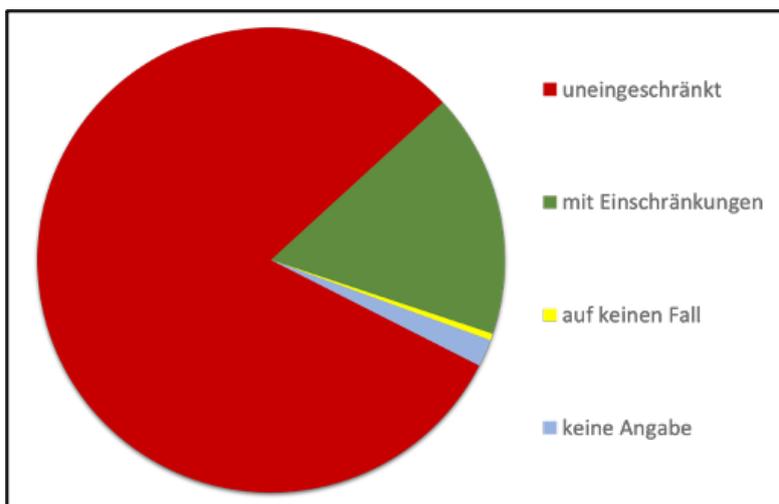
Dass der Leitsatz der Stiftung „Gemeinsam leben.“ dennoch immer wieder mit Leben gefüllt werden muss, zeigt das Ergebnis zu der Frage, ob der Leitsatz dem täglichen Miteinander der Mieter\*innen untereinander gerecht wird. Im Vergleich zu 2017 äußern nur noch 13% der befragten Mieterinnen, dass das Miteinander dem Leitsatz wenig bis gar nicht gerecht wird. Das ist ein positiver Trend, obgleich das Miteinander in Corona-Zeiten erschwert ist.

Die Ergebnisse werden nun aufbereitet und den Mieter\*innen im

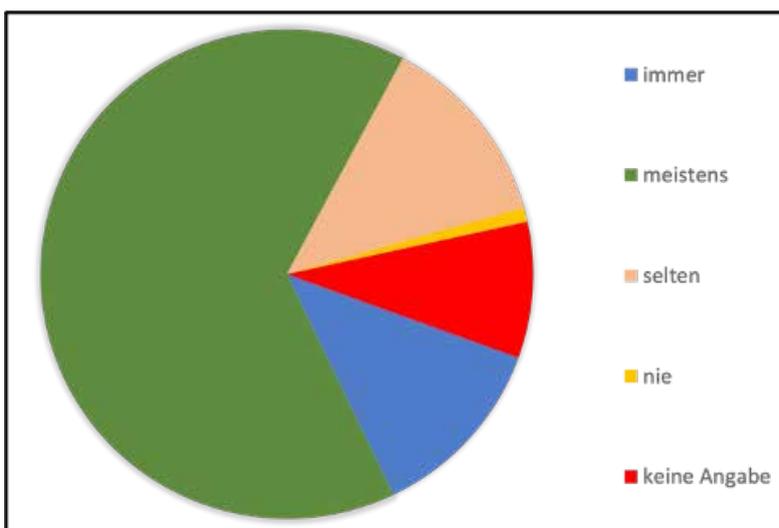
Foyer dargestellt. Sobald wie möglich sollen sie auf einer Versammlung diskutiert werden. Coronabedingt wird an eine Veranstaltung im Sommer unter freiem Himmel gedacht, wenn die Verordnungslage solche Veranstaltungen wieder erlaubt.

„Nimm dir Zeit, freundlich zu sein – es ist der Weg zum Glück.“

Auszug aus einem irischen Gebet

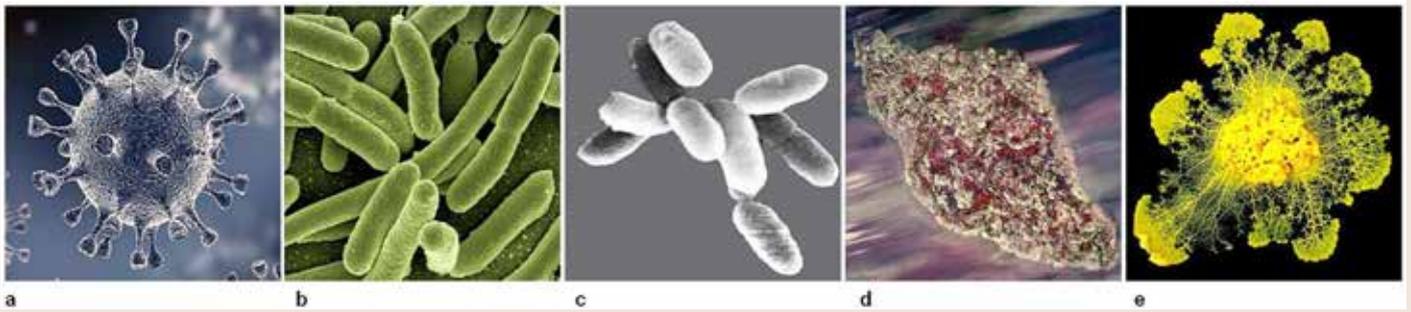


Ich würde jemandem in meiner Situation empfehlen, in die Köster-Stiftung zu ziehen.



Unser Leitsatz ist „Gemeinsam Leben“. Wird das Miteinander diesem Leitsatz gerecht?

# MIKROBEN



Mikroben: a. Virus, b. Bakterien, c. Urbakterien, d. Amöbe, e. Schleimpilz Fotos: Pixabay

In dieser und in den nächsten Ausgaben des Köster-Magazins soll auf verständliche Weise über „Mikroben“ aufgeklärt werden. Mikroben sind Mikroorganismen und mit bloßem Auge nicht erkennbar. Zu ihnen gehören Bakterien, viele mikroskopische Pilze und Algen sowie Einzeller (z. B. Amöben). Aber auch Viren sind unter Vorbehalt den Mikroben zuzurechnen. | Joachim Hoffmann

Die überwiegenden Massen an einzelligen Organismen und Viren finden sich normalerweise in eingespielten Gleichgewichten in den Meeren und bilden dadurch beispielsweise eine unverzichtbare Grundlage für die Nahrungsnetze.

In kleinerem Maßstab gilt Gleiches auch für den menschlichen Organismus: die allermeisten Mikroben, die uns besiedeln, sind keineswegs Krankheitserreger, sondern für unsere Gesundheit sogar notwendig. Andererseits können manche Mikroben gefährliche Krankheitserreger sein. Doch je genauer man ihre Biologie versteht, desto besser lassen sie sich kontrollieren.

Die Forschung zum Ursprung des Lebens erlebt durch neue Erkenntnisse über die Eigenheiten von Viren, Archaeen (Urbakterien) und Bakterien zurzeit einen gewaltigen Aufschwung. Besonders die erst vor kurzem entdeckten Riesenviren mit ihrem verblüffend umfangreichen Erbgut regen neue Evolutionsmodelle zu den Anfängen der organismischen Welt an. Urbakterien, Bakterien und Eukaryoten (Lebewesen mit Zellkern) bilden die drei Domänen, in die alle zellulären Lebewesen eingeteilt werden.

In der Biologie zeichnen Lebewesen fünf Merkmale aus: Stoffwechsel, Fortpflanzung, physiologische Reizbarkeit, Wachstum und die Fähigkeit zur Veränderung vererbbarer Merkmale. Viren zählen zu den Grenzformen des Lebens.

## 1. Teil: Viren

### Der oder das Virus?

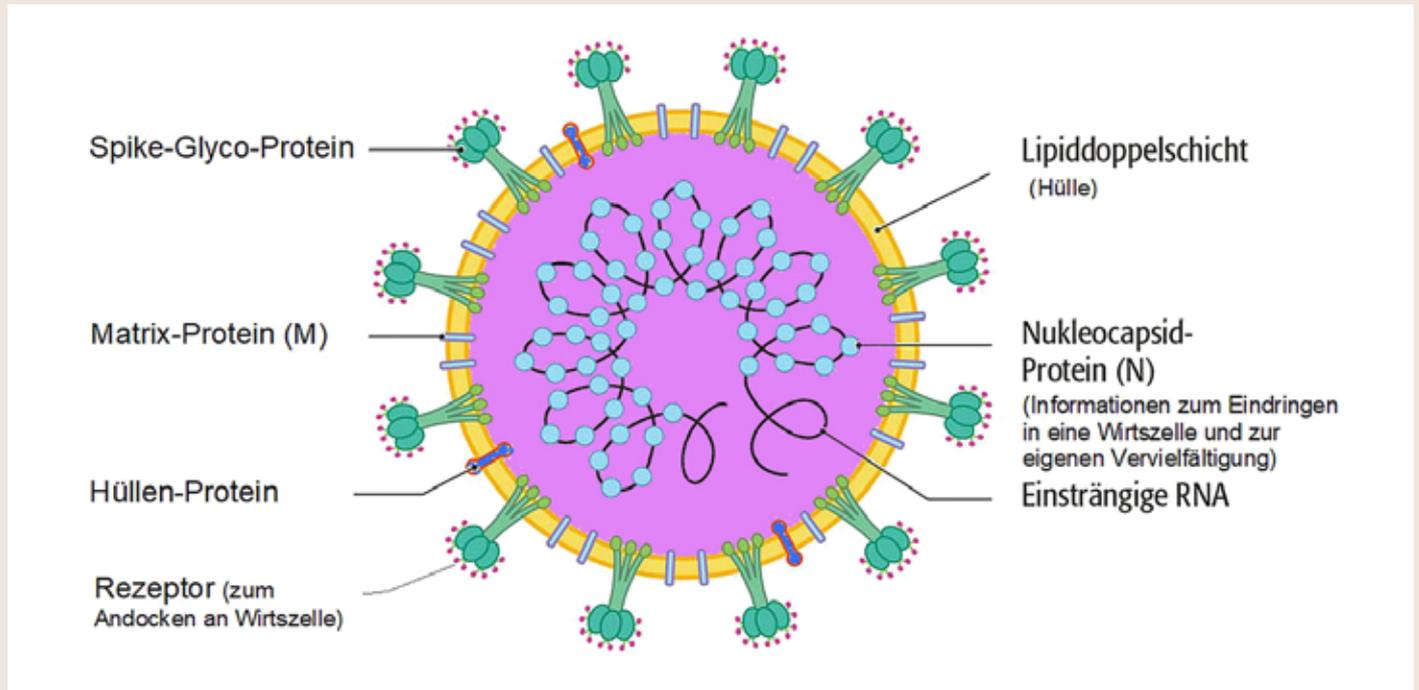
– Nun, die Beantwortung dieser Frage ist einfach: es existieren in der Alltagssprache beide Formen nebeneinander und beide gelten laut Duden als korrekt. In der Fachsprache dagegen blieb es bei der ursprünglichen sächlichen Form: das Virus.

Die winzigen Gebilde sind biologische Systeme, die sich vermehren können, sie sind dafür aber unbedingt von einer Wirtszelle abhängig. Viren bilden damit die Grenze zwischen lebendem Organismus und toter Materie. So können Viren als vermehrungsfähige biologische Einheit beschrieben werden, die eine infizierte Zelle in zentralen Funktionen so umprogrammieren, dass diese in kürzester Zeit hunderttausende neue Viren produziert. Aus chemisch synthetisierter Erbinformation entstehen nach Einschleusen in Zellen neue vermehrungsfähige Viren.

Alle Viren stehen zwar an der Grenze zwischen belebter und unbelebter Natur. Der Übergang ist allerdings fließend, wie neu entdeckte Virusarten, z.B. die Riesenviren, belegen. Diese sind erst seit einigen Jahren bekannt. Vor kurzem fanden Forscher sogar lange eingefrorene Exemplare aus dem sibirischen Boden: Nach 30 000 Jahren waren sie noch infektiös. So wird erneut die Frage „Was ist ein Virus?“, die schon längst geklärt schien, diskutiert.

Dennoch werden Viren generell nicht als Lebewesen eingeordnet und unterliegen einer eigenen Klassifikation.

Die meisten der beim Menschen Krankheiten auslösenden Viren, die in den letzten Jahrzehnten entdeckt wurden, entstanden durch Übertragung eines Vorläufervirus vom Tier auf den Menschen – mit den Folgen einer „Zoonose“



Virus Sars-CoV-2 Foto: JH (verändert n. Christiansen)

(zwischen Tieren und Menschen übertragbare Infektionskrankheiten). Angesichts der unermesslichen Zahl viraler Erreger bei allen Arten ist dieses Potenzial bei Weitem nicht ausgeschöpft. Es wird also auch in Zukunft mit neuen Viren als Seuchenerregern zu rechnen sein.

Viren sind Partikel, die Nukleinsäuren – entweder DNA oder RNA – enthalten und meist eine umschließende Protein-Kapsel haben. Diese fehlt jedoch z.B. beim Influenzavirus, das stattdessen ein Ribonukleoprotein aufweist (Proteinkomplexe, die RNA enthalten; sie kommen in allen Lebewesen vor). Einige Viren besitzen zusätzlich eine Umhüllung durch eine Biomembran, deren Doppelschicht mit Membranproteinen durchsetzt ist. Diese wird als Virus-hülle bezeichnet (s. auch Abbildung).

Viren sind nicht zu einem Stoffwechsel fähig, können dementsprechend keine Energie umwandeln und auch nicht Proteine aufbauen. Die Bildung von Strukturen und vor allem eine Vermehrung ist nur mit dem Stoffwechsel der Wirtszelle möglich.

Allgemein beginnt die Vermehrung eines Virus, wenn es sich an ein Oberflächenprotein auf einer Wirtszelle anheftet, welches damit als Rezeptor verwendet wird. Die Viren werden eingestülpt und durchdringen dann die Membran, z.B. durch ein transmembranes Glycoprotein (s. Abbildung). Danach muss das Virus für seine Vermehrung erst von seinen Hüllen befreit werden. Das Erbmaterial des

Virus wird anschließend in der Wirtszelle vervielfältigt und die Hüllproteine sowie gegebenenfalls weitere Bestandteile werden von der Wirtszelle ebenfalls synthetisiert. So können in der Zelle neue Viren gebildet werden, die dann freigesetzt werden, indem entweder die Zellmembran aufgelöst wird, oder sie ausgeschleust werden.

### **SARS-CoV-2**

(Abkürzung von: engl.: *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*, deutsch: *schweres akutes respiratorisches Syndrom Coronavirus-2*)

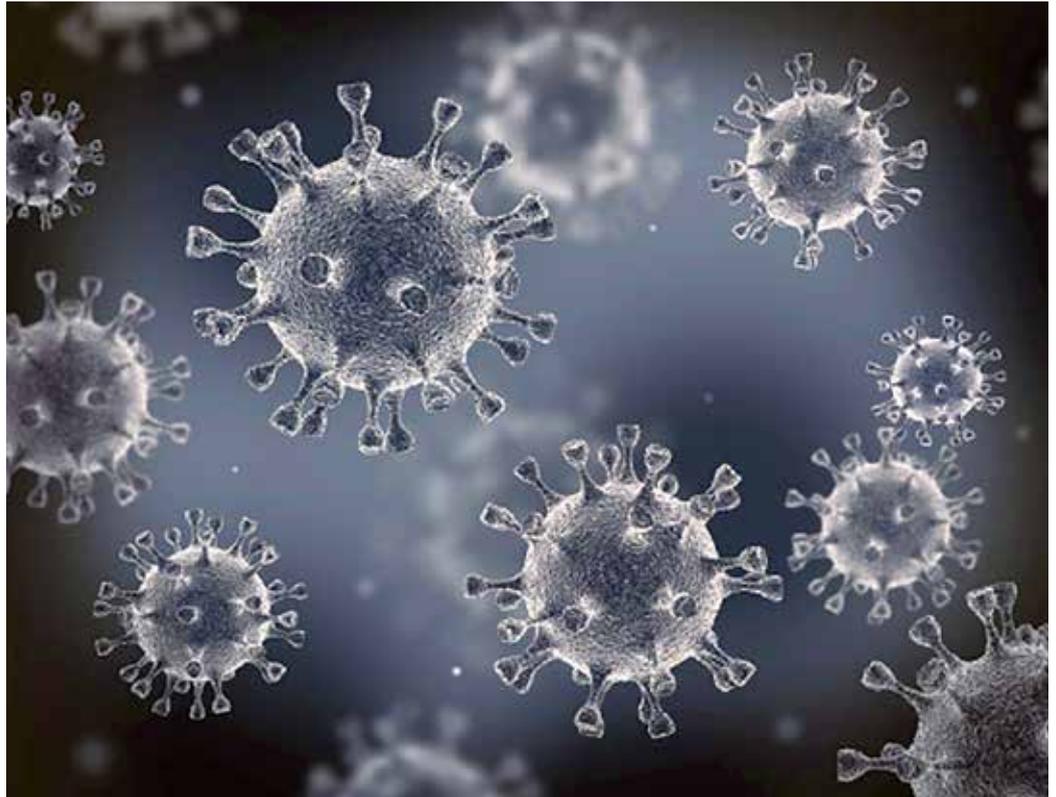
Sars-CoV-2 (s. Abbildung) gehört zu den Coronaviren, zu denen harmlose Erkältungsviren, aber auch die Auslöser der oft tödlichen Erkrankungen Sars und Mers zählen. Die Viren gelangten über Tiere auf den Menschen.

Im Gegensatz zum Sars-Erreger infiziert Sars-CoV-2 meist den Rachen. Von da aus oder direkt erreicht es mitunter die Lunge – was sich fatal auswirkt. Andere Organe können ebenfalls betroffen sein.

Einige Wissenschaftler hoffen, dass das Virus sich mit der Zeit an den Menschen anpasst und somit ungefährlicher wird. Beweise für diese These gibt es allerdings noch nicht.

Die Herkunft von Sars-CoV-2 ist immer noch unbekannt. Das Virus teilt 96 % seines Erbguts mit einem Virus, das bei einer Fledermaus in einer Höhle in der chinesischen Provinz Yunnan gefunden wurde. Gleichwohl gibt es ei-

nen entscheidenden Unterschied: die Spike-Proteine von Coronaviren besitzen eine sogenannte Rezeptorbindungsdomäne (ein Bereich, der unabhängig von benachbarten Abschnitten ist), mit der das Virus in menschliche Zellen eindringen kann. Die sehr effizient wirkende Sars-CoV-2-Bindungsdomäne unterscheidet sich in wichtigen Punkten von der des Yunnan-Fledermausvirus, das offenbar Menschen nicht befallen kann.



Corona-Viren Foto: Pixabay

## Ergänzung: Impfstoffe

Für den Aufbau des Impfschutzes gegen verschiedene Infektionskrankheiten stehen unterschiedliche Impfstoffarten zur Verfügung.

### Totimpfstoffe

Totimpfstoffe enthalten abgetötete, also nicht mehr vermehrungsfähige Krankheitserreger. Hierzu zählt man auch solche Impfstoffe, die nur Bestandteile oder einzelne Moleküle dieser Erreger enthalten. Je nach Art der Herstellung und dem Grad der Aufreinigung spricht man von Ganzvirus-, Spalt- oder Untereinheiten-Impfstoffen. Beispiele sind Impfstoffe gegen Hepatitis A (Ganzvirus-Impfstoffe) und Influenza (Spalt-Impfstoffe).

Zu den Totimpfstoffen gehören Impfstoffe gegen Diphtherie, Hepatitis B, Hib (Haemophilus influenzae Typ b), Kinderlähmung, Keuchhusten und Tetanus.

### Lebendimpfstoffe

Lebendimpfstoffe enthalten geringe Mengen vermehrungsfähiger Krankheitserreger, die jedoch so abgeschwächt wurden, dass sie die Erkrankung selbst nicht auslösen. Nur in sel-

tenen Fällen können sie zu einer leichten „Impfkrankheit“ führen – wie bei den sogenannten Impfmasern. Dies ist ein leichter, masernähnlicher Ausschlag, der einige Woche nach der Impfung auftreten kann und nicht ansteckend ist.

Zu den Lebendimpfstoffen gehören beispielsweise Impfstoffe gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken.

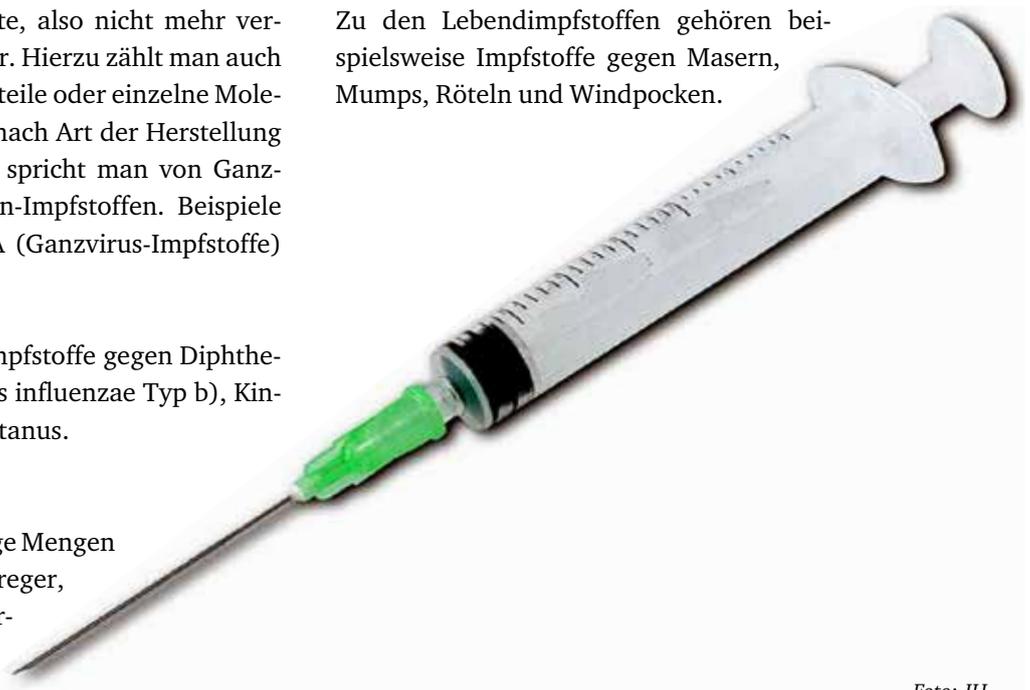


Foto: JH

### Vektorimpfstoffe

Vektorimpfstoffe bestehen aus für den Menschen harmlosen Viren, den sogenannten Vektoren. Die Vektoren sind im Menschen nicht oder nur sehr begrenzt vermehrungsfähig. Damit das menschliche Immunsystem die Abwehr gegen den Krankheitserreger aufbauen kann, muss es mit Molekülen des Krankheitserregers in Kontakt kommen. Dies kann auf verschiedenen Wegen erreicht werden.

Entweder kann in einem Vektor ein Molekül aus der Virus-hülle des Vektors gegen ein Molekül aus der Hülle des Krankheitserregers ausgetauscht sein, oder der Vektor enthält die Information zum Aufbau von einem oder mehreren Protein-Molekülen (Antigenen) des Krankheitserregers. Diese Information wird dann in der menschlichen Zelle abgelesen, das Antigen des Krankheitserregers hergestellt und dem Immunsystem präsentiert. Somit wird die beim Impfen erwünschte Immunantwort ausgelöst.

Bei diesen Veränderungen des Vektors wird darauf geachtet, dass seine Unbedenklichkeit für Mensch und Umwelt erhalten bleibt.

Ein Beispiel für Vektorimpfstoffe ist der Impfstoff „Ervebo“ gegen Ebola.

### mRNA-Impfstoffe

Bei diesen Impfstoffen werden keine Krankheitserreger oder deren Bestandteile (Antigene) für die Immunisierung benötigt. Durch die Impfung wird den Zellen im Muskelgewebe in Form einer mRNA (messenger-RNA bzw. Boten-RNA) nur die Information für die Herstellung einzelner Antigene übertragen. Ähnlich der Infektion mit einem Virus, beginnt die Zelle nach dem Bauplan der mRNA mit der Produktion von Proteinen, die als Antigene dem Immunsystem präsentiert werden und eine Immunantwort auslösen. Da es sich nur um einzelne Proteine handelt, die von den Zellen hergestellt werden, ist mit dieser Methode keinerlei Infektionsrisiko vorhanden.

Aktuell befinden sich einige aussichtsreiche Impfstoff-Projekte gegen Sars-CoV-2 in einer fortgeschrittenen Testphase. Darunter erste mRNA-Impfstoffe, die von der Europäischen Arzneimittelagentur (EMA) bereits eine Zulassung erteilt bekommen haben.

Alle Impfstoffkandidaten basieren auf einem Grundprinzip: Sie präsentieren dem Immunsystem Teile (Antigene) des neuartigen Coronavirus. Dadurch baut der Körper eine Immunität gegenüber dem Erreger auf.

*(Quelle: Bundesministerium für Bildung und Forschung)*

## Preisfrage: Mitmachen und Gewinnen!

Das Planetarium im Hamburger Stadtpark bietet den Besucher\*innen einen Einblick in den Kosmos und viele spektakuläre visuelle Shows. Im Gebäude, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts zunächst als Wasserturm genutzt wurde, eröffnete einige Jahre später das Planetarium.

**In welchem Jahr wurde die offizielle Eröffnung des Sternen-Theaters gefeiert?**

Mit der richtigen Lösung können Sie an der Verlosung teilnehmen und einen der fünf Verzehr-Gutscheine im Wert von 10 Euro für unser Köster-Café gewinnen. Genießen Sie auf un-



Foto: HD

serer Sommerterrasse doch einmal eine leckere Eisspezialität. Die Lösung schicken Sie bitte bis zum 20. Mai an: Redaktion Köster-Magazin, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, E-Mail [info@koester-stiftung.de](mailto:info@koester-stiftung.de)

Oder geben Sie Ihre Lösung schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Adresse und Telefonnummer persönlich am Empfang der Köster-Stiftung ab. Die Gewinner werden im Juni benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Köster-Stiftung, ihre Angehörigen und Redakteure des Köster-Magazins sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

## Schnelles sommerliches Tuna-Tatar mit Avocado

Zutaten für 2 Personen:

- 1 reife Avocado
- 150 g Thunfischfilet (fangfrisch)
- 1/2 Chili
- 50 ml Sojasauce
- 1/2 EL Agavendicksaft
- 3 TL Crème Légère /Crème Fraîche
- 2 Stängel Koriander frisch
- 2-3 kleine Tomaten
- Knoblauch
- 1 Rote Zwiebel/Frühlingszwiebel
- 1 Prise Sesam
- 1 Limette
- Pfeffer & Salz

Zuerst die Avocado in einer Schüssel mit einer Gabel zerstampfen. Anschließend 2-3 Teelöffel Crème Fraîche hinzugeben.

Knoblauch, Tomaten und Koriander klein schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Die Avocadocreme dann mit 2-3 Spritzern Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

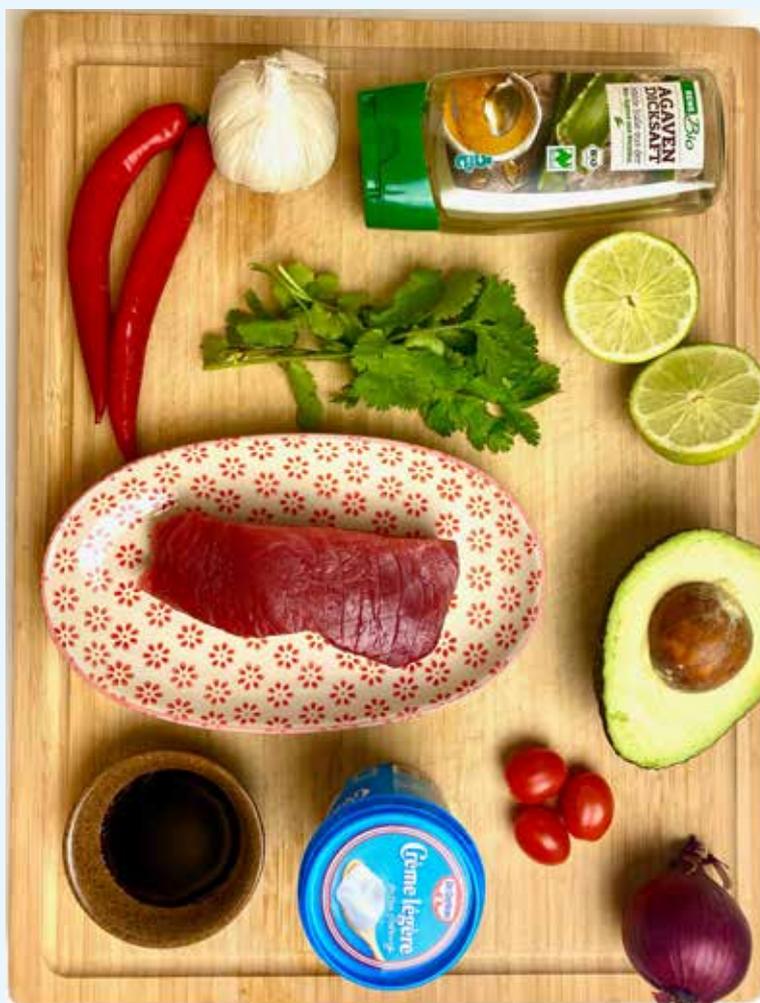
Das Thunfischfilet in kleine Würfel schneiden, frische Chilis in Ringen, Koriander, Sojasauce, Agavendicksaft und Frühlingszwiebel oder alternativ rote Zwiebeln in Ringen dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Tipp: Lieber nur eine Prise Salz beifügen, da die Sojasauce schon sehr salzig ist.

Zu guter Letzt ein kleines Förmchen mit dem Thunfisch befüllen und darauf die Avocadocreme platzieren. Das Förmchen dann auf einen Teller „stürzen“ (wie eine Kuchenform), um ein perfektes Tatar zu servieren.

Mit Sesam, Chili und Koriander verzieren.

Guten Appetit wünscht

Ronja Witten



Fotos: HD

## Glück und Recht in Pandemie-Zeiten

An dieser Stelle geht es in der Regel um Fakten, ab und zu aber auch um „Höheres“, so die Betrachtungen zu den Grundrechten. In dieser Ausgabe soll es um Geld und Recht und einige Gedanken zum Thema Glück im Zeichen der Pandemie gehen. | *Christian de Vogel*

Glücklich kann sich jeder Mensch fühlen, der in einem Land lebt, in dem die Grund- und Menschenrechte geachtet werden. Um Grundrechte geht es den Protestierenden gegen die Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung häufig. Vor allen Grundrechten steht aber die Würde des Menschen. Der Philosoph Gunnar Kaiser fragte jüngst, in einem lang ausholenden Satz, in dem er die Belastungen, unter denen die Kinder gerade zu leiden haben, aufzählte, ob „ältere Menschen, die das hinnehmen und freudig akzeptieren für ein paar eigene Lebensjahre mehr, diese Lebensjahre dann verdient“ hätten. Ein solches Aufrechnen ist natürlich völlig unzulässig.

**„Jede Sekunde, die man sich ärgert, kostet einen sechzig Sekunden des Glücks“.**

*Ralph Waldo Emerson*

Die Würde eines jeden Menschen ist unantastbar und, wie ein kluger Mensch einmal gesagt hat (übrigens die korrekte Antwort auf eine Prüfungsfrage im juristischen Examen), ein Menschenleben ist so viel wert wie der Erdball in Gold, also jedes einzelne Menschenleben. Wenn man die Frage aber anders stellt, könnte ein Schuh daraus werden: Die Belastungen der Kinder und Jugendlichen, die in der Tat uns Erwachsene alle lange überleben werden, sind immens und die dauerhaften Folgen noch gar nicht



Foto: Anke Thomass - Adobe Stock

absehbar, und hilft es wirklich den Hochrisikogruppen, wenn die Kitas und Grundschulen geschlossen sind? Sollte nicht überhaupt der Fokus noch mehr auf den Schutz der Risikogruppen gelegt werden? Warum werden nicht viel schneller alle über 80jährigen geimpft? Glücklich ist, wer einen Termin bekommt, noch glücklicher, wer gleich zwei bekommt.

Im Dezember hieß es, die Schulen und Kitas sollten „ein paar Tage zu bleiben“, damit wir alle mit Oma Weihnachten feiern können. Daraus wurde nichts, weder aus dem Feiern noch aus dem Öffnen nach den Ferien. Der mögliche nächste Bundeskanzler Markus Söder sprach kürzlich von den Kitas und Schulen als „Kollateralherausforderung“, was für ein Wort der Beschönigung. Glücklich sind die Kinder, die einen entsprechenden familiären Hintergrund und eine perfekt aufgestellte Schule haben, um diese Zeiten zu meistern, am besten noch täglich digital mit ihren Freunden kommunizieren und Onlinetrainings absolvieren können. Aber auch diese glücklichen Kinder vereinsamen auf die Dauer. Und wie sieht es mit den armen und „bildungsfernen“ Familien aus? Hier ist ein menschen-

würdiges Leben derzeit häufig kaum mehr möglich, und die Kinder werden durch die Zeit ohne Schule weiter abgehängt. Währenddessen hat sich das Vermögen der Superreichen in diesem Land trotz der Pandemie noch einmal deutlich vergrößert. Vielleicht ist die Pandemie die Chance, das Thema Armutsbekämpfung noch einmal ganz neu anzugehen. Wie viel ist uns die Würde des Menschen wert?

Auch die Fördermaßnahmen zur Abmilderung der wirtschaftlichen Folgen der Pandemie, über die an dieser Stelle mehrfach berichtet wurde, sind im Einzelfall von sehr viel Glück abhängig. Falle ich mit meinem Betrieb unter die Maßnahme? Wie hoch waren meine Einnahmen im November oder Dezember des Vorjahres, glücklicherweise höher als in anderen Monaten? Bin ich prozentual gerade drin oder nicht drin? Wie lange wird mein Antrag bearbeitet, wann bekomme ich Zahlungen? Da hat man als Berater in den vergangenen Monaten viel Glück und Unglück, Verzweiflung und Erleichterung mitbekommen. Auch das übrigens kann Glück bedeuten: Das Gefühl, als Berater gebraucht zu werden, ebenso wie als Krankenpfleger\*in, Lehrer\*in oder Seelsorger\*in.

*Liebe Redaktion,*

ich wollte Ihnen kurz berichten, dass ich der Buchempfehlung aus Ihrer letzten Köster-Stiftung-Zeitschrift gefolgt bin („Wie man aus Trümmern ein Schloss baut“) und das Buch wirklich sehr gut war.

Bei dieser Gelegenheit empfehle ich selbst einmal zwei Titel: „Das Leben ist manchmal woanders“ von Ulrike Herwig und „Buntschatten und Fledermäuse“ von Axel Brauns. Das Buch von Axel Brauns ist biographisch und in beiden Titeln geht es um Autismus, ein Thema, das ich aus persönlicher Betroffenheit gern einmal unauffällig unter die Leute bringe.

Viele Grüße von Elke Schröder  
aus der Albertinen Akademie



Foto: satura - Adobe Stock

*„Höhepunkt des Glücks ist es, wenn der Mensch bereit ist, das zu sein, was er ist.“*  
Erasmus von Rotterdam

## Eine Tombola in Corona-Zeiten!

**Einmal im Jahr sammelt die Köster-Stiftung Geld für ihren Unterstützungsfonds. Auf dem beliebten Martinsmarkt im November werden 5000 Lose á 1 Euro verkauft. Die Preise werden von Geschäftsfreunden gestiftet. Im Coronajahr 2020 musste der Martinsmarkt abgesagt werden, daher waren neue Ideen gefragt.**

Jetzt wurden an fünf Wochentagen am Empfang der Stiftung knapp eintausend Lose zum Kauf angeboten. Diese waren im Handumdrehen vergriffen und zahlreiche Gewinne wechselten den Besitzer. Damit nicht genug: Die Förderer spendeten weitere Geldbeträge, sodass schließlich wie in den Vorjahren über 5.000 Euro für den Unterstützungsfonds Erlöst werden konnten. Mit dem Fonds werden bedürftige Bewohner\*innen unterstützt, die sich größere Anschaffungen nicht leisten können oder von der Grundsicherung leben müssen. Wir bedanken uns herzlich bei folgenden Sponsoren:

bfö – Büro für Öffentlichkeitsarbeit  
Buchner Barella Versicherungsmakler GmbH  
Creatives Wohnen Peter Wein  
Deltron Electronic GmbH  
Elektro Grote  
Föhring Bestattungen  
Fußpflege Tchang  
GbR Initio – Bauservice  
Hamburger Sparkasse HASPA  
Hans Lutz Kundendienst GmbH  
Hansa Baugenossenschaft eG  
Hausig & Miessner oHG Augenoptiker  
Hegel Architektur GmbH  
Heizungstechnik A. Herforth GmbH  
Minimarkt Thomas Völklein  
Müller, Shereen – Mbit  
Neue Barmbeker Apotheke  
Oliver Wagner Bodenbeläge  
Physiotherapie Anita Brüche  
Physiotherapie Therapiezentrum Ankerplatz  
Procate  
René Schmidt Haushaltsauflösungen und Renovierungen  
Salon CHIC  
Steuerberatungsbüro Christian de Vogel  
Stöber Sanitärtechnik  
tip-top Gebäudereinigung GmbH  
Werner Gerdau Handelsgesellschaft  
Wilhelm Heusch, ehem. Vorstandsmitglied  
willy.tel  
WSP Bauingenieur-GmbH

**HERZLICHEN DANK!**

## Dor verstah eener de Welt!

In miene Kinnertied weer dat noch so, dat de Kinner nix to seggen harrn, de Grooten harrn jümmers recht un in jeden Hüserblock geev dat eenen Kinnerschreck in Form vun eenen Keerl orrer 'ne Oolsch, de över allens wat to meckern harr. Dat weer bi uns in't Huus Fru Peters. De seet achter ehrn Finstervörhang un kunn dat gornich aftöben, dat de Ball orrer Brumkrüsel in ehren lütten finen Vörgoorn land't. Oh, wat kunn se denn schimpen un drohen un bi Mama verpetzen.

Un denn is den eenen Dag wat passeert: En Peerwagen keem in en förchterlichet Tempo de Queerstraat rünner. De Peer weer „dörchgahn“, se weern wild woorn. De Kutscher kunn se nich mihr bändig. He krallt sick up sienen Kutschbuck fast un de Wagen holpert öwer dat Koppsteenplover. Jüst an uns' Eck schafft de Kutscher dat, de Peer ganz scharp rümtorieten un nochmol rüm – dat se mit ehr Köpp direkt vör de Huuswand to stahen keemen. Midden in den püüken lütten Vörgoorn vun Fru Peters. Twee dörchdreiht Peer un dat Vörderdeel vun den Wagen in Frau Peters ehrn Goorn.

För uns Kinner weer dat jo wat! De wilde Swiensgalopp weer all en Beleevenis un nu noch de Totalschaden vun Blumen un Hecken! Nu aver nix wie hen! Wi müssen doch dorbie ween, wenn Fru Peters en Nerventosamenbruch kriegt.

De Peer harrn sick beruhigt. De Kutscher sehg ut as wenn he glieks losblarren wöör un Fru Peters an't Finster in't Hochparterre – begööscht den Kutscher: „Is jo allens goot, junger Mann. Nu beruhigen Se sick ierst mol. Se sehn jo ganz käsig ut. Is allens in Ordnung. Se hebbt allens richtig makt, wer weet, wat sünst harr passeeren kunn.“ Dor weern wi baff. Milde Wöör vun Fru Peters! Dor verstah eener de Welt!

Helga Büttner

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“  
Søren Kierkegaard



Foto: PR

## Weet ji noch ...

Weet ji noch, wie dat domals weer?  
Up'n Lokus geev dat noch Zeitungspapeer,  
dat geev Iesblomen an't Finster  
un ne Warmbuddel in't Bett.  
Blots en Stuuw wöer inbööt  
un dat mit Brikett.  
Warmwater keem ut'n Pott up'n Herd  
un buten de Wagens de föhrn noch mit Peerd.  
Wat is doch hüüt uns Leven bequem!  
Mööt wi nich ok mol en beten dankbor ween?

Helga Büttner

## Dat lütte Glück

So lütte Glücksmomangs findst du allerwegens in'n Olldag, wenn du prat büst, se to sehn. Nülich to'n Bispill, ick keem ut en Laden un riet mi eerstmol mienen Schnutenstore rünner – un denn orntlich dörchatmen, aah – wunnerbor. Kiek an, en poor Schreet wieder mökt en anner Fru genau dat sülbige. In unsen Blickkontakt liggt so veel Verständnis. Ünner wildfrömde Minschen ganz veel Mitgeföhl. – **Lüttet Glück!**

Orrer ünner an'n Bach seh ick en Hund, so'n Pittbull (de ick egentlich gor nich lieden mag) wie he rümmaracht an so'n groten drögen Ast. He nümmt dat Ding in't Muul, ritt den Kopp in'n Nacken un balanceert den veel to groten Telgen ümmer wedder quer öwer de Wisch un trüch. Dat seeg sowat vun verdreht ut, dat ick spontan en poor Wöör mit dat Herrchen wesseln muss (so'n tätoveerten Typ, den ick egentlich ook nich lieden mag) Lütten Spoß – **Lüttet Glück!**

Orrer de rosa Blöhdn midden in'n Winter. De Bööm sünd kahl – man een lütten frechen Twieg is vull vun rosa Blöhdn. Henkeeken – **Lüttet Glück!**

Helga Büttner

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

hegel<sup>o</sup> architektur

Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29  
22767 Hamburg

Telefon 040 86642806  
www.hegel-architektur.de

FÖHRING



BESTATTUNGEN



Wir stehen Ihnen gern zur Seite,  
wann immer Sie uns brauchen:

040 / 636 52 202

Fuhlsbüttler Straße 792  
22337 Hamburg

Betreuung im Sterbefall  
Bestattungsvorsorge

Ihre Familie Föhring

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

DIRCK GROTE  
Elektroanlagen GmbH & Co. KG



Bullenkoppel 18  
22047 Hamburg  
Telefon: (0 40) 47 64 69  
Telefax: (0 40) 48 29 33

E-Mail: info@dirckgrote.de  
Internet: www.dirckgrote.de



Therapiezentrum  
Ankerplatz

Physiotherapie



Fuhlsbüttler Straße 145  
22305 Hamburg

☎ 040 - 69 45 70 97

☎ 040 - 69 79 59 58

## „Hol' di fruchtig“ fit ab 50

Senioren-sport-Abteilung  
des SC URANIA



Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf **Geselligkeit**: monatliche Klönrunden, Museums- und Theaterbesuche, Wandertouren, das traditionelle Stintessen oder die jährliche Aktiv-Reise. Wer Interesse hat, zu schnuppern, der sollte sich einfach melden!  
**Kontakt:** Dagmar Hartmann  
Abteilungsleitung  
Telefon: 040 - 61 40 89  
senioren-sport@scurania.de

Für nur 16,- Euro monatlich:

Montag	Gymnastik
Dienstag	Autogenes Training
Mittwoch	Gymnastik
Donnerstag	Yoga (2 Gruppen mit Warteliste)
Freitag	Wassergymnastik (2 Gruppen)



Nur wer seinen Kunden zuhört, ihre Geschäfte kennt und ihre Sorgen versteht, kann sie gut versichern. Darum sind wir mit 370 Expertinnen und Experten bundesweit immer für Sie da.

Mit harter Arbeit und fairer, fachlicher Beratung verdienen wir uns Ihr Vertrauen. So sind wir einer der führenden Industrieversicherungsmakler Deutschlands geworden.

IHRE VERTRETUNG IN HAMBURG

BüchnerBarella Assekuranzmakler GmbH  
Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg  
Tel +49 40 369797-0

**BüchnerBarella**  
Sicherheit Unternehmen seit 1922

www.buechnerbarella.de

## Hamburg Floristik

Fuhlsbüttler Str. 182  
22307 Hamburg

Mobil: 0172 / 76 95 089

Telefon: 040 / 69 02 07 0

Fax: 040 / 41 48 12 52

Internet: www.hamburg-floristik.de

E-Mail: bestellung@hamburg-floristik.de

info@hamburg-floristik.de



# Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

**willy.tel**  
TV · INTERNET · TELEFON · MOBILFUNK



WIR  
SIND FÜR  
SIE DA.

## Großer Service, kleine Kosten

Gerade in Zeiten wie diesen ist reibungslose Kommunikation besonders wichtig. Als Bewohner der Köster-Stiftung sind Sie bereits TV-Kunde bei willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Telefon und Internet – ganz einfach und günstig.

Informieren Sie sich gern über unsere Tarife unter [www.willytel.de](http://www.willytel.de) oder telefonisch unter unserer kostenlosen Hotline.

Gern beraten wir Sie auch bei Ihnen zu Hause.

 Kostenlose Hotline: 0800 - 333 44 99

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