

Das Magazin für  
die Generation 55+

**SeMa**

Senioren Magazin Hamburg

**Gratis**  
zum  
Mitnehmen



**Darmgesund leben**  
Was wir tun können



**Herbert Weichmann**  
Vor 125 Jahren geboren



**Post mit Herz**  
Viele Leute machen mit



**Promibefragung**  
Wünsche nach Corona

**DABEI SEIN  
TROTZ**

**DISTANZ**



# Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

**jedes Menü 7,60 €**

inklusive Lieferung und einem Dessert

**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: bestellen Sie gebührenfrei unter der Tel. **0800-150 150 5\***, der lokalen Rufnummer **04107-851 908 0** oder online unter **www.meyer-menue.de** \*nur vom Festnetzanschluss

# Lebens- und Jobvielfalt

Hier fühlen wir uns wohl

Ich arbeite gern hier

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

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

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST  
Lebensvielfalt für Senioren



## Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Dabei sein trotz Distanz**  
Wenn das Virus auch das „Wir bedroht“

### 10 Darmgesund leben

Was wir tun können

### 12 Grandseigneur und Sozialdemokrat

Vor 125 Jahren wurde Herbert Weichmann geboren



### 14 Auf leisen Sohlen durch die unberührte Natur

Für wen Schneeschuhwandern geeignet ist

### 16 Post mit Herz

Wenn plötzlich viele Leute mitmachen

### 18 Selbst gebackene Leckereien zum Valentinstag

20 **Lieselotte Emmerich** –  
aus ihrem Hobby wurde Leidenschaft

22 **Verein „Nicos Farm“** –  
Sorge um die Zukunft seines Sohnes

24 **Rätsel**

26 **Kleinanzeigen**

29 **Goldener Internetpreis 2021**

29 **Mit Bewegung durch den Winter**

30 **2021 – Von diesen Neuerungen profitieren pflegende Angehörige jetzt**

32 **Denn alle Lust will Ewigkeit**  
Was Grabsteine auf Ohlsdorf verkünden

34 **Hepatitis**  
Leberentzündung hat viele Varianten

### 36 Wir befragten Prominente:

Welches ist Ihr Wunsch nach Corona?

39 **Altersmedizin in Zeiten von Corona**

40 **„Fast am Ziel – 99 Umwege“**  
Hanno Rinke nimmt uns mit auf Reisen

42 **Aktiv werden auf der Aktivoli**  
Die Messe fürs Ehrenamt findet auch 2021 statt

45 **Prostatavergrößerung**  
... individuelles Behandlungsangebot

## Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Sie nach unserer kleinen Winterpause, hoffentlich gesund, wieder begrüßen zu können. Mit dem neuen Jahr hatte ich die Hoffnung zu einer Rückkehr zur Normalität verbunden. Dem ist leider nicht so.

Der Lockdown wurde verlängert, und die Maßnahmen engen auch weiterhin gerade die Älteren unter uns ein. Besuchsverbote und Ausgangsbeschränkungen führen zu Vereinsamung und Bewegungsmangel und diese auch zunehmend zu psychischen und körperliche Beschwerden. Mit Kreativität und dem Einsatz digitaler Möglichkeiten kann dem gegengesteuert werden. Weiteres dazu erfahren Sie in unserer Titelseite.

Wir müssen auch aufpassen, dass Corona nicht die Gesellschaft spaltet. Die Diskussion über Privilegien für Geimpfte kann leicht dazu führen. Dabei steht noch nicht einmal fest (Stand Redaktionsschluss), ob die Geimpften sich nicht weiter infizieren und sogar das Virus weiterhin übertragen können. Gründe, aus denen unter anderem der Deutsche Ethikrat eine Impfpflicht auch ablehnt.



Nun, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich ihnen viel Spaß mit unserer Februarausgabe und verabschiede mich bis zur Märzausgabe, die ab dem 03. März verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



Patienten-  
vortrag via  
Skype

## Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

**Mittwoch, 17. Februar · 17:30–18:30 Uhr**

Referent: Dr. Christian Lausmann,  
Funktionsoberarzt, Helios ENDO-Klinik Hamburg

Anmeldung zum Skype-Vortrag an:  
[HHE\\_Vortrag@helios-gesundheit.de](mailto:HHE_Vortrag@helios-gesundheit.de)

 Helios

[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)

## Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

### MINI-HÖRTECHNIK

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



### AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

### BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



**Dehn**  
Hörgeräte

Altonaer Poststraße 7  
22767 Hamburg  
[www.dehn-hörgeräte.de](http://www.dehn-hörgeräte.de)

Abbildungen beispielhaft.

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

**Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19**

# Dabei sein trotz Distanz

## Wenn das Virus auch das „Wir“ bedroht



Seniorin Frau Steinke (li.) mit  
Schülerin Karoline Pfalzgraf (re.)

Foto © Kulturistenhoch2/Franziska Klotz

*Jung sieht sie aus, die Statue der Justitia im Hamburger Rathaus. Würde die Göttin der Gerechtigkeit in Corona-Zeiten im Heim leben, müsste sie abwägen: In der einen Waagschale liegen „Dabeisein“ und „Mitmachen“. In der anderen: „Vorsicht“ und „Rücksicht“, um sich und andere nicht anzustecken. In der Pandemie leiden Leib und Seele. Doch soziale Teilhabe geht durch Corona nicht k. o.*

Freundinnen und Freunde treffen, mit Nachbarn klönen, Enkel kuscheln, der Tochter ein Rezept für Schwarzwälder Kirschtorte erklären: Was früher selbstverständlich und einfach wie Kegeln im Seniorentreff war, ist zu Corona-Zeiten kompliziert. Das Virus greift nicht nur die körperliche Gesundheit an. Es macht einsam, geht aufs Gemüt – und wird zum Thema der Juristen: Denn um soziale Teilhabe geht es in der „verfassungsrechtlichen Beurteilung von Besuchs- und Ausgangsbeschränkungen in Alten- und Pflegeheimen aus Anlass der COVID-19-Pandemie“. Der von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO) beauftragte Professor Dr. Friedhelm Hufen erkennt „teilwei-

se grob verfassungswidrige Eingriffe in die Grundrechte von Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen“. Es ist von Besuchsverboten und Ausgangssperren die Rede. Doch der Gutachter wägt wie Justitia ab zwischen dem Recht auf Gesundheit und Leben sowie dem Recht auf Freiheit: „Ungeachtet ihres Lebensalters, ihres Gesundheitszustandes, ihrer Entscheidungsfähigkeit und ihrer Betreuungsbedürftigkeit, sind Heimbewohner grundsätzlich Träger der Grund- und Freiheitsrechte.“ Das heißt im Alltag: Sind sie nicht infiziert, dürfen sie wie jeder andere frei schalten und walten, das Heim verlassen, Besuch empfangen. Es dürfe „nicht wieder zu einem Lockdown, zu Isolation und Einsamkeit kommen“.

**Klaus Wicher, Vorsitzender  
des SoVD Hamburg:**

„Wenn analoge soziale Orte wegfallen, etwa Seniorentreffs, erhöht dies das Einsamkeitsrisiko. Besonders von Einsamkeit betroffen sind zwar Menschen in abgelegenen Regionen. Aber das sind nicht zwangsweise Regionen auf dem Land, sondern Quartiere, die von Abwanderung und Strukturwandel betroffen sind. Es gibt viele alte Hamburger Stadtteile, die in den letzten Jahren schick gemacht worden sind und wo viele neue, hohe Häuser entstanden. Hier geht für Ältere schon mal die vertraute Nachbarschaft verloren. Wer länger als 20 Minuten Wegzeit vom nächsten Park oder der nächsten Freizeiteinrichtung wohnt, fühlt sich eher einsam und abgeschnitten.“





**mit  
Akkordeon**

## Ich singe und spiele für Senioren

# Musik!

**- Musik auf dem Wohnbereich,  
Gemeinsames Singen**

- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier



**und / oder  
Keyboard**

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

**Keyboard-Studio Pinneberg**  
Michael Kleppin  
Brokwich 1, 25421 Pinneberg  
04101 - 74010  
michaelkleppin@t-online.de  
*mehr Info unter:*  
[keyboard-studio-pinneberg.de](http://keyboard-studio-pinneberg.de)

Doch Einsamkeit macht nicht nur Älteren zu schaffen. Eine Umfrage des Online-Unternehmens Kaspersky überrascht: Von den nach 1994 Geborenen klagten 62 Prozent über Einsamkeitsgefühle wegen Corona. Die geringsten Probleme hatten die vor 1946 Geborenen: 36 Prozent spürten Einsamkeit. Und: 14 Prozent gaben an, sich vor dem Lockdown noch einsamer gefühlt zu haben. Auch die Studie des Sozialverbands Deutschland SoVD „Einsamkeit und soziale Isolation“ schreibt von mehr als vier Millionen Menschen, die über Einsamkeit klagen – vor Corona. Das Virus aber macht es schlimmer für Ältere über 75 Jahren, ob sie allein oder im Heim leben. Das Risiko der Einsamkeit steigt, wenn einiges zusammenkommt: Erkrankungen, Pflegebedürftigkeit, abnehmende körperliche Mobilität, Altersarmut oder der Verlust eines geliebten Menschen zeigen: Corona ist ein Virus, das die Luft nimmt – körperlich und seelisch. Jüngere und mittlere Jahrgänge kommen damit eventuell besser zurecht, weil sie am Arbeitsplatz oder im Internet unter Leute kommen.

Corona aber schränkt den Aktionsradius für Ältere ein: Bewegungsmangel vergrößert körperliche Beschwerden. Die Mobilität und die Lust, rauszugehen, werden von der Ansteckungsgefahr zurückgedrängt. Vereinsamung und Ausschluss vom Alltagsleben nehmen zu und auch Ängste und Sorgen im Alltag: Arzt, Apotheke, Bank oder Supermarkt sind schwieriger zu erreichen. U-Bahn und Bus werden gemieden – auch weil die Impfung auf sich warten lässt.

Noch weiterengt Corona das Leben von Menschen in Senioreneinrichtungen ein. Wicher: „Besuchsverbote und Ausgangsbeschränkungen in stationären Einrichtungen können das Gefühl der Ausgrenzung von Pflegebedürftigen, chronisch Kranken und Menschen mit Behinderungen verstärken. Besuche bei Verwandten und Bekannten werden von sich aus eingeschränkt – oder die Einrichtungen öffnen die Türen nur

für wenige, um die Ansteckungsgefahr zu mindern. Das verstärkt die Insellage der Heime und die Isolation der Älteren.“

#### Niemand ist eine Insel

Die SoVD-Studie zeigt: Corona trifft die Menschen als soziale Wesen. Social distancing und Lockdowns verstärken Einsamkeitsgefühle. Aber es gibt Hoffnung: In der schlechten Zeit zeigen sich Nachbarschaften und informelle Netzwerke als stark und intakt. Motto: Wir gegen das Virus. Ältere werden mitversorgt, es gibt Kontakt zu Enkelinnen und Enkeln digital via Skype oder WhatsApp. Auch der Vorsitzende der Seniorenorganisationen, Franz Müntefering, ist verhalten optimistisch, wenn er eine neue Solidarität entdeckt (siehe Interview).

Mit Blick in die Zukunft fragen sich auch die SoVD-Forscher, wie das Virus das Gemeinschaftsgefühl langfristig beeinflusst: „Verschärfte Altersdiskriminierung und Isolation vulnerabler Gruppen erscheinen ebenso denkbar wie eine erhöhte Sensibilisierung für die Thematik Einsamkeit.“

Vielleicht entsteht gar ein neues gesellschaftliches Miteinander, das uns die Bedeutung von daseinsvorsorgenden Infrastrukturen wie fußläufig erreichbaren Einkaufsgelegenheiten, Schwimmbädern oder Krankenhäusern und sozialen Orten wie Gaststätten und Vereinsheimen für unser Zusammenleben wieder in Erinnerung ruft.“

Damit Ältere das „Wir“ trotz Corona erleben, hat Dagmar Hirche, 64-jährige Unternehmerin und Gründerin des Vereins Wege aus der Einsamkeit, einiges gegen Altersarmut und Einsamkeit im Alter auf den Weg gebracht. Viele kennen die von ihr ins Leben gerufenen Flashmobs zum jährlichen Weltseniorentag, das sind spontane Tanztreffen. Besonders am Herzen liegt ihr, die Generation 65+ mit Smartphone und Tablet ver-

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 28.02.21  
bei uns ein und Sie  
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-Nord  
040 / 55 00 55 - 5948



SPARDA  IMMOBILIEN

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

➤➤ Frisuren speziell für  
pflegebedürftige und  
geriatrische Menschen <<<



Friseur für den  
Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:  
608 246 22

Zuhause   
im Alstertal



Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort,  
wo der Mensch im Mittelpunkt steht:

Ihr Zuhause im Alstertal

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040-606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg

[www.zuhause-im-alstertal.de](http://www.zuhause-im-alstertal.de)

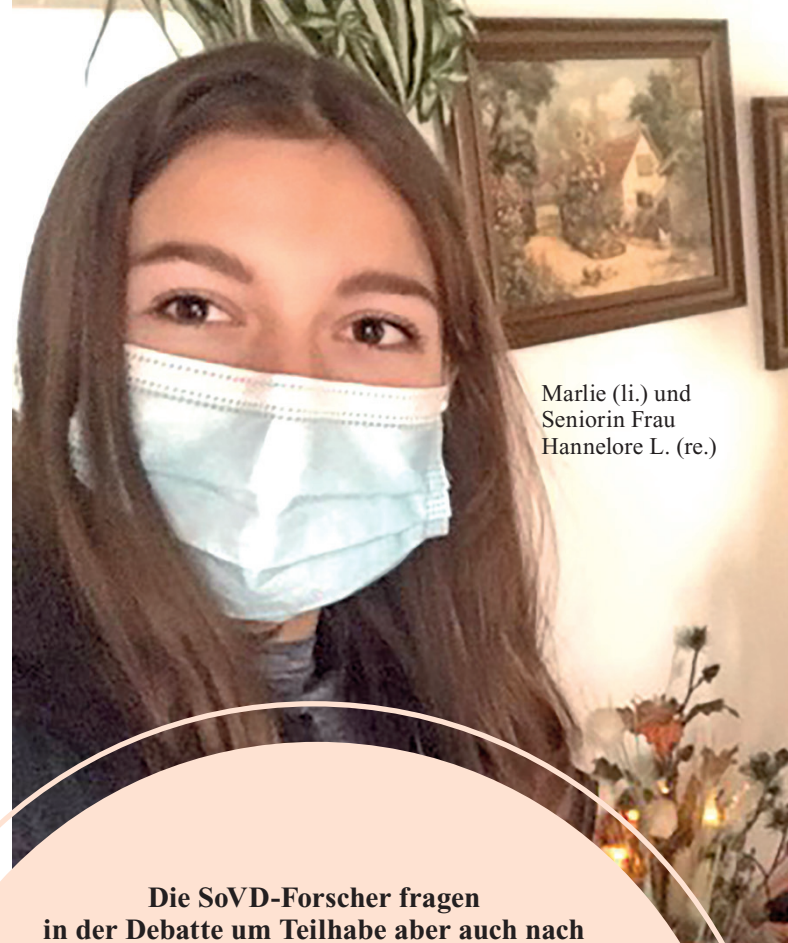
traut zu machen. Der Elan blieb nicht ohne Folgen: 2018 wurde sie Hamburgerin des Jahres in der Kategorie Soziales.

„Der Schutz durch die AHA-Regeln, Abstand – Hygiene – Alltagsmaske, sei „extrem wichtig. Aber es muss auch der seelische Aspekt in die Überlegung mit einfließen. Denn wenn geschützt wird, aber die Menschen durch Einsamkeit seelisch krank werden, ist das kein guter Weg. Mit Kreativität und dem Einsatz digitaler Möglichkeiten kann gegengesteuert werden. Leider fehlt es oft an Ausstattung, Willen und Kreativität, die Digitalisierung zu nutzen.“ Dagmar Hirche geht mit neuer Technologie gegen das neue Virus an und fordert für jedes Altenheim und jede Wohneinheit kabelloses Internet über WLAN. Zusätzlich müsse kostenfreie „digitale Bildung“ für alle angeboten werden.

Für Dagmar Hirche ist das Internet ein gutes Mittel, Ältere aus der pandemischen Enge zu befreien. Es hilft besonders denen, die aufgrund ihrer Einschränkungen nicht mehr so gut unterwegs sind. Für sie wird das Internet zur Nabelschnur zur Welt: Damen und Herren mit grauen Haaren, zuweilen Silver Ager genannt, treffen sich über Videokonferenzen: Passend heißen die digitalen Treffen „Versilberer Runden“. Dabei finden täglich bis zu 60 Menschen zwischen 65 und 88 Jahren 1,5 Stunden Programm. „Wir bieten Tanz, Yoga, Spiele, Workshops zum Umgang mit Smartphone und Tablet, Lesungen, Kochen ... Immer mehr Kinder und Enkel zeigen ihren Angehörigen, wie es geht, damit diese auch mit anderen Menschen in Kontakt kommen.“

Auch die Hamburger Musikmanagerin Mitra Kassai bringt die Älteren zusammen – analog wie digital. Sie begann 2016. Sie lud ein zu einem Bingo. Aber nicht zu einem Bingo, was Ältere vom Altmittag bei der Freiwilligen Feuerwehr kennen, sondern zu einem Musikbingo: Und man traf

sich nicht im Seniorentreff, sondern im Jazz Café des Mojo Clubs auf der Reeperbahn, dort wo die Tanzenden Türme stehen. Der Ort färbt ab: Das gemeinnützige Netzwerk, das Mitra Kassai treffend „Oll Inklusiv“ nannte, bietet Tanz, Konzerte, Lesungen, Ausflüge ... Hier soll sich die Generation treffen, „die ganz anders altert als ihre Eltern. Die neuen Alten sind mit Wirtschaftswunder, Rock 'n' Roll und Studentenbewegung aufgewachsen.“ Ältere sollen die Initiative ergreifen. Damit sieht sich „Oll Inklusiv“ als Kontrapunkt zur „Tendenz“, Rentnerinnen und Rentner zu Hause oder in Heimen möglichst still und bequem zu verwahren. Denn Alte dürfen alles sein: „laut, bunt, kritisch, aktiv.“



Marlie (li.) und Seniorin Frau Hannelore L. (re.)

**Die SoVD-Forscher fragen  
in der Debatte um Teilhabe aber auch nach  
einem denkbaren Konflikt der Generationen:**

Wie kommen Alt und Jung miteinander aus, wenn sie unterschiedlich von Corona betroffen sind? Vertieft sich der Graben zwischen Generationen, wenn die einen das Gefühl haben, sie müssten zugunsten der anderen zurückstecken? Oder gibt es Ärger, weil die anderen – vermeintlich – nicht die nötige Rücksicht, etwa bei Ausgangsbeschränkungen, nehmen?

### Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**meravis**  
Immobiliengruppe

### Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel**

Lange Aktiv Bleiben e. V.  
Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
[fuhlsbuettel@labhamburg.de](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)  
[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de)

### STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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



Foto © Kulturistenhoch2 / Franziska Klotz

Kassai will „Senioren & Senioritas“, so heißen bei ihr die über 60-Jährigen, mitnehmend in eine Welt, „die immer noch uns allen gehört: jungen und alten Menschen.“ Und dies gerade jetzt: „In diesen merkwürdigen Corona-Jahren und mitten im zweiten Lockdown gerät diese Zeit für viele besinnlicher, als einem womöglich lieb sein kann. Wir reduzieren unsere Kontakte, um das Virus in Schach zu halten. Doch all die Kultur, Musik und Tanzerei holen wir umso schwungvoller nach, wenn es wieder möglich ist.“ Mitras Motto: „Gemeinsam statt einsam. Zusammen gehen wir gegen Altersarmut und Alterseinsamkeit an. Denn gesellschaftliche Teilhabe und anregendes Miteinander sind ein großes Gut, das allen zuteil werden sollte.“ Man trifft sich analog oder auch per Smartphone und App, um zu plaudern (chatten), Freunde für Hobbys oder am Schwarzen Brett Buchtipps zu finden.

Ein „Generationenprojekt“ schlägt – nicht nur in Corona-Zeiten – Brücken: Kulturistenhoch2 (KH2) versteht sich als „sozio-kulturelle Initiative für Alt und Jung gegen Einsamkeit und Isolation im Alter“. Sie ist eine Win-win-Situation. Beide Seiten profitieren: SeniorInnen mit geringem Einkommen erleben Kultur. Jüngere, die sich zuweilen kein Bild von den Möglichkeiten (und Grenzen) der „Oldies“ machen, erfahren davon, wenn sie SeniorInnen ins Theater, Museum- oder Konzert begleiten.

Doch die Pandemie streut Sand auch in das KH2-Kulturgetriebe. Die Schutzmaßnahmen seien sinnvoll und notwendig. Doch „wir erfahren in vielen Gesprächen, die mit den Maßnahmen einhergehenden psychischen Folgen – sowohl für die jüngere, insbesondere jedoch für die ältere Generation. Viele SeniorInnen leiden seit Beginn der Corona-Pandemie mehr denn je unter fehlenden Begegnungen sowie Einsamkeit und vermissen den Austausch mit anderen Personen sehr. Zuversicht und Lebensfreude sind bei vielen vermindert“, sagt Christine Worch, Projektleiterin Kulturistenhoch2. Sie sieht für Silverager aber auch einen Silberstreif am Horizont. Viele konnten sich an die coronabedingte Lebenssituation anpassen und haben sich „mit Kreativität und Offenheit positive Inhalte“ geschaffen. Damit es noch mehr „Positives“ wird, setzt KH2 auch in der Krise auf den zeitgemäßen Zusammenhalt der Generationen: „So haben wir seit dem ersten Lockdown verschiedene Aktionen gestartet,



## Norderstedt „Wohnquartier Kleeblatt“

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

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

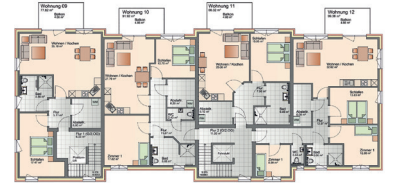


ab € 318.000,-

Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!

Bedarfsausweis: 9,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Wärmepumpe, Bj. 2021, A+

Bezugsfertig: Oktober 2021



**MR** immobilien GmbH

...wir machen das!

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

## Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA  
für unsere Bewohnerinnen  
und Bewohner

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -230  
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

Seit  
1987

ANGELA GREIZER



❖ **Ambulante  
Krankenpflege  
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

bei denen SchülerInnen den SeniorInnen Aufmerksamkeit in Form von Postkarten, Blumen oder im Rahmen von ‚Hamburg packt’s zusammen‘ Spenden-Tüten zukommen ließen. Darüber hinaus haben junge Menschen ihren Tandem-PartnerInnen von sich aus Hilfe – beispielsweise für Besorgungen – angeboten sowie regelmäßig Kontakt gehalten“. Motto: Wenn alle Generationen gegen die Krise anstrampeln, klappt’s besser. KH2 wurde zudem selbst wieder kreativ und startete im November das „KH2biografisch“: Junge Menschen interviewen alte zu Erfahrungen, Erinnerungen und zur Bedeutung von Kunst und Kultur. Das Projekt entstand „als sich die Einschnitte des öffentlichen Ablaufs durch Covid 19 abzeichneten. Es hat das Ziel, der Einsamkeit und Isolation der oft körperlich und wirtschaftlich eingeschränkten KH2-SeniorInnen entgegenzuwirken und gleichzeitig junges Ehrenamt zu fördern. Die Idee kam von einer 75-Jährigen. Jung und Alt kommen zusammen, je nach Möglichkeit „analog“ oder online. Worch: „Eine dringende Notwendigkeit ist, die älteren Menschen an die virtuelle Welt heranzuführen. Hier sind wir seit November 2020 mit NetzwerkpartnerInnen wie zum Beispiel Dagmar Hirche dabei, eine Digitalisierungsinitiative umzusetzen. So können KH2-SeniorInnen, mit Unterstützung von MentorInnen, in Zukunft online stärker am sozialen Leben teilnehmen und fühlen sich zugehörig(er).

Auch KH2 verlegt das generationsübergreifende Miteinander zum Teil auf die digitale Bühne, bleibt aber auch „analog“. Denn: Soziale Teilhabe für Ältere wird kaum ohne den Schnack beim Kaffee, den Plausch beim Theatersekt oder die Geselligkeit im Seniorentreff auskommen. Dr. H. Riedel © SeMa



## Sicher ist sicher.

### Promedica Gruppe: Lückenlose Corona-Tests und strenge Schutzmaßnahmen für Alltagsbetreuende aus Osteuropa



Liane D. lächelt. Trotz Corona und der Sorgen in den vergangenen Tagen. „Es kam alles auf einmal. Mein Vater ist in seinem Haus gestürzt und brauchte schnell Hilfe. Unterstützung erhoffte sich die besorgte Tochter schließlich durch eine Alltagsbegleitung aus Osteuropa und wandte sich an Jane Bollow von Promedica, Marktführer für Alltagsbetreuung in Europa, und stellte besorgt erst einmal viele Fragen.

Gleich vorweg. Frau D. erhielt sofort die beruhigende Nachricht, dass spätestens innerhalb von fünf Tagen eine sorgfältig vorbereitete Alltagsbegleitung direkt vor der Tür ihres Vaters stünde. Dann erhielt sie ausführliche Antworten auf ihre Fragen. „Es dürfen nur legal beschäftigte Betreuungskräfte nach Deutschland einreisen. Da wir ausschließlich mit angestellten Betreuungskräften arbeiten, verfügen wir so auch über die Kontrolle sämtlicher Schutzvorkehrungen“, beginnt Jane Bollow, Regionalberaterin von Promedica Plus Hamburg-Norderstedt die strengen

Abläufe bei Promedica zu beschreiben“. Schnell wurden auch neue Verfahren für die Rekrutierungswege eingeführt, z.B. die Umstellung auf überwiegend telefonische Kontakte und Online-Schulungen, um direkte Begegnungen schon im Vorfeld bestmöglich zu vermeiden.

#### Sicherheit durch lückenlose Anreise

Jane Bollow kann die aktuellen Sorgen ihrer Kundinnen und Kunden gut verstehen und fährt fort: „Ein bis zwei Tage vor der Abreise werden die Betreuungskräfte noch einmal genau zu ihrem Gesundheitszustand und möglichen Symptomen befragt und ein SARS-CoV-2-Test durchgeführt. Erst mit einem negativen Testergebnis folgt die Reise mit eigenen Bussen von zu Hause direkt zur Tür des Kunden. So garantieren wir eine lückenlose Reise und sind von öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig.“

#### Alle sind gefragt – ein neues Miteinander

In dieser außergewöhnlichen Situation haben sich bei Promedica Kunden und Alltagsbetreuende bereits auf die neue Situation eingestellt. So habe Jelena, die neue Betreuungskraft, eben nur wenig Außenkontakte. Das Kennenlernen lief sehr gut, „wenn auch auf Abstand. Jelena passt auf uns alle auf“, beschreibt Frau D. das neue Miteinander. Die Alltagsbetreuenden verdienen ein hohes Lob, betont Jane Bollow. „Viele verlängern freiwillig ihre Zeit in Deutschland, um unseren Familien zu helfen.“

#### Fürsorgliche Rundum-Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause

Herzlich. Kompetent. Engagiert.

PROMEDICA



PROMEDICA PLUS Hamburg-Norderstedt  
Jane Bollow

Tel. 040 - 797 255 927

hamburg-norderstedt@promedicaplus.de  
www.promedicaplus.de/hamburg-norderstedt





## Sema-Interview mit Franz Müntefering

Geb. 1940, langjähriges Mitglied des Deutschen Bundestages. Generalsekretär, Fraktionsvorsitzender, Parteichef der SPD. Bundesminister für Verkehr, Bau- und Wohnungswesen. Vizekanzler und Bundesminister für Arbeit und Soziales im ersten Kabinett Merkel. Seit 2015 Vorsitzender der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen.

„Näher an der gesellschaftlichen Solidarität als zu vermuten“

**SeMa: Wie sehen Sie die von Politik und Medizin angeordneten Maßnahmen für Alleinlebende – mit Blick auf soziale Kontakte, Einsamkeit, Lebensfreude ...?**

Franz Müntefering: Alleinsein kann zeitweise angenehm sein. Aber Einsamkeit ist mit Sicherheit grausam. Das Problem gab es auch schon vor Corona, und hoffentlich vergessen wir es danach nicht wieder. Für ältere und alte Menschen in Ein-Personen-Haushalten brauchten wir zugehende Sozialarbeit. Denn nicht alle sind physisch und psychisch in der

Lage, soziale Kontakte draußen zu pflegen oder neu aufzubauen. Gleichwohl bleibt es sinnvoll, für Abstand zu werben im Miteinander, Maske zu tragen und die Infektionsgefahr zu minimieren. Als Bagso haben wir mitgeholfen, und es bleibt weiterhin nötig, Besuche in Heimen und Außenaufenthalte von Heimbewohnern draußen möglich zu machen. Denn: Die prinzipielle Offenheit unserer Heime ist unerlässlich und muss ernsthaft angestrebt werden. Aber da gibt es solche und solche Pauschal-Urteile führen in die Irre.

**SeMa: Wie sehen Sie das Verhältnis der Jungen zu den Alten in Corona-Zeiten?**

Müntefering: Schnelltests schaffen mehr Sicherheit für alle. Das Betonen der „vulnerablen Alten“ hat bei einigen Jüngeren wie ein Freibrief für ihr Verhalten gewirkt. Aber generell ist das Verhältnis zwischen den Generationen nicht zusätzlich belastet. Es gibt Einschränkungen und Verzichtsbedarf, aber insgesamt sind die allermeisten Jungen wie die allermeisten Alten pragmatisch, hilfsbereit, achtsam – kurz: vernünftig.

**SeMa: Was hilft aus der coronagetriebenen sozialen Enge?**

Müntefering: Die Liebe zum Leben – helfen und sich helfen lassen. Nachbarn und Bekannte ansprechen, anrufen, Hilfe anbieten. Aber auch digitale Möglichkeiten nutzen, soweit dafür Voraussetzungen gegeben sind. Diejenigen loben, die sozial, also helfend unterwegs sind, und das sind doch mehr, als man auf Anhieb vermutet. Ich persönlich sehe uns näher an der gesellschaftlichen Solidarität als man sonst im Alltag vermuten könnte. Was ich mir nicht verkneifen kann: Nicht alle einsamen und isolierten Menschen haben außerhalb von Corona-Zeiten Besuch – und Ansprüche und Interesse an Hilfe. Auch das muss uns berühren.

Das Gespräch führte Hergen H. Riedel



## „LEBENSFREUDE“

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

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

**Telefonische Sonderberatung jeden Montag und Donnerstag**



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

**Ich berate Sie gern:** **Stephan Füllmich**  
T. 040 – 35 71 8005  
[www.dii-hamburg.de](http://www.dii-hamburg.de)

**d.i.i. Hamburg**  
Wir sind Wohnimmobilien

## Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- auf Wunsch mit LED-Beleuchtung
- Montage-Komplett-Service



Tel.: 04121 / 26 24 785 • [post@innenelemente-hoernke.de](mailto:post@innenelemente-hoernke.de)



Tagespflege Wellingsbüttel sucht

**Pflegedienstleitung**  
(w/m/divers)

ab sofort, in Teilzeit, unbefristet

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

Birgit Fenner  
Rabenhorst 39  
Tel. 536 974 10





## Darmgesund leben

Er ist zu bis acht Meter lang und damit das größte menschliche Organ: Die Rede ist vom Darm. Das nur acht Zentimeter dünne Organ besitzt mehrere Millionen Nervenzellen und ist von unzähligen Mikroorganismen besiedelt, die für unsere Gesundheit unverzichtbar sind. Was viele nicht wissen: Auch das Immunsystem wird maßgeblich von der Darmflora beeinflusst. Gerät die Darmflora ins Ungleichgewicht, können die Auswirkungen gravierend sein. Was wir tun können, um darmgesund zu leben, welche Lebensmittel täglich auf den Teller gehören und worauf man besser verzichtet, weiß die Apothekerkammer Hamburg.

### Darmgesund durch Mikroorganismen

Die Mikroorganismen im Darm erfüllen zahlreiche wichtige Aufgaben für unsere Gesundheit. Die vielen kleinen Helfer sind unermüdlich für uns im Einsatz. Sie unterstützen die Verdauung, schützen den Darm vor Schadstoffen und sind

an der Bildung wichtiger Vitamine wie Vitamin K beteiligt. Wie ein Schutzschild verhindern sie, dass sich Krankheitserreger in der Darmschleimhaut einnisten und Infektionen auslösen. Auch bei der Immunabwehr spielen die Mikroorganismen eine unverzichtbare Rolle, indem sie wichtige Informationen an die Immunzellen des Darms weiterleiten. Ist unser Immunsystem intakt, kommen wir besser durch die kalte Jahreszeit. Ist der Darm jedoch geschwächt, wird auch das Immunsystem beeinträchtigt.

### Immer das Gleichgewicht halten

Kleinere Störungen kann ein gesunder Darm durchaus abfedern. Eine falsche Ernährung, aggressive Krankheitserreger oder bestimmte Arzneimittel bringen hingegen die Darmflora aus dem Takt. Die Devise lautet daher: darmgesund leben. Wer unsicher ist, kann sich in einer der Hamburger Apotheken sachkundig beraten lassen. Ist der Darm im Gleichgewicht, kann der Organismus Nährstoffe optimal verwerten und der Körper wird insgesamt widerstandsfähiger.

### Darmgesund essen

Eine ballaststoffreiche, ausgewogene Ernährung mit saisonalem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten sollte täglich auf dem Speisezettel stehen. Die sekundären Pflanzenstoffe lindern außerdem Entzündungen und unterstützen unseren Körper dabei, mit Krankheiten besser fertig zu werden. Wichtige Helfer für eine gesunde Darmflora sind außerdem Präbiotika und Probiotika. Probiotika stärken das Immunsystem nachhaltig, liefern neue Bakterien und sind zum Beispiel in Joghurt, sauren Gurken oder Sauerkraut enthalten. Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Bananen enthalten Präbiotika, von denen sich die Mikroorganismen ernähren.

### Ausreichend trinken

Der regelmäßige Griff zum Wasserglas sollte uns in Fleisch und Blut übergehen – auch im Winter. Täglich sollten es mindestens 1,5 Liter sein – am besten Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Heißer Tipp: Schwarzer Kaffee regt die Bewegung der Darmmuskulatur an.

### Besser Maß halten

In Fleisch und Wurst sind zwar viele Omega-6-Fettsäuren, dafür aber nur wenige Ballaststoffe enthalten. Wer Fleisch isst, sollte auf hochwertige Produkte zurückgreifen. Möglichst verzichten sollte man auf Fast Food, Zucker und künstliche Zusatzstoffe – sie wirken sich negativ auf die Darmflora aus. Mit einer gesunden Ernährung schützt man nicht nur seinen Darm, sondern den gesamten Körper.

**Besuchen Sie  
unsere Homepage**

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
[www.senioren-magazin.hamburg](http://www.senioren-magazin.hamburg)



**Anzeigenberatung  
und -annahme**

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wtnet.de](mailto:hwwa@wtnet.de)

# Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“:



## Der individuelle Problemlöser – Einblicke in unsere Gespräche der letzten Monate – erkennen Sie sich wieder?

- Eine Eigentümerin einer ETW hat kein Angehörigen und möchte sich durch den Verkauf ihrer Immobilie den Lebensabend finanziell versüßen. Sie sagt:  
„Das letzte Hemd hat keine Taschen.“
- Das Eigentümerhepaar einer DHH möchte jetzt, solange es noch körperlich und geistig fit ist, seine Angelegenheiten regeln. Zudem haben die beiden Angst davor, dass die Kinder sich um das Erbe streiten könnten: „Geld vererbt sich einfacher!“
- Der Eigentümer eines sehr alten, aber durchaus bewohnbaren Hauses sieht den Verkauf als Option, seine Rente aufzubessern. Außerdem kann er nun das Hypothekendarlehen ablösen, und die Rente reicht auch wieder.

Während unserer langjährigen Erfahrung mit dem Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ durften wir an den Lebensgeschichten, Problemen und Sorgen verschiedenster Menschen teilhaben. Es berührt uns jedes Mal aufs Neue, wie schnell sich diese Schwierigkeiten nach dem Verkauf in Luft auflösen – und die altbekannte **Lebensfreude zurückkehrt!**

### Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ bedeutet:

die eigene Immobilie zum Höchstpreis zu verkaufen und selbst als Mieter/-in zur Festmiete wohnen bleiben – mit auf Wunsch lebenslangem Wohnrecht, das grundbuchlich abgesichert ist.

Der Verkauf aller Immobilien ist möglich (ETW, DHH, EFH, Mehrfamilienhaus, auch stark sanierungsbedürftige Immobilien). Individuelle Lösungen sind kein Problem!

Diese Geschichten stammen aus dem wahren Leben. Die Eigentümer haben sich bei mir gemeldet, da sie in der „Lebensabend-Immobilie“ die Lösung ihrer Probleme sahen. Jedem dieser Menschen konnten wir optimal, unkompliziert, schnell und rechtssicher helfen.

Lassen auch Sie sich unverbindlich beraten!

Als zertifizierter Sachverständiger für Immobilienwertermittlung und Immobilienmakler mit über 28-jähriger Berufserfahrung bewerte ich Ihre Immobilie punktgenau: zum aktuellen Höchstpreis und kostenfrei! Natürlich gehe ich auf Sie und Ihre besonderen Ziele und Wünsche ein.

Rufen Sie mich an!

Ihr Martin Ullrich

PERSÖNLICHER  
GUTSCHEIN



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



**LEBENSABEND-IMMOBILIE**

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

► Tel. 040/27 14 14 80

► [freiheit@lebensabend-immobilie.de](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)



## Grandseigneur und Sozialdemokrat

Vor 125 Jahren wurde Herbert Weichmann geboren

Vom jüdischen Wandervogelführer in Liegnitz zum Ersten Bürgermeister Hamburgs – dazwischen ein prall gefülltes Leben, das selbst in den von Verwerfungen und Schicksalsschlägen reichen ersten zwei Dritteln des 20. Jahrhunderts außergewöhnlich genannt werden kann. Am 23. Februar 1896 in Oberschlesien geboren, war ihm nicht an der Wiege gesungen worden, nach etlichen Umwegen einmal in Hamburg zu landen. Verglichen mit der Weichmanns, sind die Biografien seiner Nachfolger geradezu langweilig. So dominierend die Bürgermeister jeweils in ihrer Zeit im Rathaus auch gewesen sein mögen – den achtungsvollen Spitznamen „Gottvater“ trug keiner von ihnen. Hamburgs Nachkriegsbürgermeister waren häufig tüchtige Männer, die als Parteisoldaten ins Amt gelangten. Fast immer im weitesten Sinn in Hamburg oder Norddeutschland sozialisiert. Obwohl Weichmanns Amtszeit als Erster Bürgermeister gut 50 Jahre zurückliegt, vom 9. Juni 1965 bis zum 9. Juni 1971, ist der Sozialdemokrat auch heute noch im Gedächtnis der Stadt außerordentlich präsent.

### Nur im Doppelpack

Das könnte mit daran liegen, dass es bei allen Unterschieden eine unübersehbare Parallele zu dem bekanntesten Hamburger Politiker, zu Helmut Schmidt, gibt. Wer an Schmidt und Weichmann denkt, denkt fast automatisch auch an deren Ehefrauen Loki und Elisabeth.

Wobei sich Elisabeth Weichmann, anders als Loki, direkt politisch engagierte. Sie war von 1957 bis 1974 Mitglied der Hamburgischen Bürgerschaft und brachte sich besonders in Sachen Verbraucherschutz, Frauenrechte und Kultur ein. „Ich bin mit einer Frau verheiratet“, so Herbert Weichmann 1971, „die mit mir in einer seltenen Gemeinschaft des politischen Temperaments lebt, der ethischen Vorstellung, man müsste sich in dieser Welt engagieren, das Leben genüge nicht, um



Foto © Weichmann-Stiftung



sich nur bereichern zu wollen und eine Position zu erwerben.“

### Gemeinsame Flucht

Als Herbert Weichmann vor den Nazis fliehen musste, folgte Elisabeth ihrem Mann 1933 in die Emigration in die Tschechoslowakei. Von Paris aus schrieb er als freier Journalist für bis zu elf deutschsprachige Zeitungen – ab 1935 auf Französisch – auch für in Paris erscheinende Wirtschaftsblätter. Mangelte es an Zeit, sprang seine Frau gelegentlich für ihn ein und schrieb Berichte in seinem Namen: „Ich schrieb sogar seine Meinung, auch wenn ich gar nicht damit übereinstimmte.“, berichtete sie später. „Aber ich wusste ja, wie er dachte.“ Nach Kriegsbeginn 1939 folgten Internierung in Frankreich, später dann ging es über Spanien und Portugal in die USA.



## „Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt**

**Vermietung direkt durch den Eigentümer**

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

**Telefon:**  
040/558 22 03 70  
**E-Mail:** [wohnen@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wohnen@kirchenkreis-hhsh.de)

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

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

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

**2 Zimmer**  
ca. 64,14 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

**Miete**  
netto kalt:  
€ 769,68  
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

Courtagefrei!  
Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets

Das SeMa gibt es auch als APP

– natürlich kostenlos



Für Ihr iPad finden Sie uns unter:  
„Senioren Magazin“ im App Store.

Für die Android-Systeme unter:  
„Senioren-Magazin“ bei Google Play

## Kuscheltiere und Wirtschaftsprüfung

In New York sicherten erst Gelegenheitsjobs das Überleben; nach einer intensiven Weiterbildung arbeitete Weichmann später als Wirtschaftsprüfer und Steuerberater. Über mehrere Stationen stieg er zum Sozius einer Kanzlei auf und betreute dort einen eigenen Kundstamm. Elisabeth Weichmann gründete 1945 eine Kuscheltier-Näherei am Rande von Harlem, die zehn Angestellte beschäftigte. Seit dem Spätsommer 1943 waren die Eheleute „permanent residents“ und hatten die amerikanische Staatsbürgerschaft. In den USA vertiefte sich auch der Kontakt zu Max Brauer, dem von den Nazis vertriebenen Oberbürgermeister Altonas und ersten frei gewählten Nachkriegsbürgermeister Hamburgs. Ein Kuriosum damals – gewählt wurde nach englischem Vorbild nach Mehrheitswahlrecht. Die SPD gewann 83 von 110 Sitzen – bei nur 43 Prozent Stimmenanteil.

### Hamburg aufbauen

Max Brauer bewegte Herbert Weichmann 1948 zur Rückkehr nach Deutschland und bot die Leitung des Rechnungshofs an. Ein Jahr später gibt auch seine Frau ihren wirtschaftlich sicheren Job in den USA auf, um ihrem Mann nach Hamburg zu folgen. Nach einem bürgerlichen Intermezzo gewann die SPD mit 53,9 Prozent die Stimmen- und Sitzmehrheit in der Bürgerschaft. Weichmann wurde im Senat Brauer II 1957 Finanzsenator. Nach dem Rücktritt Brauers Nachfolgers Paul Nevermann 1965 übernahm Herbert Weichmann das Amt des Ersten Bürgermeisters der Freien und Hansestadt Hamburg, die er bis 1971 regierte. Im selben Jahr ernannten ihn Senat und Bürgerschaft zum Ehrenbürger. Herbert Weichmann starb am 9. Oktober 1983, Elisabeth Weichmann am 10. Juli 1988.

### Was blieb – was nichts wurde

An Weichmann erinnert in Hamburg nicht nur die Herbert-Weichmann-Straße. In der Ära Weichmann wurden wichtige Bau- und Verkehrsprojekte auf den Weg gebracht. Hierzu zählt

das Congress Centrum Hamburg, damals das erste moderne Kongresszentrum, die Fertigstellung des Hamburger Fernsehturms, die Schaffung des Hamburger Verkehrsverbundes mit der Etablierung der City-S-Bahnen, die Inbetriebnahme des AK Altona, der schrittweise Bau und Bezug der City Nord, der Baubeginn des Neuen Elbtunnels, der Bau der Köhlbrandbrücke und die Ansiedlung einer Aluminiumhütte im Hafenerweiterungsgebiet Hamburg-Finkenwerder. Nachhaltig waren Weichmanns Akzente in der Hafenpolitik. 1966 war der Bürgermeister noch skeptisch, ob die Zukunft des Seehandels mit der Containerschiffahrt verbunden sein würde. Bereits im Jahr 1967 stimmte er aber dem Ausbau des Burchard-Kais zum Containerterminal zu. Damit begann das Containerzeitalter im Hamburger Hafen. Nicht alle unter Weichmann angestoßenen Vorhaben ließen sich realisieren: Die Planungen für den Bau eines Tiefseehafens in der Elbmündung in den 1970er Jahren verliefen im Sande – der Flughafen Kaltenkirchen wurde nie gebaut.

F. J. Krause © SeMa

### Ehepaar Weichmann

Elisabeth und Herbert Weichmann, wie die Malerin Almut Heise sie sah. Elisabeth gefiel es nicht – aber sie ist bis zum heutigen Tag die einzige „First Lady“, die gemeinsam mit ihrem Mann die Ehren-galerie im Rathaus ziert.



Foto © Weichmann-Stiftung

**Service Wohnen**  
GbR Glashütter Landstraße
Betreutes Wohnen in Hamburg  
[www.service-wohnen-hh.de](http://www.service-wohnen-hh.de)

Freie Wohnungen

**Ihre Adresse für Betreutes Wohnen in Hamburg**  
 Barrierefreie, seniorengerechte Wohnungen mit sozialer Betreuung  
 und umfangreichem Dienstleistungsangebot zu vermieten.  
**Größe: ab ca. 46 m<sup>2</sup> – 1,5 Zimmer**  
**Warmmiete: ab 805,00 €**  
 Verbrauchsausweis: 102,7 kWh/(m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 2009, Eff.kl. D

**Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Besichtigungstermin.  
 Besuche unter Beachtung der gültigen Hygieneregeln möglich.**

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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
 Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44**

Tannenhofstraße 5 a – b · 22848 Norderstedt  
 Telefon: 040/523 68 21 · Fax: 040/523 68 25  
 E-Mail: [info@pflagedienst-claussen.de](mailto:info@pflagedienst-claussen.de)



**Erinnerungsgärten Hamburg**

**Bestattungskultur aus einer anderen Perspektive.**

Telefon: 040 / 50 42 95  
[www.erinnerungsgaerten.de](http://www.erinnerungsgaerten.de)



# Auf leisen Sohlen durch die unberührte Natur

## Für wen Schneeschuhwandern geeignet ist

„Wie durch Watte sinkt der Fuß in den weichen Untergrund, bevor er mit einem leisen Knirschen zur Ruhe kommt. Wer schon mal mit Schneeschuhen unterwegs war, kennt das Gefühl: Mit jedem Schritt entfernt man sich mehr vom Alltag und taucht tiefer ein in die dick verschneite Berg-Landschaft.“ So beschreibt es einer, der sich auskennt, das Schneeschuhwandern. Patrick Jost, Inhaber und ausgebildeter Bergführer des Hindelanger Bergführerbüros im Oberallgäu, bietet schon seit Jahren geführte Touren an.

„Schneeschuhe sind die Eintrittskarte in die Freiheit abseits von Pisten und Wegen“, sagt Jost. Wenn viel Schnee gefallen ist, bieten sie Nichtskifahrern die einzige Möglichkeit, tief in die Natur einzutauchen. Darüber hinaus reicht „normale Winterbekleidung aus. Das Wichtigste sind die Schuhe“, betont der staatlich geprüfte Bergführer. „Knöchelhohe Wanderschuhe sind gut. Schneeboots sind meist nicht geeignet, weil sie an den Seiten nicht stabil genug sind. Ich

hatte aber auch schon Leute, die es mit Turnschuhen versuchen wollten, aber dann hat man halt gleich nasse Füße.“

Die speziellen Schneeschuhe und Stöcke können bei den meisten Tour-Anbietern ausgeliehen werden. Wie die angelegt und benutzt werden, erklärt ebenfalls der Verleiher. Das sei kein Hexenwerk und wie beim Skifahren einfach zu lernen, so der 43-Jährige. Oberhalb der Füße reiche bequeme, nicht zu warme Wanderbekleidung aus.

Wer im Sommer gern wandert, versucht es bei Neuschnee gern mit Schneeschuhwandern. „Das war vor ein paar Jahren ein richtiger Trend, und ich könnte mir vorstellen, dass das in diesem Corona-Jahr auch wieder beliebt sein wird. Kein Anstehen am Lift, keine überfüllten Gondeln – beim Schneeschuhwandern können auch in der Gruppe Abstände untereinander gut eingehalten werden“, sagt Tour-Führer Jost.

### Voraussetzungen: Wie fit muss man sein?

„Rein von der Form her ist dieser Sport für jeden zugänglich. Schneeschuhwandern kann erst mal jeder machen, egal, ob man eine gute oder schlechte Kondition hat“, sagt Bergführer Jost. „Schneeschuhwandern ist leicht zu erlernen und kann – je nach Strecke – gemütlich oder auch sportlich anspruchsvoll gestaltet werden.“ Im Unterschied zu Ski-Touren, darf die gewählte Route auch nicht zu lang sein, denn beim Schneeschuhwandern müssen die Aktiven ja nicht nur den Berg hoch-, sondern auch wieder herunterlaufen. Die Verletzungsgefahr sei beim Schneeschuhwandern übrigens sehr gering, so der Tourenanbieter. Wer im sanften Bereich bleibt, gehe kaum ein Risiko ein, dieser Sport sei sogar noch sicherer als Langlauf.

## Ausrüstung: Was braucht man?

Schneeschuhe, Wanderstöcke (mit großen Tellern), feste Winterschuhe, atmungsaktive Winterbekleidung (zum Beispiel Skihose und Skijacke) sowie Handschuhe – mehr benötigt der Mensch nicht, wenn er sich in das unerhörte Abenteuer Schneeschuhwandern stürzen will. Möglicherweise – wenn alles gut geht – sind Sonnenbrille und Sonnencreme noch hilfreich.



Viele Bergführer bieten neben Tiefschnee-, Ski- und Winter-Tages-Touren auch geführte Schneeschuhwanderungen an. Zahlreiche Infos rund um das Thema gibt es unter anderem hier: [www.bergschulen.de](http://www.bergschulen.de)



Möbelhaus Deubelius

## Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig?  
Pflege zu Hause?

■ Sessel und Betten mit Aufstehhilfe

■ Senioren-einrichtungen nach Maß

Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke

■ Seniorengerechte Umzüge



Haus-  
besuche  
möglich

fitFORM  
member of Wellcof

Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchaussee 19 · Tel. 420 27 12 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke,  
Buslinie 5 · Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr · [www.moebelhaus-deubelius.de](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

Ihr Umzugsunternehmen



# Hamburger



## Möbeltransporte

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



»Umzüge mit Qualität zum Festpreis«

**Tel.: (040) 28 51 51 91**

Michael Bewernick, Vorstandsmitglied der FamÖ

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

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

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

Hamburger Möbeltransporte | Neumann-Reichardt-Str. 27-33  
22041 Hamburg | [info@hamburger-moebeltransporte.de](mailto:info@hamburger-moebeltransporte.de)



# Post mit Herz



Gegen die Einsamkeit: Acht Hamburger haben mit „Post mit Herz“ eine Aktion gestartet, die Sendern und Empfängern von Weihnachtspost viel Freude bereite. Foto: Post mit Herz

## Wenn plötzlich viele Leute mitmachen ...

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich finde, Corona hat auch viele gute Seiten. Halten Sie mich jetzt nicht für übergeschnappt, aber im vergangenen Jahr sind so viele gute Aktionen ins Leben gerufen und umgesetzt worden, zu denen sich – ohne Corona – möglicherweise sonst niemand aufgerafft hätte. Da ist zum Beispiel das Projekt „Post mit Herz“. Acht junge Erwachsene um Hamburgerin Gina Staschke haben zunächst die Idee gehabt, dass Leute anderen Leuten, die vielleicht einsam in einer Einrichtung sind, Karten oder Briefe zu Weihnachten schreiben. Die Idee an sich ist schon mal gut, die Ausführung und das Ergebnis sind noch viel besser.

Zunächst haben die acht Anfang November 2020 überlegt, wie das Ganze gehen könnte, kontaktlos und nach allen Regeln des Datenschutzes. „Das war gar nicht einfach. Zunächst haben wir über 1500 Einrichtungen per Mail angeschrieben und unsere Idee vorgestellt. Nicht alle haben geantwortet oder sich zurückgemeldet, doch bald stand fest: Über 360 Häuser wollten mitmachen“, erklärt Gina Staschke, Kaffeeexpertin bei einem großen Hamburger Unternehmen. Am 8. Dezember – und zahlreiche Programmierstunden später – ging die Webseite [postmitherz.org](http://postmitherz.org) live, das heißt sie war für jedermann sichtbar. Dann konnten sich die 367 Einrichtungen kurzerhand über die Webseite anmelden und erklären, wie viele ihrer Bewohner sich über Weihnachtspost freuen würden.



„Viele Menschen fühlen sich einsam, obwohl sie von anderen Menschen umgeben sind. Denn oft ist keine Zeit oder kein Raum für das Persönliche. Wir wollen etwas Persönliches schaffen. Nehmt Euch die Zeit für Eure Karte und für einige persönliche Worte.“ Mit diesem Aufruf bei Instagram weckten die Macher das Interesse vieler.

Foto: Post mit Herz

Die acht Hamburger hatten parallel begonnen, via Webseite und soziale Medien interessierte Schreiber zu suchen. „Und das war nicht schwer! Über 19.600 Schreiber/-innen haben mehr als 36.500 Briefe geschrieben!“, begeistert sich die 32-Jährige immer noch. Und die Reaktionen? „Auf beiden Seiten überwältigend. Wir hätten nicht damit gerechnet, dass sich so viele Menschen auf Anhieb beteiligen würden.“ Mitgemacht haben Schulklassen, junge Leute, ganze Familien und sogar eine Über-80-Jährige ... also ganz unterschiedliche Menschen. „Weil die Botschaft am Ende immer von Herzen kommt“, vermutet Organisatorin Staschke. „Ich denke, dass die Menschen primär etwas



**SAUBER & HYGIENISCH**  
auch in Krisenzeiten

nachher

vorher

Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: [kontakt@rybin-sanitaertechnik.de](mailto:kontakt@rybin-sanitaertechnik.de)

**Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag**

**Die Pflegekasse bezahlt!**

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



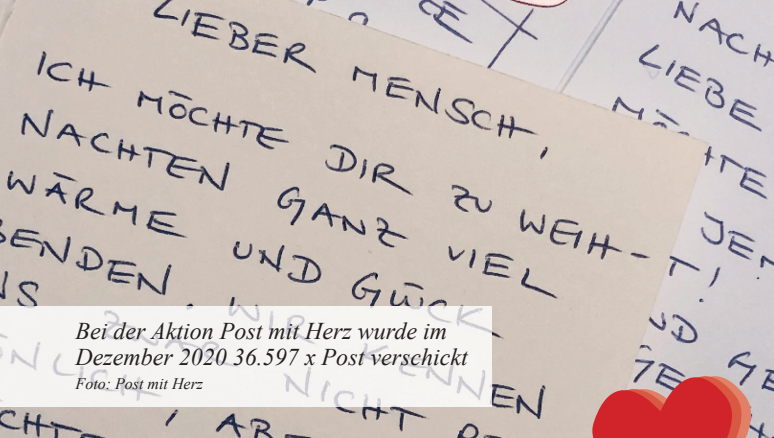
**Rybin**

Sanitär-Heizung-Klempner seit 1980



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehschen 33 in 25462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://www.klempner-pinneberg.de)





Bei der Aktion Post mit Herz wurde im Dezember 2020 36.597 x Post verschickt

Foto: Post mit Herz



*Aufruf zur Mitmenschlichkeit: „Oft denkt man, dass nur mit Geld oder Essen geholfen werden kann. Natürlich ist das absolut essenziell. Aber auch einige Worte von Herzen sind Balsam für die menschliche Psyche. Gerade Menschen, die niemanden haben und auf der Straße leben, kriegen selten liebe Worte zu hören – meist eher das Gegenteil. Schenkt doch jemandem genau diese Worte. Jeder hat es verdient!“* Foto: Post mit Herz

Gutes tun wollten, indem sie einsamen Menschen Worte der Nächstenliebe geschrieben haben.“

Sogar Brieffreundschaften seien entstanden, eigentlich hätten viele der Empfänger den Absendern, (die ihre Adresse mitgeschickt hatten) auch geantwortet. Und nicht nur das: Weil die Aktion **Post mit Herz** zu Weihnachten so gut gelaufen ist, sind die ehrenamtlichen Macher, die vergangenen November und Dezember richtig viel Zeit und Engagement investiert haben, bereits wieder in der Planung für eine neue Aktion. Wer mitmachen möchte – als Sender oder Empfänger von „Post mit Herz“ – meldet sich kostenlos unter [postmitherz.org](http://postmitherz.org) an.

Corinna Chateaubourg © SeMa

## Info:

Post mit Herz im Internet:

[postmitherz.org](http://postmitherz.org) (Webseite) und bei [instagram.com/postmitherz](https://www.instagram.com/postmitherz) (Instagram)

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

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

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

**24h Betreuung - bundesweit!**  
Legale Betreuungskräfte aus Osteuropa

Servicetelefon **04161 509 90 69**  
[www.24h-gut-betreut.de](http://www.24h-gut-betreut.de)

**Anzeigenberatung und -annahme**

**HWWA**  
Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40,  
E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)  
[h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de)

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 28.02.21  
bei uns ein und Sie  
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-West  
040 / 55 00 55 -6046



**SPARDA**  **IMMOBILIEN**



etwa 16 Stück

## Valentinstag-Herz-Kuchen

Ein leckerer Schoko-Kuchen für die oder den Liebste(n) zum Valentinstag

Zutaten:

**Für die Herz-Springform (25 cm Ø): Fett**

**All-in-Teig:** • 220 g Weizenmehl • 1 Pck. Dr. Oetker Original • Puddingpulver Vanille-Geschmack • 4 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin • 180 g Zucker • 3 Eier (Größe M) • 300 g Schlagsahne • 50 g Dr. Oetker Raspelschokolade Zartbitter

**Guss:** • 200 g Dr. Oetker Edel-Kuvertüre • 60 g Zucker • 7 EL Wasser (85 ml)

**Zum Verzieren:** • etwa 100 g Dr. Oetker Lübecker Marzipan-Rohmasse • Dr. Oetker Back- und Speisefarbe, rot

**Vorbereiten:** Boden der Herz-Springform fetten. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Umluft etwa 160 °C

Alle Zutaten, außer der Raspelschokolade, in eine Rührschüssel geben. Mit einem Mixer (Rührstäbe) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die Raspelschokolade unterrühren. Teig in der Springform glatt streichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

# Selbst gebackene Leckereien zum Valentinstag

**Einschub:** Mitte, Backzeit: etwa 30 Min.

Kuchen in der Springform auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Dann aus der Form lösen und auf ein mit Backpapier unterlegtes Kuchengitter legen.

**Guss:** Kuvertüre hacken. Zucker und Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Kuvertüre unterrühren und so lange weiterrühren, bis die Masse glänzt. Guss auf den Kuchen geben und vorsichtig so bis über den Rand streichen, dass dieser auch überzogen ist.

**Verzieren:** Marzipan mit Speisefarbe rot einfärben, evtl. Puderzucker unterkneten. Marzipan zu beliebigen Herzformen verarbeiten und auf die Torte legen, z. B.:

**ausgestochene Herzen:** Marzipan zwischen 2 aufgeschnittenen Gefrierbeuteln dünn ausrollen und beliebige Herzen ausstechen.

**Zucker-Herzen:** Ausgestochene Marzipan-Herzen mit etwas Wasser bestreichen und eine Seite in Zucker drücken.

**Geformte Herzen:** Marzipan in beliebig große Stücke teilen. Je 2 gleich große Stücke zunächst zu Kugeln, dann zu Kegeln formen. Die Kegel aneinanderlegen und so drücken und zusammenrollen, dass ein Herz entsteht. Für geformte Zucker-Herzen zunächst einen oder beide Kegel mit etwas Wasser bestreichen und in Zucker wälzen, dann wie beschrieben zu Herzen formen.

**Schokoladen-Deko:** Etwa 50 g Dr. Oetker Edel-Kuvertüre fein reiben. Entweder Herzausstecher auf die Torte legen und diese mit etwas Kuvertüre ausfüllen oder die gesamte Torte damit bestreuen und dann zusätzlich mit beliebigen Fondant-Herzen verzieren.

**Kakao-Deko:** Die Torte mit Dr. Oetker Kakao bestreuen und mit beliebigen Fondant-Herzen dekorieren.

## Herzige Marmeladen-Kekse etwa 60 Stück

Zutaten:

**Für das Backblech:** • Backpapier • Herzausstecher, 6er-Set

**Mürbeteig:** • 300 g Weizenmehl • 100 g Puderzucker • 6 Tropfen Dr. Oetker Butter-Vanille-Aroma • 1 Pr. Salz • 1 Ei (Größe M) • 200 g weiche Butter oder Margarine

**Füllung:** etwa 8 EL samtiger Erdbeer-Fruchtaufstrich oder Marmelade

**Mürbeteig zubereiten:** Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Min. kalt stellen. Inzwischen ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C. Umluft etwa 160 °C. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn ausrollen. Mit dem Ausstecher Herzen ausstechen, auf das Backblech legen und die Hälfte davon backen. Die andere Hälfte 30 Sek. in den Backofen geben, wieder herausnehmen, mit einem kleineren Herzausstecher (1 cm Ø) vorsichtig Muster auf den Kekes drücken und backen.



**Einschub:** Mitte, Backzeit: etwa 10 Min.

Kekse mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.

**Füllung zubereiten:** Die Unterseite der ungemusterten Plätzchen mit etwas Fruchtaufstrich bestreichen. Restlichen Fruchtaufstrich sprudelnd aufkochen und die gemusterten Plätzchen mit einem Pinsel auf der oberen Seite dünn damit bestreichen und trocknen lassen. Dann die gemusterte Plätzchen darauflegen.

# Finanzielle Freiheit dank Teilverkauf

Sie haben Bedarf an Liquidität, möchten aber Ihre Immobilie nicht verkaufen und vor allem das gewohnte Umfeld behalten?

Wir helfen Ihnen mit dem Immobilien-Teilverkauf.



Foto: skynesher (1)/Getty Images

Gerade jetzt bekommen die eigenen vier Wände noch größere Bedeutung: Sie geben Sicherheit, Wohlbefinden und Geborgenheit. Genauso wichtig ist die finanzielle Absicherung. Denn unsere Lust aufs Leben soll bleiben. Balance ist entscheidend: neue finanzielle Freiheit genießen, ohne deshalb gleich die ganze Immobilie aufgeben oder sich verschulden zu müssen. Aber wie geht das? Finanzielle Flexibilität schafft maximalen Freiraum zum Leben. Wünsche lassen uns nicht los. Egal in welchem Alter. Ein eigener Fitnessraum mit Sauna, ein kleines Häuschen auf dem Land, ein Boot für Segeltörns mit Freunden. Aber das Kapital scheint im wahrsten Sinne des Wortes „eingemauert“.

Es steckt in der eigenen Immobilie. Engel & Völkers LiquidHome bietet genau dafür jetzt eine Lösung, gebundenes Immobilienvermögen in freie Liquidität umzuwandeln. Zudem können Eigentümer wie bisher in ihrem Eigenheim wohnen bleiben und behalten 100 Prozent Handhabe über die Immobilie. Ein Teilverkauf von bis

zu 50 Prozent an Engel & Völkers LiquidHome macht es möglich.

Der Teilverkauf erfolgt zum aktuellen Marktwert, der durch einen neutralen, zertifizierten Gutachter festgestellt wird. Ein weiterer, wichtiger Vorteil: Eigentümer partizipieren mit ihrem Anteil weiterhin von einer möglichen Wertentwicklung der Immobilie. Allein in den letzten zehn Jahren lag die jährliche Wertsteigerung von Einfamilienhäusern im Schnitt bei etwa sechs Prozent. Dieses Potenzial können Eigentümer bei einem späteren kompletten Verkauf der Immobilie nutzen. Engel & Völkers LiquidHome kümmert sich auch dann um die komplette Abwicklung und nutzt zum Erreichen des bestmöglichen Verkaufspreises die über 40-jährige Erfahrung der Engel & Völkers AG. Selbstverständlich können Eigentümer den zuvor veräußerten Anteil auch jederzeit zurückkaufen. Das Geschäftsmodell geht individuell auf die Wünsche der Kunden ein. Finanzielle Flexibilität schafft maximale Freiheit. Egal in welchem Alter. Erfüllen Sie sich Ihre Lebens(t)räume.

## IMMOBILIEN-TEILVERKAUF: DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- **Neue Liquidität**, um sich größere Wünsche erfüllen zu können
- **Finanzielle Flexibilität**, ohne dass die ganze Immobilie verkauft werden muss
- **Teilverkauf** an Engel & Völkers LiquidHome umfasst maximal 50 Prozent, Eigentümer behalten 100 Prozent Handhabe über die Immobilie
- **Lebenslanges Wohnrecht** genießen – garantiert durch Grundbucheintrag
- **Kostenübernahme durch Engel & Völkers LiquidHome** für Gutachter, Notar und Grundbucheintrag
- **Eigentümer partizipieren** weiter an einer möglichen Wertentwicklung der Immobilie
- **Eigentümer entscheiden** über die Zukunft ihrer Immobilie (Rückkauf oder Komplett-Verkauf)
- **Individuelle Beratung** und passgenaue Lösungen durch Engel & Völkers LiquidHome

**ENGEL & VÖLKERS**  
LIQUID HOME

### Kontakt

- 🏠 EV LiquidHome GmbH  
Lizenzpartner der  
Engel & Völkers  
Marken GmbH & Co. KG
- ☎ (040) 334 681 600
- @ kontakt@ev-liquidhome.de
- 🌐 [www.ev-liquidhome.de](http://www.ev-liquidhome.de)



**Lieselotte Emmrich** – aus ihrem Hobby wurde Leidenschaft, so entstanden auch nützliche Hilfen für ältere Menschen



Dass die 69-Jährige ihre Freizeit im Rentenalter nicht untätig verbringen würde, war ihr schon länger klar. Ihr Erfindergeist für die Arbeit mit Stoffen, Nähmaschine, Schere, Nadel und Faden ist unerschöpflich. Ihr Lieblingsplatz ist der in ihrer kleinen Bastelwerkstatt in ihrem Haus in Loccum, ganz in der Nähe des Steinhuder Meeres. Das ist der Ort, der besonders durch das 1163 gegründete Zisterzienser-Kloster, welches zu den besterhaltenen nördlich der Alpen gehört, bekannt ist. Der Besuch dieser Klosteranlage ist auch ein Ausflugstipp für schöne Sonntage. Zwei ganz besondere der 2980 in Loccum lebenden Bürger, sind Lieselotte Emmrich und ihr Mann Heinz.

Wir besuchten dieses kreative und sehr sympathische Ehepaar. Heinz Emmrich berichtete stolz von seinem Hobby, der Aufzucht vieler außergewöhnlicher Rosen, und seine Frau Lieselotte plauderte aus dem Nähkästchen.

Seit ihrem Ruhestand vor einigen Jahren ist kein noch so kleines Stoffstück vor ihr sicher. Angefangen hat es mit Spielzeug für Kinder – aus farnefrohen Baumwollstoffen. Daraus entstanden und entstehen noch heute u. a. Bälle, Würfel und Kuscheltiere, deren Ohren und Schwänzchen mit knisternder Bratfolie ausgestopft werden, damit diese Teile rascheln und so noch interessanter für die Kleinen werden. Inzwischen kennt der Ideenreichtum der Loccumerin keine Grenzen. Ihre Träume aus Stoff erweitert sie um viele schöne und nützliche Exponate. Anregungen dazu bekommt sie aus dem Alltagsleben.

In ihrem Arbeitszimmer stapeln sich unzählige kleine Kartons mit Stoffresten aus den verschiedensten Materialien und Mustern.

Ganz praktisch ist ihre längliche, mit einem Schlitz in der Mitte versehene Abgusshilfe für den heißen Deckel, womit man garantiert das Wasser aus dem Topf mit den Kartoffeln mühelos und gefahrenfrei abgießen kann.

Die Idee zu ihrer besonders hübschen Tortentasche entstand durch ein Missgeschick.

„Vor Monaten wollte ich eine Torte mit zu meiner Freundin nehmen. Ich fasste den Tortenbehälter an dem Griff des Oberteils an. Kurz vor ihrem Haus löste sich der Boden, und die Torte fiel auf die Erde. Daraufhin entwarf ich eine Tasche, in die dieser runde Behälter gut reinpasst und in der sich die gebackenen Köstlichkeiten mühe- und gefahrlos transportieren lassen.“

Momentan arbeitet Lieselotte Emmrich mit viel Liebe auch an sogenannten „Nesteldecken“ für Seniorinnen und Senioren und für an Demenz erkrankten Menschen.

„Ein Bekannter vor mir arbeitet im Altenheim und erklärte, dass solche Decken sehr gut für die Beschäftigung älterer Menschen seien. Daraufhin entwickelte ich vorerst vier unterschiedliche Stoffunterlagen mit Knopfleisten, Reißverschlüssen, Hosenträgern, Schlipsen, Schleifen, Bänder, Zöpfe und auch Gürteln. Die ca. 25 x 30 cm großen Decken sind optimal für die Betätigung

der Hände und der Anregung des Gehirns. Die Erinnerungen an vergangene Tätigkeiten werden dadurch geweckt und die Fähigkeiten der Hände durch z. B. das Binden eines Schlisses, das Einfädeln von Bändern, Binden von Schnürsenkeln, Flechten von Zöpfen, gefördert.

Für ältere Menschen habe ich den Tipp, sich früh genug zu überlegen, womit sie sich später beschäftigen möchten. Das können ehrenamtliche Tätigkeiten sein, künstlerische oder auch handwerkliche. Wichtig ist, dass keine Langeweile aufkommt. Mein Mann und ich leben nach dem Satz: „Wer rastet, der rostet.“

Wer sich für die Handarbeiten von Lieselotte Emmrich interessiert, kann sie per Mail unter [lieselotte.emmrich@gmail.com](mailto:lieselotte.emmrich@gmail.com) oder telefonisch unter Tel. 05766-1590 erreichen. Die Preise für ihre individuellen Einzelstücke richten sich nach der Art der Stoffe, den Applikationen und dem Aufwand.

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



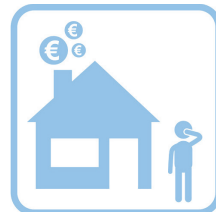
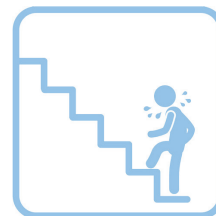
# Immobilientausch

## ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau  
*plus Geld*

### Ihre Lebenssituation:

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



### Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft  
*alles inklusive*

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



### *interessiert?*

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

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

Die ACCENTIS bau gruppe  
*Ihr Immobilienpartner*

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

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

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



ACCENTIS  
bau gruppe

[info@accentis24.de](mailto:info@accentis24.de) | [www.accentis24.de](http://www.accentis24.de) | Mittelweg 47 | 20149 HH

# Sorge um die Zukunft seines Sohnes

**Seit über zwölf Jahren träumt ein Hamburger Vater von einem Wohnprojekt für Eltern mit behinderten Kindern**

Nico, 26, bekam bei der Geburt zu wenig Sauerstoff. Dadurch ist er körperlich und geistig schwerbehindert. Sein Vater Arnold Schnittger, 68, Außenhandelskaufmann, Segellehrer und Fotograf, hat sein Leben nach seinem Sohn ausgerichtet und macht sich Gedanken, was aus Nico wird, wenn er selbst nicht mehr da ist. Ein Wohnprojekt könnte ihm, aber auch zahlreichen anderen Eltern, die Sorgen vor der Zukunft etwas nehmen. Bereits 2008 gründete er darum den Verein „Nicos Farm“.

Seit mehr als zwölf Jahren versucht Arnold Schnittger mittels seines Vereins das Wohnprojekt „Nicos Farm“ zu realisieren. „Nicos Farm ist ein Wohnprojekt für Eltern mit behinderten Kindern. Die ursprüngliche Idee war, gemeinsam mit einigen Eltern einen Bauernhof zu übernehmen. Daher der Name. Die Nähe zur Natur und zu Tieren erweitert die therapeutischen Möglichkeiten für die Bewohner“, erklärt der 68-Jährige. Den Verein gründete er aus Sorge um die Zukunft seines Sohnes. Diese Sorge verbinde alle Eltern, die behinderte Kinder haben, erklärt der Hamburger. Auf dem Bauernhof sollen die Eltern erst mal gemeinsam mit ihren Kindern leben. Später, wenn die Kinder erwachsen sind, können sie sich zurückziehen. Die Betreuung werde dann von Pflegepersonal und Therapeuten übernommen. Andere Eltern können in den frei werdenden Wohnraum nachziehen. Aktuell wohnen Vater und Sohn in Wandsbek in einem Mehrfamilienhaus. Corona hat die Situation verschlimmert, da Nico nicht in die Tagespflege oder zu seinen Therapien gehen kann.

Der Hof oder „die Farm“ sollte möglichst im Einzugsbereich von Hamburg liegen. Idealerweise müsste das Grundstück etwa zwölf bis 15 Familien aufnehmen können. Die Wohnbereiche müssen barrierefrei zugänglich sein, also gegebenenfalls verändert werden. Einen passenden Hof hatten Arnold Schnittger und seine Mitstreiter in Amelinghausen bei Lüneburg bereits

*Für ein Leben mit Liebe und in Würde: 2017 waren Vater und Sohn in Deutschland unterwegs, um auf das Projekt Nicos Farm aufmerksam zu machen. Dabei erhielten sie viel Unterstützung.*



*„Die Nähe zur Natur und zu Tieren erweitert die therapeutischen Möglichkeiten für die Bewohner“, so Arnold Schnittger, Vater von Nico.*



*Liebt das Wasser: Segelreisen haben für Nico einen erheblichen therapeutischen Nutzen.*



**Weitere Infos**  
 Arnold Schnittger,  
 Verein „Nicos Farm“,  
 E-Mail: [info@nicosfarm.de](mailto:info@nicosfarm.de),  
 Tel.: 0170 413 14 04,  
[www.nicosfarm.de](http://www.nicosfarm.de)

*Seit zwölf Jahren versucht Arnold Schnittger das Wohnprojekt Nicos Farm zu realisieren.*



Wenn der Vater mit dem Sohn ... dann kann dabei schon mal eine Reise im Rollstuhl durch Deutschland herauskommen: Nico und Arnold Schnittger.



ausgemacht. „Das Projekt in Amelinghausen hatte ein Gesamtvolumen von sechs Millionen Euro. Dort wäre Platz für 20 Familien vorhanden gewesen. Wir hatten schon zahlreiche ehrenamtliche Helfer wie Bauern, Handwerker, pensionierte Lehrer/Heilpädagogen et cetera am Start“, sagt Arnold Schnittger.

Sorge um die Zukunft seines Sohnes. „Diese Sorge verbinde alle Eltern, die behinderte Kinder haben“, erklärt der Hamburger Arnold Schnittger.



Doch es fehlte noch Geld. „Wir hatten finanzielle Zusagen vom Familienministerium sowie von privaten Investoren. Voraussetzung war aber die Sicherstellung der Gesamtfinanzierung. Das ist bisher nicht gelungen“, berichtet der Vater. Inzwischen sei das Grundstück in Amelinghausen anderweitig veräußert worden.

Es fehlt an Geld: Sobald die Gesamtfinanzierung des Wohnprojektes steht, könnte Nicos Farm entstehen.



den. Sie seien also erneut auf der Suche nach einem Grundstück. Entsprechend müsste auch die Finanzierung wieder neu aufgestellt werden ...

Unterkriegen lassen will er sich von diesem Misserfolg jedoch nicht. Also suchen er und seine Mitstreiter weiter. Nach der ersten Finanzierung soll sich das Projekt durch Mieteinnahmen, Pflege und Betreuung durch Kranken- und Pflegekassen sowie Eingliederungshilfe und Grundsicherung finanzieren.

So lange, bis ein Grundstück gefunden ist und die Finanzierung steht, freut sich der gelernte Außenhandelskaufmann über weitere Unterstützung: „Am besten durch Engagement, vielleicht mit beruflicher Kompetenz. Geld

ist immer gut, kleine Beträge sind wertvoll, um den Verein zu führen. Und um die zahlreichen Aktionen zum Thema Inklusion zu unterstützen.“

Fotos © Nicos Farm/Text Corinna Chateaubourg © SeMa



„ELIM vertraue ich!“

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.



ELIM mobil  
Norderstedt

Ambulanter Pflegedienst

Rathausallee 70/Moorbek-Rondeel

22846 Norderstedt

Tel.: 040 32 59 44 71

elim-mobil-norderstedt@fegn.de

www.elim-diakonie.de



## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

**Alsterschlepper Haushaltsauflösungen**

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85

E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

## OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



SCHWEIZER

**Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)**

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

**Jetzt Termin vereinbaren!**  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel





## Verlosung im Februar

### 1.-2. Preis



#### Jeweils ein Gutschein über € 50,- für das Restaurant Cuneo

Mitten auf St. Pauli, in der Nähe der Davidwache und der Theater, findet man das Kultrestaurant Cuneo. Es ist das älteste italienische Restaurant Hamburgs (gegründet 1905). Mit besten Grundprodukten wird hier schmackhafte traditionelle italienische Küche geboten. Das Weinangebot umfasst die berühmten Klassiker und Weine aus eigenem Import. Auch die Einrichtung ist sehenswert – viele alte Bilder und eine Jukebox am Eingang.

Derzeit ist das Lokal wegen der Corona-Maßnahmen geschlossen, bietet aber Pizzen und mit „Cuneo a Casa“ Gerichte zum Abholen und Selberkochen an.

Die Gutscheine können sowohl nach Wiedereröffnung des Restaurants oder derzeit für die Abholgerichte eingesetzt werden. Die aktuellen wöchentlichen Angebote finden Sie auf der Homepage [www.cuneo1905.de](http://www.cuneo1905.de)

### 3.-4. Preis

#### Jeweils ein Buch „Fast am Ziel – 99 Umwege“ von Hanno Rinke

Hanno Rinke ist fast am Ziel. Zufrieden kann er auf ein erfülltes Leben zurückschauen. Trotzdem – und von Abenteuerlust getrieben – fährt er aber noch einmal die Stationen seines Lebens ab. Genauer genommen, er lässt sich fahren – mal im Mercedes, mal im Rollstuhl. Zusammen mit Silke und Rafal, den Gefährten seines Alters, reist Hanno sieben Wochen lang über 99 Umwege von seiner Heimatstadt Hamburg nach Apulien, seinem Sehnsuchtsort, und wieder zurück. Ein herrlich subjektiver Reisebericht voller Geschichte und Geschichten, Erlebtem und Erdachtem, Unbequemem und Versöhnlichem.



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.02.21 senden an:

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

## Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

## BEKANNTSCHAFTEN

**Zwei jung gebliebene**, fröhliche, aufgeschlossene Freundinnen (70+), gepflegt, mit vielen Interessen, reisefr., motoris., suchen zwei lebenslustige Kerle mit Herz + Verstand im Norden von HH + Norderstedt, **Chiffre 02521**

**Super Angebot** für eine liebe Sie ist Er (71/183), ungebunden, offen für alles und der sich zutraut, Deine Wünsche zu erfüllen. **Chiffre 02321**

**Zu zweit** 2021 erleben, das wäre super! Sie, 170/NR, älter, möchte Dich, NR-Mann mit Herz + Witz, kennenlernen. Meinst Du das klappt? Dann melde Dich bitte los geht's! **Chiffre 02221**

**Ja, auch in** Corona-Zeiten können wir uns verlieben, erst mit Abstand, und wenn dann die Schmetterlinge fliegen, auch mit Nähe. Liebe kennt keine Zeit und kein Alter. Ich, weiblich, 75 Jahre, dem Leben offen zugewandt, möchte es mit dir, männlich so noch einmal erfahren, selbstverständlich immer mit Respekt, Wohlwollen und Ehrlichkeit zueinander. Wenn es dir genau so geht, habe einfach Mut, mir zu schreiben und wir können Kontakt zueinander aufnehmen und uns austauschen. Ich freue mich auf deine Zeilen. Ja, das Leben kann so schön sein, vieles davon geht aber nur zu zweit. **Chiffre 02021**

**Hallo**, ich, weiblich 63 Jahre alt, möchte mich finden lassen und noch einmal verlieben. Ich bin vielseitig interessiert, liebe das Tanzen, gute Gespräche und vieles mehr. Zu Hause bin ich im Hamburger Süden. Gemeinsam das Leben erleben und genießen macht mehr Freude als allein. Traue dich und schreibe mir einige Zeilen. **Chiffre 02121**

**Lachst Du gern?** Humorvoller Witwer, 75+, möchte Dich aufheitern und glücklich machen. Nette Frau, NR, möglichst mobil, vielseitig interessiert, für vertrauensvolle Zweisamkeit gesucht. Du solltest Gespräche, Spaziergänge und unscheinbare Blumen am Wegesrand mögen. Gern eine Wochenendbeziehung. Ich freue mich auf Deinen Anruf! **Tel.: 0157/37 67 60 37**

**Blonde Sie**, NR, sucht jung gebliebenen Ihn für Freizeitaktivitäten wie z. B.: Alster- und Elbspaziergänge, Straßenfeste und kulturelle Veranstaltungen (hoffentlich bald wieder). Ich freue mich auf einen Anruf und auch auf weitere Vorschläge für Unternehmungen, **Tel.: 040/732 68 08** (ab 18 Uhr)

**Wo bist Du?** Nette Sie, 72 J., humorvoll, nicht schlank, mobil, mit vielseitigen Interessen, wünscht sich passenden Partner, kleines Handycap kein Hindernis. Kein Abenteuer. Ich freue mich auf einen Anruf. **Tel.: 0176/43 27 06 43**

**Es gibt** den Wunsch nach (ein wenig) erot. Berührung unter Älteren immer. Corona verstärkt das jetzt noch, bei w und m, wer weiß wie lange. Wer sich gerne brieflich darüber austauschen möchte, sollte mir vertrauensvoll schreiben. Von Gedanken und seinen Vorstellungen, Wünschen und Hoffnungen. Ich beantworte jede Zuschrift gern. Man muss sich ohnehin mehr schreiben künftig – wenn man sich kaum treffen kann! **Chiffre 01921**

**Auch allein?** Liebevoller Witwer sucht liebe, natürliche, schlank Sie, für alles Schöne zu zweit. Bin 70+/178/NR, mobil + tierlieb. Ich mag gute Gespräche, Spaziergänge, Kino, kann aber auch „häuslich“. Freue mich über jede Zuschrift, bitte mit Bild. **Chiffre 01821**

**Lust auf ein Date?** Frau mit Herz, 69/167, sucht flotten Senior, denn Alleinsein ist doof! Bist Du schietwettertauglich? Dann schreib doch mal – mit Bild! **Chiffre 02421**

**Empathischer Mann**, 69 Jahre, wünscht sich weibliches Pendant in den Elbvororten. **E-Mail an: lebeneben2@web.de**

**Einsamer Witwer**, 68/169/NR, fit, gesund und sportlich, sucht liebevolle, schlank Sie, vielseitig interessiert, gerne Ausländerin. Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 040/30 71 42 23**

**Fit wie** ein Turnschuh ist eine fröhliche Witwe, 75/163/NR, schlank, möchte auf diesem Wege einen netten, sympathischen Herrn (NR) kennenlernen, **Tel.: 040/520 71 38**

**Noch einmal** verlieben und Liebe leben, mit einem liebevollen, lebendigen Mann, mit Herz und Hirn, wünscht sich 60-jährige Sie, 173 cm, mit fraulicher Form, für Tiefe, Leichtigkeit, Freude und alles, was das Leben bringt. Freue mich auf eine **E-Mail an: sinneszeit@Live.de**

**Liebevolle Sie**, 69/162, jung geblieben, möchte mit niveau- und humorvollem, feinfühligem Partner etwas unternehmen und eine harmonische, dauerhafte Zweisamkeit genießen. BmB. **Chiffre 01721**

**Mein Wunsch** für dieses Jahr: Endlich ein Ende der Pandemie und eine neue Freundin, zum Aufbau einer ehrlichen und dauerhaften Freundschaft für vielfältige, gemeinsame Unternehmungen, kleinere Reisen oder auch einfach nur, um füreinander da zu sein. Ich bin fast 71 Jahre jung, w. Na – neugierig? Mehr erfährst du unter **Tel.: 0162/753 04 58**. Ich freue mich auf deinen Anruf!

**Sie, 71**, mollig, fit, spontan und vielseitig interessiert, sucht herzlichen Mann für gemeinsame Aktivitäten, häusliche Freizeit und gegenseitige Hilfe, Raum Bergedorf, **Chiffre 01621**

**Frohnatur**, 75/172/85 kg, restblond, sucht kleine, charmante Hexe, ab 65+/-, ca. 160, relativ schlank, ohne Haustiere, NR/Nichttrinkerin, für liebev. Miteinander, zur Tasse Namas-Tee, **Chiffre 01521**

**Nivea**uv., gepfl., jung gebl. Er, 60, sucht attrakt., schlank, aufgeschl., unkompl., nicht rauchende Dame mit Tagesfrz. zwecks bereichernder Treffs 1–2 Woche, **Tel.: 01578/559 85 36** (HH-Wandsbek)

**Frau, 60 J.**, sucht Lebensfreundschaften zu bisexuellen Menschen. **E-Mail: hamburg2021@email.gmx**

**Liebling**smensch gesucht von w70+/NR/163, boden- und eigenständig, ein Partner mit großem Herzen, Tiefgang und kulturellen Interessen, **E-Mail: annabell69x@gmail.com**

**Allein?** Dann trau Dich ... ich, 58 J., sucht ehrl., netten Mann, mit dem ich Pferde stehlen kann, mit dem ich lachen und weinen kann. So bis 64 J., Du darfst auch ein bisschen kräftiger sein, mit Bild, **Tel.: 0163/169 78 31**

**Flotte 61erin** wünscht sich die Begegnung mit dem Seelenpartner zum gemeinsamen Leben und Lachen. Ich bin finanziell unabhängig, naturverbunden, humorvoll, treu und ehrlich. Tanzen, Radfahren, Garten, Reisen in Europa/Asien, Gespräche mit Tiefgang, Spiritualität, Kochen und Sinn für ein schönes Zuhause sind evtl. gemeinsame Interessen? Du bist: -/+ 3 Jahre älter, gepflegt, modern, ungebunden, aufgeschlossen, motorisiert und wohnt in HH-West/Krs. Pinneberg. Ich freu mich auf Dich. **Chiffre 01421**

**Mit welcher** Frau kann man einen Neuanfang wagen? Gesucht wird die Frau, die auch schreibt. Die Welt mit anderen Augen sieht. Mit der man die Welt neu erkunden kann. 60j. Mann führt gerne Gespräche. Hört zu und interessiert sich für klassische Musik, Bücher, Kunst und Kultur. **E-Mail: btx296@outlook.de**

**Sie, 64/176/NR**, schlank, sucht humorvollen und feinfühligem, lebensbejahenden Mann plus/minus 5 Jahre. Sind Dir Miteinander und füreinander da sein auch wichtig? Ich bin sportlich und habe viel Freude an Bewegung und bin vielseitig interessiert. Gemeinsam das Leben genießen, denn zu zweit ist vieles leichter. Gerne mit Bild. Ich freue mich sehr über jede Zuschrift. **Chiffre 01021**

**Outdoor-Aktivitäten** zu zweit? Er, 77/schlank/NR, möchte mit einer Partnerin coronakonform Natur genießen: wandern, Pkw-Ausflüge, Seeluft schnuppern, HH erkunden, miteinander reden und lachen. Suche flexible Sie mit Lust, Ideen gemeinsam umzusetzen. **E-Mail: moin.hh@magenta.de oder Chiffre 00521**

**Hallo**, ich bin ein einsamer Witwer und suche eine Partnerin, mit der ich einiges unternehmen möchte. In unserem Alter muss man ja nicht gleich oder gar nicht zusammenziehen. Ich bin nicht mehr der Jüngste, aber sich zu treffen lohnt ja immer, und im Park oder ähnliches kann ja auch interessant werden. Denn die Mimik und Körpersprache sagt mehr aus als ein Foto. Ich würde mich über einen Anruf freuen. **Tel.: 0157/52 86 90 21**

**Getrennt** wohnen/gemeinsam genießen: w/dyn., 70 Jahre, 1,65 m, schlank, Sport. fit, reise-/unternehmungslustig, su. adäquat., nivea. Pendant ca. gleichen Alters, mit Humor und Esprit, für ein lebendiges, harmonisches und abwechslungsreiches Miteinander, im Raum HH. **Chiffre 00921**

**Sie, 64/167/NR**, sucht einen Schatz, ca. 180, vielseitig interessiert, mobil, humorvoll, mit einer positiven Lebenseinstellung, **Tel.: 040/535 85 35, nur Mut!**

**Nette Sie**, Witwe, 75 J./165 cm/NR, schlank, sucht humorvollen, aktiven Mann für gemeinsame Unternehmungen, Natur, Reisen, Wohnhaft in HH-Nord, getrennte Wohnung, gerne mit Bild, **Chiffre 00621**

**Suche Mann**, 75–78 J., noch gut drauf, für Frau, 80 J./167 cm/64 kg, die Angst hat, vor Einsamkeit zu erfrühen! Bin nach guter Ehe leider Witwe, **Chiffre 00721**

**Zu zweit** ist das Leben schöner, besser und auch amüsanter! Er, 175 cm, 53 Jahre jung, sucht eine Partnerin, mit der ich durchs Leben gehen kann. Meine Hobbys sind Rad-, Autofahren, Schwimmen, Camping im WW oder WM, Kochen und vieles mehr. Ich rauche nicht und trinke Alkohol nur zu besonderen Gelegenheiten. Mit mir kann man Pferde stehlen! BmB, **Chiffre 00321**

**Er, 82 Jahre**, möchte auf diesem Wege eine nette Frau kennenlernen für Reden, bisschen spazieren gehen, **Chiffre 00221**

**Böser Bub** sucht eine nette, harte Hand! Ich, 53/175, suche Sie oder Ihn, mit dem ich gemeinsam durchs Leben gehen und gestalten kann. BmB, **Chiffre 00421**

**Sie, 73 Jahre/168 cm/NR/NT**, sucht einen netten, junggebliebenen, symp. Partner, zw. 70 und 75 Jahren, ehrl., niveau-/humorvollen Mann mit Herz. Du magst gute Gespräche, Gemütlichkeit, hast Lust auf Leben, Lieben und Lachen, Reisen, Theater und Kultur und hast noch einen Platz in Deinem Herzen frei? Krs. PI, bis 30 km im Umkreis – bitte mit Bild. **Chiffre 00121**

## FREIZEIT

**Sie, 70+**, sucht Freundin zum Spaziergehen, für kleine Tagesausflüge, nette Gespräche etc., **Tel.: 0178/376 51 50**

**Flotte**, jung gebliebene m-w-d, ca. 50–60 J. gesucht – von w – für Kalifornien nach Corona. Ihr habt einen Führerschein, sprecht Englisch? Herzlichkeit, Zuverlässigkeit erwartet. Getrennte Kasse. **Tel.: 01525/685 59 15**

**W, 60+, NR**, wünscht sich W, auch NR, für alles, was allein nicht so viel aber zu zweit viel mehr Spaß macht, egal, ob draußen oder drinnen. Ob's passen könnte, können wir ja versuchen, bei einem ersten Klönschnack rauszufinden :-)) Freu mich auf Deine Nachricht an: **Nemana2021@gmx.de**

**Für gute Gespräche** und Unternehmungen (nach Corona) suche ich (w, 60, NR, berufst.) nette Leute (+/- 5 J.) im Nord./nördl. HH, gerne auch die große Liebe (m): **Gila2021@gmx.de**

**Raum Walddörfer**, nette Frauen 60+, aus der näheren Umgebung für kleine Ausflüge, Spaziergänge, Kaffeetrinken, Mittagstisch und mehr gesucht – coronagerecht; gerne mit Auto. Interesse an Natur, Naturwissenschaften, Medizin, Kundalini-Yoga und Meer (Ostsee), digitale Medien (Zoom, Skype). Kontakt zunächst via Mail, Telefon. **E-Mail: eisvogel.wdf@hotmail.com**

**Fitte Dame**, 70 J., möchte sich gerne um nette Person (m/w) kümmern und liebevoll umsorgen. Erfahrung und mit Leidenschaft für das Kochen, Interessen: Kultur/Natur, **Chiffre 01321**

**Kunst als Lebens-Elixier!** Für mich ist das so, 70 +/- J., körperlich fit, 180 cm, würde sich über Gleichgesinnte freuen. **E-Mail: Bolg1@gmx.de**

**Welche Frau(en)**, ca. 58–65, die sich vegetarisch/vegan ernährt, hat Lust, alles unter der Voraussetzung: Es ist wieder erlaubt, oder, wenn gewünscht, auf Abstand, mit mir (w., 62, Veganerin) ab und zu am Wochenende gemeinsam zu kochen. Gern auch Spaziergänge, tolle Gespräche, Spieleabende, Wochenendfahrten, usw. Vielleicht wird eine tolle Freundschaft daraus. Bitte Hamburger Westen, Wedel und Umgebung. Freue mich auf **E-Mails: beatblack.s@googlemail.com**

**HAUS-CHOR!** – zur Mitgründung suche ich engagierte, erfahrene Chorsänger\*innen 55 + (spätere Auftritte möglich), **Tel.: 040/571 26 70**

**Wer macht** mit mir Nordic Walking im Niendorfer Gehege? Ich bin weibl., 75 Jahre, und habe keine Lust alleine, **Tel.: 0176/48 32 81 08**

**Würde gerne** einen politischen Gesprächskreis in HH-Ost beginnen. Dafür müssten wir zehn Menschen sein, dann würde uns „Die neue Gesellschaft“ (Vereinigung für politische Bildung) unterstützen. Wer macht mit?? Freue mich auf Sie/Dich. **E-Mail: bschatz01@web.de**

**Welche** ältere Frau hätte Lust auf einen privaten Zirkel (Frauen-Aktien-Club). Sich gemeinsam persönl. beraten. Mit sehr erfahrener Fachfrau. **Kontakt: fanstick@hotmail.de**

**Smartphone-Seniorengruppe** sucht noch Mitstreiter! Freitags 16–17.30 Uhr in Altona (S-Bahn-Nähe), nur € 5,- Selbstkostenpreis! **Tel.: 0176/23 52 30 23, gyulaolga@web.de**

### STELLENGESUCHE

**Suche eine** kleine Pension für eine Tätigkeit – ca. 2–3 Wochen, bei Ihnen zu Hause. Bezahlung: Kost und Logis. Bitte um Antwort. Danke! Ab Frühjahr 2021. **Chiffre 00821**

**Hallo!** Netter Rentner aus Hamburg, vielseitig interessiert, sucht einen tollen Nebenjob! Bitte einfach mal anrufen. **Tel.: 0151/28 32 38 97**

### STELLENANGEBOTE

**Büro-Reinigungskraft** (w/m/d) in Altona-Nord für 3 Stunden pro Woche gesucht. **Tel.: 040/67 38 41 81**

**Kfm. Aushilfskraft** (m/w/d) für das Sekretariat per sofort gesucht. 5 bis 10 Wochenstunden, flexible Arbeitszeiten (vorrangig nachmittags), ohne Nacht- und Wochenenddienst. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an: **riethdorf@pathologie-grandweg.de** oder **Tel. 040/413 47 56 0**, Praxis für Pathologie, Grandweg, Hamburg

**Zuverlässiger Marktmeister** (m/w/d) auf 450-Euro-Basis gesucht. Zur Verstärkung unseres tollen Teams suchen wir einen weiteren flexiblen Marktmeister. Mögliche Einsatzorte: Eppendorf/Winterhude/St. Georg/HafenCity/Altona. Gern „junge/r“ Rentner. **Tel.: 040/67 38 41 81 (Anne Faika), www.bio-wochenmarkt-regionales.de**

### IMMOBILIEN

**Ruhige Rentnerin** sucht ruhige 2-Zi.-Whg. mit Balkon, Badewanne wäre schön, aber nicht Bedingung. Eine WG mit einer Frau/Mann die/der eine gr. Whg. zur Verfügung hat, kann ich mir auch vorstellen. **Tel.: 0176/25 24 65 24**

**HABITARE IMMOBILIEN HH** sucht: für Fam. + Kind EFH/DHH, ca. 150 m<sup>2</sup> Wfl., neu/alt, ca. 1.000 m<sup>2</sup> GS, bis € 900.000,-; Für Kapitalanleger: MFH, ca. € 1–6 Mio.; zur Bebauung: Grundstücke ab 500 m<sup>2</sup> bis 5.000 m<sup>2</sup> in HH + Umgebung; Vermarktung: fachgerecht & diskret, **Tel.: 040/89 80 72 70, www.habitare-immo.de**

**Suche** einfache Wohnung ab 2 Zimmer, evtl. mit Garten in Hamburg, **Tel.: 0046/737 13 99 20**

**Reihenhaus** im Hamburger Nordwesten + Kreis Pinneberg gesucht, **Tel.: 040/57 20 52 04**

**Naturverbundene** Gärtnerin sucht eine ruhige ca. 45 m<sup>2</sup>, 2-Zi.-Whg., im EG mit Terrasse, Balkon oder Gartenmitbenutzung. Gerne auch in einem Einzelhaus/Anbau, auf Resthof, Reiterhof, Maximale Warmmiete € 540,-. Ich suche im Raum Norderstedt (ca. 15 km drum herum), Quickborn, Ellerau, Itzstedt, Tangstedt, Willstedt, Nahe, Oering, Henstedt-Ulzburg ... In Hamburg: Langenhorn, Lemsahl, Ohlstedt/Wohldorf, Duvenstedt, Hummelsbüttel, Poppenbüttel, Bergstedt, Volksdorf ..., **Tel.: 0179/473 10 89**

### VERKAUF

**Swarovski-Figuren**, Spieluhren; gefütterter Wintermantel, Gr. 40, neu; Navi von Blaupunkt, neu; Fotoapparate Minolta, Jenoptik; Nackenkissen, Scontact, neu; div. Gardinen, Seitenschal; Römer Weingläser, Preise VB, **Tel.: 0163/701 12 21**

**Damen-Fahrrad** mit niedrigem Einstieg + Helm + Zubehör, zu verkaufen, € 100,-, ohne Ablass, **Tel.: 0162/330 15 61**

**4 geb. Bücher:** 2 Krimis + 2 Romane, inkl. Versand, neu., € 10,-; Nostalgie, div. Fotomag. von 1979–2010, Colorf., Zoom usw., je Heft € 0,95; 6 Latteb., auch Va., neu, weiß, Keram., € 4,95, **Tel.: 040/630 56 08**

**Sammlerstück:** Druckbleistift Pelikan, dunkelrot/gold, mit Aufdruck: Blohm + Voss, ca. 25 Jahre alt, € 25,-, **Tel. 040/570 86 36**

**Tiroler-Seidel** mit Stufen-Zinndeckel, Nr. 8001 von limitierten 9.000 Exemplaren. Handgemaltes Defregger-Motiv. € 25,-, **Tel.: 040/570 86 36**

**Schildkröt-Puppe** 49, Inge, alt, € 65,-, **Tel.: 040/27 64 01**

**Herend, 8 Esteller**, v. 1941, Traubendeckel, für zus. € 160,-; Samowar, elektr., Chrom, mit schwarz. Bakelitgriffen und Teekännchen, VB € 130,-, **Tel.: 0160/90 37 58 60**

**Horizon** Heimtrainer Paros, NP € 299,-, selten benutzt, für € 50,- in Lurup abzuholen. **Tel.: 0176/49 53 64 22**

**Karl-May-Bücher:** Winnetou 1, 2 und 3 (gebraucht), zus. € 4,50. Und 5 weitere Bücher von Karl May, je € 1,90. Weitere Kinderbücher günstig. CD-Booklets zu verkaufen, NEU: Nr. 23 Vivaldi, Nr. 33 Bach, Nr. 35 Haydn, Nr. 41 Ligeti, Nr. 46 Schubert, Nr. 47 Canto Gregoriano, Nr. 50 Wagner. Je nur € 4,90. Barmbek/Ohlsdorf, **Tel.: 040/630 56 08**

**2 Schachspiele:** • Reiseschach, Gr. 25 x 25 cm, Figuren 2,8–5,6 cm, braun/beige, Holz/Messing Etui, neuwertig, € 65,-; • Schachspiel aus Ebenholz, handgeschnitzt, im verschleißbarem Koffer, ungebraucht, 40 J. alt, Größe der Figuren von 6,5 bis 10,5 cm, € 350,-, **Tel.: 040/27 64 01**

**Wohlfühl-Wollsocken**, handgestrickt, poppig, in allen Größen, preiswert, **Tel.: 040/276401**

**Achtung, Sammler!** Briefmarken-Bund 1964–1999, postfr. Kpl., Bund 1970–1991, gest., sowie Schweiz, Holland, Luxemb., Österreich, Frankreich, günstig abzugeben. Auch Ersttagsblätter-Bund. **Tel.: 0157/50 39 44 40**

**Matratze 200/100** mit Sommer- und Winterseite, kaum gebraucht und Nackenkissen Dormabell Cervical NB4 32/65, neuwertig (NP € 119,-), zusammen für € 100,- abzugeben, **Tel.: 0157/57 09 45 75**

**Hof- und Garagenverkauf:** 15 alte Bilder an Käufer mit Kenntnis; Brot-Backautomat, unbenutzt, € 15,-, AEG geprüft von Wachsmann und Krogmann HB6; Mikrowelle, Molinex, € 10,-, Compact B44, H25, T33 cm, **Tel.: 040/551 08 79**

**Biete:** Fellmäntel + Jacken, je € 10,-; 6 Gläser der alten Hanseatic, Preis VB, **Tel.: 040/597583**

**2 Pelzmäntel**, 1 x Nerz, 1 x Nutria, braun, Gr. 44, bester Erhaltungszustand, Preis VB, **Tel.: 040/55 20 28 80**

**Elektromobil E 450 F** (15 km schnell), NP € 5.400, ca. 1 Jahr alt, nur 500 m gelaufen, zu verkaufen für € 2.000,- VB, **Tel.: 01575/286 90 21**

**Appetit Universal-Grill**, Eckvitrine, 23-40-23, 2 m Kiefer, mit Beleuchtung, Schlittschuhe, 44, Olivetti-Studio-45s-Schreibmaschine, Revue Diarahmen, günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

**Briefmarken** günstig abzugeben! Bund und Westeuropa teilweise im Lindner-Falzlos-Album. Postfrisch und gestempelt, ganze Jahrgänge, **Tel.: 04101/83 49 07**

**Wildlederjacke** Herren, hellbraun, Gr. 52, sehr gepflegt, nur im Haus, Preis VB € 50,-, **Tel.: 040/38 65 94 61 (AB)**

**Goethe**, Faust, rundum Goldschnitt mit dekorativem Einband und Bilderdrucken von A. V. Krelling, Erster Teil, guter Zustand, für Liebhaber, Preis € 100,-, **Tel.: 040/254 34 98**

**Taschenuhr**, silber, römische Zahlen, Kornblume u. Ähren auf Zifferblatt, spiral Breguet Ancre Ligne Droite 15 Rubis, Jg. 1860/80, Uhrwerk okay, Preis € 100,-, **Tel.: 040/254 34 98**

**Hochwertige**, exkl. Bogenvitrine, Wurzelholz, Br. 149 cm, Höhe 225 cm, wie neu; kl. Glastisch, facettschliff, massives Fußteil, künstliche Gebrauchsspuren, Preis VS, **Tel.: 040/531 11 10**

**Daunenkurzmantel**, Damen, von Zara Moden, Gr. L), braun, NP € 200,-, VB € 50,-; Küchenmaschine; div. Messer, Kenwood, VB € 40,-, **Tel.: 0162/488 62 63**



## Goldener Internetpreis 2021: Jetzt bewerben!

Wettbewerb prämiiert digitales Engagement für ältere Menschen

### ■ Fokus auf Unterstützung in Corona-Pandemie

(pi) Zum Auftakt ins neue Jahr startet der Goldene Internetpreis heute in eine neue Runde: Initiativen, Vereine und Kommunen sind aufgerufen, ihre Angebote und Projekte einzureichen, die sich besonders für die digitale Befähigung und Selbstbestimmung älterer Menschen stark machen. Ausgelobt wird der Goldene Internetpreis 2021 mit einem Preisgeld von insgesamt 10.000 Euro durch ein Bündnis aus Wirtschaft und Zivilgesellschaft unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat.

Wie wichtig Unterstützung und Aufklärungsarbeit für ältere Menschen in der digitalen Welt sind, haben die vergangenen Monate der Corona-Pandemie eindrücklich gezeigt. Zahlreiche Menschen und Organisationen haben sich engagiert, um die Digitalisierung insbesondere auch für ältere Menschen verständlich und zugänglich zu machen. Der Goldene Internetpreis möchte dieses Engagement nachhaltig würdigen und unterstützen.



### ■ Preise in drei Kategorien und ein Sonderpreis

Ausgezeichnet werden Projekte in drei Kategorien: „Digitale Teilhabe – Menschen in Zeiten von Corona unterstützen“, „Internet für alle – die Vielfalt der Zielgruppen“ sowie „E-Government – die Vielfalt kommunaler Beteiligung über digitale Wege“. Darüber hinaus wird der Sonderpreis der Deutschen Telekom „Respektvoll – aktiv für einen fairen Umgang im Netz!“ vergeben.

Bewerbungen sind ab sofort bis zum 15. Mai 2021 möglich. Eine unabhängige Jury ermittelt die Gewinner, die auf dem 13. Deutschen Seniorentag am 24. November 2021 in Hannover ausgezeichnet werden.

**Alle Informationen zum Wettbewerb sowie das Anmeldeformular finden Interessierte auf**

[www.goldener-internetpreis.de](http://www.goldener-internetpreis.de)

## Mit Bewegung durch den Winter

### Digitale Angebote bei Rheuma in Corona-Zeiten

(djd). Morgens nach dem Aufstehen mit steifen Gelenken eine Tasse Kaffee einschenken, tagsüber mit schmerzenden Knochen, Muskeln und Sehnen arbeiten: Für schätzungsweise 17 Millionen Betroffene in Deutschland sind rheumatische Beschwerden nicht nur vorübergehende, sondern dauerhafte Begleiter. Unter den chronischen Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat leiden nicht nur ältere Menschen, sondern auch Kinder und Jugendliche. Rheuma hat viele Facetten, es ist der Überbegriff für insgesamt mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Was können Betroffene selbst tun? Die Antwort: Bewegung ist besonders wichtig.

### Bewegung ist das A und O der Rheumatherapie

Wichtigstes Ziel jeder Rheumabehandlung ist es, den Entzündungsprozess frühzeitig und effektiv einzudämmen, um so bleibende Schäden an den Gelenken oder Organen zu verhindern. Eine umfassende Therapie umfasst zwar mehrere Komponenten. „Bewegung aber ist das A und O in der Rheuma-Therapie“, erklärt Dr. Matthias Schmidt-Ohlemann, Orthopäde und Rheumatologe. Umfangreiche Informationen rund um das Thema Rheuma gibt es beispielsweise bei der Deutschen Rheuma-Liga unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de). Sie bietet mit ihren Landes- und Mitgliedsverbänden rund 19.000 Funktionstrainingskurse an, davon 11.000 als Wasser- und 8000 als Trockengymnastik. Hinzu kommen zahlreiche weitere Bewegungs-



angebote wie Nordic Walking oder Yoga. Die entsprechenden Möglichkeiten findet man auf der Website unter dem Reiter „Angebote“.

### Online-Bewegungsprogramme in Corona-Zeiten

Wegen der Corona-Pandemie und den entsprechenden Einschränkungen müssen aktuell viele Sportstätten geschlossen bleiben. Auch die Bewegungsangebote der Rheuma-Liga sind so nur eingeschränkt möglich. Deshalb steht vorübergehend eine Auswahl von Online-Angeboten zur Verfügung: Bewegungsprogramme zum Nachtturnen, eine Bewegungsvideostunde auf YouTube, Bewegungsübungen via Podcast sowie Onlineseminare von Atemübungen über Pilates und Rückenschule bis hin zum Live-Qigong-Kurs via Zoom.

Einen Überblick über die entsprechenden Kurse gibt es auf [www.rheuma-liga.de/zuhaus](http://www.rheuma-liga.de/zuhaus) sowie unter der kostenfreien **Servicenummer 0800/600 25 25**.

# 2021 Von diesen Neuerungen profitieren pflegende Angehörige jetzt

**(pi) Pflegende Angehörige erhalten 2021 stärkere finanzielle Hilfen. Vor allem in den Bereichen Fördermittel und Steuerpauschalen werden die Beträge angehoben.**

Mit Beginn des Jahres 2021 treten viele neue Gesetze in Kraft. Das gilt auch für neue Entlastungsmöglichkeiten für private Pflegepersonen. In diesem Jahr wird der steuerliche Pflege-Pauschbetrag stark erhöht und ausgeweitet. Ebenso erhöht wird das Gesamtbudget an Fördermitteln der KfW für die Barrierereduzierung im eigenen Zuhause. Hinzu kommen verlängerte finanzielle Hilfen aus dem Vorjahr, die pflegende Angehörige unbedingt weiter nutzen sollten.

Im vergangenen Jahr wurden pflegende Angehörige im öffentlichen Diskurs um Finanzhilfen, vor allem im Zuge der Corona-Pandemie, oft vernachlässigt. „Umso wichtiger ist es uns, dass diese systemrelevanten Menschen von Jahresbeginn an besondere Unterstützung erhalten“, gibt Johannes Haas, Geschäftsführer des Verbands Pflegehilfe, zu verstehen. **Bis zu 1800 Euro steuerliche Entlastung ab 2021**

Gleich zwei Verbesserungen ergeben sich in diesem Jahr steuerlich für pflegende Angehörige. Auch für Pflegegrad 2 und 3 wird der Pflege-Pauschbetrag mit jeweils 600 bzw. 1100 Euro eingeführt. Bisher war dies erst ab Pflegegrad 4 möglich. Erfreulich ist dabei auch die Anhebung des Pflege-Pauschbetrags für Pflegegrad 4 und 5 von 924 Euro auf 1800 Euro. Betroffene können also fast doppelt so viel absetzen wie zuvor.

Die Anerkennung der außergewöhnlichen Belastungen von pflegenden Angehörigen auch bei niedrigeren Pflegegraden ist nach Ansicht des Verbands Pflegehilfe ein längst überfälliger Schritt. Nicht zuletzt die Corona-Krise sollte die

Systemrelevanz aller pflegenden Angehörigen für das Gesundheitssystem hervorgehoben haben.

**Aufstockung finanzieller Fördermittel auf 130 Millionen Euro**

Auch bei der Vergabe von Fördermitteln für barrierereduzierende Maßnahmen wird auf die anhaltend hohe Nachfrage nach Unterstützung reagiert. Das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI) erhöht 2021 die zur Verfügung stehenden Mittel um 30 Millionen auf insgesamt 130 Millionen Euro.

Der Abbau von Barrieren im eigenen Zuhause erleichtert Angehörigen und anderen Pflegepersonen die Pflege enorm. Und auch die Selbstständigkeit der Senioren kann so möglichst lange aufrechterhalten werden. Die Förderung ist von Alter und Pflegegrad unabhängig.

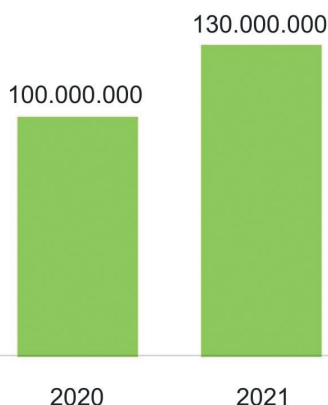
**Anhaltende Gültigkeit von Corona-Sonderregelungen und Entlastungsbeträgen**

Die verlängerten Corona-Sonderregelungen für pflegende Angehörige sind weiter bis zum 31. März 2021 gültig. Die zusätzliche finanzielle und organisatorische Unterstützung sollte unbedingt in Anspruch genommen werden, auch um die Gesundheit der Pflegebedürftigen und Angehörigen nicht zu gefährden. Eine Auflistung der Regelungen hat der Verband Pflegehilfe bereits online veröffentlicht.

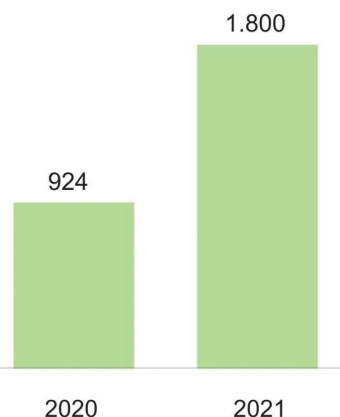
Nicht zu vergessen sind auch Unterstützungsleistungen aus dem Vorjahr, die 2021 weiter Geltung haben. Pflegende Angehörige haben noch bis 30. Juni 2021 die Möglichkeit, nicht genutzte Entlastungsbeträge aus dem letzten Jahr für Haushaltshilfen und Betreuung zu verwenden und sich selbst zu entlasten.

## Wichtige Neuerungen für pflegende Angehörige 2021

KfW Fördermittel Budget in €  
für Barrierereduzierung



Pflege-Pauschbetrag in €  
für Pflegegrad 4 und 5



Corona-Sonderregelungen  
verlängert bis 31.03.2021





## Ich ruf' da jetzt mal an.

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

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

Augustinum Aumühle  
Mühlenweg 1 · 21521 Aumühle  
Tel. 04104 691-804  
[www.augustinum.de](http://www.augustinum.de)

# Augustinum

Seniorenresidenzen

## Hören begeistert!

**auric**   
HÖRGERÄTE



**Kostenloser Hörgeräteservice,**  
auch wenn Sie nicht bei uns gekauft haben.

*Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!*

*Damit die nächste Unterhaltung  
kein Rätselraten wird  
– die Lösung finden Sie in Ihrem  
auric Hörcenter!*

**auric Hörcenter in Norderstedt**  
Ohechaussee 19  
Telefon (040) 31 10 89 50  
[norderstedt@auric-hoercenter.de](mailto:norderstedt@auric-hoercenter.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mo. – Fr.: 09.00 – 13.00 Uhr  
14.00 – 18.00 Uhr

[www.auric-hoercenter.de](http://www.auric-hoercenter.de)

[www.auric-hoercenter.de/norderstedt](http://www.auric-hoercenter.de/norderstedt)

Barrierefreies Parken  
und ebenerdige Räumlichkeiten.

# Denn alle Lust will Ewigkeit ...

Was Grabsteine auf  
Ohlsdorf verkünden

Als der Bildhauer Egon Lissow 1955 diese marmorne Schöne für das Familiengrab Meyer-Schuchardt schuf, war es wohl eine kleine Sensation im aufblühenden Wirtschaftswunderland der Nachkriegszeit. Die Familie Meyer-Schuchardt hatte bis 2003 in der Mönckebergstraße 7 (Levantehaus) ein traditionsreiches Geschäft für Lederbekleidung. Dr. Christine Behrens vom Förderverein Friedhof Ohlsdorf findet: „Mit ihrer Natürlichkeit und ihrem freien Blick bietet sie dem Betrachter ihre Reize an, als ob die junge Frau an die errungene sexuelle Befreiung der letzten Jahrzehnte erinnern will.“

Oh Mensch! Gib Acht!  
Was spricht die tiefe Mitternacht?  
„Ich schlief, ich schlief —,  
„Aus tiefem Traum bin ich erwacht: —  
„Die Welt ist tief,  
„Und tiefer als der Tag gedacht.  
„Tief ist ihr Weh —,  
„Lust — tiefer noch  
als Herzeleid:  
„Weh spricht: Vergeh!  
„Doch alle Lust  
will Ewigkeit —,  
„— will tiefe,  
tiefe Ewigkeit!“

aus Friedrich Nietzsche:  
„Also sprach Zarathustra“



Ein leidenschaftlicher Abschied  
in Wien. Der Grabstein des  
Komponisten Hugo Wolf  
auf dem Wiener  
Zentralfriedhof  
setzt die Zeilen  
von Friedrich  
Nietzsche in  
Stein um  
— „Doch  
alle Lust  
will  
Ewigkeit  
— will  
tiefe, tiefe  
Ewig-  
keit!“



TRAUERZENTRUM  
UND KOLUMBARIUM  
ST. THOMAS MORUS

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

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





*Ursprünglich auch für einen Zweig der Familie Köser von Richard Kuöhl 1927 geschaffen, steht die Figur aus Laaser Marmor heute auf dem Patenschaftsgrab der Familie Kutsch.*



*Richard Kuöhl schuf 1928 diese Plastik für das Familiengrab der Fischgroßhändler-Familie Köser, die noch heute in diesem Metier von Bremerhaven aus tätig ist. Der Künstler hat nicht nur für den Friedhof viele Werke geschaffen, in ganz Norddeutschland sind Werke von ihm präsent. Auch das umstrittene Kriegerdenkmal für die im Ersten Weltkrieg Gefallenen des 76er-Infanterie-Regiments am Dammtorbahnhof in Hamburg ist von ihm.*

Das viktorianische Zeitalter erstreckte sich von 1837 bis 1901. Auch wenn Historiker inzwischen über Queen Victoria durchaus anders lautende Details berichten – offiziell war es eine Zeit, in der Prüderie als Tugend galt. In England, aber auch auf dem Kontinent. „Schließ die Augen und denk an England“, gaben bürgerliche Mütter als wichtigen Partnerschaftsrat ihren Töchtern mit in die Ehe. Lust hatte da nichts zu suchen. In diese Zeit wurde 1844 Friedrich Nietzsche als Pastorensohn hineingeboren – in dieser Epoche starb er 1900 in geistiger Umnachtung. Und



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

*Nicht jetzt ... Später... ... und irgendwann ...*  
*... ist es schon spät ...*  
*... und es ist jetzt ...*

Wir helfen Ihnen das "Irgendwann" im Voraus zu planen und begleiten Sie durch das "Jetzt".

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

[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)

ausgerechnet von ihm stammen Zeilen, die seither immer wieder aufgegriffen und neu interpretiert werden. Nitzsches Worte von der Lust, die tiefer noch als Herzeleid geht. Lust, die Ewigkeit will. Franz Wittenbrink, dem das Publikum etliche mitreißende Textcollagen wie zum Beispiel „Sekretärinnen“ oder „Männer“ verdankt – hat sie 1999 erstmalig auf die Bühne der Salzburger Festspiele gebracht. Danach in Hamburg und vielen anderen Orten auf vergänglichen Bühnen präsentiert. In Stein gehauen – und damit fast für die Ewigkeit – künden Skulpturen von der Lust, die nie enden möge. Sie tun das auf einer Bühne, bei der eigentlich der letzte Vorhang bereits gefallen ist – auf dem Friedhof. Was auf dem Zentralfriedhof in Wien oder auf norditalienischen Grabfeldern Normalität ist – hier in Hamburg sind steinerne Symbole der Lust Ausnahmen, die über den Tod hinaus davon künden, dass unter den Steinen Menschen ruhen, die sich nach ihr sehnten, der Lust, die Ewigkeit will. Bezeichnenderweise ist es nicht die Skulptur auf dem Grab von „Sexy Cora“ direkt an der Cordesallee, die von Lust kündet. Es sind Werke auf Familiengräbern, die Nitzsches Text Gestalt geben. Die von einer Partnerschaft künden, die mit dem mütterlichen Rat „Schließ die Augen und denk an England“ nichts zu tun hat. Was mag die Auftraggeber motiviert haben, was mag die Familie, was mögen die Freunde und Nachbarn zu diesem besonderen Grabschmuck gedacht und gesagt haben? Und was denkt der Friedhofsbesucher heute, wenn er unvermittelt in der Welt der Vergänglichkeit mit Plastiken konfrontiert wird, die das Leben feiern?

Text/Fotos F. J. Krause © SeMa



## Abschied in Würde

[www.hamburger-bestattungsinstitut.de](http://www.hamburger-bestattungsinstitut.de)

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

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



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



# Hepatitis

## Leberentzündung hat viele Varianten

Unter Hepatitis versteht man eine Entzündung der Leber. So einfach diese Erklärung klingt, so vielfältig sind die verschiedenen Ausformungen. Viren, Medikamente und Autoimmunerkrankungen können Auslöser sein. Mit den Buchstaben A, B, C, D und E werden die unterschiedlichen Varianten bezeichnet. Alle Hepatitis-Erkrankungen sind meldepflichtig.

Eine akute Hepatitis dauert weniger als ein halbes Jahr. Bei einer chronischen Hepatitis beträgt die Krankheitsdauer mehr als sechs Monate. Besonders aus den Hepatitisformen B, C und D kann sich ein chronischer Verlauf entwickeln.

### Hepatitis A

Die Hepatitis A wird hauptsächlich über Trinkwasser übertragen, das durch die Ausscheidungen von erkrankten Patienten verunreinigt wurde oder durch eine sogenannte Schmierinfektion, wenn sich Patienten nach dem Toilettengang nicht gründlich die Hände waschen und die Viren beispielsweise auf Türklinken oder Wasserhähnen übertragen werden. Von dort können die Erreger auf die Hände und in weiterer Folge eventuell auf die Mundschleimhaut von Gesunden gelangen. Es kommt auch vor, dass Hepatitis A durch verunreinigte Lebensmittel wie Speiseeis oder Meeresfrüchte übertragen wird.

Fieber, Übelkeit oder Appetitverlust sind erste Anzeichen. Durch die vergrößerte Leber entsteht Druckschmerz unter dem rechten unteren Rippenbogen. Haut und Augäpfel können sich im späteren Verlauf gelb färben, was daran liegt, dass der Gallenfarbstoff Bilirubin nicht mehr über die Galle in den Darm abgegeben wird, sondern sich im Blut ansammelt. Zudem wird der Gallenfarbstoff über die Nieren nach außen geleitet. Der Urin wird dunkel, und der Stuhl bleibt hell. Auch Juckreiz ist ein häufiges Symptom. Er entsteht, weil sich Gallensäuren in die Haut einlagern.

Nach einer überstandenen Infektion ist man lebenslang immun gegen Hepatitis-A-Viren.

### Hepatitis B

Die weltweit häufigste Form der Leberentzündung ist der Typ

B. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt die Zahl der chronisch Infizierten im Jahr 2015 auf 257 Millionen. An den Folgen dieser Erkrankung sterben jährlich etwa 600.000 Menschen.

Die Ansteckung erfolgt über Blut- und Sexualkontakte sowie andere Körperflüssigkeiten. Auch bei der Geburt kann sich das Kind bei der Mutter anstecken, und Drogenabhängige können sich durch Nadeln von Infizierten ebenfalls infizieren. Eine Hepatitis B kann sowohl akut als auch chronisch verlaufen. Die ersten Symptome zeigen sich im Schnitt zwei bis vier Monate nach der Ansteckung. Als Folge der chronischen Leberentzündung können sich Leberzirrhose und Leberkrebs entwickeln.

### Hepatitis C

Hepatitis C wird hauptsächlich über Blut übertragen, wobei das Virus auch in anderen Körperflüssigkeiten nachgewiesen wurde. Das Ansteckungsrisiko ist besonders hoch bei kontaminiertem Besteck zum Drogenkonsum, aber auch bei Tätowier- oder Piercingwerkzeugen.

Eine chronische Hepatitis C verläuft meist über viele Jahre schleichend und unbemerkt. Die Symptome bei Hepatitis C sind ähnlich der des Typs B. Muskel- und Gelenkschmerzen oder Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel können hinzukommen.

In einer aktuellen Empfehlung des Berufsverbands Niedergelassener Gastroenterologen e. V. (bng) zur Therapie der chronischen Hepatitis C heißt es, dass die Therapie der chronischen Hepatitis C sich in den letzten fünf Jahren dramatisch gewandelt habe. Die Zulassung hocheffektiver direkt antiviral wirksamer Substanzen (DAAs) seit Januar 2014 habe dazu geführt, dass heute fast alle Patienten mit chronischer Hepatitis C geheilt werden können. Dies gelinge bei gleichzeitig kürzerer Therapiedauer und nebenwirkungsarmer Behandlung, so der bng.

### Hepatitis D

Hepatitis-D-Viren können sich nur mithilfe von Hepatitis-B-Viren vermehren und eine Infektion hervorrufen, sodass Menschen mit Hepatitis D auch eine Hepatitis-B-Infektion

### Selbsthilfegruppen:

- Deutsche Leberhilfe e. V.  
[www.leberhilfe.org](http://www.leberhilfe.org)
- Deutsche Leberstiftung  
[www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de)

haben. Bei dieser Kombination kommt es oft zu schwer verlaufenden chronischen Leberentzündungen.

### Hepatitis E

Besonders in Afrika und Asien findet man den Hepatitis-E-Erreger. Trinkwasser und Nahrung sind Überträger. In Deutschland und anderen Industrieländern kann Hepatitis E über halb gares Schweine- oder Wildfleisch übertragen werden. Deshalb sollte Fleisch nur gar verzehrt werden. Symptome und Verlauf sind ähnlich wie bei der Hepatitis A.

### Besondere Formen

Es gibt die Virusbegleithepatitis, wenn die Leberentzündung als zusätzliche Krankheit zu einer anderen Viruserkrankung wie Herpes oder Pfeiffersches Drüsenfieber auftritt.

Kommt es zu einer Leberentzündung durch Fehlfunktion des Immunsystems, nennt man diese Autoimmunhepatitis. Diese Form der Leberentzündung ist sehr selten. Am häufigsten tritt sie im Alter zwischen 40 und 70 Jahren auf. Die meisten Patienten sind weiblich. Eine Therapie erfolgt meist über Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken.

### Untersuchung

Um eine Leberentzündung festzustellen wird, neben einer ausführlichen Befragung des Patienten, eine Blutprobe auf Antikörper gegen die Hepatitisviren (A, B, C, D und E) untersucht. Es wird dabei nach spezifischen Abwehrstoffen, die der Körper bei einer Infektion mit solchen Erregern produziert, gesucht. Die Art der nachgewiesenen Antikörper zeigt auch an, wie weit die Leberentzündung bereits fortgeschritten ist.

Mit einer Ultraschalluntersuchung kann die Leber abgebildet und gesehen werden, ob diese z. B. vergrößert ist. Eine Gewebeprobe der Leber klärt den Grad der Leberentzündung.

Die Leber ist das menschliche Entgiftungsorgan. Deswegen ist bei einer Hepatitis Alkohol verboten, und leberschädigende Medikamente sollten vermieden werden.

### Vorsorge

Versicherte ab 35 Jahren haben künftig Anspruch, sich auf Hepatitis B und Hepatitis C als Bestandteil des Gesundheits-Check-ups beim Hausarzt einmalig testen zu lassen, so der Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) vom 20. November 2020. Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) fordert eine rasche Umsetzung des Beschlusses und appelliert an Versicherte, von der wichtigen Untersuchung Gebrauch zu machen, sobald diese in die Praxis umgesetzt wird. „Viele Virushepatitiden verlaufen relativ symptomarm und werden oft erst dann erkannt, wenn sie bereits zu schwer zu therapierenden Spätfolgen wie Leberzirrhose und Leberzellkrebs geführt haben“, sagt Professor Dr. med. Heiner Wedemeyer, Mediensprecher der DGVS und Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Wichtig für den Schutz vor einer Virus-Hepatitis-Ansteckung sind vor allem Hygiene und – bei den Typen A und B – eine Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Hepatitis-A- und -B-Impfung besonders für Reisende in Regionen mit erhöhter Ansteckungsgefahr, wie Asien, Südamerika, Afrika, dem Mittelmeerraum und Osteuropa. Auch Menschen mit erhöhtem Ansteckungsrisiko sollten sich gegen Hepatitis A impfen lassen. Dazu zählen beispielsweise medizinisches Personal, Kanalisationsarbeiter sowie Menschen mit der Bluterkrankheit Hämophilie, die Blutgerinnungsfaktoren übertragen bekommen.

Die Impfung gegen Hepatitis B wird für Babys und medizinisches Personal sowie immungeschwächte Menschen empfohlen.

Stephanie Rosbigal © SeMa

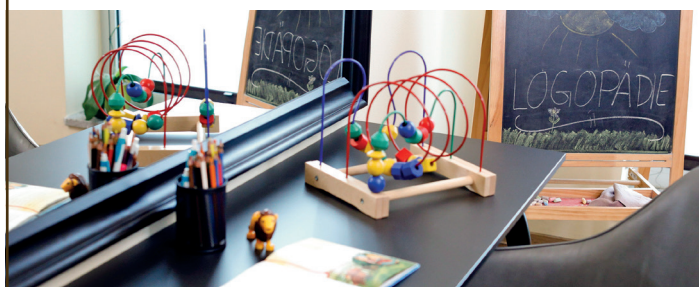


## THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



### Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

**Massage-  
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 31.03.21  
im Wert von



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

## Wir befragten Prominente:

### Welches ist Ihr Wunsch nach Corona?

Dass jeder Künstler wieder seinen Beruf ausüben möchte und seinem Publikum damit Freude bereiten, steht an erster Stelle, deswegen fragten wir nach den persönlichen Wünschen nach der Pandemie. Wir wissen, dass besonders auch die Unterhaltungsbranche sehr unter den Auftrittsverboten zu leiden hat. Und die Krise stellt Sänger und Schauspieler auf eine harte Probe. Ein Land ohne Kultur ist seelenlos. Aber die Nächstenliebe und Herzenswärme, die dadurch mehr in den Vordergrund kommen, machen die Menschen auch stark.

Marie-Luise Marjan erklärte im Fernsehen, dass ihr das Schwimmen sehr fehle, und David Garrett sprach darüber, dass er nach der Pandemie gern in Sydney ein Konzert geben würde. Er spielte auf seiner Geige in vielen großen Konzertsälen der Welt, aber noch nie in der Oper in Sydney. Heino vermisst das Treffen mit Freunden. Kathy Kelly möchte in den USA, ihrem Geburtsland, ihre Familie besuchen. Kultmoderator Carlo von Tiedemann vermisst das Knuddeln. Rosie Jacob möchte mit ihrem Hund Snuppy Ferien in einem Hundehotel machen. Klaus Baumgart wünscht sich eine Golfreise in die Sonne, Chris Andrews indisches Essen in London. Jonny Hill möchte mit seiner Frau nach Venedig, Doris Kunstmann endlich wieder mit ihren Enkeln Zeit verbringen, und Deutschlands bestem Chansonier, Tim Fischer, wäre es sehr wichtig, dass endlich das durch Corona unterbrochene Musical „Cabaret“ im Hamburger HANSA Theater fortgesetzt werden kann. Auf seine Traumrolle des Conférenciers hatte er Jahre gewartet, da er seiner Meinung nach nicht reif genug dafür war. Jetzt brillierte er Anfang März 2020 in dieser, wie für ihn geschaffenen Rolle.

Wir sind seit Anfang Dezember in unserem Haus in Kitzbühel. Und nicht, wie eigentlich geplant, in Bad Münstereifel. Wir vermissen unsere Freunde aus Deutschland, die uns zurzeit nicht besuchen dürfen. Wenn das wieder erlaubt ist, werden wir meinen 82. Geburtstag nachfeiern, den ich am 13.12. nur mit Hannelore verbrachte. Ich wünsche mir auch, bald wieder für die anstehende Klassik-Tournee proben zu können. Ab 27.09. soll es dann losgehen – mit großem Orchester, einem Chor und dem Ausnahme-Geiger Yury Revich, der auf seiner Stradivari himmlische Töne hervorzaubert.

**HEINO, Kult-Sänger auf vielen Gebieten der Musik, und Ehefrau Hannelore**



### HARALD GLÖCKLER, Modemacher, Designer



Was soll ich zu der Frage sagen, was ich machen möchte, wenn Corona vorbei ist. Ich habe keinen Plan, denn es gibt tatsächlich nichts, was so brennend wäre, dass ich es anführen könnte. Momentan finde ich mich mit der Situation ab, und was dann in mir vorgeht, wenn die Pandemie vorbei ist, kann ich zum jetzigen Zeitpunkt nicht vorhersagen. Ich halte mich fit in unserem Haus – mit Sportgeräten und gesundem Essen.



### KLAUS BAUMGART, im Duo Klaus & Klaus, und seine Frau Ilona

Ilona: Wir würden gern mal wieder ganz entspannt durch die Geschäfte bummeln und nach Lust und Laune unbekümmert in ein nettes Restaurant zum Essen gehen. Wir freuen uns darauf, unsere Geburtstage ohne Einschränkung mit der Familie und wieder mit allen Freunden feiern zu können. Ich würde gern an einem Salsa-Tanzkurs teilnehmen, und für Klaus wünsche ich einen Kochkurs für mediterrane Küche. Klaus: Ich bin fast wunschlos glücklich, da Gott sei Dank gesund. Natürlich wünsche ich mir in erster Linie, wieder auf Bühnen stehen zu können. Privat würde ich sehr gern bald wieder eine Golfreise in die Sonne machen, um mein Handicap zu verbessern.



## Tablets schaffen Anschluss im Lockdown

**Mehr Kontakt mit Familie und Freunden! Internet, E-Mail, Chat, Videotelefonie, Fotos, Musik, Spiele und Nachrichten für Sie.**

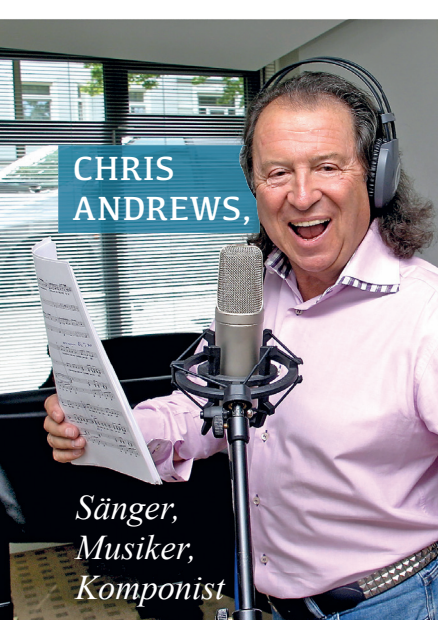
**Tablets schaffen mehr Lebensfreude und wir verhelfen Ihnen dazu:**

Wir beraten Sie, beschaffen für Sie, richten komplett ein und liefern benutzerfertig bis an die Haustür. Wir (**corona-getestet**) schulen Sie zu Hause oder ganz einfach per Telefon und Internet mit Bildschirmübertragung.

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

**SENIOR MEDIA CARE**  
Wir helfen Ihnen in der digitalen Welt.

Prospekt und Angebot unter: 040 / 226 151 55



**CHRIS ANDREWS,**

*Sänger,  
Musiker,  
Komponist*

Wenn Corona vorbei ist, möchten meine Frau Alexandra und ich endlich wieder für Freunde und Familie ein Gartenfest organisieren und ausgelassen feiern. Außerdem möchten wir nach England fahren, um dort meine Söhne und auch Musikkollegen zu treffen. Ich vermisse auch die indische Küche in England, die dort sehr beliebt ist und genau so populär wie Fish and Chips. Ich freue mich jetzt schon auf das nächste indische Curry-Gericht in London.



**ROSI JACOB,**  
*Sängerin der  
Jacob Sisters*

Ich bin gerade dabei, mich von meinem Sturz zu erholen und auf dem besten Weg zur Genesung. Nach Corona möchte ich mit meinem Malteser-Hund Snupy ins Zillertal fahren. Dort in Reit ist das Hundehotel Magdalena. Ein Paradies für Hunde und ihre Frauchen und Herrchen. Ich war schon mal mit meinem Pudel dort, der inzwischen verstorben ist. Die Hunde werden besonders verwöhnt, und für ihren Aufenthalt muss man keinen Euro bezahlen. Ich hoffe, dass es in diesem Sommer klappt, dass ich mit meinem Liebling eine schöne Zeit in dieser paradiesischen Gegend verbringen darf.

**KATHY KELLY, Sängerin, Komponistin, Texterin**

Mir fehlt in dieser Corona-Zeit, dass ich meine Familie nicht treffen konnte. Zu Weihnachten habe ich meine Geschwister besonders vermisst. Sie feierten in ihren eigenen Familien. Ein Treffen war ja laut der Bestimmungen leider nicht möglich. Wenn es wieder möglich ist, möchte ich gern in Amerika meine Schwester Carolin und Freunde besuchen. Jetzt ist es schwierig. Ich muss abwarten. Gott sei Dank konnte ich in der Corona-Zeit endlich meine schon lange geplante Classic-CD fertigstellen. Dies natürlich auch mit den Vorschriften des Abstandes und mit Maske, wenn ich nicht gerade gesungen hatte. Ich freue mich sehr auf meine erste CD mit Liedern aus der Klassik, die Mitte Februar auf den Markt kommen wird. Sehr wichtig ist dann auch für mich, diese Lieder meinem Publikum auf Konzerten vorstellen zu dürfen. Vielleicht klappt es ab Herbst dieses Jahres. Den Kontakt zum Publikum und den Applaus vermisst doch jeder Künstler. Was positiv an diesem Lockdown ist, dass die Menschen sich wieder auf die Nachbarschaftshilfe und das Menschliche konzentrieren. Die kleinen Dinge sind wieder wichtig. Ich werde häufig gefragt, wie es mir geht, und es wird auch der Wunsch ausgesprochen, dass ich gesund bleiben soll. Es wäre schön, wenn das so bliebe.



**JA!  
ZU MEHR  
BEWEGUNGS-  
FREIHEIT**

Zum Erhalt normaler Knorpelbildung  
und normaler Muskelfunktion

**HOCH  
DOSIERT** \*

\* mit Vitamin C und D

**Jetzt sofort durchstarten!**  
Online bestellen:  
[www.arthrosamin-strong.de](http://www.arthrosamin-strong.de)

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

Pharma Peter GmbH, Tarpfenring 12, 22419 Hamburg

Dem Menschen zuliebe.

**BETREUUNG & PFLEGE**

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

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

**Auguste-Viktoria-Seniorenstift**  
Hartmut Berndt, Tel. 040 398 6830  
Elbchaussee 88, 22763 Hamburg

Dank an  
unsere tollen  
Mitarbeiter/  
innen

im Verbund der  
**Diakonie**  
**Alten Eichen**

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



**TIM FISCHER,**  
*bekanntester  
Chansonnier  
Deutschlands,  
Schauspieler*

Sollten wir den Tag erleben, an dem das Virus besiegt ist, würde ich Freunde, so es noch Kneipen gibt, sofort in Hamburg auf ein Bierchen einladen. Anschließend können wir ins HANSA Theater gehen, um uns von den schweren Zeiten, die hinter uns liegen, mit Kunst abzulenken. Ich hoffe, dass wir den Kulturschock dann verkraften können. Sehr schön wäre es auch, wenn ich das Team von dem Musical „Cabaret“ endlich wiedersehen könnte und wir zusammen mit ganz viel Elan und Freude unsere Arbeit auf der Bühne des HANSA Theaters fortsetzen dürften.

**DORIS KUNSTMANN,**  
*Schauspielerin*

Ich wünsche mir, dass Corona bald nicht mehr zu unserem Leben gehört. Ich liebe meine Enkelkinder sehr und möchte gern mit ihnen wieder die Freizeit verbringen. Sie umarmen und in Tier- und Freizeitparks mit ihnen schöne Stunden verbringen.

**CARLO VON TIEDE-  
MANN,** *Kultmoderator*

Ich freue mich, dass ich nach Corona wieder Menschen umarmen darf. Das Knuddeln fehlt mir sehr. Daran, dass man sich nur aus der Entfernung zuwinkt oder von Ellenbogen zu Ellenbogen begrüßt, kann ich mich nicht gewöhnen. Ich möchte unbedingt wieder meinem Gegenüber die Hand geben können und warte auch darauf, dass die Gesichter wieder ganz zu sehen sind und nicht nur die Augen. Ich vermisse auch meine Tasse Kakao mit Sahne, die ich gern trinke, wenn ich morgens auf dem Weg zum NDR belegte Brötchen kaufe. Die Abgabe des leckeren Getränks ist zurzeit verboten. Ich möchte mich wieder frei bewegen, um Mensch sein zu können.



**FRANZISKA  
TROEGNER,**  
*Schauspielerin,  
Kabarettistin,  
Sängerin*

Mir fehlt mein Publikum im Schlosspark Theater in Berlin, und ich hoffe sehr, dass wir die Premiere am 8.5. mit dem Stück „Winterrose“ spielen dürfen.

Mein größter privater Wunsch ist, nach der Pandemie mit einem Kreuzfahrtschiff auf Weltreise zu gehen. Ich liebe es zu reisen und Länder und Menschen kennenzulernen. Ich bin nicht nur auf die Menschen gespannt, sondern auch auf das Essen und Trinken, welches landestypisch angeboten wird. Ich bin nicht krüsch und probiere alles. Ich würde aber auch gern erst einmal Deutschland erkunden, die Städte ansehen und Sehenswürdigkeiten besuchen.

**JONNY HILL,**  
*Sänger, Texter,  
Komponist*

Als Junge hatte ich gelesen, dass Venedig die Stadt für Verliebte ist. Ich möchte nach Corona mit meiner Ehefrau Helga unseren 56. Hochzeitstag im Sommer dort feiern. Ich bin immer noch verliebt in sie und würde dann unbedingt für uns eine Gondelfahrt durch diese geheimnisvolle Stadt organisieren.





## Jeder Tag eine neue Herausforderung – Altersmedizin in Zeiten von Corona

Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Geriatrie der Asklepios Klinik Nord

Für uns alle stellt Corona eine große Belastung und Herausforderung dar. Aber wie sieht es in dieser Zeit im Krankenhaus aus? Wir sprachen mit Dr. Jochen Gehrke, dem Chefarzt der Geriatrie (Altersmedizin) der Asklepios Klinik Nord.

*SeMa: Dr. Gehrke, jeden Februar findet seit vielen Jahren als gemeinsame Veranstaltung von Geriatrie und Gerontopsychiatrie das Symposium „Aktuelle Konzepte der Altersmedizin“ statt. Wie sieht es in diesem Jahr damit aus?*

**J. G.:** Als PD Dr. Wollmer, Chefarzt der Gerontopsychiatrie, und ich unsere Besucher vor einem Jahr für den Februar 2021 einluden, hat niemand geahnt, dass Covid-19 nur wenige Wochen später die Welt beherrschen würde und dies bis heute tut. Derzeit fließt unsere ganze Kraft in die Versorgung der Patienten und die Aufrechterhaltung unserer geriatrischen stationären Abteilungen und der Tagesklinik. Zum ersten Mal seit 20 Jahren wird es in diesem Jahr daher leider kein Symposium zur Altersmedizin geben – auch weil eine Online-Veranstaltung nicht zur Diskussion stand, denn das Symposium lebt vom realen Austausch zwischen interessierten Laien und Fachpublikum. 2022 nehmen wir einen neuen Anlauf.

*SeMa: Die letzten Monate waren sicherlich in dieser Hinsicht für Sie und Ihr Team besonders schwierig ...*

**J. G.:** In der Tat. Jetzt in der Pandemie gilt es noch mehr, die Verantwortung für Mitarbeiter zu übernehmen und zugleich den Bedürfnissen unserer Patienten und deren Angehörigen gerecht zu werden. Die geriatrischen Patienten gehören ausnahmslos zur Hochrisikogruppe. Im ersten Lockdown mussten wir deshalb unsere geriatrische Tagesklinik schließen. Wir haben uns zudem entschlossen, die Anzahl der geriatrischen Betten auf das Nötigste zu reduzieren, um diese für Corona-Patienten freizuhalten. Unter einem strikten Hygieneregime konnten im Sommer die Kapazitäten der stationären Geriatrie wieder

hochgefahren und einige Beschränkungen gelockert werden. Leider ist aus Gründen des Infektionsschutzes das Besuchen unserer Patienten derzeit nicht möglich. Gerade für ältere Patienten ist das hart. Meine Mitarbeiter versuchen, das bestmöglich aufzufangen und leisten Großartiges – trotz der zusätzlichen Belastungen durch die Pandemie.

*SeMa: Was beschäftigt Sie gerade besonders?*

**J. G.:** Im Februar ist das zehnjährige Jubiläum der Palliativeinheit unserer Abteilung, in der lebensbeendend erkrankte Menschen fürsorglich betreut werden. Natürlich wäre eine Feier im Moment ohnehin undenkbar, aber es ist auch die Anteilnahme am Schicksal der vielen Menschen, die an Covid-19 auf den Intensivstationen, in den Heimen oder in häuslicher Isolation ohne den Beistand ihrer Lieben von uns gehen müssen, die uns das Jubiläum nur in achtsamer Stille begehen lässt.

*SeMa: Das ist verständlich. Gibt es in dieser schweren Zeit auch Positives zu berichten?*

**J. G.:** Mit reduzierter Kapazität und unter Umsetzung eines ausgeweiteten Test-, Schutz- und Hygienekonzepts konnte unsere geriatrische Tagesklinik inzwischen wieder öffnen. Zudem gibt es in unserem Haus seit letzten Sommer eine Kooperation von Kardiologie und Geriatrie – die KardioGeriatie. Hier wird der Patient vom ersten Tag an von Kardiologen und Geriatern gemeinschaftlich behandelt.

*SeMa: Ein Projekt, das Vorbildcharakter haben könnte – auch für andere Kliniken ...*

**J. G.:** Unbedingt. Prof. Dr. Ghanem, Chefarzt der Kardiologie, und ich sind zuversichtlich, dass das Pilotprojekt schon bald auch von anderen Krankenhäusern übernommen wird.

*SeMa: Was möchten Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben?*

**J. G.:** Halten Sie durch! Halten Sie Abstand. Tragen Sie einen Mund-Nasenschutz. Meiden Sie Kontakte. Und lassen Sie sich impfen. Für sich selbst und für uns alle!



ANCORIS

## DIE ALTERSMEDIZIN VON ASKLEPIOS

Die Geriatrie der Asklepios Klinik Nord ist auch in Zeiten von Corona für Sie da!

Für viele betagte Menschen stellen akute Erkrankungen oder Unfälle, die einen Krankenhausaufenthalt notwendig machen, einen echten Wendepunkt im Leben dar. Kam man vorher noch gut im Alltag zurecht, drohen durch längere Bettlägerigkeit plötzlich dauerhafte Einschränkungen der Mobilität und der Selbstständigkeit. Eine geriatrische Komplexbehandlung – als Behandlung von Anfang an, in Akutfällen oder als Weiterbehandlung – kann dies verhindern.

Unser Angebot umfasst die stationäre und die teilstationäre Behandlung in unserer Tagesklinik sowie auf Zuweisung durch Ihren Hausarzt die Geriatrische Institutsambulanz für spezielle altersmedizinische Fragestellungen.

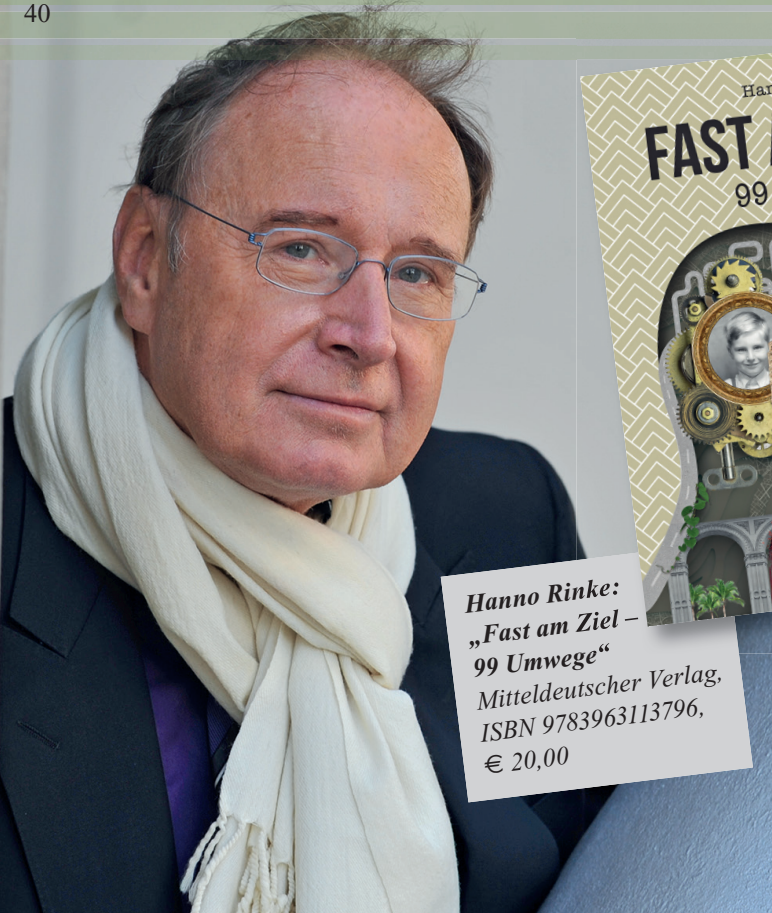
### Ausgewiesene interdisziplinäre Zentren:

- ▶ Alterstraumatologisches Zentrum (ATZ)
- ▶ Zentrum für KardioGeriatie
- ▶ Zentrum für Ältere (Spezialabteilung für kognitiv und emotional erkrankte Patienten)

Darüber hinaus bieten wir unseren Patienten bei Bedarf das Leistungsspektrum eines maximal versorgenden Krankenhauses.

Als Besonderheit ist der Geriatrie eine Palliativeinheit zur Behandlung und Betreuung von Patienten mit nicht heilbaren Erkrankungen angegliedert.

 ASKLEPIOS  
Klinik Nord - Heidelberg



# Fast am Ziel – 99 Umwege

Hanno Rinke nimmt  
uns mit auf Reisen

Hanno Rinke kann zufrieden auf ein erfülltes Leben zurückschauen. Trotzdem – und von Abenteuerlust getrieben – fährt er aber noch einmal die Stationen seines Lebens ab. Genauer genommen, er lässt sich fahren – mal im Mercedes, mal im Rollstuhl. Zusammen mit Silke und Rafal, den Gefährten seines Alters, reist Hanno sieben Wochen lang über 99 Umwege von seiner Heimatstadt Hamburg nach Apulien, seinem Sehnsuchtsort, und wieder zurück.

**Das Buch „Fast am Ziel – 99 Umwege“ ist vom Layout und den grafischen Elementen sehr ansprechend und unkonventionell gestaltet. Das macht besonders Lust beim Lesen.**

Mit viel Humor startet der Text mit der Vorstellung der Familienmitglieder. Wer das Buch liest, hat das Gefühl, ein guter Freund erzählt bei einem Glas Rotwein über sein Leben. Die Geschichten sind launig und scheinen einen ganz beschwingt in die Gegend und Zeit, um die es geht, zu entführen. Hanno Rinke provoziert beim Erzählen charmant – man kann mitgehen oder ablehnen, ist aber nie verärgert.

Hanno Rinke wurde 1946 in Berlin geboren. Nach dem Abitur studierte er in Hamburg Jura und Komposition. Er arbeitete als Product Manager für Neuveröffentlichungen des Schallplattenunternehmens „Deutsche Grammophon“ und leitete ab 1974 das Repertoire-Büro. Er war ab 1977 Produzent für Künstler wie u. a. Leonard Bernstein und Mstislav Rostropovich. 1988 wurde er Vice President für das Internationale Marketing aller Klassik-Labels. Er verließ 1993 das Unternehmen und arbeitet seither als Schriftsteller, Komponist und Regisseur.

■ **SeMa:** Die 99 Umwege in Ihrem Buch sind ja eigentlich 99 „lebenswichtige“ Ziele. Welche liegen Ihnen am meisten am Herzen?

■ **Rinke:** Neugier zu bewahren, das bedeutet, neue Eindrücke zu sammeln, um neue Erkenntnisse zu gewinnen – oder halt alte bestätigt zu sehen; die Bewegungsfähigkeit zu verbessern oder zumindest zu erhalten; der Gemeinschaft

etwas zurückzugeben durch Anregungen und neue Sichtweisen: mal sentimental, mal komisch, mal provokant. Das muss sie aushalten können, die kunterbunte Gemeinschaft. Deshalb habe ich ihr meine Aufzeichnungen „Fast am Ziel“ auch zugeeignet. Ein Buch zum Lesen, zum Lernen oder einfach bloß zum Verschenken ...

■ **SeMa:** Was hat Sie bewogen, mit 47 Jahren in die Freiberuflichkeit zu wechseln?

■ **Rinke:** Der Wunsch, aus der Routine auszubrechen, durch den Beruf kaum geförderte Talente weiterzuentwickeln und die bewährten Talente in neuem Zusammenhang anzuwenden.

■ **SeMa:** Viele Menschen verlieren nach einem Schlaganfall ihre Lebensfreude und hadern mit ihrem Schicksal. Mir scheint, dass Ihre Lebensfreude ungebrochen ist. Wie haben Sie mit Ihren Einschränkungen zu leben gelernt?

■ **Rinke:** Ich war immer skeptisch. Das bewahrt vor Enttäuschungen. Ich musste mir Siege immer erkämpfen. Das stählt. Ich wusste, mein Leben ist nur dann sinnvoll, wenn ich ihm einen Sinn gebe. Daran arbeite ich, so gut ich kann. Bis zum letzten Augenblick.

■ **SeMa:** Nach dem Tod Ihrer Eltern haben Sie im Jahr 2005 die Guntram und Irene Rinke Stiftung gegründet, die den Umgang mit der deutschen Sprache fördert. Warum widmet sich die Stiftung diesem Thema?

■ **Rinke:** Im Beruf hatte ich mit klassischer Musik zu tun: einer Weltsprache, die nicht alle verstehen. Ich wollte mich für die „Wort“-Sprache einsetzen, weil ich weiß: Nur was ich sagen kann, kann ich denken, und nur was ich denken kann, kann ich einordnen. Nur so kann ich meine Lage erkennen, eventuell verändern und im privaten Bereich wie in der Politik die richtigen Entscheidungen treffen. Das zu sehen und sich dementsprechend zu verhalten, dazu wollen meine Stiftungskollegen und ich mehr Menschen, besonders junge Menschen, ermutigen. Corona hat eine neue Situation geschaffen. Das verlangt jetzt viel von uns allen: hören, bewerten, handeln. Aber schon vorher unterstützten wir den differenzierten Umgang mit Sprache als die Voraussetzung für differenziertes Denken. Aus diesem Grund geben wir Beispiele, auch mithilfe erfahrener Autoren, und wir verleihen Preise. Wir wissen ja: Anstrengung muss sich lohnen!

■ **SeMa:** Danke für das Gespräch.





SENIORENQUARTIER  
KALTENKIRCHEN

# EIN PLATZ ZUM WOHLFÜHLEN.

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

- vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- ein gemütliches Einzelzimmer
- frische Mahlzeiten dank unserer hauseigenen Küche
- ein Therapiezentrum mit Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie
- zahnärztliche Versorgung vor Ort
- Friseursalon und Fußpflege im Gebäude
- ein buntes Betreuungsprogramm mit Bingo, Backen, Basteln, Ausflügen uvm.
- eine zentrale Lage direkt am Bahnhof



Beispiel Einzelzimmer



SENIORENQUARTIER  
KALTENKIRCHEN

Am Bahnhof 2  
24568 Kaltenkirchen  
T. 04191 - 70 34 30

info@seniorenquartier-kaltenkirchen.de  
www.seniorenquartier-kaltenkirchen.de



Beispiel Komfortzimmer

# VERLIEB DICH!

## IN DEIN EHRENAMT

DIE HAMBURGER FREIWILLIGENMESSE –  
DIGITAL UND DEZENTRAL



## 14.2.2021

11 – 17 Uhr · [www.aktivoli-boerse.de](http://www.aktivoli-boerse.de)

## Aktiv werden auf der Aktivoli

### Die Messe fürs Ehrenamt findet auch 2021 statt

Die Aktivoli ist DIE Messe fürs Ehrenamt in Hamburg. Seit über 20 Jahren treffen sich gemeinnützige Organisationen und Engagement-Interessierte zu dieser FreiwilligenBörse. Die Aussteller zeigen und erklären was sie tun. Interessierte bekommen Informationen über die unterschiedlichsten Ehrenämter und sie können sich im direkten Gespräch erkundigen, welches Ehrenamt für sie selbst interessant sein könnte.

Normalerweise findet die Aktivoli in der Handelskammer Hamburg statt. Doch in diesem Jahr muss sich natürlich niemand aufs Fahrrad schwin-

*Wo geht's lang? Lotsen weisen den Weg.*

*Foto: J. Boerner*



gen oder den Bus nehmen: Auch diese Veranstaltung findet in diesem Jahr online statt. Insgesamt 156 Organisationen sind in diesen Jahr dabei: Die Gemeinnützigen reichen von Arinet (das Projekt unterstützt Menschen beim Wiedereinstieg in Arbeit) bis Zimmerwetter (das Projekt bringt Schulkindern das klimafreundliche und gesunde Wohnen mit Messungen, Experimenten und Nebelzauber näher...).

**„Verlieb Dich ... in Dein Ehrenamt“ – so lautet in diesem Jahr das Motto. Passend zum Valentinstag 2021!**

Die Börse findet statt ...

**am Sonntag, 14. Februar, von elf bis 17 Uhr unter <https://aktivoli-boerse.de/>**

Besucher/-Innen der Homepage können sich aber bereits jetzt schon informieren und gezielt nach einem Engagement recherchieren und sich außerdem umfassend zu verschiedenen Engagement-Themen informieren, zum Beispiel im Börsen-Blog oder per Podcast. Am Valentinstag, dem eigentlichen Veranstaltungstag, wird es dann innig: Gemäß dem Börsenmotto „Verlieb dich!...in dein Ehrenamt“ werden die virtuellen Messestände freigeschaltet, so dass sich Organisationen und Besucher/-Innen näher kommen können. Interessierte können kostenlos an verschiedenen Online-Veranstaltungen teilnehmen und sich per Videochat mit den Organisationen austauschen. Abgerundet wird das Börsenprogramm durch digitale Vorträge von Experten/-Innen und einen Auftritt der Schirmherrin, Sozialsenatorin Dr. Melanie Leonhard. Das gesamte Angebot ist für Besucher/-Innen kostenlos.

Das Anmeldeformular sowie ausführliche Informationen zum neuen Börsen-Format finden sich unter [www.agfwhamburg.de/boerse](http://www.agfwhamburg.de/boerse).  
Corinna Chateaubourg © SeMa

## SPARDA GUTSCHEIN

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

*„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 28.02.21  
bei uns ein und Sie  
sparen € 299,-!“*

**Juliane Zucker**  
040 / 55 00 55 -7645



Geschützte Beratung

## SPARDA IMMOBILIEN

### SeMa abonnieren

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

Bestellungen per E-Mail [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
oder unter Tel.040/41 45 59 97 oder [www.semahh.de](http://www.semahh.de)

# GEFANGEN IN DER PRIVATEN KRANKENVERSICHERUNG?

## Wir bieten Lösungen!

Für viele die privat krankenversichert sind, ergibt sich spätestens mit Eintritt in die Rente ein Problem mit der Höhe der Beiträge. Insbesondere dann, wenn die Altersversorgungsbezüge kleiner ausfallen, als angenommen.

Auch wenn man privat vorgesorgt hat, sind die Erträge vielfach, zum Beispiel auf Grund der derzeit niedrigen Zinsen, wesentlich geringer als in früheren Zeiten angenommen. Dazu kommen noch die erheblichen Beitragserhöhungen bei den privaten Krankenkassen. So kann es passieren, dass die Beiträge zur privaten Krankenversicherung 50% und mehr von den Altersbezügen ausmachen. Nicht selten führt diese Umstand direkt in die Altersarmut.

Leistungskürzungen und die Erhöhungen der Selbstbeteiligungen sollen die Belastungen des Kunden erträglicher gestalten. Im Ergebnis ändert diese Vorgehensweise aber nichts an der Problematik.

### Es gibt 2 Lösungen aus diesem Dilemma:

#### 1. Der Weg zurück in die gesetzliche Krankenversicherung.

Vertreter der privaten und gesetzlichen Krankenkassen lehnen dies in der Regel für Personen nach dem 55. Lebensjahr ab. Dabei gibt es auch, unter bestimmten Voraussetzungen, für diese Altersgruppe Wege zurück in die gesetzliche Kranken-

kasse. Diese Wege sind abhängig von der persönlichen Situation des Versicherten.

#### 2. Optimierung der bestehenden Versicherungsverträge

Versicherte, die die private Krankenversicherung nicht verlassen können oder wollen, eröffnet sich der Weg über die gesetzlich mögliche Optimierung der bestehenden Versicherungstarife. Auf den hohen Beiträgen muss niemand sitzen bleiben. Nur die meisten Versicherten kennen sich in dem „Dschungel“ der diversen Tarife nicht aus. Die Optimierung erfolgt ohne Wechsel der Versicherungsgesellschaft und unter Berücksichtigung der Alterungsrückstellungen.

Wir untersuchen auf Basis einer personenbezogenen Analyse die individuellen Möglichkeiten, schlagen Lösungen vor und begleiten Sie bis zur erfolgreicher Umsetzung.

Wenn die versicherte Person dem vorgeschlagenen Weg folgt, dann ist eine Ersparnis von weit über 120.000 Euro möglich. Ein Betrag der den Unterschied zwischen entspannten Ruhestand und einem Leben auf Harz IV-Niveau ausmachen kann.

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Beratungstermin und wir klären Ihre persönlichen Möglichkeiten.

#### PKV-Optimierung Hamburg

- Büro Hamburg, Thorsten Pinnow, Tel. 040/83 98 27 41
- Büro Schleswig Holstein, Jörn John, Tel. 04109/554 91 55

Anfragen per E-Mail: [info@pkv-optimierung-hamburg.de](mailto:info@pkv-optimierung-hamburg.de).



## Das eigene Zuhause verkaufen – kein leichter Schritt



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

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

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

#### Unsere Rundumsorglos-Lösung für Ihren Hausverkauf.

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

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

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

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein GmbH & Co. KG • Tel. 040/710 001-757 69 • E-Mail: [bilic@sig-holstein.de](mailto:bilic@sig-holstein.de) • [sig-holstein.de](http://sig-holstein.de)

# Gerade in Corona-Zeiten: Endlich wieder lesen und fernsehen können!

**Professionelle Problemlösungen bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“. Beratung bei Mott Optik in Rissen mit höchster Sicherheit. Auch während des Lockdowns weiterhin geöffnet!**



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

## „Low Vision“: was ist das eigentlich?

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

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



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



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

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

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

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

**Es gibt aber noch einen entscheidenden Faktor für die Wahl der richtigen Sehhilfe: sich Zeit nehmen für die Beratung!**

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

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

## Eine Riesen-Erleichterung für die Angehörigen!

Gerade im Hinblick auf die zur Zeit bestehenden Kontaktbeschränkungen ist es für die Angehörigen ein beglückendes Gefühl und eine große Beruhigung, wenn die betroffenen älteren Menschen plötzlich wieder mehr am Leben und am Tagesgeschehen teilhaben können.

## Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



## Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

Bei **Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünem Star** können wir professionelle Problemlösungen anbieten. Für diesen sog. „**Low Vision**“-Bereich besitzt unser Betrieb in Hamburg-Rissen eine spezielle **Zertifizierung**.

Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Für die notwendigen Corona-Schutzmaßnahmen ist gesorgt. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.



# MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott  
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89807349  
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-26667 · info@mott-optik.de

**Höchstmögliche Sicherheit für Sie und uns: Profi-Mundschutz, UV-Desinfektionen und durch Voranmeldung strenge Begrenzung der gleichzeitig anwesenden Kund\*innen.**

## Urologie im Asklepios Westklinikum:

Individuelles Behandlungsangebot für Prostatavergrößerung – für jeden Mann die richtige Therapieform

Professor Dr. Bach  
vom Asklepios  
Westklinikum



Die urologische Abteilung am Asklepios Westklinikum unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Bach bietet das komplette Spektrum innovativer und schonender Therapieverfahren zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung an. Neben der AquaBeam-Technik und unterschiedlichen Laserverfahren, darunter auch der Thulium-Faserlaser der neuesten Generation, setzt Bach nun auch als erster in Hamburg auf die innovative Wasserdampftherapie Rezum™. „Wir bieten jedem Mann entsprechend seiner individuellen Lebenssituation die passende Therapie an – denn jeder Patient ist unterschiedlich. Unser Behandlungsangebot um einen weiteren wichtigen Baustein, erlaubt es uns, für jeden einzelnen Patienten die ideale Therapie anzubieten. Hierbei stehen neben den medizinischen Befunden vor allem die individuellen Lebenssituationen des Patienten im Vordergrund. Das Anbieten der kompletten Behandlungsmöglichkeiten für die gutartige Prostatavergrößerung erlaubt es uns, für den individuellen Patienten optimale Ergebnisse zu erzielen“, so Prof. Dr. Bach.

Die Therapieform Rezum™ setzt auf die Kraft von Wasserdampfenergie. Während des Eingriffs wird heißer Wasserdampf in kurzen Stößen, die etwa neun Sekunden dauern, in die Prostata eingebracht. Dadurch wird das vergrößerte Prostatagewebe zerstört und vom Körper abgebaut. „Der Einsatz der Rezum™-Therapie eignet sich besonders für Patienten, die ihre sexuellen Funktionen erhalten möchten – die Ejakulation kann in den meisten Fällen erhalten bleiben“, so Prof. Dr. Bach. Das Verfahren ist besonders schonend und kann aufgrund der geringen Nebenwirkungen für Patienten eine Alternative zur medikamentösen oder operativen Therapie darstellen. Patienten können innerhalb von wenigen Tagen zu den normalen Aktivitäten zurückkehren. Studien bestätigen die dauerhafte Linderung der Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität über einen Zeitraum von 5 Jahren – die Chirurgische Wiederbehandlungsrate nach fünf Jahren liegt bei nur 4,4 %.

**Asklepios Westklinikum Hamburg GmbH,  
Abteilung für Urologie, Tel.: (040) 81 91 24 23**



# INKONTINENZ-

# SPRECHSTUNDE

mit Oberarzt Dr. med. Daniel Thomas



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

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

Alle Infos unter: [www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/experten/urologie/](http://www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/experten/urologie/)

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

 **ASKLEPIOS**  
Westklinikum Hamburg

# Freuen Sie sich auf die März-Ausgabe!

## Erscheinungstag 03.03.21



### Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

### Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

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

