

DUVENSTEDTER ZEITSCHRIFT FÜR **KREISEL** DIE REGION OBERALSTER



Kunst und Kühe

Land Art

Totes Feld

Thriller von Andreas Richter – Teil 2

Ossobuco mit Ofengemüse

Lieblingsrezepte aus der Wohldorfer Mühle

Goldene Sternstunde für den Duvenstedter SV

Der DSV landet auf Platz 3

Clevere Ideen in der Region

Wir bieten dem Lockdown die Stirn



Kleine Genies brauchen Platz!

Wir suchen Häuser für junge Familien.

+49 (0)40 / 63 64 63-0

 www.witthoeft.com


WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause


VORWORT

D(M)eine Idee

Genau vor einem Jahr hatte ich beim Schreiben des Vorwortes für die erste Ausgabe 2020 noch keine Ahnung, was danach geschehen würde. Wenn mir zu diesem Zeitpunkt jemand gesagt hätte, dass wir auf eine weltweite Pandemie zusteuern, hätte ich es nicht geglaubt. Und nun haben wir mit dem Corona-Virus bereits über ein Jahr zu tun und befinden uns weiterhin im harten Lockdown.

Nach fast einem Jahr Corona-Pandemie kommt der eine oder die andere an die Belastungsgrenze.

Es gibt aber auch Geschäftsleute, die aus ihrer Not heraus auf kreative Ideen kamen und diese umgesetzt haben. Einige stellen wir in dieser Ausgabe vor.

Wenn die Kuh zur Kunst wird

Ein „tierisches“ Projekt entdeckte Claudia Blume auf einer Viehweide zwischen Wilstedt und Wakendorf II. Dort machen ein Landwirt und ein Bildhauer gemeinsame Sache, um auf das Ungleichgewicht zwischen Landwirtschaft und Preispolitik aufmerksam zu machen.

Früh übt sich, wer ein Meister werden will

Allegra Tiedemann hat im vergangenen Jahr für uns als Schülerin einen Bericht über „Fridays for Future“ geschrieben. Daraus entstand die Idee, regelmäßig für den Kreisel eine Kolumne zu schreiben. Titel und Inhalt: „Perspektiven einer Jugendlichen“. Freuen Sie sich auf einen neuen Blickwinkel – los geht's mit dem Zeitfresser Social Media im Alltag.

Sehr schmackhafte Ausgabe

Ein unwiderstehliches Rezept für einen Nuss-Nougatring hat uns Anja diesmal vorbereitet. Ich durfte bereits ein Stück probieren – was soll ich sagen: köstlich. In der Rubrik „Lieblingsrezepte aus der Wohldorfer Mühle“ gibt es ein Ossobuco mit Ofengemüse. Ossobuco ist ein traditionelles Schmorgericht der italienischen Küche. Der Begriff „osso buco“ bedeutet wörtlich „Knochen mit Loch“. Unbedingt nachkochen!

Was Sie noch erwartet

Anja Junghans hat sich für den Duvenstedter Kreisel mit Annika Wagenlader, studierter Life-Coach und Mental-Trainerin, über die Kunst der Selbstmotivation unterhalten. Im Interview verrät sie geschickte Strategien und gibt effektive Tipps, die zeigen, wie Selbstmotivation funktioniert.

Andreas Richter legt mit dem zweiten Teil seines spannenden Thrillers „Totes Feld“ nach und Anneke Schewe gibt Ihnen wieder (Ent-)Spannungstipps in Form von Filmempfehlungen.

In unserer Rubrik „Sport & Freizeit“ gibt es sehr erfreuliche Nachrichten. Der DSV landete auf dem hervorragenden dritten Platz im Bundesfinale des DOSB-Wettbewerbs „Sterne des Sports“. Erfahren Sie alles darüber auf Seite 48.

Halten Sie weiter in diesen schwierigen Zeiten durch, bleiben Sie gesund und lesen Sie entspannt unsere erste Ausgabe 2021. Wie immer freuen wir uns auf Feedback, gern an unsere E-Mail: redaktion@duvenstedter-kreisel.de

*Ihr Thomas Staub,
Herausgeber des Duvenstedter Kreisel*



**Wir bringen Sie ganz
GROSS raus**

... und entwickeln für Sie kreative Ideen.
Ob Web, Social oder Print – wir finden eine
starke Lösung für Ihr Unternehmen.

SiteMap
Medien-Design ©
040 3259 3670
www.sitemap.de



6 Clevere Ideen in der Region



45 Ossobuco mit Ofengemüse



12 Kunst und Kühe

RUNDBLICK

- 6 Clevere Ideen in der Region
- 9 Kleine Nadelstiche in Duvenstedt
- 10 „Hinni Jürjens-Stiftung für Duvenstedt“ gegründet
- 12 Kunst und Kühe
- 14 Eure Blicke in dieser Winterzeit
- 17 Im Kampf gegen den Krebs
- 18 Wie ich mich selber anfeuere – die Kunst der Selbstmotivation
- 23 Die Walddörfer Seniorenassistenz
- 23 Sven Peters kehrt zurück
- 30 Vier Wege aus dem Stress – Teil 3
- 32 Die neue Homeoffice-Pauschale
- 33 Abgekartet

SCHÜLERKOLUMNE

- 22 Zeitfresser Social Media im Alltag

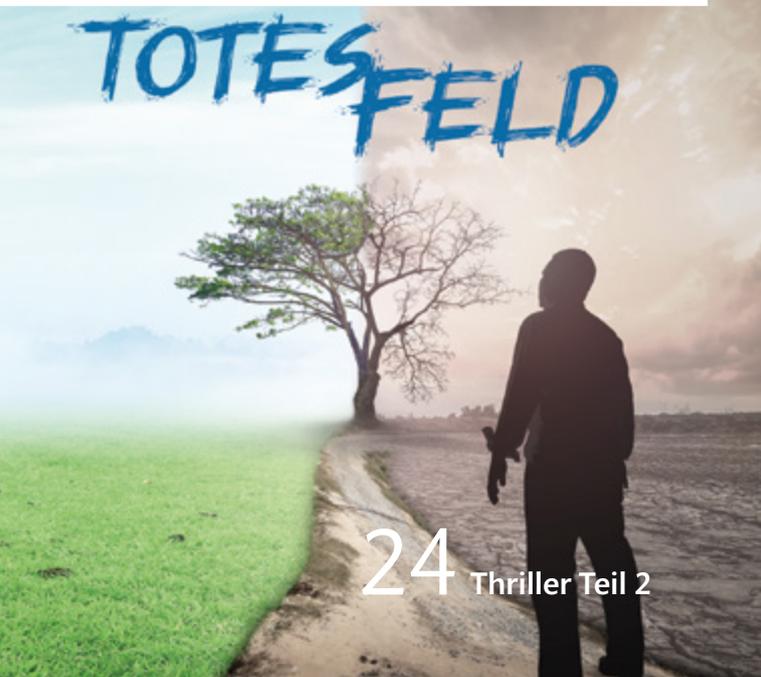
ARTIKEL



- 24 Totes Feld – Teil 2
- 36 Glück ist nur ein flüchtiger Moment

KULTUR & UNTERHALTUNG

- 34 Heimkino – Annekes (Ent-)Spannungstipps
- 38 Walter Pries – Familienmensch, Macher, Hanseat.
- 40 Hab' Sonne im Herzen ...
- 41 Erste neue Buchtipps 2021
- 42 Hoffnung auf den Herbst
- 43 Online-Specials



24 Thriller Teil 2

DER WEG ZUR
Jubiläumsausgabe



48 Goldene Sternstunde für den Duvenstedter SV

KULINARISCHES

- 44 Nuss-Nougatring
- 45 Ossobuco mit Ofengemüse

KINDER- & JUGENDSEITEN

- 46 Finde sieben Fehler und andere Rätsel
- 47 Kohlmeise

SPORT & FREIZEIT

- 48 Goldene Sternstunde für den Duvenstedter SV
- 50 Was ist eigentlich Oriental Rückenfit?

RÄTSELPASS

- 51 Sudoku und andere Rätsel

KLÖNSCHNACK

- 52 Strandgut

KIRCHE

- 53 Gedanken aus der Bibel – Begleitung durch die Zeit

SCHLUSSLICHT

- 54 So ein (Elektro-)Schrott!

TIMELINE

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

Denen Glück auf der Spur
Freunde treffen in Corona-Zeiten - geht das?
Rhabarber - Baiser-Parade
Buy local
#40 April/Mai 2020

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

Interview mit Philipp Baur
Ich glaube, mich könnte ein Reh
Sofriger Zitronenkuchl
Wingsurfen
Sokrates
#41 Juni/Juli 2020

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

Der Arzt mit der goldenen Trumptüte
3-Gänge-Weihnachtsmenu
Totes Feld
#43 Nov./Dez. 2020

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

Die Woche 33
Pferde und Ponys suchen ihr Glück
Glutenfreie Schokoladur
Eine Prise Mystery
#42 Sept./Okt. 2020

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

Kunst und Kultur
Totes Feld
Ossobuco mit Ofengemüse
Goldene Sternstunde für den Duvenstedter SV
Cleverer Ideen in der Region
#44 Feb./März 2021

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

#45 April/Mai 2021

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

#46 Juni/Jul. 2021

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

#47 Sep./Okt. 2021

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

#48 Nov./Dez. 2021

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION DER KREISEL

- 10 Jahre -
50
#50 April/Mai 2022

© donnsterns / 123rf



WIR BIETEN DEM LOCKDOWN DIE STIRN

Clevere Ideen in der Region

Der Lockdown ist leider wieder verlängert worden, doch wer statt Amazon lieber die lokale Geschäftswelt unterstützen möchte, kann das hier im Dorf tun. Viele Unternehmen präsentieren ihr Angebot in sozialen Medien, bieten individuelle Abholzeiten oder einen Lieferservice an, beraten die Kundschaft per Telefon und E-Mail. Erfahren Sie mehr über kreative Ideen lokaler Geschäftsleute.



Fünf Teilzeitkräfte produzieren pro Tag 250 Pizzen in acht Sorten mit ausschließlich hochwertigen Zutaten. Originaler Mozzarella, neapolitanisches Mehl, italienische Tomaten – der Anspruch des „Don“ an seine Produkte ist hoch. Konservierungsstoffe und Stabilisatoren – Fehlzanzeige.

Seit kurzem hat er auch gefüllte Pasta in drei Sorten im Angebot, sowie Lasagne, die von einem Familienbetrieb in Bologna produziert wird. „Das ist authentische italienische Küche für den Restaurant-Genuss am heimischen Esstisch“, sagt Basler und fügt nachdenklich hinzu: „Ich wundere mich manchmal, welches Glück ich hatte. Es war wohl die richtige Idee zum richtigen Zeitpunkt. Wieder eine Lektion, nicht mit einer Situation zu hadern und abzuwarten, sondern neue Wege zu gehen.“

Im Tangstedter Edeka-Markt von Veronika Drews gibt es handgemachte Pizzen und Pasta von Don Basili.

Gourmet-Manufaktur statt Restaurant

Wenn die Gäste nicht ins Restaurant kommen dürfen, dann müssen die Speisen eben zu ihnen nach Hause, dachte sich Sascha Basler schon im ersten Lockdown. Dem Gastronomen schwebte aber nicht die Form des x-ten To-Go-Services vor. In seiner Osteria „Don Basili“ in Tangstedt waren handgemachte Pizzen bisher die Topseller, also tüftelte der 52-Jährige wochenlang an einer Tiefkühl-Variante. Der örtliche Edeka-Markt der Familie Drews bot sich für die Testphase an – und die Resonanz überraschte alle. Nach einer Stunde waren alle 200 Pizzen ausverkauft – ob er bitte schnellstens für Nachschub sorgen könnte?

Sascha Basler konnte und wollte. Er investierte in Schockfroster und Verpackungsmaschinen und funktionierte den Gastraum in eine Gourmet-Manufaktur um. Mittlerweile werden die Erfolgspizzen bereits in 13 Geschäften verkauft, darunter in Edeka- sowie Fa-

mila-Märkten in Schleswig-Holstein und Hamburg, in der Markthalle Höbenköök in der Hafencity, sowie von einem niedersächsischen Unternehmen, das in 100 Dörfern zwischen Bremervörde und Bremen ausliefert.



Ganz einfach.

Versicherungs- und Finanzangebote müssen nicht kompliziert sein. Sprechen Sie mich einfach an, beispielsweise zu diesen Themen:

- Vorsorge für's Alter
- Absicherung der Familie
- Verbesserung des Gesundheitsschutzes



Versicherungsagentur
Henning Lüdeker

Tannenhof 50
22397 Hamburg
Tel 040 881752 - 81
henning.luedecker@ergo.de
www.henning-luedecker.ergo.de

ERGO



© Sven Schomburg

Matthias Gfrörer präsentiert während der Pandemie sein neues Guts Deli.

Deli-Charme nach Gutsküchen-Geschmack

Gerade ist Matthias Gfrörer als einer der ersten Köche vom Gourmet-Führer Guide Michelin mit einen „grünen Stern“ für nachhaltiges Arbeiten und Wirtschaften ausgezeichnet worden. „Ich habe mich riesig gefreut, konnte die Ehrung aber nicht richtig genießen, weil ich sie gerne mit meinen Gästen gefeiert hätte“, sagt der Gutsküchen-Inhaber. Doch er sieht die Corona-Zwangspause nicht als Fiasco an, sondern nutzt die Zeit für Ideen und Projekte. So eröffnete der 43-Jährige vergangenen Sommer im Anbau des Restaurants das neue Guts Deli. In dem ehemaligen Sägeraum von Gut Wulksfelde entstand ein uriges, kleines Kaffeehaus. Dort gibt es frisch gebackene Franzbrötchen, Waffeln und Kuchen, Tee- und Kaffeespezialitäten, aber auch herzhaft Bio-Snacks wie Suppen und Rindswürstchen – selbstverständlich zum Mitnehmen.

„Unser Handwerk lebt davon Menschen zu verwöhnen und das machen wir nach wie vor mit Leidenschaft“, versichert Matthias Gfrörer. In der Gutsküche werden zudem täglich fünf Klassiker als „Take away with love“ zubereitet – von der Bouillabaisse über Schmorbraten bis zum vegetarischen Cocos-Curry – ohne Bestellung, einfach vorbeikommen und erstklassigen Gutsküchen-Geschmack mit nach Hause nehmen.

„Je länger die Pandemielage anhält, um so produktiver werden wir“, konstatiert der Spitzenkoch, dessen Mitarbeiter alle noch an Bord sind, obwohl finanzielle Hilfen auf sich warten lassen. Ganz neu ist eine feine Manufaktur hauseigener Produkte vom Aquavit über Senf bis zu Gewürzmischungen, die im neuen Guts Deli erhältlich sind – eine weitere, schmackhafte Art des To-Go-Trends.



© John Goerling

Eine Wohnmobil-Dinner-Idee von Leslie Himmelheber

LENZ Culinary Camping

Für sein Restaurant Lenz hat

Leslie Himmelheber ein besonderes Motto gewählt: Aus Lockdown wird Lookup! Heißt: viel Kreativität in und außerhalb der Küche. Die hat es aktuell in die „Feinschmecker“-Liste der besten 500 Restaurants in Deutschland geschafft und gibt weiterhin Vollgas für ihre Gäste. Die ihrerseits aber auch. Sie reisen in ihrem eigenen Wohnmobil an und verspeisen corona-konform zum Beispiel die berühmte Vierländer-Lenz-Ente in ihren fahrbaren vier Wänden.

Das Dinner-Konzept ist denkbar einfach: telefonisch oder per Mail bestellen, vorfahren, servierfertige Speisen abholen, Parkplatz in der näheren Umgebung auswählen und leckere, heiße Gerichte genießen. Gourmet-Profis dekorieren die besondere Dinner-Location mit schönem Geschirr, passenden Servietten und Kerzen – ein unvergessliches Erlebnis.

Wer kein Wohnmobil zur Hand hat, greift auf die vorgegarte Entenvariante für zwei Personen mit Beilagen und Anleitung für die Gaumenfreude am häuslichen Esstisch zurück. Darüber hinaus stehen diverse Speisen wie Hühnerfrikassee, Kohlroulade oder Labskaus vakuumiert oder tiefgefroren zum Mitnehmen bereit und müssen lediglich zuhause erwärmt werden.

Für die „Planer“- als auch für die „Spontan“-Gourmets gibt es mittags von 12 bis 14 Uhr und abends von 18 bis 20 Uhr ein umfangreiches Außer-Haus-Angebot. Vom Sूपchen über „Lenz“-Burger, Wiener Schnitzel und Skeifilet bis zum Kaiserschmarrn können Bestellungen jederzeit „heiß to go“ abgeholt werden.

Improvisation ist gefragt – das gilt auch für die Nutzung der Gastrobereiche. Die avancierten zum Delikatessen-Lager und sind jetzt mit köstlicher Feinkost gefüllt: Kaviar und Trüffelprodukte, italienische Wurstwaren, gegrillte Thunfischfilets und Räucheraal in Safran sind zu erwerben, ebenso wie echtes Gaus-Brot.



Julia Hibbs (l.) und Ulla Jahnke mit ihrer Simalabim-Box-Idee.

„gekommen, die wir zu Schnäppchenpreisen mit einem Rabatt von 50 bis 70 Prozent anbieten können“, freut sich Ulla Jahnke. Eigentlich wäre so eine Aktion Anlass für ein Riesenevent im Laden – die kreative, corona-konforme Lösung heißt: „Simalabim@home“. Interessenten reservieren nach Kleidergrößen von 56 bis 176 sortierte Boxen, die mit rund 40 Teilen wie Shirts, Strickjacken, Hosen oder Schuhen bestückt werden.

Der Inhalt kann zuhause in Ruhe und mit Spaß anprobiert werden. Ist die Ausbeute getroffen, geht die Box kontaktlos zurück zu Simalabim am Duvenstedter Kreisel, wird dort gründlich desinfiziert und ist abholbereit für den nächsten „Schatzsucher“.

„Die Resonanz auf unsere Ideen ist riesig und das hat einiges abgedeckt. Das Wichtige ist, dass wir aktiv und mit den Kunden in Kontakt bleiben“, bekräftigt Julia Hibbs.

Claudia Blume

Aus der Box gezaubert

In Zeiten des Lockdowns muss im stationären Einzelhandel gezaubert werden. Und das haben Ulla Jahnke und Julia Hibbs getan. Mit „Simalabim to go“ ging es im vergangenen Jahr los. „Wir posten täglich Bilder der Ware aus unserem Laden auf Instagram und Facebook. Oft dauert es nur wenige Minuten, bis eine Bestellung per WhatsApp, Email oder Telefon eingeht. Dann packen wir eine Tüte mit den schönen Wunschartikeln und stellen sie zur Abholung vor unserer Tür bereit – es gibt keinen direkten Kontakt und die Bezahlung erfolgt per Überweisung“, erklärt Ulla Jahnke.

Hunderte Tüten mit zauberhafter Kindermode haben die beiden Duvenstedterinnen seitdem zusammengestellt und damit viele kleine und große Kunden und Kundinnen glücklich gemacht.

Nun folgt die zweite „Zaubernummer“: „Wir sind an einen Restposten wunderschöner Kinderbekleidung mit Luxus-Labels wie Bengh, Scotch R'belle, Scotch Shrunck oder Vingino



die mühle
restaurant

Takeaway

- Mühlenburger
- Wiener Schnitzel
- Knuspriger Entenbraten
- und viele weitere Gerichte auf unserer Website!

Lockdown-Bestellzeiten:

Freitag 17.00 - 19.00 Uhr, Samstag und Sonntag 12.00 - 19.00 Uhr

Die Öffnungszeiten nach dem Lockdown finden Sie auf unserer Homepage!

www.die-muehle-hamburg.de

Mühlenredder 38 • 22397 Hamburg-Wohldorf
Telefon: 040/6076650 • Email: ts@die-muehle-hamburg.de

A&V HAUS DUVENSTEDT

WOHNEN, BETREUEN, PFLEGEN GmbH

Privat geführte Senioreneinrichtung im Herzen von Duvenstedt



- Familiäre Atmosphäre
- Wohnen in hellen und großzügigen Zimmern
- Individuelle Einrichtung möglich und gewünscht
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Ansprechpartner:
Imme Voshage
ivoshage@hausduvenstedt.de

A&V HAUS DUVENSTEDT
Poppenbütteler Chaussee 23
22397 Hamburg

www.hausduvenstedt.de

040 / 607 640

DIE ZWEITE IMPFUNG GEGEN DAS CORONAVIRUS IST ERFOLGT

Kleine Nadelstiche in Duvenstedt

Endlich war es soweit: Der zweite Impftermin der langersehnten Impfung gegen SARS-CoV-2 stand für den 4. Februar 2021 im Kalender. Genau drei Wochen zuvor wurden sowohl Bewohner als auch Mitarbeiter im A&V Haus Duvenstedt wohnen, betreuen, pflegen GmbH das erste Mal geimpft. Es heißt, dass wir etwa sieben Tage nach der zweiten Impfung den vollen Umfang an Schutz gegen das Coronavirus haben. Ein Ziel, dessen Weg für uns alle immer von Unsicherheit, Angst, aber auch ganz großer Zuversicht geprägt war. Tatsächlich ist das Coronavirus bei uns im Haus bisher nicht ausgebrochen.

Der lange Sommer und der Herbst waren von vielen Schutzmaßnahmen begleitet, wie z.B. bei der Besuchsregelung. Es kostete den Bewohnern und ihren Angehörigen, aber auch uns sehr viel Kraft, alle Maßnahmen regelkonform umzusetzen. Als sich Ende Dezember medial die Information verbreitete, es könnte bereits nach Weihnachten mit dem Impfen „losgehen“, sahen wir das langersehnte Licht am Ende des Tunnels schließlich immer näherkommen.

Das Impfen selber bedeutet ein kleiner Nadelstich. Was aber um dieses Prozedere herum geplant, organisiert und bedacht werden musste, ist immens. Die Hamburger Behörde hat die Aufgaben rund um das Impfen an eine so genannte „Taskforce Impfen“ erteilt, die sich aus kompetenten Mitarbeitern des DRK zusammensetzt.

Wir haben den Tag davor genutzt, um aus einem Seniorenheim ein kleines Impfzentrum entstehen zu lassen. In jedem Wohnbereich wurde jeweils ein Bewohnerzimmer zu einem Impfzimmer umfunktioniert. Im Untergeschoss musste der Therapieraum für die Impfung der Mitarbeiter erhalten. Benötigt wurden ausreichend Stühle, Tische, Abwurfbehälter und Trennwände. Ein Raum war



Im Haus Duvenstedt krepeln wir die Ärmel hoch

ausschließlich als Materiallager und zur Aufbereitung des Impfstoffes vorgesehen. Es war unglaublich spannend zu sehen, mit wieviel Vorsicht und Gefühl die kleinen Ampullen bewegt wurden, bevor die Spritzen aufgezogen werden konnten. Der Impfstoff sei „sehr anfällig“. Ein weiterer Raum stand für die Verköstigung der helfenden Hände zur Verfügung. Unterstützt wurden wir von Herrn Dr. Diederich und Frau Raczak aus Duvenstedt, die mit jeweils einer medizinischen Fachkraft anrückten, um unsere Bewohner zu impfen.

Als dann schließlich losgelegt wurde, standen alle – auf Abstand – in Warteschlangen. Um unsere Unterlagen kümmerten sich Dokumentare. Es wurde wie wild kopiert, getackert und gestempelt. Im Anschluss an das Impfen mussten Bewohner und Mitarbeiter noch für kurze Zeit sitzenbleiben, um mögliche negative Reaktionen beobachten zu können. Beide Impftage waren aufregend, kraftraubend und stressig. In unserer Erinnerung ist allerdings vielmehr

hängengeblieben: Dass wir mit unterschiedlichen Helfern zusammenkamen, um gemeinsam mit großem Engagement und viel positiver Energie an einem Strang zu ziehen. Somit hat uns dieses „Event“ auch viel Spaß bereitet.

Nikolai Noack



**DRUCK
WIRKT**



MAXSIEMEN
PRINTPRODUKTION
www.siemendruck.de

„Hinni Jürjens – Stiftung für Duvenstedt“ gegründet

HILFE FÜR DAS KULTURELLE LEBEN IN HAMBURG-DUVENSTEDT



Heike und Walter Kramp (v. l.) sowie Hinni und Heidi Jürjens freuen sich auf Ihre Unterstützung.

Unter dem Dach der „Haspa Hamburg Stiftung“ wurde von den Duvenstedter Urgesteinen Hans-Hinrich (Hinni) Jürjens und Walter Kramp eine Stiftung zur Unterstützung des kulturellen Lebens in Duvenstedt ins Leben gerufen.

Ziel der „Hinni Jürjens-Stiftung für Duvenstedt“ ist, vorwiegend die Vereinigung Duvenstedt e.V. mit ihrem Kulturzentrum nachhaltig zu unterstützen.

Strenge Auflagen des Brandschutzes im Max-Kramp-Haus und die Coronakrise

machen es dem gemeinnützigen Verein schwer, das Max-Kramp-Haus zu unterhalten.

Zurzeit werden notwendige Maßnahmen des Brandschutzes mit finanzieller Unterstützung des Bezirksamtes Wandsbek durchgeführt.

Wenn die Krise überwunden ist, braucht es Hilfe, um den Kulturbetrieb wie Jugendtreff, Kinderbetreuung, Musikschule mit großem Orchester, Theatergruppe,

Theatersaal und Bühne, den „Duvenstedter Salon“ mit Beiträgen bekannter Künstlern, Sport-Werk sowie Sprachkurse in voller Stärke wieder aufzunehmen. Wir hoffen, auch wieder den Kunsthandwerkermarkt zu eröffnen.

Die Vereinigung Duvenstedt e.V. wurde 1961 von Max Kramp gegründet.

Der Mitbegründer der Vereinigung Duvenstedt e.V., Hinni Jürjens, erinnert sich gerne an die gemeinsame Zeit mit Max Kramp und an dessen Tatkraft und



ALSTER HEIZUNGSTECHNIK
HEIZUNGSBAU · WARTUNG · OEL-GAS · SANITÄR
BÄDER · PELLETSHEIZUNGEN

DIE KOMPETENZ IM NORDEN FÜR HOLZHEIZUNGEN!
PELLETS-, HACKGUT- UND SCHNITZELHOLZHEIZUNGEN

Tel.: 040/607 61 599 · 040/607 18 26
info@alster-heizungstechnik.de

Pelletsessel von **ETA** ...mein Heizsystem

Wohnungsbau - Gewerbebau - Umbau/Sanierung

JÜRJENS PLANUNGS GMBH
ARCHITEKTUR
STATIK
HAUSTECHNIK

WOHNUNGSBAU
GEWERBEBAU
NEU- U. UMBAUTEN

Färkenwisch 2
22307 Hamburg

Tel: 040 - 607 46 05 -0
Fax: 040 - 607 46 05 -20



www.planungs-gmbh.de

Weisheiten: „Ehrlich muss man bleiben, schlitzohrig darf man sein, wenn es der guten Sache dient“, „man muss auch mal ein Bier trinken gehen, um zu erfahren was im Ort besprochen wird und was man von uns erwartet“ oder „ich scheue mich nicht, immer wieder und überall um Spenden für gute Zwecke zu betteln“, lautete sein Credo.

Max Kramp, Vater von Walter Kramp, war 22 Jahre als erster Vorsitzender der Vereinigung Duvenstedt e.V. tätig. Nach seinem Tod trat Hans Hinrich Jürjens für 25 Jahre in den Vorstand ein, davon die längste Zeit als 1. Vorsitzender.

Die Stiftung soll dort unterstützen, wo sich tatkräftig für die Belange der Einwohner Duvenstedts eingesetzt wird und wo durch Aktivitäten der Gemeinschaftssinn und die Heimatverbundenheit gestärkt werden.

Die Stiftung darf auch andere gemeinnützige Organisationen in Duvenstedt

und in den umliegenden Stadtteilen fördern.

Die Gebrüder Kramp und die Familie Jürjens haben als Grundkapital 100 000 Euro eigezahlt. Die Stiftungsgründer würden sich freuen, wenn weitere Menschen durch Zustiftungen oder Spenden die junge Stiftung stärken würden.

Manchmal möchte man über gemeinnützige Organisationen der Gesellschaft etwas zurückgeben. Diese Stiftung bietet eine solche Möglichkeit.

Es können sowohl Geld als auch Sachwerte der Stiftung zugeführt werden, hierfür kann man besonders günstige steuerliche Möglichkeiten in Anspruch nehmen.

Die Stiftung läuft unter der Verwaltung der „Haspa Hamburg Stiftung“. Für die Verwaltung und Zweckerfüllung erhebt die Haspa kein Entgelt und berät die Stiftung und ihre Stifter erfahren und seriös.

Unser schönes Duvenstedt und seine Umgebung sollen sich auch in Zukunft

lebenswert und lebendig zum Wohle aller Bürger entwickeln können.

Auch kleine Spenden helfen diesem Zweck! Gerne geben wir, bzw. die „Haspa Hamburg Stiftung“, weitere Auskünfte.

Walter Kramp

STIFTUNG FÜR DUVENSTEDT

Stifter:

Hans-Hinrich Jürjens
Tel. 040 607 04 77 oder 607 40 41
Walter Kramp
Tel. 040 607 62 120

Stiftungsmanagerin Haspa

Esther Hey
Tel. 040 357 93 699

Kontonummer der Stiftung:

DE21 2005 0550 1501 3505 22
Bankleitzahl: HASPDEHHXXX
Hamburger Sparkasse





Top-Beratung
in Duvenstedt

Besser Kochen + Kühlen + Waschen + Spülen

Vertraute Geräte. Geringer Verbrauch!
Markenprodukte aller Preisklassen auf über 400 qm warten auf Sie. Und wenn Sie nur eine der zahlreichen TV-Kochsendungen verfolgen, wird Küchenmodernisierung auch bei Ihnen zum Thema. Fragen Sie unsere Berater und fordern Sie unsere Fachkräfte, die Ihre Küche mit Strom sparenden Geräten auf Vordermann bringen.

ellerbrock bad & küche in duvenstedt · Puckaffer Weg 4
T 040 6 07 62 - 0 · www.ellerbrock.com



Miele
SIEMENS

LIEBHERR
Constructa

-ellerbrock

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR

LAND ART

Kunst und Kühe



Winnie, Wolga und Waldbeere haben sich an ihre Weidenachbarn gewöhnt.

© Dieter Affelt

„Land Art“ – ein Kunstprojekt von Landwirt Sönke Meier und Bildhauer Georg Engst

Die überdimensionalen Bronzeskulpturen des Bildhauers Georg Engst stehen in den USA und Japan, auf öffentlichen Plätzen in ganz Europa und seit ein paar Monaten auch in Wilstedt – auf einer Viehweide an der Wakendorfer Straße. Dort scheinen sich vier Meter hohe Einradfahrer gemeinsam mit den Schwarzbunten Winnie, Waldbeere und Wolga gegen die norddeutschen Wind zu stemmen.

Kunst und Kühe – wie passt das zusammen? Bestens, finden Landwirt Sönke Meier und Künstler Georg Engst, die zusammen das Projekt „Land Art“ realisieren. 55 Jahre arbeitete der freischaffende Bildhauer in seinem als Atelier umgebauten Bauernhof im benachbarten Jersbek. Weit sichtbar dominierten einige Kunstwerke die Einfahrt des Grundstückes. Vergangenen Sommer löste der mittlerweile 90-Jährige seinen Arbeits- und

Lebensmittelpunkt auf und zog nach Hamburg-Klein Borstel. Die imposanten Skulpturen landeten im Lager eines Schrotthändlers – mit ungewisser Zukunft. Bis Sönke Meier einen Anruf von Engsts Nichte erhielt, einer Freundin seiner Frau Marte. „Die berühmten Einradfahrer kenne ich schon seit meiner Jugendzeit und habe sie immer bewundert, wenn wir durch Jersbek kamen“, erzählt der 59-Jährige, „daher musste ich nicht lange überlegen, ob wir für einige Kunstobjekte Platz hätten.“ Doch wenn schon, dann nicht versteckt in der Scheune, sondern präsent auf einer seiner großen Viehweiden.

So zogen drei Bronzeskulpturen zu 200 Milchkühen ins Grüne, drei kleinere Objekte fanden ein Zuhause auf Hof Lütte Lohe. Zwischen dem renommierten Künstler und dem Landwirt entstand eine Freundschaft mit Besuchen, regem Austausch und dem Entdecken von verbindenden Gemeinsamkeiten. So steht das künstlerische Motiv des Einradfahr-

Wir sind
für Sie
da!

Bitte Termin
vereinbaren unter:

Beate Rudloff
OPTIK

- GEÖFFNET -

Duvenstedter Damm 62a
22397 Hamburg-Duvenstedt
E-Mail: beate.rudloff@web.de
Tel. 040 6071025

rers als Metapher für den permanenten Balanceakt des Menschen in der Gesellschaft – quasi eine Frage des Gleichgewichts. „Uns Landwirten geht es ähnlich. Wir balancieren zwischen Tierwohl, artgerechter Haltung, großem Aufwand und hohen Kosten“, betont Meier, der den Betrieb in vierter Generation führt. „Doch nur mit fairen Preisen kann das Gleichgewicht erreicht werden, aber die sind weder Handel noch Verbraucher bereit zu zahlen.“

Milch sei keine Ramschware und muss angemessen bezahlt werden. Ein sensibles Thema, das mehr Interesse verdient. Die Bronzeskulpturen auf den Weiden sollen dafür sorgen. „Die Leute sollen über uns reden und zum Nachdenken angeregt werden“, wünscht sich Meier und hat zusammen mit Georg Engst noch

mehr vor. Der arbeitet aktuell an einem Kunstobjekt zum Thema „Milch“; ein erster Prototyp im Maßstab 1:10 steht kurz vor der Fertigstellung.

„Es gibt großen Handlungsbedarf, den Konsumenten auf den Wert eines landwirtschaftlichen Produktes

aufmerksam zu machen. Und das kann Kunst: aufmerksam machen“, sagt Engst und hat sogar Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner über das „Land Art“-Projekt in Wilstedt informiert.

Wer weiß, vielleicht bekommen Winnie, Waldbeere und Wolga bei der Einweihung der neuen Skulptur Besuch aus Berlin.

Claudia Blume



**KIEFERORTHOPÄDIE
WALDDÖRFER**

Wir sind
nach wie vor
für euch da.

Bleibt gesund!

Euer Praxisteam
Kieferorthopädie
Walddörfer

Kieferorthopädie Walddörfer
Dr. Jessica Ottogreen

Poppenbütteler Chaussee 37
22397 Hamburg
Tel.: 040/68 98 988 77

www.kfo-walddoerfer.de



© Dieter Affelt



Der Computer ist auch nur ein Mensch!

Mobil 0170 467 14 28

PC-Hilfe	Hilfe iPhone-iPad-Smartphone
Hard- und Software	Systembereinigung
DSL-WLAN	Viren-Trojaner BKA-GEMA-GVU
Datensicherung - Datenrettung	

www.pcservice-hamburg.de



Ihr Spezialist in Sachen...

- Heizung
- Sanitär ■ Solar
- Badsanierung

KEVIN FLOHR
Sanitär- und Heizungstechnik Beratung | Planung | Ausführung

Lohe 64 a • 22397 Hamburg • Tel. 040-64 50 63 31 • flohr-heizung.de • info@flohr-heizung.de

Eure Blicke in dieser Winterzeit

DIE ACHTE INSTAGRAM-FOTO-AKTION



www.instagram.com/duvenstedterkreisel

Wir haben von Euch viele „Blicke in dieser Winterzeit“ erhalten. Hätten wir die Aktion zu einem späteren Zeitpunkt gestartet, wären wahrscheinlich mehr Schneebilder dabeigewesen – denn Deutschland versinkt derzeit im Schnee.

Möchtet Ihr vielleicht auch mal mitmachen? Für die nächste Aktion im April auf Instagram duvenstedterkreisel liken und zum Thema „Die schönste Jahreszeit kommt“ Bilder senden oder an info@duvenstedter-kreisel.de mailen. Wir freuen uns schon jetzt auf viele, spannende Einsendungen.

die Redaktion

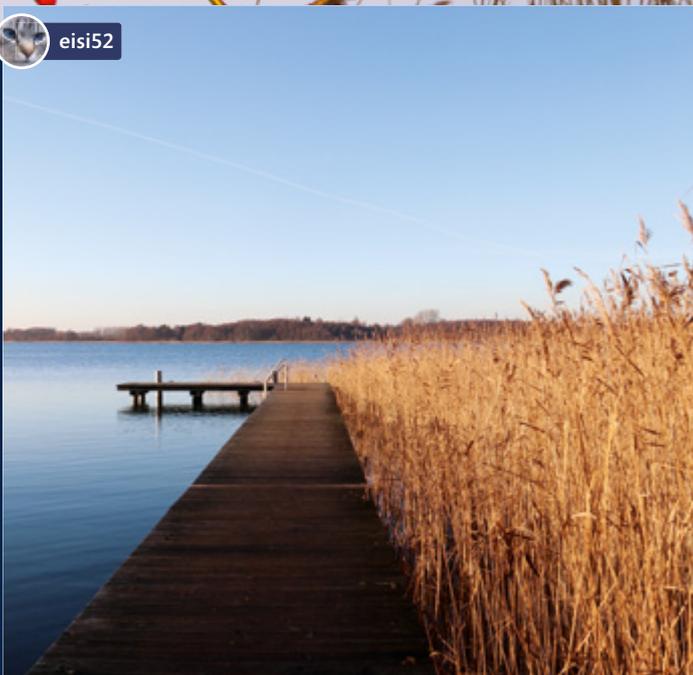


juttaschewefotografie

Jutta Mitschein-Schewe: Sahreisdorfer Binnensee in Weiß – Insel Fehmarn



eisi52



Mathias Eiserle: Insensee, Mecklenburg



frollein_fuwx



Julia Faetting: Schafe auf dem Land im Schneegestöber



tequilas.photos

Tequila (Torsten): Abstand halten vor der Zentralbibliothek am Hamburger Hauptbahnhof



hafen.strand.meer

Stefanie Theissen-Woelper: Die „Peking“ im Hafenumuseum



hamburgerdeern



Kirsten Roeder: Im trüben Grau des Winters die Schönheit entdecken: Das Wasserschloss in der Speicherstadt umwabert vom Nebel.



 andre_vg90

André Vangeffelen: Natur- und Himmelschauspiel



 tias_jung_hh

Tias Jung: Erster Schnee bei Sonnenaufgang morgens im Stadtpark.



 preart_foto

Artem Prepelita: Jeder Sonnenuntergang ist auf seine Weise schön.



 pixelfleet_hamburg

John Goerling: Eiskunst der Natur. Die Seebrücke am Ostseetrand von Süssau.



 sandra.ro.photoliebe

Sandra Rodewald: Ein fröhlicher Farblecks im Winter



Eines der modernsten medizinischen Versorgungszentren für Strahlentherapie und Radiochirurgie in Deutschland

HIGHTECH-MEDIZIN

Im Kampf gegen den Krebs

ANZEIGE

Strahlentherapie, Radiochirurgie und Schmerzbehandlung im Strahlencentrum Hamburg

Die Strahlentherapie hat sich vor allem als eine wirksame Methode in der Krebstherapie bewährt. Bösartige Tumorzellen, die auf die energiereiche Strahlung empfindlicher reagieren als gesundes Gewebe, werden infolge der Strahlenwirkung in ihrer Erbsubstanz geschädigt.

Das Strahlencentrum Hamburg zählt zu den führenden Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Schmerztherapie. Die Kombination fortschrittlichster Technologien und Verfahren, die reibungslosen Abläufe und die persönliche Betreuung in angenehmer Atmosphäre sind Qualitätsmerkmale dieses medizinischen Zentrums.

„Trotz aller Technik steht der Patient als Mensch für uns im Zentrum unserer Arbeit“, unterstreicht Privatdozent habil. Dr. med. Fabian Fehlauer, Gründer und medizinischer Leiter des „SZHH“, das in diesem Jahr sein 14-jähriges Bestehen feiert; 2013 wurde die Strahlentherapie Elmshorn eingeweiht. Zu dessen Spektrum zählen die Intensitätsmodulierte Bestrahlung (IMRT), tomographische Bestrahlung (VMAT) und die CT-bildgeführte Bestrahlung (IGRT).

Die zudem hier angebotene, schonende, sogenannte „Röntgenreizbestrahlung“ als Schmerztherapie bei chronischen entzündlichen und degenerativen Erkrankungen der Gelenke und Sehnen – zum Beispiel bei Arthrose, Sehnenreizungen, Knorpel- oder Schleimbeutelentzündungen, dem sogenannten Tennis- oder Golfellenbogen sowie Fersenspornen – ist wenig belastend und nebenwirkungsfrei. Fundierte wissenschaftliche Studien belegen die nachhaltige Wirksamkeit der Röntgenreizbestrahlung, weshalb diese Behandlung auch als Kassenleistung anerkannt ist.

Den Experten der Gesundheitsmetropole Hamburg steht seit 2011 zudem das CyberKnife, eine submillimetergenaue Photo-

nenbehandlung zur Verfügung. Es ist die nach wie vor fortschrittlichste Therapie für Tumorpatienten: Ein virtuelles Skalpell zerstört hochpräzise krankhaftes Gewebe, während das gesunde Gewebe verschont bleibt. In einmaliger Weise können damit bestimmte schwierigste Krebsarten, meist sogar nur in einer Therapiesitzung, behandelt werden – ambulant, ohne operativen Eingriff, ohne Narkose und Schmerzen.

„Auch in schwerwiegenden Fällen oder chronischer Erkrankungssituation erreichen wir eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität“, unterstreicht Dr. Fehlauer, der auch ausgebildeter Palliativmediziner ist. „Wir lindern Schmerzen und können einen vorübergehenden Stillstand der Erkrankung erzielen, um wertvolle Lebenszeit hinzuzugewinnen.“

die Redaktion

Seit 2007 gemeinsam für die Gesundheit

- Radiochirurgie - CyberKnife
- Hochpräzise Strahlentherapie (IMRT/VMAT)
- Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden (z.B. Tennis-/Golferarm, Arthrose, Fersensporn - als Kassenleistung)



STRAHLENZENTRUM HAMBURG MVZ cyberknife center hamburg

Langenhorner Chaussee 369 • 22419 Hamburg
Tel: 040 - 244 245 8-0 • mail@szhh.de

Agnes-Karil-Allee 21 • 25337 Elmshorn
Tel: 04121 103 15-0 • info@stelm.info

www.strahlencentrum-hamburg.de



STRAHLENZENTRUM HAMBURG MVZ

Ort: Langenhorner Chaussee 369
22419 Hamburg
szhh.de

Wie ich mich selber anfeuere – die Kunst der Selbstmotivation

FRAGEN UND ANTWORTEN



© Ann-Christin Sebesteny

Selbstmotivation ist eine Antriebskraft, die wir dringend im Alltag benötigen.

Schon alleine um der Trägheitsfalle zu entgehen. Nicht umsonst heißt es, beweg' dein Leben, damit man nicht in die Falle tappt. Doch selbst diejenigen, die diesen guten Vorsatz beherzigen, haben mit einem mächtigen Gegenspieler zu kämpfen. Genauso wie die berühmte Trägheitsfalle bremst das Wenn-Dann-Denken unsere Selbstmotivation gezielt aus. Motiviert durchs

Leben gehen? Ja, es geht. Annika Wagenlader ist studierter Life-Coach und Mental-Trainer bei Mindvisory GmbH,

einem Coaching- und Beratungsunternehmen für persönliche

Weiterentwicklung und Veränderung. Im Interview verrät sie geschickte Strategien und gibt effektive Tipps, die zeigen, wie Selbstmotivation funktioniert.



Online-Veranstaltung: Tipps zur Geldanlage

„Nachhaltig in die neue Normalität“

Dienstag, 23. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr.

Rückblick und Ausblick auf die Entwicklung an den Kapitalmärkten und wichtige Tipps für Ihre Geldanlage.

Jetzt kostenlos anmelden auf haspa-veranstaltungen.de

Haspa Duvenstedt
Duvenstedter Damm 52b
Tel. 040 3579-5859
haspa.de



Duvenstedter Kreisel:

Was ist Selbstmotivation?

Annika Wagenlader: Selbstmotivation ist die Fähigkeit, sich zu jedem Zeitpunkt selbst in den Zustand von Motivation zu bringen. Vielleicht ist hier zu klären, was Motivation eigentlich ist und wie sie sich von Volition, also Willenskraft, unterscheidet. Motivation ist ein freudig erregter, emotionaler Zustand, ein innerer Antrieb, der Verhaltensweisen steuert und die Abwicklung der Aufgabe erleichtert. Im Gegensatz zu Volition fühlt sich Motivation leicht an, wie ein Sog. Das ganze System widmet sich vollends der Zielerreichung. Volition geht mit einem wahrgenommen höheren Energieaufwand einher. Es wird versucht, mit Kraft (gegen tatsächliche oder auch nur augenscheinliche Widerstände) das Ziel zu erreichen. Beide Wege führen früher oder später zum Ziel – mit Motivation fühlt sich dies jedoch wesentlich angenehmer an.

Es gibt zwei Arten der Motivation: Entweder ich will mich von etwas entfernen, eine bestimmte Konsequenz vermeiden („unter Druck arbeite ich besser“) oder auf etwas hinarbeiten („ich mache das für eine Gehaltserhöhung“).

Duvenstedter Kreisel:

Warum fällt es Menschen schwer sich selbst zu motivieren?

Wagenlader: Die meisten Menschen konzentrieren sich auf den Prozess und nicht auf das erstrebenswerte Ergebnis. Der Fokus liegt dann auf der Tätigkeit, die oftmals nicht angenehm ist. (Ich denke daran am Schreibtisch zu sitzen und stundenlang meine Steuererklärung zu machen, anstatt mich auf die Rückzahlung zu freuen.) Die Problematik ist, dass es keine konkrete Beantwortung des Warum bzw. Wozu gibt. Also, wenn die eigenen Motive nicht klar, bzw. nicht selbst gewählt sind. Wenn mein Ziel weder klar, noch attraktiv für mich ist, wozu sich überhaupt bewegen?

Duvenstedter Kreisel:

In welchen Lebensbereichen hapert es mit der Selbstmotivation besonders?

Wagenlader: Das ist nicht ganz einfach zu beantworten. Die klassischen Beispiele sind Fitness, Ernährung und Steuererklärung – das ist allerdings ganz individuell. Es kommt jeweils auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ideen für ein gutes Leben an. Der eine hat Schwierigkeiten sich zu motivieren, die Wohnung zu putzen, der andere könnte sich nicht vorstellen, mal einen Tag den Staubsauger stehenzulassen. Vielleicht ist es schwieriger bei gesellschaftlichen Stigmata wie Body-Image (z.B. in Bezug auf Gewicht oder Aussehen), Einkommen oder Sozialidentität in der Bezugsgruppe, Dinge, die uns

sagen, wie wir zu sein haben. Also, wenn uns äußere Motive auferlegt werden, die uns innerlich selbst nicht bewegen und dementsprechend motivieren.

Duvenstedter Kreisel:

Welche Dinge schalten die Selbstmotivation in einem Menschen aus?

Wagenlader: Zu kritisches Denken, unzweckmäßiger Fokus oder unvorteilhafte Vergleichsprozesse, Prozesskonzentration.

Duvenstedter Kreisel:

Kann das Umfeld auch schuld daran sein? Oder gibt es weitere Gründe?

Wagenlader: Wie gut oder schlecht jemand darin ist sich selbst zu motivieren, liegt an der Motivationsstrategie – diese eignet sich jeder im Laufe des Lebens an. Sie kann von den Eltern oder anderen Bezugspersonen übernommen werden. Wenn ich vielleicht eine gute Idee habe und hoch motiviert bin und jemand negativiert meine Absichten, kann es sein, dass dies meinen Tatendrang hemmt.

Duvenstedter Kreisel:

Warum ist Selbstmotivation so wichtig?

Wagenlader: Um Aufgaben mit Leichtigkeit zu erledigen. Ziele effizient strukturieren und erreichen, führt zur Erzeugung von positivem Stress in Form von



VON WAGNER
IMMOBILIEN ALSTERTAL

Fair beraten, premium verkauft, glücklich umgezogen!

In dieser Zeit manifestiert sich erneut, dass Immobilien werthaltig sind und Lebensqualität bieten.

Die Nachfrage nach Häusern, Wohnungen, Grundstücken ist entsprechend groß.

Lassen Sie uns über die Besonderheiten Ihrer Immobilie, Ihre Verkaufsidee und den individuellen Wert persönlich sprechen. Termine und Besichtigungen erfolgen mit Abstand und Schutz, dennoch herzlich wie gewohnt.

Tel. 040-81 95 74 61 | Tannenhof 65 | www.vonwagnerimmobilien.de



innerem Antrieb, der bis zu einem gewissen Punkt die Leistungsfähigkeit steigert.

Duvenstedter Kreisel:

Was kann die Folge von mangelnder Selbstmotivation sein?

Wagenlader: Das Aufschieben von anstehenden Aufgaben. Die Entwicklung gerät ins Stocken, negativer Stress zeigt sich in Form von Hemmungen und Blockaden, Selbstzweifel. Ziele werden nicht erreicht und Aufgaben nicht erledigt.

Duvenstedter Kreisel:

Ist Selbstmotivation der Schlüssel für mehr Energie und Antrieb?

Wagenlader: Selbstmotivation steht in direkter Wechselwirkung mit dem inneren Antrieb. Je größer die Motivation, desto größer der Antrieb dahinter.

Duvenstedter Kreisel:

Wie findet ein Mensch heraus, was ihn persönlich motiviert?

Wagenlader: Sein eigenes Warum/Wozu für die anstehende Aufgabe finden, sich Klarheit darüber verschaffen, was ihm/ihr wirklich wichtig ist.

Duvenstedter Kreisel:

Selbstmotivation durch Visualisierung – kann das funktionieren?

Wagenlader: Ja, durch die Frage nach dem Wozu kreierte mein Gehirn automatisch ein Bild, das mich motiviert. Wenn ich in darin eintauche und mir vorstelle, dass ich kurz davor bin, dies zu erreichen, kann sich bereits innerhalb von Sekunden Motivation einstellen. Je öfter ich diese Strategie nutze, desto mehr automatisiert sich der innerliche Prozess. Dadurch festigt sich die Selbstmotivation auch in anderen Bereichen.

Duvenstedter Kreisel:

Was sollte man für eine erfolgreiche Selbstmotivation vermeiden?

Wagenlader: Der Mensch sollte vermeiden, sich auf den Prozess bzw. auf den Arbeitsaufwand zu fokussieren. Wenn ich ein Haus bauen will, ist die Vorstellung, Tag und Nacht daran zu arbeiten sowie den Um- und Einzug zu organisieren, nicht unbedingt das, was ich anstrebe. Ich darf mich auf das Endergebnis konzentrieren (das stehende Haus mit allen tollen, individuell eingebrachten Ideen). Aufhören, die falschen Fragen zu stellen. Nicht: „Will ich jetzt im Regen laufen gehen? (die Antwort ist meistens „nein“), sondern: „Will ich nach dem Laufen energiegeladener und gut durchblutet unter der warmen Dusche stehen und stolz auf mich sein?“.

Duvenstedter Kreisel:

Haben Sie ein Beispiel für eine erfolgreiche Selbstmotivation?

Wagenlader: Erfolgreiche Selbstmotivation ist Flexibilität im Verhalten. Die meisten erfolgreichen Menschen sind flexibel und tun das, was notwendig ist, um erfolgreich zu sein. Sie konzentrieren sich auf das Warum und übergehen Hürden mit mehr Leichtigkeit. Erfolgreiche Selbstmotivation findet man überall, z.B. auch bei beruflicher Neuorientierung. Wenn meine letzte Arbeitsstelle mich so stört, dass ich mich dazu bewegt fühle eine zweite Ausbildung, Weiterbildung oder Umschulung zu machen, oder ich eine neue Karriereoption sehe und mich diesbezüglich weiterbilde oder umschule.

Duvenstedter Kreisel:

Welche Wege führen zu einer erfolgreichen Selbstmotivation?

Wagenlader: Klarheit verschaffen (Wozu mache ich das hier?), sich der Konsequenzen bewusst sein, wenn ich die Aufgabe nicht angehe (Was passiert, wenn ich das nicht mache?) und sich der konkreten Ziele bewusst werden.

Den Fokus auf die positiven Aspekte lenken, Endergebnis visualisieren oder spaßbringende Zwischenschritte unternehmen. Damit geht einher, sich die richtigen, zielführenden Fragen zu stellen.

Ein Umfeld suchen, das einem die Motivation erleichtert und positiv bekräftigt (Es ist leichter sich gesund zu ernähren,

Rund-um-Betreuung und Pflege zuhause



Wir kümmern uns liebevoll um Ihre Liebsten im eigenen Zuhause. Das ist unser gemeinsamer Anspruch.

Auch in der aktuellen Corona-Krise können wir alle Leistungen erbringen. Die Betreuung und Versorgung hilfebedürftiger Menschen hat höchste Priorität. An- und Abreise der Betreuungskräfte von und nach Polen erfolgt mit unserer eigenen Kleinbusflotte, in der größtmögliche Hygienevorschriften gelten. Alle Fragen beantworten wir Ihnen gerne unter Tel. 0171-626 60 18 (auch per WhatsApp).

PROMEDICA PLUS Alstertal – Walddörfer



Wulfsdorfer Weg 108 d | 22359 Hamburg
Tel. 0171 / 62 66 018
w.posdziech@promedicaplus.de

**Ihr Ansprechpartner vor Ort:
Wolfgang Posdziech**

Verteiler gesucht!

**Duvenstedt, Lemsahl-Mellingstedt,
Wohldorf-Ohlstedt und Kayhude**

040 3259 3670
redaktion@duvenstedter-kreisel.de

**DUVENSTEDTER
KREISEL**
ZEITSCHRIFT FÜR DIE REGION OBERALSTER

wenn sich der Partner oder die Familie auch gesund ernähren).

Tools nutzen: z.B. Visionboarding, eine Collage erstellen, die Ziele und Träume attraktiv in Bildern zeigt – entweder für das Leben oder für konkrete Ziele.

Duvenstedter Kreisel:

Sollte man auf allgemeine Motivationsvorschläge von anderen Menschen hören?

Wagenlader: Was hilft, hilft. Grundsätzlich ist jeder Mensch gleich strukturiert. Motivation ist der Zustand, etwas unbedingt haben zu wollen oder von etwas wegzuwollen. Der Mensch bewegt sich entweder aus Frustration von etwas weg oder aus Lust zu etwas hin. Was jeder Einzelne als frustrierend oder lustvoll betrachtet, ist komplett individuell. Das darf jeder für sich herausfinden.

Duvenstedter Kreisel:

Wenn ich herausgefunden habe, was

mich motiviert, wie verhindere ich eine Demotivation, die mich in alte Verhaltensmuster zurückdrängt?

Wagenlader: Achtsamkeit über das, was ich wirklich will, was in mir vorgeht und wie ich selbst mit mir spreche. Jeder hat die Möglichkeit seinen eigenen Fokus neu auszurichten und Motivation zu verspüren. Das Problem ist nicht die Demotivation selbst. Das ist total natürlich – es gibt einfach Dinge, die wir nicht tun wollen, wenn wir keinen Sinn darin sehen. Es geht vielmehr um die Flexibilität, jene in Motivation umzuwandeln; dies gelingt oft schon rein sprachlich. Beispiel: Ich muss noch einkaufen = Ich will einkaufen, weil ich etwas Leckereres essen will. Ich muss noch putzen = Ich will putzen, damit die Wohnung sauber ist und ich mich wohlfühle. Ich muss arbeiten = Ich will arbeiten, weil ich so das Geld verdiene, das es mir ermöglicht in den Urlaub zu fliegen.

Das Leben steckt voller persönlicher Herausforderungen, sowohl privat als auch beruflich. Es gibt allerdings Lebenssituationen und Bereiche, in denen eine professionelle Sicht von außen nicht nur hilfreich, sondern notwendig ist, für mehr Klarheit und echte und dauerhafte Veränderung sorgen kann. Falls Sie Fragen zur Selbstmotivation haben?

Duvenstedter Kreisel:

Frau Wagenlader, wir danken für das interessante Gespräch.

Anja Junghans-Demtröder

MINDVISORY GMBH

Ort: Averhoffstr. 3c, 22085 Hamburg

Tel.: 040 229 444 10

E-Mail: kontakt@mindvisory.com
mindvisory.com

DKV

Deutsche Krankenversicherung

**Privat krankenversichert
ohne Kostenrisiko im Alter**

**Der DKV-Rundum-Sorglos-Schutz
für gesetzlich Versicherte macht es möglich!**

Beitrag für Kinder: ca. 75 Euro/Monat

Beitrag für Erwachsene: ab ca. 210 Euro/Monat



Hartwig Benzler

Dipl.-Ing., Dipl.-Kfm.

DKV/ERGO-Agentur Hartwig Benzler

Hartwig.Benzler@ergo.de

www.hartwig-benzler-dkv.ergo.de

Telefon: +49/171/7139295

Tel. global: +49/7000/BENZLER

Termin nach Absprache



Zeitfresser Social Media im Alltag

AUS DER PERSPEKTIVE EINER JUGENDLICHEN

K(I)eine Entspannung

Wir Jugendlichen werden heutzutage oft schnell verurteilt und abgestempelt, dass wir ohne unser Smartphone gar nicht mehr leben könnten. Ganz so dramatisch ist es nicht, denke ich. Aber Tatsache ist: Wenn man mal gezwungen ist seine Zeit ohne Handy zu verbringen, fällt es zunächst schwer eine Beschäftigung zu finden. Denn oft hat man zwar eine lange To-do-Liste im Kopf herumschwirren wie Lesen, Kochen, Aussortieren oder was immer man unbedingt mal wieder machen möchte. Aber wenn man sich nach einem Schultag entscheiden muss zwischen dem Gemütlich-durchs-Handy-Scrollen, ein neues kreatives Projekt

anzufangen oder Sport zu machen, gewinnt wohl meistens das Handy. Aber warum fesselt uns das Handy immer wieder aufs Neue oder lenkt uns von wichtigen Aufgaben ab?

Unser Handy ist für uns die einfachste Möglichkeit eine Auszeit vom Jetzt zu nehmen und nichts zu tun. Und da der Mensch bekanntlich sehr bequem sein kann, wenn er die Wahl hat, bietet das Handy eine super Beschäftigungsmöglichkeit. Man muss nichts aktiv machen, sondern nur auf seinem Bildschirm scrollen und Unmengen an Bildern, Videos und Kommentaren auf sich einrieseln lassen. Dabei wird es auch nie langweilig, weil es immer neue Apps, Updates und Content zum Konsumieren gibt und wir öffnen jeden Tag aufs Neue unsere diversen Social Media-Apps auf dem Smartphone.

Dabei kann aus einer kurzen fünfminütigen Lernpause schnell mal eine Stunde werden. Denn schon nach wenigen Bildern auf Instagram hat man die Zeit vergessen. Das Tückische ist, dass die Social Media-Apps mit Algorithmen arbeiten, die immer genau die Beiträge anzeigen, die uns interessieren und da kann man schlecht widerstehen. Man wird quasi zum Konsum verführt.

Aber ist diese angebliche Pause am Handy wirklich entspannend?

Vielen Menschen dienen Handys als Ablenkung.

Eine Selbstreflexion:

In den Weihnachtsferien habe ich die App TikTok runtergeladen. Dort kann man sich witzige Videos anschauen. Ich dachte, im Lockdown könnte das vielleicht eine ganz lustige Ablenkung sein. War es auch, zumindest am Anfang. Aber schon nach ein paar Tagen habe ich diese App von meinem Handy gelöscht, weil meine tägliche Bildschirmzeit drastisch in die Höhe geschossen war. Die kurzen Videos lassen einen immer wieder weiter scrollen und sich eigenständig davon loszureißen ist schwer.

Was mich aber am meisten gestört hat, war meine Laune nach einem Tag, den ich hauptsächlich auf TikTok verbracht hatte. Ich war scheinbar grundlos schlecht gelaunt und unzufrieden mit mir selbst. Es fühlte sich wie ein verschwendeter Tag an.

In den darauffolgenden Tagen habe ich Abstand von Handy und Social Media genommen. Die neu gewonnene Freizeit verbrachte ich mit Kochen, Puzzeln, Joggen und Netflix und siehe da, meine Stimmung besserte sich schnell.

Mein Fazit:

Social Media kann Spaß machen, solange man es nicht dem richtigen Leben vorzieht. Das Handy ab und zu mal wegzu legen, lohnt sich definitiv.



ALLEGRA TIEDEMANN

Schülerin der
Oberstufe. In ihrer

Freizeit fotografiert sie gerne.

Sie interessiert sich für Journalismus, absolvierte vergangenes Jahr ihr Schülerpraktikum bei SiteMap Medien-Design und hatte die Möglichkeit erste Texte für den Duvenstedter Kreisel zu schreiben. Mit diesem Artikel startet sie eine Kolumne aus der Perspektive einer Jugendlichen.

Allegra Tiedemann

Die Walddörfer Seniorenassistenz

PERSÖNLICHE UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

In einer älter werdenden Gesellschaft wird der Bedarf nach professioneller Unterstützung im Alltag immer größer. Lennart Fölz gründete die „Walddörfer Seniorenassistenz“ genau aus diesem Grund: Er möchte Seniorinnen und Senioren den Alltag erleichtern.

Sei es beim Einkauf, einem Spaziergang, der Beantragung eines Pflegegrades oder der Begleitung zu Arzt- und Therapieterminen. „Meine Kunden gewinnen durch meine Dienste an Mobilität und Flexibilität. Ziel meiner Arbeit ist es, die Selbstständigkeit meiner Kunden so lange und so weit wie möglich zu erhalten.“

Das Angebot richtet sich aber nicht nur an Senioren, sondern auch an deren Angehörige. „Viele meiner Kunden sind Kinder betroffener Senioren. Neben Beruf und eigener Familie kann es schwer sein, genug Zeit und Geduld aufzubringen. Häufig ist auch die räumliche Entfernung ein Problem. Hier komme ich ins Spiel und entlaste die Angehörigen. Der Besuch bei den Eltern ist dann einfach gemeinsame Zeit – für alles andere bin ich zuständig.“

Laut Fölz sind viele Kunden an Demenzbegleitung interessiert. „Das ist wirklich ein großes Thema. Der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen erfordert Fachwissen, Geduld und Empathie.“ Als ausgebildeter und zertifizierter Seniorenassistent der Help-Akademie München ist Fölz in allen Bereichen rund um die Senioren geschult. Sollte Sie Interesse an der „Walddörfer Seniorenassistenz“ haben, erreichen Sie Lennart Fölz unter 040 / 800 79 777. Das Erstgespräch ist selbstverständlich kostenfrei.

die Redaktion



DIE WALDDÖRFER SENIORENASSISTENZ

Ihre persönliche
Unterstützung im Alltag.

Mehr Informationen auf
www.wd-sa.de
oder telefonisch unter
040 / 800 79 777.



Der kollegiale Faustgruß zum Abschied: Dirk Bartel (links) sagt Tschüss und Sven Peters hat die Filialleitung übernommen.

FILIALLEITER-WECHSEL BEI DER HASPA

Sven Peters kehrt zurück

In der Haspa-Filiale am Duvenstedter Damm 52b wurde der Staffelstab übergeben: Sven Peters hat die Nachfolge von Filialleiter Dirk Bartel angetreten.

„Mir hat die Arbeit hier stets viel Freude bereitet. Ich weiß unser Team und unsere Kunden in guten Händen“, sagte Bartel. Er gehe mit einem weinenden Auge, freue sich aber auch auf seine neuen Aufgaben als Gewerbekundenbetreuer und bleibe damit der Region erhalten.

Nachfolger Peters begann 1985 mit einer Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Haspa. Seit 1998 ist der Sparkassenbetriebswirt in verschiedenen Führungspositionen tätig; in den vergangenen fünf Jahren als Teamleiter von Firmenkunden-Betreuern in Hamburg-Mitte. Für den verheirateten Vater von drei Söhnen ist es wie eine Rückkehr nach Hause, denn er war bereits von 2001 bis 2009 Filialleiter in Duvenstedt.

„Ich danke Dirk Bartel für sein Engagement und wünsche ihm alles Gute. Natürlich freue ich mich auf die Zusammenarbeit im Team und darauf, unsere neuen Kunden in Duvenstedt kennenzulernen. Ich möchte die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit fortführen, die die Haspa und diese Filiale auszeichnet“, sagte Peters.

Neu ist übrigens auch das Angebot der Direktberatung. Die Kollegen sind montags bis samstags von 8 bis 20 Uhr telefonisch unter 040 3579-7799 für Privatkunden und unter 040 3579-2222 für Firmenkunden, per E-Mail, Chat und Video-Chat erreichbar. Denn die Haspa ist mehr als eine Bank mit mehr als 100 Filialen: Sie ist auf vielen Kanälen persönlich für ihre Kunden da.

die Redaktion

TOTES FELD



THRILLER VON ANDREAS RICHTER **TEIL 2**

Oliver

Ich bezog das Haus Ende März. In den Wochen zuvor hatten Handwerker es nach meinen Wünschen modernisiert und technisch auf den neuesten Stand gebracht. Im Wohnzimmer hatte ich einen Kaminofen installieren lassen. Das Schlafzimmer befand sich nun unter dem Dach. Bislang war es unten gewesen, doch ich wollte den Raum mit den großen Fenstern anders nutzen. Hier sollte mein Atelier entstehen, meine Malwerkstatt.

Zu meinem zehnten Geburtstag hatte meine Großmutter mir ein Malen nach Zahlen-Set geschenkt. Keine Ahnung, was sie auf diese Idee gebracht hatte, denn bis dahin hatte ich mit Malen nichts am Hut gehabt. Das änderte sich nun schlagartig und das Malen wurde zu meiner Leidenschaft. Es gab Tage, an denen ich stundenlang vor der Leinwand saß und komplett eingetaucht war in die Welt der Farben.

Dem Malen nach Zahlen entwuchs ich schnell. Wie nebenbei eignete ich mir die

Grundtechniken der Aquarellmalerei und Malverfahren der Acrylmalerei bis hin zu Spachtel- und Mischtechniken an. Immer häufiger ließ ich meiner Experimentierfreude freien Lauf und vermischte verschiedene Techniken miteinander. Ich malte so gut wie alles: Stilleben, Landschaften, Architektur, freie Formen. Malte ich Menschen, hatten diese zwar einen Kopf, doch nie ein Gesicht mit Augen, Mund und Nase. Stattdessen zauberte ich bunte Farbkleckse, die, wenn sie besonders gelungen waren, wirkten, als sei das Gesicht mit einem Vorschlaghammer zu Brei geschlagen worden. Meine Mutter machte sich dann immer große Sorgen.

Schon bald wussten meine Eltern und ich nicht mehr, wohin mit den ganzen Bildern. Einige hatte ich bereits verschenkt und viele auch weggeworfen, weil ich damit nicht wirklich zufrieden war, doch allmählich wurde in unserer Wohnung der Platz an den Wänden knapp.

Eines Tages schlug mein Vater vor, zusammen mit mir die Geschäfte und Restaurants in der Gegend aufzusuchen und dort zu fragen, ob man meine Bilder ausstellen und zum Verkauf anbieten könnte. Von dem Geld, das ich dafür bekäme, könnte ich mir neue Malutensilien kaufen oder es sparen. Ich war sofort Feuer und Flamme. Mein Vater und ich zogen los, und tatsächlich erklärten mehrere Einzelhändler, Gaststätten und sogar zwei Sparkassen sich bereit, meine Bilder auszustellen. Und es wurden auch einige verkauft. Natürlich nicht für großes Geld, doch für mich war es ein Vermögen. Abgesehen von der Einnahme machte mich jeder Verkauf mächtig stolz. Jedes Mal stellte ich mir vor, dass das verkaufte Bild nun in einer riesig großen Stadtvilla in einem riesig großen Wohnzimmer über einem riesig großen feuerknisternden Kamin an der Wand hing und der übergläckliche Besitzer davorstand und seinen Blick einfach nicht davon lösen konnte.

Doch dann kamen die Pubertät, die Mädchen, die Partys und all das andere – und das Malen bedeutete mir immer weniger. Schließlich verlor ich es ganz aus den Augen. Staffelei, Pinsel, Farben und Utensilienkoffer wanderten erst in den Keller und schließlich auf dem Müll. Das Malen war raus aus meinem Leben.

Bis nach dem ersten Entzug. In der Tagesklinik begann ich wieder damit. Als Kunsttherapie sollte es mein Selbstwertgefühl stärken und den Heilungsprozess unterstützen. Dass man mit dem Malen einen Zugang zur inneren Welt bekommt und mit Farben und Formen Gefühle ausdrücken kann, wusste ich bereits. Doch dass Malen helfen kann, die eigene Vergangenheit aufzuarbeiten, war mir neu. Zu meiner Verwunderung funktionierte es. Es tat mir gut, meine vergangenen fünfzehn Jahre auf der Leinwand zum Ausdruck zu bringen.

Werke, die in der Kunsttherapie entstehen, werden nicht bewertet und nicht ge- deutet. In der Therapie geht es nicht um die Bilder, sondern darum, dass Patienten sich frei von Konventionen und ohne jede Angst vor Fehlern nonverbal ausdrücken. Das tat ich mit meinen Bildern genauso wie die anderen Patienten auch, doch meine Bilder waren anders.

„Ich möchte Ihnen gerne etwas Persönliches sagen, sofern Sie einverstanden sind“, sagte der Therapeut während einer Sitzung zu mir. Er war ein netter und kompetenter Kerl, ich schätzte ihn.

„Nur zu“, sagte ich.

Er sah mich entschuldigend an und sagte: „Ehrlich gesagt habe ich nicht besonders viel Ahnung von Kunst in Form von Bildern auf Leinwand.“

„Ich auch nicht“, entgegnete ich achselzuckend.

Er lächelte dünn. „Doch wenn ich das, was Sie mit dem Pinsel auf die Leinwand bringen, so betrachte, dann muss ich sagen, dass ich das während meiner jahrelangen Arbeit mit Patienten so zuvor noch nicht gesehen habe. Es ist ... ist ...“, er suchte das passende Wort.

„Intensiv?“, half ich ihm.

„Intensiv.“ Er nickte. „Das trifft es.“

„Und?“ Ich sah ihn gespannt an.

„Die Hingabe, mit der Sie malen, ist für mich nicht nur offensichtlich, während ich Sie dabei beobachte, sondern sie findet sich auch in der Kraft Ihrer Bilder wieder. An der Tiefe. Oliver, wenn Sie demnächst wieder im Alltag sind, sollten Sie weiterhin malen und fortfahren, Ihre inneren Ressourcen zu entdecken. Es könnten sich neue Lösungsansätze für das eigene Leben bilden. Ziel muss es bleiben, dass Sie dauerhaft aus

dem Labyrinth von Angst, Druck und Verzweiflung herausfinden. Das Malen wird Sie dabei unterstützen. Und losgelöst davon sind Sie ein verdammt guter Maler.“

Ich schmunzelte in mich hinein. Nicht, weil ich mich geschmeichelt fühlte, sondern weil mir die Weise gefiel, mit der der Therapeut sprach. Ich beneidete Menschen, die es hinbekamen sich locker zu machen. Wahrscheinlich deshalb, weil ich mich damit schwertat.

„Ich denke schon, dass ich gelegentlich malen werde“, sagte ich. „Wenn die Zeit es zulässt.“

„Nehmen Sie sich die Zeit. Unbedingt. Das Malen ist ein wesentlicher Teil von Ihnen. Es gehört zu Ihnen. Wenn Sie es wegschieben oder wegsperren, schneiden Sie aus Ihrem Ich ein großes Stück heraus. Dann sind Sie in Ihrem Inneren unvollständig und etwas anderes wird versuchen die Lücke zu schließen, um die Unvollständigkeit zu beenden. Etwas, das



Das Land steht still. Wir halten Sie in Bewegung.

Rückenschmerzen durch Home-Office, ausgefallener Rückbildungskurs oder fehlender Sportausgleich?

POA PHYSIOTHERAPIE
OBERALSTER

Wir sind weiterhin für Sie da.
04109 9704 | www.physio-oberalster.de

Pflegedienst JONATHAN



Seniorentreff „Jonathan Aktiv“ Entlastungsleistungen
direkt in unseren Aktiv-Räumen + Fahrservice.
Informationen zum Programm unter 040 / 60 70 917

Unsere Leistungen

- Jonathan Aktiv
- Seniorentreff
- Dementengruppe
- Sportgruppe
- Behandlungspflege
- alle Leistungen der Pflegeversicherung
- individuell geplante Pflege
- individuelle Dementenbetreuung
- Entlastung der Angehörigen

040 / 60 70 917

Über Ihren Anruf freut sich Kirsten Mähl (Inh.)

Poppenbüttler Chaussee 28 • HH-Duvenstedt
www.jonathan-pflegedienst.de

nicht zu Ihnen gehört und das möglicherweise nicht nur Gutes von Ihnen will.“

„Sie meinen das Trinken?“

„Ich meine das Unglücklichsein mit seinen vielen Gesichtern. Das Trinken ist bloß eines davon. Hören Sie, Oliver: Das Malen macht Sie glücklich, das ist ganz offensichtlich. Verzichten Sie nicht auf dieses Glück. Es ist wesentlich für ein erfülltes Leben.“

„Ja, vielleicht“, murmelte ich und blickte aus dem Fenster. Ich dachte daran, dass ich schon bald wieder in das Leben zurückkehren würde, das ich nicht haben wollte, doch zu dem ich noch immer keine Alternative sah. In einigen Wochen würde ich im Job wieder liefern müssen und unter großem Druck und ständiger Beobachtung stehen. Ich hatte nicht vor, wieder zur Flasche zu greifen, doch ich war nicht wirklich sicher, ob ich stabil genug war. Es konnte gutgehen, musste aber nicht. Vielleicht war das mit dem Malen gar keine schlechte Idee. Ein zu-

sätzlicher Halt konnte nicht schaden. Und seitdem meine Frau ausgezogen war, hatte ich mehr als ausreichend Platz, mir zuhause ein Atelier einzurichten.

Der Therapeut gab mir die Zeit, meine Gedanken zu Ende zu bringen.

„Okay, ich nehme mir das Malen vor“, sagte ich schließlich.

„Das reicht nicht, Oliver. Sie müssen es versprechen. Hier und jetzt.“

Ich sah ihn verwundert an. „Was soll ich?“

Er senkte die Stimme. „Es versprechen. Sich selbst. Mir. Allen. Versprechen Sie es!“

Bis heute weiß ich nicht, was mir plötzlich das Gefühl raubte, ich selbst zu sein. Es war, als übernehme irgendetwas die Kontrolle über mich. Einen Moment lang schien ich nicht in meinem Körper zu sein. Mir wurde schwindelig. Zum Glück saß ich auf einem Stuhl.



ZweitHaus macht den Anbau

Ökologisch. Modular. Schnell.



ZWEITHAUS GMBH

Fischers Allee 70 | 22763 Hamburg
Tel. 040 28008 555
info@zweithaus.com



zweithaus.com

„Ihr Versprechen, Oliver – ich warte.“

„Ich verspreche es“, hörte ich mich sagen. Ich sagte es, ohne dass ich es wollte. Die Worte wurden wie an einer Schnur aufgereiht aus meinem Mund herausgezogen.

„Gut so.“ Er streckte mir lächelnd die Hand entgegen.

Wie ferngesteuert schlug ich ein.

Junge

Nachdem drei Tage vergangen waren, kroch der Junge aus dem Versteck. Er hatte Gewicht verloren und roch nach Furcht, Schweiß und Urin.

Der Junge stellte sich auf die Füße. Er fühlte sich schwach. Seine Beine zitterten und er stützte sich am Stamm der Buche ab. Es war unglaublich hell. Der Junge schirmte mit dem Unterarm die Augen von der Sonne ab und blickte sich um. Die Welt sah aus wie immer. Die Bäume, die Gräser, das Getreide und der Himmel – alles war noch da. Und doch war alles anders.

Er war allein. Ganz auf sich gestellt.

Die anderen waren tot. Vielleicht alle.

Der Junge schloss die Augen. Er verspürte eine tiefe Traurigkeit und ihm war nach Weinen zumute, doch er konnte nicht. Er hatte keinen Tränen mehr.

Ein Reh näherte sich. Es kam bis auf wenige Meter an den Jungen heran und sah ihn aus schwarzbraunen Augen an. Der Junge wunderte sich. Rehe waren scheu und hatten einen ausgeprägten Geruchssinn, witterten Menschen auf große Entfernungen. Weshalb flüchtete das Tier nicht?

Eine Zeitlang betrachteten der Junge und das Reh einander. Beide bewegten sich nicht. Schließlich klatschte der Junge in die Hände und erwartete, dass das Reh fluchtartig im Unterholz verschwinden würde. Doch das tat es nicht. Stattdessen biss es von einem Strauch einige junge Triebe ab, kaute sie gemächlich und trabte erst anschließend davon. Der Junge sah dem Reh hinterher und fragte sich, ob das Tier krank war.

Er überlegte, was er nun machen sollte. Wo er hingehen konnte. Er blickte zum Getreidefeld. Irgendwo dahinter lag sein Zuhause. Doch dorthin konnte er nicht zurück. Nicht jetzt. Jetzt war es besser, in die andere Richtung zu gehen. Weit weg zu sein von Zuhause. Solange, bis er groß und stark genug war, um zurückzukehren.

Der Junge sah in den Wald hinein. Ihn musste er durchqueren. Er hatte gehört, dass auf der anderen Seite des Waldes Menschen lebten. Gute und großzügige Menschen, denen es an nichts fehlte. Wenn er es dorthin schaffte, wäre er sicher. Die Menschen dort würden sich um

ihn kümmern. Doch erst einmal musste er es dorthin schaffen.

Der Junge war bisher nicht in dem Wald gewesen. Zum Glück, denn die Leute erzählten sich schaurige Dinge darüber. Dass es dort zu jeder Zeit kälter sei als im kältesten Winter überhaupt. Dass dort moosgrüne Zwerge lebten mit giftigen Lanzen. Und Vögel mit spitzen Zähnen, die sich von Fleisch ernährten und sich in Blätter verwandelten, wenn sie sich auf Zweigen niederließen. Und dreiköpfige Schlangen mit Stacheln wie Igel. Und rote Fledermäuse auf der Jagd nach Menschenblut.

Der Junge hatte schreckliche Angst. Am liebsten wäre er wieder ins Versteck gekrochen und hätte sich unsichtbar gemacht. Er wollte den Wald nicht durchqueren. Doch hier konnte er nicht bleiben. Er würde verdursten und verhungern. Oder die Bösen würden ihn finden. Er hatte keine andere Wahl. Er musste den Wald durchqueren. Egal wie groß die Angst war.

Der Junge dachte angestrengt nach. Wäre er ein Riese, würde er den Wald spielend leicht durchqueren. Denn Riesen schaffen alles. Weil sie groß und stark waren, mutig und unverwundbar. Es war nicht sonderlich schwer, zum Riesen zu werden. Man musste es nur ganz fest wollen und es sich von Herzen wünschen. Der Junge wusste, wie es ging, denn in seiner Fantasie war er immer wieder zum Riesen geworden.

Er schloss die Augen und ballte die Hände zur Faust. Dann beschloss er zu wachsen. Es dauerte nicht lange, und in seinen Gedanken wurde er größer und größer und breiter und breiter. Seine Beine wurden länger und stärker und seine Arme so dick wie alte Eichenstämme und seine Stimme so tief wie die tiefste Höhle der Welt. Schon bald überragte er die Wolken und war mit dem Gesicht ganz nah an der Sonne.

Der Junge war bereit. Nun, da er ein Riese war, konnten die Kälte und die Wesen des Waldes ihm nichts mehr antun. Sei-

ne großen Füße würden die Schlangen zertreten und die Lanzen der Zwerge würden an ihm abprallen wie an einem Felsen und seine riesigen Hände würden die Vögel und Fledermäuse in der Luft zerquetschen. Mit gewaltigen Schritten würde er den Wald schnell durchquert haben. Er musste bloß loslaufen.

Es war ganz einfach.

Der Junge holte tief Luft.

Es war ganz einfach.

Der Junge nahm seinen ganzen Mut zusammen und rannte los. Kurz darauf verschluckte der Wald ihn.

Oliver

Nach und nach kam ich in meiner neuen Umgebung an und begann mich dort heimisch zu fühlen. Meine Nachbarn links und rechts, bei denen ich mich kurz vorgestellt hatte, machten einen netten Eindruck und meinten, ich solle bald auf einen Kaffee vorbeischauen.

DITTRICH-BAU

- Schlüsselfertige Häuser – vom Rohbau bis zur Komplettlösung
- Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen
- Dachausbauten, Hausanbauten und Durchbrüche
- Fassadensanierungen

Dittrich-Bau GmbH

- Wragekamp 1 ▪ 22397 Hamburg
- Telefon: 040 / 602 12 13 ▪ Fax: 040 / 602 73 70
- E-Mail: info@dittrichbau.de ▪ www.dittrichbau.de



**MACH
DICH
GLÜCK-
LICH!**

www.szs.sh

STADTZENTRUM
SCHENEFELD

Und ich konnte es mir gut vorstellen, das tatsächlich zu tun. Zwar war ich gerne alleine, doch hin und wieder sehnte ich mich nach Gesellschaft. Es wurde Zeit, dass ich mir einen neuen Bekannten- und Freundeskreis aufbaute, denn zu allen Menschen, die ich in meinen früheren Leben gekannt hatte, hatte ich den Kontakt abgebrochen. Ich wollte und durfte nicht vereinsamen, also musste ich unter Leute kommen. Es gab gute Restaurants in der Gegend und der Kulturkreis des Stadtteils bot interessante Veranstaltungen an. Vielleicht sollte ich mich dort einfach mal blicken lassen. Warum nicht, mittlerweile hatte ich keine Sorge mehr, in geselliger Runde zum Weinglas zu greifen.

Mit täglichem Joggen, regelmäßigem Yoga und ausgewogener Ernährung hielt ich mich in Form. Mittlerweile war mir das jahrelange Trinken kaum noch anzusehen. Mein Gesicht war wieder schmal und meine blauen Augen hatten den alten Glanz zurück. Mein schwarzes Haar ergraute zunehmend, ging aber nicht aus. Ich trug es oben voll und an den Seiten kurz, dazu zierte als Bart eine gepflegte

Schifferkrause mein Gesicht. Keine Ahnung, ob ich gut aussah im Sinne von apart oder attraktiv, doch ich war zufrieden – umso mehr, wenn ich beim Blick in den Spiegel gelegentlich an die aufgedunsene, gerötete Fratze von einst dachte.

Ich vermied Stress und Hektik so gut es ging. Es fühlte sich gut an, nicht getrieben zu sein. Viel zu lange war ich ein orientierungsloser Schwimmer im weiten Meer gewesen. Ich spürte, dass ich jeden Tag mehr und mehr zu mir selbst fand und einen immer größeren Halt fand. Natürlich konnte ich nicht den Rest meines Lebens mit mehr oder weniger Nichtstun verbringen, doch im Moment reichte es mir aus zu malen und die Tage so zu füllen, wie ich es wollte.

Es war ein Samstag im April und die Sonne wärmte bereits. Ich hatte einen lockeren Zehn-Kilometer-Lauf und eine anständige Dusche hinter mir und betrat mein Atelier mit einem Becher frischen Kaffee in der Hand. Es war später Vormittag und ich fühlte mich prächtig. Heute würde ich ein neues Bild beginnen. Jenes,

das ich vorgestern nach zweiwöchiger Arbeit fertiggestellt hatte, gefiel mir nicht sonderlich und ich hatte es zu den anderen gestellt, die ich irgendwann zum Recyclinghof bringen würde.

Ich stellte den Kaffeebecher auf den kleinen Tisch neben der Staffelei aus massivem Buchenholz, an der ich am liebsten arbeitete. Be-

reits gestern Abend hatte ich eine neue, mehrfach grundierte Leinwand aus reiner Baumwolle auf Keilrahmen aufgestellt. Das machte ich immer, bevor ich am folgenden Tag ein neues Bild begann. Es stärkte meine Entschlossenheit.

Ich war im Begriff, kurz die Fenster zu öffnen und für frische Luft zu sorgen, als mein Blick die Leinwand streifte. Es dauerte einen Moment, bis das, was meine Augen einfingen, von meinem Gehirn verarbeitet wurde.

Die Leinwand.

Ich blieb abrupt stehen. Verwundert, staunend.

Als ich gestern die Leinwand aufgestellt hatte, war sie leer gewesen. Jungfräulich, wie ich es bis zum ersten Pinselstrich immer nannte. Die Leinwand musste eigentlich vollständig weiß sein.

Doch sie war es nicht. Etwas war darauf gemalt worden.

Einige Striche und Kreise. Zickzackformen. In schwarzer Farbe und mit ruhiger Hand.

Jemand war hier gewesen. In meinem Haus.

Vorhin, während ich laufen war.

Oder in der Nacht, während ich geschlafen hatte.

Mir wurde schlecht.

Andreas Richter



ANDREAS RICHTER

ist freier Autor und lebt in Ahrensburg. Nach „Endstation Brook“ (2014) und „Patricias Geheimnis“ (2019) ist „Totes Feld“ seine dritte Fortsetzungsgeschichte für den Duvenstedter Kreisel.

Mehr über Andreas Richter auf www.andreasrichter.info

Schleim im Rachen und Räusperzwang

Wiederkehrendes Räuspern, Verschleimung im Rachen und Druckgefühl am Kehlkopf – viele Menschen leiden seit Jahren unter diesen Beschwerden. Da die Ursache häufig nicht gefunden wird, laufen die Therapieversuche mit schleimlösenden Medikamenten und Kortisonsprays häufig ins Leere.

Seit wenigen Jahren ist bekannt, dass die Ursache dieser Beschwerden im Bereich der Speiseröhre und der Magenklappe liegt. Mithilfe der Befragung des Patienten und der Untersuchung des Kehlkopfes kann der HNO-Arzt erste Hinweise für die Erkrankung finden. Die 24-Stunden Messung des pH-Wertes im Rachen führt zu weiteren Erkenntnissen. Typischerweise kommt es bei diesen Patienten nachts zu einem starken pH-Wert-Abfall.

Vom HNO-Arzt wird folgend eine funktionelle Endoskopie der Speiseröhre und der Magenklappe durchgeführt. Im Gegensatz zur Magenspiegelung, ist der Patient bei der Untersuchung wach. Der Vorteil liegt darin, dass die Funktion der Magenklappe und der umgebenden Strukturen beurteilt werden kann. Ist die Ursache der Beschwerden gefunden, kann nach einem ausführlichen Gespräch die richtige, meist medikamentöse Therapie durch den HNO-Arzt eingeleitet werden.



Expertentipp von

Dr. med. R. Dannesberger

HNO
in Wellingsbüttel

Dr. med. Rainer Dannesberger
Facharzt für HNO-Heilkunde

Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler

Wellingsbüttler Weg 119
22391 Hamburg
Tel.: 040 - 46 65 37 28
www.hnopraxis.hamburg

Herausgeber/Redaktion: SiteMap Medien-Design ©, Thomas Staub, Föhrenholt 2, 22889 Tangstedt, Telefon +49 (0)40 3259 3670, E-Mail: redaktion@duvenstedter-kreisel.de, Internet: www.duvenstedter-kreisel.de

Konzept und Kreation: SiteMap Medien-Design ©, Tel.: +49 (0)40 3259 3670, E-Mail: info@sitemap.de, Internet: www.sitemap.de

Bankverbindung: SiteMap Medien-Design, IBAN DE71200505501056210899

Verteilungsgebiet: Duvenstedt, Lemsahl-Mellingstedt, Wohldorf (teilweise), Ohlstedt (teilweise), Tangstedt, Ehlersberg, Wilstedt-Siedlung, Rade, Wulksfelde, Wiemerskamp, Mehrfachablagen in Ohlstedt, Bergstedt, Glashütte, Kayhude, Poppenbüttel, Sasel, Nahe und Norderstedt

Autoren: Hans-Hinrich Jürjens, Marlis David, Wulf Rohwedder, Andreas Richter, Anja Junghans und Claudia Blume

Lektorat: Wort-Werkstatt Claudia Blume

Titelbild: Collage Anton Kubalik/123rf

Druck: MAX SIEMEN KG Printproduktion, Oldenfelder Bogen 6, 22143 Hamburg, Telefon: +49(0)40 - 675 621-19

Mediadaten: www.duvenstedter-kreisel.de/mediadaten

Nächste Ausgabe: 23. April 2021

Redaktionsschluss: 7. April 2021 **45.**

Erscheinungstermine 2021: 18.06., 17.09., 19.11.

Der Duvenstedter Kreisel ist eine Zeitschrift, deren Inhalte aus redaktionellen Beiträgen sowie Beiträgen unserer Anzeigenkunden bestehen. Die Inhalte spiegeln nicht automatisch die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wider. Die Verbreitung, auch nur auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet. Für gelieferte Text- und Fotomaterial wird keine Haftung übernommen.

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



Vier Wege aus dem

STRESS

TEIL 3

Mentale Entspannungspausen sollten regelmäßig in den Alltag eingebaut werden.



Heute möchte ich den dritten Ansatz zur Stressreduktion vorstellen. Hierbei geht es um das Mentale.

Speziell im Spitzensport wird mental seit Jahren spartenübergreifend gearbeitet, denn körperlich austrainiert sind die Top-Sportler alle. Der Wettkampf wird mittlerweile mit dem gewonnen, was zwischen unseren Ohren liegt. Dabei geht es nicht nur darum, die über Jahre antrai-

nierte Leistung auf den Punkt abzurufen, sondern auch darum, Ruhephasen und Entspannungspausen einzulegen. Denn genau in diesen Ruhephasen findet die Leistungssteigerung statt, nämlich in der Regeneration.

Auch bei uns Nicht-Leistungssportlern kommen die Ruhephasen und somit die Regeneration häufig zu kurz. Wir sind mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigt, Hektik und Hetze ziehen sich durch den Tag und für Entspannung haben wir gerade überhaupt keine Zeit bzw. keinen

Kopf. Vielleicht kennst du das? Da sich in der aktuellen Situation viele im Homeoffice befinden, sollte das eigentlich anders sein – die Praxis zeigt leider, dass dem nicht so ist.

Mach' es besser und fang' noch heute an, regelmäßig mentale Entspannungspausen in deinen Alltag einzubauen. Wie funktioniert das in der Praxis?

Wichtig hierbei ist wieder einmal, die Zusammenhänge in unserem Organismus zu verstehen. Ein Gefühl ist, vereinfacht dargestellt, nichts weiter als ein bestimmter Hormoncocktail im Blut. Wenn wir auf einen Reiz von außen mit Angst reagieren, werden Angsthormone ausgeschüttet und wir empfinden entsprechend. Wenn wir unser Baby beim Mittagsschlaf betrachten, schütten wir Hormone für Glück und Liebe aus und empfinden diese Emotionen. Ohne Hormone keine Emotionen. Das gilt auch für das Thema Entspannung. Wenn wir beispielsweise in einem langersehnten Urlaub sind, in einer Hängematte am Strand liegen und den herrlichen Blick auf das Meer genießen, dann fühlen wir uns wohl und entspannt, weil gerade die entsprechenden Hormone in unserem Organismus kreisen.

Erstklassiges Handwerk für Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme



Jens Gottschalk GmbH
Niewisch 2 · 22848 Norderstedt
Tel. 040 528 28 68 · www.jensgottschalk.de





M Ü H L I G
I M M O B I L I E N

Jetzt kommt das Interessante. Unser Organismus, genauer gesagt unser Unterbewusstsein, kann nicht unterscheiden, ob wir gerade live in den beschriebenen Situationen sind oder ob wir uns diese Situationen nur vorstellen. Wenn wir uns eine der Situationen ganz genau vorstellen, dann reagiert unser Organismus und fängt an, die entsprechenden Hormone auszuschütten – wir kommen in das Gefühl. Selbst wenn deine Kinder schon erwachsen sind, bekommst du ein Gefühl von Glück und Liebe, wenn du auf ein altes Foto stößt, das dein Baby beim Mittagsschläfchen zeigt. Du tauchst für einen kurzen Moment in die damalige Zeit ein. Das geschieht ganz automatisch, ganz gleich, ob Foto oder mental abgerufenes Bild.

Mach' dir diesen Zusammenhang zunutze und lege mentale Entspannungspausen ein. Ich sage immer: Lieber häufiger kurz, als selten lange. Fünf Minuten reichen schon. Schließe dazu deine Augen, atme gleichmäßig und tief und rufe dir ein Bild bzw. Bilder von deinem letzten traumhaft schönen Urlaub ab. Einem Urlaub, in dem du so richtig entspannt warst und dich wohlgeföhlt hast. Gehe dazu die Details auf den unterschiedlichen Kanälen durch. Wie hat es dort ausgesehen, was hast du gesehen? Was hast du an Geräuschen gehört? Hast du etwas gerochen oder geschmeckt? Und wie hat es sich ganz genau angefühlt? Mit je mehr Sinnen und Details du die damalige Situation wahrnimmst, desto besser tauchst du in das Gefühl von Entspannung ein. Je häufiger du das trainierst, desto einfacher und besser wird es. Das ist ein Grundgesetz des Trainings und gilt für alles!

Ich wünsche dir viel Spaß bei der Umsetzung, gerade in diesen Tagen, an denen Urlaub zu planen in ferne Zukunft rückt.

Frank Ritter



FRANK RITTER

- › Experte für Gesundheit und Stressmanagement
- › Buch-Autor
- › Ehemaliger Leistungssportler

Frank Ritter „Kill deinen Stress“ Stress ist weiterhin ein brandaktuelles Thema in unserer Zivilisationsgesellschaft. Laut der jährlichen Krankenkassenstatistik steigen stressbedingte Krankheiten weiter an. Das Motto des Buches lautet deshalb: Kill deinen Stress, bevor er dich killt. Ganzheitlicher Ansatz: Sie finden viele Praxistipps, die auch in Ihren Alltag passen, um Stress zukünftig die Stirn zu bieten.



Hilmar Mühlig
Geschäftsführer

Hochwertige Vermittlung

MÜHLIG IMMOBILIEN steht für Enthusiasmus und höchste Qualität bei der Vermittlung von Wohnimmobilien im Alstertal und den Walddörfern. Kompetenz, detaillierte Kenntnis des Marktes und die persönliche Beratung unserer Kunden prägen unser Unternehmen.

Sprechen Sie uns an - wir arbeiten für Sie.

Sie fragen sich, um wie viel Ihre Immobilie im Wert gestiegen ist?

Diese Frage beantworten wir Ihnen gern. Sie erhalten von uns eine unverbindliche und kostenfreie, detaillierte Immobilieneinwertung.

Wir informieren Sie zudem über individuelle Wertsteigerungsoptionen und den erzielbaren Verkaufswert.

Unsere Expertise für Ihren Gewinn.

Wir sind für Sie jederzeit an allen Tagen erreichbar.

T 040 - 889 44 6 44

M 0170 - 318 94 16

K kontakt@muehlig-immobilien.com

W www.muehlig-immobilien.com

MÜHLIG IMMOBILIEN GMBH & CO.KG

Duvenstedter Damm 39

22397 Hamburg





Nur wer den ganzen Tag im Homeoffice bleibt, kann diesen geltend machen.

STEUERERKLÄRUNG 2020 UND 2021:

Die neue Homeoffice-Pauschale

Mit der neuen, im Dezember beschlossenen Homeoffice-Pauschale können Arbeitnehmer, die in den heimischen vier Wänden am Esstisch oder in der Arbeitsecke arbeiten, bis zu 600 Euro im Jahr absetzen. Pro Arbeitstag im Homeoffice darf ein Arbeitnehmer eine Pauschale von fünf Euro von der Steuer absetzen, allerdings höchstens 600 Euro im Jahr. Das entspricht 120 Tagen Homeoffice: 120 Tage x 5 Euro = 600 Euro. Auch wer 130 oder 150 Tage von zu Hause arbeitet, darf nicht mehr als 600 Euro absetzen.

Wer mit seinen Werbungskosten über 1.000 Euro kommt, profitiert

Die Homeoffice-Pauschale wird in den Arbeitnehmer-Pauschbetrag (auch bekannt als Werbungskostenpauschale) eingerechnet, und der liegt bei 1.000 Euro. Anders gesagt: Der Arbeitnehmer-Pauschbetrag schluckt die Homeoffice-Pauschale. Hatte ein Arbeitnehmer allerdings Werbungskosten von beispielsweise 500 Euro und war mindestens 120 Tage im Homeoffice aktiv, darf er bei seiner Steuererklärung 1.100 Euro als Werbungskosten angeben (500 Euro Werbungskosten + 600 Euro Homeoffice-Pauschale = 1.100 Euro). Das heißt: Kommt der Arbeitnehmer mit seinen tatsächlichen Werbungskosten und der Homeoffice-Pauschale auf einen Betrag von über 1.000 Euro, darf er diesen in der Steuererklärung eintragen. Und wenn er schon alleine mit seinen Werbungskosten den Arbeitnehmer-Pauschbetrag von 1.000 Euro überschreitet, darf er die Homeoffice-Pauschale von 600 Euro noch zusätzlich geltend machen. Ein Beispiel: 1.200 Euro Werbungskosten + 600 Euro Homeoffice-Pauschale = 1.800 Euro. Allerdings muss der Arbeitnehmer seine tatsächlichen Werbungskosten nachweisen können.

der Homeoffice-Pauschale von fünf Euro pro Tag summieren. Die neue Homeoffice-Pauschale gilt zunächst für die Steuererklärung 2020 und 2021.

Übrigens: Wer über ein echtes, separates Arbeitszimmer verfügt und bestimmte Auflagen erfüllt, der kann bis zu 1.250 Euro im Jahr an Arbeitszimmer-Kosten absetzen, wenn beim Arbeitgeber kein anderer Arbeitsplatz zur Verfügung steht.

Regina Remke

Steuererklärung?
Wir machen das.

Arbeitnehmer und Rentner:
Als Einkommenssteuer-
Expertin bin ich seit 14 Jahren
erfolgreich für Sie da! www.vlh.de

Ich bin auch in dieser ungewöhnlichen Zeit erreichbar!



Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

Dipl. Finanzwirtin Regina Remke
Dorfring 141, 22889 Tangstedt
Tel.: 04109/12 00
Mobil: 0171/62 53 491
Email: Regina.Remke@vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

REGINA REMKE,
DIPLOM-FINANZWIRTIN

Ort: Dorfring 141, Tangstedt
Tel.: 04109 / 12 00
E-Mail: Regina.Remke@vlh.de
Mo. - Do. 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Verteiler gesucht!

040 3259 3670
redaktion@duvenstedter-kreisel.de

**DUVENSTEDTER
KREISEL**

Wichtig: Je länger der Arbeitsweg eines Arbeitnehmers ist, umso mehr steigen die Chancen, dass er – trotz Homeoffice – über die 1.000 Euro Arbeitnehmer-Pauschbetrag kommt. Deshalb sollte jeder, der an seiner Steuererklärung sitzt, seine Pendlerpauschale genau nachrechnen und mit

Abgekartet

DER SCHATZ IN IHRER TASCHE

Glauben Sie, dass man ein vernetztes EDV-System mit über 400.000 angeschlossenen Teilnehmern und zentralem Datenspeicher („Cloud“) so absichern kann, dass auch die raffiniertesten Hacker nicht schaffen es anzuzapfen? Wenn ja, können Sie jetzt umblättern. Allen anderen möchte ich jetzt, tut mir leid, ein mulmiges Gefühl verschaffen.

Es gibt sie seit 1995, sie löste den Krankenschein ab: die KVK (Krankenversicherungskarte). 2015 (zehn Jahre später als geplant) wurde aus ihr die eGK, die elektronische Gesundheitskarte. Momentan sind darauf nur Ihre persönlichen Daten gespeichert. Seit der jüngsten Ausbaustufe werden diese jetzt direkt mit der Krankenkasse abgeglichen. So weit, so harmlos.

Man hat aber nicht Milliarden Euro ausgegeben, um es dabei zu belassen. Demnächst sollen auch Notfalldaten auf der Karte gespeichert werden (Allergien, Medikamente, Risikodiagnosen, Kontaktpersonen). Sicherlich wertvoll, wenn man (mit Karte) bewusstlos im Rettungswagen liegt. Der nächste Schritt steht unmittelbar bevor: die elektronische Patientenakte (ePA). In

ihr sind Untersuchungsergebnisse, Diagnosen, Arztbriefe, Röntgenbilder und andere Dokumente gespeichert. Diese Daten liegen nicht auf dem Speicherchip der Karte (dafür ist er zu klein), sondern verschlüsselt in einem zentralen Speicher. Die Nutzung der ePA ist (noch?) freiwillig.

In einer idealen Welt spart das viel Zeit und Bürokratie, weil jeder Arzt sofort alle Informationen zur Verfügung hat und überflüssige Doppeluntersuchungen vermieden werden. Natürlich läuft das System stets störungsfrei, jeder Patient hat seine ePA-PIN sofort parat, sie aber sicherheitshalber nirgends notiert.

In der harten Wirklichkeit sind kleine Abweichungen möglich: Eine Zweitmeinung, inklusive neuer – doppelter – Untersuchung, kann sehr wertvoll sein. Findet der Arzt im Wust der Daten schnell das Gesuchte? Wie viele der knapp bemessenen Minuten im Sprechzimmer gelten

noch der Zuwendung zum Patienten, wie viele der Verwaltung seiner Daten?

Aber zurück zum ersten Absatz: Was passiert, wenn sich Unbefugte die Daten verschaffen und sie im Netz verkaufen (so wie in Finnland)? Sie haben gar nichts zu verbergen? Aber warum nur haben Sie den Job nicht bekommen, trotz hervorragender Qualifikation? Oder den Kredit, trotz guter Bonität? Das hat doch mit der Krebserkrankung nichts zu tun oder mit der Psychotherapie – oder doch?

Selig sind die Ahnungslosen ...

Thomas Murphy



Der Winter fängt noch richtig an!

Nachtanken lohnt jetzt...

IDEN Heizöl
Seit 1924

Bestellung/Beratung: Tel. 040-607 01 36
Online-Heizöl-Bestellung: www.iden-heizoel.de
Bernd Iden GmbH - Poppenbütteler Ch. 9 - 22397 Hamburg

Zu Hause gut umsorgt

In den Wald-dörfern

Im Stadtteil

Pflege nur mit Fachkräften

Als gemeinnützige Stiftung sind wir jederzeit für Sie da!

Duvenstedter Damm 60
Tel. (040) 60 60 14 35
www.hzhd.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege
Heilig Geist

Heimkino

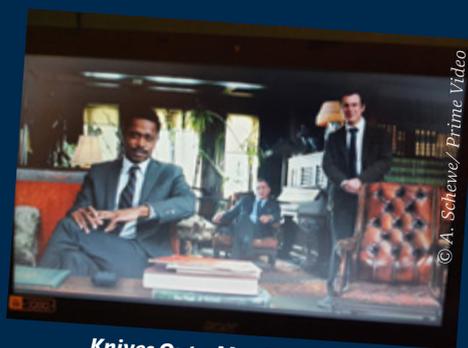
ANNEKES (ENT-)SPANNUNGSTIPPS

Darf es zum Feierabend und Wochenende eine Filmempfehlung sein? Etwas frisch produziertes, neu erschienenes Gutes wird Ihnen Netflix sicher selbst empfehlen – sei es die zu gleichen Teilen charmante und spannende französische Gentleman-Dieb-Serie **Lupin** mit dem wunderbaren **Omar Sy** oder die großartig vielschichtige, stets-in-aller-Munde Schachspielserie **Das Damengambit** mit der fantastischen **Anya Taylor-Joy** in der Hauptrolle. Also schlage ich Ihnen stattdessen ein paar nicht mehr ganz so aktuelle und doch weiterhin unterhaltsame bis brisant-faszinierende Filme und Serien vor.



Zwielicht

Zwielicht handelt von dem Gerichtsprozess um die Ermordung eines beliebten Chicagoer Erzbischofs. Für den Mord wird ein schüchterner, stotternder Messdiener verantwortlich gemacht und angeklagt. Ein erfolgreicher Anwalt, dargestellt von **Richard Gere**, glaubt an die Unschuld des Teenagers und übernimmt den Fall pro bono. Er deckt düstere Hintergründe auf, während er auch auf persönlicher Ebene mehr und mehr in den Fall involviert wird. Hierbei wird die Spannung weniger durch die Handlung selbst als vielmehr durch die exzellenten schauspielerischen Leistungen und die komplexen, mehrschichtigen Charaktere erzeugt, die den Wendungen der Ermittlung und Verhandlung den nötigen Auftrieb geben und den Film zu einem gelungenen, niemals langweiligen Justizthriller machen. Mit diesem Film, der 1996 in die Kinos kam, gab **Edward Norton** übrigens sein Schauspieldebüt – und seine Darstellung des jugendlichen Angeklagten brachte ihm prompt eine Oscar-Nominierung ein. Diesen Film empfehle ich allen, die **Das perfekte Verbrechen** (bei dem derselbe **Gregory Hoblit** Regie führte, der auch **Zwielicht** anleitete), **Die Jury** und **Der Mandant** spannend fanden und mehr wollen.



Knives Out – Mord ist Familiensache

Über seinen Beitrag zum **Star Wars**-Universum (**Star Wars: Die letzten Jedi**) kann man sich sicherlich streiten, aber was irdisch-basierte Handlungen anbelangt, bescherte uns der Regisseur und Drehbuchautor **Rian Johnson** schon einige faszinierende Filme: allen voran den Zeitreise-Science-Fiction-Film **Looper** und den Kriminalfilm **Knives Out – Mord ist Familiensache**. Letzteren, der 2019 in die Kinos kam, könnte man genauso gut als extrem unterhaltsame und gleichzeitig überraschend subversiv-mächtige Sozialkritik bezeichnen. Der Patriarch einer reichen US-amerikanischen Verlegerfamilie wird am Morgen nach seinem 85. Geburtstag mit aufgeschlitzter Kehle aufgefunden. Was zunächst wie ein Selbstmord aussieht, ruft bald den berühmten Privatdetektiv Benoit Blanc (dargestellt von Mr. James Bond persönlich, **Daniel Craig**) auf den Plan. Unterstützt wird er bei seiner Untersuchung von der Polizei und vor allem von der empathischen Pflegerin und engsten Vertrauten des Toten, der aus einer Einwandererfamilie stammenden Marta (feinfühlig dargestellt von **Ana de Armas**). Der zentrale Konflikt des Films ergibt sich aus den Interaktionen zwischen der Familie des Toten und ebenjener Pflegerin. Während die Cluedo-haften Sprünge und Wendungen des Falls ohne Frage spannend und sehr kurzweilig sind, macht der Film gleichzeitig keinen Hehl aus seiner Kritik am egozentrischen, ausbeuterischen Kapitalismus und an geldhungrigen, moralisch völlig verkommenen Rechten – mit einer ordentlichen

Portion Humor und Herz. Diesen Film für Fans von **Alle Mörder sind schon da**, **Miss Fishers mysteriöse Mordfälle** und **Agatha Christie** finden Sie u.a. bei Prime Video.

Für den nächsten Film akzeptiere ich zwei Standpunkte: Entweder man liebt ihn, oder man kennt ihn noch nicht. Die Rede ist von **Brügge sehen... und sterben?**, der pechschwarzen Kriminalkomödie von **Martin McDonagh** (dem Drehbuchautor und Regisseur, der 2017 bei Preisverleihungen mit **Three Billboards Outside Ebbing, Missouri** abräumte). Zwei Auftragskiller werden nach Brügge beordert, um dort den nächsten Auftrag abzuwarten. In der Zwischenzeit vertreiben sich die beiden mehr oder weniger erfolgreich die Zeit. Während der alternde, kurz vor der Pensionierung stehende Ken (dargestellt vom immer sehenswerten **Brendan Gleeson**) sich auf ausgiebigen Sightseeing-Touren in die träumerische Altstadt verliebt, sträubt sich der von seinem ersten und bislang letzten, fatal schiefgelaufenen Auftrag traumatisierte Ray (dargestellt vom ebenso wunderbaren, doch weiterhin bizarr unterschätzten **Colin Farrell**) gegen jedwede Freude. Dieses ungleiche Duo und ihre Eskapaden können Sie u.a. auf Netflix bestaunen.

Arrival, ein faszinierendes Sci-Fi-Meisterstück von einem der aufregendsten kontemporären Regietalente – **Denis Villeneuve**, auf dessen Filmadaption **Dune** viele von uns gespannt sein dürften – erzählt die Geschichte um eine Linguistin, die, als Aliens auf der Erde landen, mit dem Auftrag betraut wird, Kontakt zu jenen Neuankömmlingen aufzunehmen und herauszufinden, weswegen sie kamen und ob sie gewalttätige Absichten hegen. Die Linguistin (dargestellt von einer der –meiner Ansicht nach– besten Schauspielerinnen unserer Zeit, **Amy Adams**) taucht hierbei in eine Welt ein, die sie langsam zu verstehen lernt, und die ihr eigenes Leben auf immer verändern wird. Dieser ruhige und dennoch unglaublich spannende Film aus dem Jahre 2016 für Fans von **Contact**, **Interstellar** und **Transcendence** ist im Prime-Abo enthalten.

Mit dem deutschen Humor kann es ja bekanntlich manchmal etwas schwierig sein, aber **Mord mit Aussicht** funktioniert. Als nordische Tochter zweier Kölner mag ich voreingenommen sein, aber eine Serie über eine Kölner Kriminaloberkommissarin in der Eifel, die dort mit dem Nordlicht und **Tatortreiniger-** und **Stromberg-Star Bjarne Mädel** arbeitet, checkt viele wichtige Boxen. Die taffe und talentierte Polizistin Sophie Haas (humorvoll überzeugend dargestellt von **Caroline Peters**) wird wegen ihrer riskanten und doch stets erfolgreichen Methoden von Köln in die Eifel nach Hengasch (das, wie die Bewohner gerne stolz betonen, so wegen des Hängearsches heißt) im Landkreis Liebernich versetzt. Dort erleidet sie einen kleinen Kulturschock. Die Polizisten vor Ort setzen sich eher mit Fällen von Muttererdenraub und glimpflich verlaufenden Barprügeleien auseinander als mit Banküberfall und Serienmord – doch wer sucht, der soll auch finden, und so klärt das charmant dysfunktionale Dreierteam (vervollständigt durch das Herz Hengaschs namens Bärbel) doch den ein oder anderen Mord und Totschlag auf. Diese amüsant-leichte Serie für Fans von **25 km/h**, **Friesland** und **Nord bei Nordwest** gibt es u.a. bei Netflix und Prime Video.



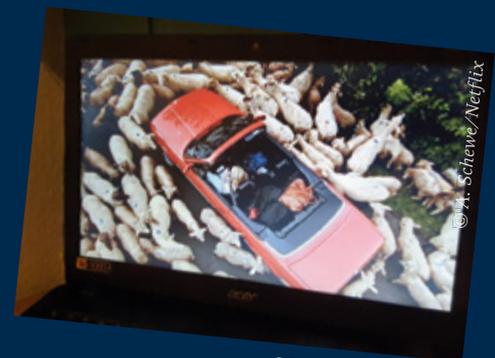
Brügge sehen... und sterben?

© A. Schewe/Netflix



Arrival

© A. Schewe/Prime Video



Mord mit Aussicht

© A. Schewe/Netflix



KURZGESCHICHTE VON MARLIS DAVID

Glück ist nur ein flüchtiger Moment

Die Hoffnung stirbt zuletzt.

„Wie gerne wäre ich in Morpheus' Arme gesunken, einfach nur schlafen, schlafen, schlafen ...

Wenn Sie sich einen Moment zu mir setzen, dann erzähle ich Ihnen, was mir nachts den Schlaf raubt.

Jeden Abend, wenn die Dunkelheit hereinbrach, beherrschte mich nur ein Gedanke. Mir traten Schweißperlen auf die Stirn, die Hände wurden feucht, fingen an zu zittern, mein Blick ganz abwesend, fahrig, unbeschreiblich ... Meine Sucht, meine Spielsucht beherrschte mich. Jede Nacht trieb sie mich aus dem Haus. Doch irgendwann sagte ich mir: Diese Nacht muss es das letzte Mal sein – endgültig!! Ich war am Ende. Alles hatte ich schon aufs Spiel gesetzt. Das Haus war mit Hypotheken belastet, mein Auto, mein geliebtes Sportcabrio, lange verkauft, meine Freunde über die Maßen angepumpt. Woher noch Geld nehmen?!

Es war in jener Nacht die letzte Chance zu gewinnen, einmal Glück haben oder den großen Coup landen, vielleicht auch nur den richtigen Lauf haben. Es war mir völlig klar, sollte es nicht gelingen, konnte ich mir gleich eine Kugel durch den Kopf jagen.

Meine gutgehende Zahnarztpraxis stand vor der Insolvenz. Meine hohen Entnahmen, das Fortbleiben meiner Patienten, die Kündigung meiner beiden Assistentinnen, denen ich die Gehälter nicht

mehr zahlen konnte – ich war am Ende. Meine Frau Susanne reagierte weder auf meine liebevolle Zuwendung noch auf Ablehnung oder Aggression. Sie hatte für mich weder Sympathie noch Antipathie, ich existierte für sie einfach nicht mehr. „Du hast unser Leben zerstört!“, schluchzte sie verbittert. Womit sie ja auch recht hatte. Es war schon so weit, dass ich nachts die vierzig Kilometer nach Hause raste, meine Susanne weckte, ihr das Haushaltsgeld abnahm, wieder in die Spielbank zurückeilte, um auch den Rest des Geldes zu verspielen. Wenn Susanne sich weigerte, drohte ich ihr Schläge an.

Systematisch hatte ich mich ruiniert. Jeden Abend, jede Nacht hatte ich am Tisch beim Roulettespiel gesessen ... wie im Rausch auf Rot oder Schwarz gesetzt, bei jedem Verlust den Einsatz verdoppelt. „Rien ne va plus – nichts geht mehr!“ Diese Worte des Croupiers lösten bei mir einen Adrenalinstoß aus. Wie im Rausch setzte ich die Jetons. Gewinn und Verlust hielten sich manchmal die Waage, aber am Ende hatte natürlich die Bank gewonnen.

In jener besagten Nacht bekam ich tatsächlich meine große Chance. Zunächst lief alles wie gewohnt, ein stetes Auf und Ab. Völlig apathisch starrte ich auf meine wenigen Jetons. Mir gegenüber saß die alte Frau Baronin, wie immer mit weißen Handschuhen. Sie nickte mir freundlich zu. Bisher hatte ich sie gar nicht bemerkt. Sie ist sicher gut betucht, ging es mir

durch den Kopf. Vermutlich treibt die Einsamkeit sie jeden Abend ins Casino. Wir hatten bisher kaum drei Worte miteinander gewechselt, obgleich wir uns fast jeden Abend sahen. Aber richtige Spieler sehen nur das Roulette, die weiße Kugel, die Zahlen, sie vergessen alles um sich herum.

Plötzlich hielt ich inne, beobachtete das Spiel der alten Dame. Sie befand sich in einer Gewinnsträhne, türmte einen Berg von Jetons vor sich auf, zwinkerte mir dabei spitzbübisch zu. Sie setzte auf die Zweiundzwanzig, ich hängte mich intuitiv an, setzte dieselbe Zahl, denn ich hatte keine andere Idee mehr.

Die Zweiundzwanzig kam, wir hatten gewonnen. Noch niemals in all den Jahren hatte ich so ein Spiel gespielt – ein Spiel der Willkür. Für mich musste alles berechenbar sein. War eine Serie Schwarz gekommen, konnte man davon ausgehen, dass Rot folgte. Die Häufigkeit der Serie war eher mein Spiel. Jetzt hängte ich mich an das Spiel der Baronin einfach dran ohne nachzudenken. Wir gewannen, wieder und wieder, es war unser Spiel. Ich konnte es nicht fassen. Sie bemerkte es, strahlte mich an.

In diesem Moment war ich so glücklich, so unendlich zufrieden wie selten in meinem Leben. Es war gar nicht das Geld, sondern das Gefühl, endlich einmal wieder auf der Gewinnerseite des Lebens zu stehen.

Plötzlich stand die Baronin auf, kramte ein besticktes Beutelchen hervor, sammelte ihre Jetons ein, nickte kurz und ging. Es war Zeit für mich meinen Gewinn zu zählen. Vor mir lag Spielgeld im Wert von mehr als einhundertzwanzigtausend Euro. Hastig raffte ich alles zusammen, eilte zur Kasse, tauschte die Jetons um. Fluchtartig verließ ich das Casino. Es war lange her, dass ich einen solchen Gewinn nach Hause tragen durfte.

Doch auf halber Wegstrecke drängte sich die Sucht schon wieder in mein Gehirn. Heute ist dein großer Tag, heute bist du auf der Gewinnerseite, heute gelingt dir alles. Wenn du jetzt umkehrst, kannst du mit diesem Geld die selbe Summe bestimmt noch einmal gewinnen! Die Spielsucht gewann die Oberhand, es war wie ein Zwang!

Natürlich war es nicht mein großer Glückstag!

Glück ist immer nur ein flüchtiger Moment, den man ergreifen und festhalten muss, man kann das Glück nicht zwingen.

Es kam, wie es kommen musste, ich verspielte alles wieder. Der große Tröster war eine Flasche Whisky.

In der darauf folgenden Nacht bedrohte Susanne mich mit einem Revolver, den sie sich irgendwo besorgt hatte. Jetzt fürchtete ich um mein Leben. Den Revolver konnte ich ihr entwinden, aber damit war unsere Ehe am Ende. In dieser Ausweglosigkeit griff ich immer häufiger zur Flasche. Erst war es Whisky, danach nur noch dieser billige Fusel. Man hat mir

mein Haus genommen, meine Praxis, meine Lebensgrundlage, aber was rede ich für einen Unsinn, ich selbst mit meiner Sucht war es, der alles zerstört hatte.

Die Antwort auf Ihre Frage, warum ich hier jede Nacht völlig heruntergekommen auf dieser Parkbank liege, immer eine Weinflasche billigster Sorte im Papierkorb verstecke und Sie schon des Öfteren volltrunken mit den Worten: „Latschen Sie nicht immer durch mein Wohnzimmer“ beschimpft habe, kennen Sie nun.

Meine Sucht war der große Sieger, hat mich in die Knie gezwungen. Tiefer, immer tiefer der Fall – unaufhaltsam! Die unauslöschlichen Bilder dieser besonderen Nacht verfolgen mich immer, wenn es dunkel wird, rauben mir seitdem nachts den Schlaf. Wenn ich die Augen schließe, sehe ich das Geld durch meine Hände gleiten, sehe den verzweifelten Moment meines letzten Spiels, einhundert Euro auf Rot, doch Schwarz kam ...

Aus, alles war aus! Ich wollte nur noch sterben ...

Sie wollen wissen, warum ich mir die Kugel nicht durch den Kopf gejagt habe? Das kann ich Ihnen sagen: Tiere sterben ohne zu wissen, was der Tod überhaupt ist, aber wir Menschen wissen darum.

Es gehört viel Mut dazu ... Ich war immer zu feige ...

Es gibt doch diesen Spruch „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ – daran halte ich fest. Heute kann ich sagen, dass ich zufrieden bin. Es gibt einen Silberstreif am Horizont, man muss ihn nur sehen. Menschen halfen mir, sie haben dafür gesorgt, dass ich wieder ein Konto bei einer Bank eröffnen konnte. Dadurch wurde ich wieder geschäftsfähig. Es sind Menschen, die ich nicht enttäuschen darf. Meine Sucht habe ich hoffentlich für immer besiegt.

Jetzt warte ich darauf, dass die Bilder, die mir nachts den Schlaf rauben, verschwinden, damit ich endlich selig in Morpheus` Armen schlafen kann!

Marlis David



MARLIS DAVID,

geboren 1940 in Hamburg, war nach kaufmännischer Ausbildung in mehreren großen Firmen tätig. Im Ruhestand widmet sie sich ihrem Hobby, dem Schreiben. Es bedeutet für sie Glück und Berufung. Im Jahr 2011 veröffentlichte sie zwei Bücher mit Kurzgeschichten. Auch in verschiedenen Anthologien sind Kurzgeschichten von ihr zu finden. Zu Weihnachten konnte man Geschichten von ihr im Radio hören.



Ambulanter Hospizdienst Norderstedt e.V.

Lebensbegleitung bis zuletzt

Unser Anliegen ist die Lebensbegleitung in Würde und Respekt, bis zuletzt durch eine individuelle Begleitung. Wir kommen zu Ihnen nach Hause, ins Pflegeheim oder ins Krankenhaus.

Wir sind da, wenn Sie

- ... sich Gespräche wünschen und jemanden, der zuhört
- ... Angehörige sind und sich Entlastung wünschen

Beratungs- und Begleitangebot für Kinder und Jugendliche bedrohlich erkrankter Eltern

- wir begleiten ab Diagnosestellung
- wir beraten zur altersgerechten Heranführung an die Themen Krankheit, Sterben und Tod
- auf Wunsch erhalten die Familien Unterstützung durch eine persönliche Begleitung

Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

- Einzel- und Gruppenangebot
- Erlebnispädagogisches Angebot
- Tiergestütztes Angebot

Trauerbegleitung für Erwachsene

- Trauercafé 1x monatlich donnerstags, 16:00 – 18:00 Uhr
- Trauerfrühstück 1x monatlich sonntags ab 9:00 Uhr
- Trauergruppe 14tägig freitags 17:30 – 19:30 Uhr

Die genauen Termine finden Sie unter www.aho-norderstedt.de

Ambulanter Hospizdienst
Norderstedt e.V.

Segeberger Chaussee 43
22850 Norderstedt

Tel. 040 – 52 30 33 40
info@aho-norderstedt.de
www.aho-norderstedt.de



Walter Pries durfte zum 80. Geburtstag „sein“ Orchester dirigieren.

Walter Pries – Familienmensch, Macher, Hanseat.

EIN NACHRUF

Das Orchester Duvenstedt trauert um seinen ehemaligen Orchesterleiter Walter Pries, der am 27. Januar im Alter von 86 Jahren verstarb.

Als Walter Pries 1973 die Leitung des Jugendspielmanszuges Duvenstedt übernahm, war nicht absehbar, dass sich dieses Engagement über 18 Jahre erstrecken würde. Denn er übernahm nicht bloß die Funktion des Orchesterleiters, sondern er war mit Leib und Seele dabei, er engagierte sich im besten Sinne des Wortes: sich bekennend für etwas einsetzen, sich binden.

Zusammen mit seiner Frau Hannelore, die ihm dafür den Rücken freihielt, und später mit dem Ehepaar Wulff hatte sich bald ein Leitungsteam etabliert, das seine Wirkung gemeinsam entfaltete.

Walter Pries führte die jugendlichen Musiker gleichsam mit väterlicher Strenge und im familiären Gedanken. Man konnte sicher sein, dass

man zuverlässig zum Auftritt kam, zur Not auch mal mit sieben Leuten und deren Instrumenten in Walter Pries' Auto. Ebenso musste niemand nach einem Auftritt vergeblich auf seine Abholung warten: Er stellte sicher, dass jeder wieder nach Hause kam, selbst wenn er dafür mehrere Touren oder Umwege fahren musste. Die Orchestereltern wussten bald: Ihre Kinder waren in diesem Orchester bestens aufgehoben und in guter Obhut.

Aber Walter Pries war noch mehr. Er war in Personalunion Aufpasser, Ansprechpartner und Kümmerer für Musiker, Eltern und Gäste bei Auftritten, Feiern oder Übungsabenden. Während der Proben saß er im „Glaskasten“ im Eingangsbereich des Max-Kramp-Hauses, hatte ein Auge auf alles und jeden und war präsent. Nach der Probe stand er stets am Ausgang, sammelte den obli-

Komplettdienstleister

Fadil Gören



- Gartengestaltung u. Pflege
- Fräsen: Mutterboden u. Baumstubben
- Vertikutieren inkl. Rasensaat & Dünger
- Erd-, Pflanzen, Zaun- u. Pflasterarbeiten
- Abfallentsorgung
- Heckenbeschnitt
- Baumfällarbeiten
- Rollrasen inkl. Verlegung u. Altentsorgung
- Einmalig- und Dauerpflege

Tel.: 04191 - 867 99 99

Stubbenwiese 9 · 24568 Kaltenkirchen · Mobil: 0174-7765846 · haus-u-garten@web.de

gatorischen Orchestergroschen in unsere Spendentrommel ein und verabschiedete jeden Einzelnen mit einem persönlichen Gruß.

Darüber hinaus war er auch Planer und Reiseleiter für zahlreiche Orchesterreisen ins In- und Ausland. Sein in dieser Hinsicht größtes Abenteuer war sicherlich 1989 die Reise in die USA nach Texas, wohin zuvor eine Orchesterfamilie gezogen war.

Sämtlichen Herausforderungen der Reisevorbereitungen inklusive Flugsuche, Ticketbuchungen, Reisekostenplanungen und -abrechnungen sowie Zoll- und Einreiseerklärungen stellte er sich erfolgreich. Die damaligen Kommunikationsmittel waren das Telefon, mit dem die knisternden Gespräche nach Übersee nicht immer einfach waren, und das Faxgerät (glücklich war, wer eines hatte!). Dennoch konnte eine Reise auf die Beine gestellt werden, die durchweg glücklich und fast planmäßig verlief und deren Anekdoten heute noch kursieren. War auch die englische Sprache nicht sein Steckenpferd, so glich er den fehlenden Wortschatz stets mit Charme und Humor aus.

Mehrere musikalische Reisen nach Südtirol, Großbritannien, einwöchige Ausbildungsreisen während der Herbstferien in den Harz sowie den über 15 Jahre gepflegten musikalischen Austausch mit der Blaskapelle Scholz aus Geroda (Unterfranken) mit regelmäßigen, gegenseitigen Besuchen organisierte er ebenfalls. Alles Unterfangen, deren erfolgreiche Durchführung mit einer Busladung Teenager keine im klassischen Sinne einfache Aufgabe ist.

Ebenso stellte er ein ergiebiges Stiftungsfest zur Finanzierung der Instrumentenausstattung auf die Beine, wie er auch den Umbau vom Spielmannszug zum Blasorchester plante und durchführte, sowie vier Dirigentenwechsel, die ebenfalls in seine Zeit fielen.

Im Gespräch mit zahlreichen, heute noch aktiven Orchestermitgliedern, die schon seit Walter Pries' Zeiten dabei sind, fallen immer wieder dieselben Worte: Aufrecht, verlässlich, geradlinig, humor-

voll. Hanseatische Adjektive allesamt. Seine Ansprache an die damals noch zumeist jugendlichen Musiker war stets von Respekt und Wohlwollen geprägt, direkt und treffend in der Wortwahl. Es sind Fälle bekannt, in denen er Musiker, die nach einer Probe ihre Sachen packen und kündigen wollten, zu sich gerufen, sich ihre Sorgen und Nöte angehört und sie im weiteren Gespräch zum Umkehren und Bleiben überzeugt hat. Der Verfasser dieser Zeilen hat selbst einmal zu einem solchen erfolgreichen Gespräch bei ihm gesessen...

Walter Pries hat seine „Orchesterfamilie“ stets zusammengehalten und gehütet. Er war nicht nur eine natürliche Respektsperson, sondern auch durch und durch Familienmensch, der auch nach seinem Ausscheiden dem Orchester stets verbunden blieb. Nicht nur, weil seine Kinder und einige Enkelkinder, deren Gesellschaft er bis zuletzt stets genoss, dort ebenfalls musikalisch tätig waren oder noch sind. Er war einfach ein großer Fan der Blasmusik. So traf man ihn und seine Frau regelmäßig bei unseren zahlreichen Konzerten, am Kreisel beim Aufstellen des Maibaums und beim Lichtermeer im November.

Da war es natürlich Ehrensache, dass ihm das Orchester einen herzlichen musikalischen Gruß zu seinem „80. + 80. = 160. Geburtstag“ brachte, den er gemeinsam mit seiner Hannelore gebührend feierte. Gerne hätten wir im vergangenen Mai mit unserer Musik auch die Diamantene Hochzeitsfeier bereichert, die jedoch coronabedingt ausfallen musste.

Aus selbem Grund fand die Beisetzung von Walter Pries am 11. Februar nur in kleinstem Rahmen statt und seine Lieblingsstücke „Happy Heart“ und „Morgens um sieben“ von James Last kamen zwar von unserem Orchester, aber nur vom Band.

Walter Pries war ein Orchesterleiter mit großem Herzen und klarer Kante, dessen Wirken das Orchester Duvenstedt bis heute prägt. In der Reihe der Orchesterleiter gebührt ihm ein prominenter Platz. Ein Platz, wie er ihn in den Herzen „seiner“ Musiker längst gefunden hat. Sie werden ihm ein achtungsvolles, ja liebevolles Gedenken bewahren, wenn mal wieder Anekdoten über „Onkel Walter“ die Runde machen, wie wir ihn in unseren Erzählungen respektvoll anerkennend, aber nur unter der Hand, nennen.

Christian Bauer



Der Meisterbetrieb in Ihrer Region.

Wir schaffen mit Farbe und Struktur echtes Wohngefühl.

Außen. Innen. Böden.
Individuelle Wandgestaltung und mehr.

Persönlich gut beraten. MALERMEISTER
Telefon: 040-608 05 22 GÜNTER
www.malermeister-steffen.com STEFFEN
Brooking 45 22889 Tangstedt



© Thomas Wagner

Noten und Instrumente sind noch da, aber es ist lange kein Ton mehr gespielt worden.

Hab' Sonne im Herzen...

ORCHESTER DUVENSTEDT

Es wäre so einfach, an dieser Stelle in das lauter werdende Lamento einzufallen und zu beklagen, wie schlecht alles zurzeit ist. Zwar ist es ohne Frage gerade für die meisten von Ihnen und uns nicht besonders lustig, auch wenn sicherlich die einen mehr und anders unter irgendeinem Einfluss der Pandemie leiden als andere.

Aber wird es denn vom Jammern wirklich automatisch besser? Wohl nicht.

Der Ausgewogenheit halber muss man aber auch sagen, dass das vergangene Jahr ein erstaunliches Potential an Kreativität zutage gefördert hat, mit dem die Menschen der Pandemie erfolgreich begegnen.

Und wir wären nicht das Orchester Duvenstedt, wenn wir nicht doch auch noch etwas Positives zu berichten fänden. Wer unsere Beiträge der Kreisel-Ausgaben verfolgt, dem ist hoffentlich unsere bis heute latente positive Grundstimmung nicht verborgen geblieben. Und wir denken auch jetzt nicht daran, diese plötzlich aufzugeben.

Wie wir früher an dieser Stelle berichteten, haben wir 2020 so gut wie gar nicht geprobt.

Neben dem musikalischen Fortschritt ist auch eine liebgewonnene Tradition deutlich zu kurz gekommen. Es ist bei uns nämlich üblich, dass sich ein Geburtstagskind aus unseren Reihen bei der nächsten Probe ein Lied wünschen darf, welches es entweder gern selber spielt oder einfach gern hört. Bei runden Geburtstagen, nach Hochzeiten oder Geburten von Orchesternachwuchs kommt es zudem auch mal vor, dass in der Pause etwas Schnooperkram und Salzknabberei gereicht und das Ereignis ein bisschen gefeiert wird. Alles das im vergangenen Jahr: Fehlanzeige. Also, Geburtstag hatten die Leute natürlich schon, es konnte nur eben im Orchesterkreise nicht entsprechend gewürdigt werden.

Wenn also irgendwann der Probenbetrieb wenigstens halbwegs regelmäßig wieder aufgenommen werden kann, müssen zunächst mal etliche Geburtstagsständchen nachgeholt werden. Da kommt bei aktuell rund 70 aktiven Mitgliedern schon eine ziemliche Playliste zusammen. Wenn wir das alles nachgeholt haben, werden zwar etliche Stücke gespielt worden sein, aber es wird noch kein Feinschliff der Stücke für unsere Rückkehr in die Öffentlichkeit vorgenommen worden sein. Und es geht noch weiter. Mitglieder, die ihr rundes

„Dienstjubiläum“ ab fünf Jahren feiern, werden regelmäßig auf der Weihnachtsfeier vorgestellt und bekommen eine kleine Aufmerksamkeit. Da wir nicht nur (fast) keine Proben, sondern natürlich auch keine Weihnachtsfeier hatten, wurden die Jubilare intern online bekanntgegeben. Dabei sind 16 Jubilare für insgesamt 350 Jahre Mitgliedschaft geehrt worden. Diese Zeit ist für einen alleine gar nicht zu schaffen, da sind wir echt froh, dass wir so viele aktive Mitglieder haben. Insgesamt haben alle heute aktiven Mitglieder zusammen sogar deutlich über 1000 Jahre Mitgliedschaft auf der Uhr.

Darüber hinaus durften wir uns 2020 über die glückliche und gesunde Geburt von Orchesternachwuchs und eine Orchesterhochzeit freuen. Und in diesem Jahr wird weiterer Nachwuchs noch im ersten Halbjahr erwartet. Da wird einiges nachgeholt werden müssen. Es wird also viel zu feiern geben, wenn irgendwann Corona dem „neuen Normal“ gewichen und das Leben wieder zurückgekehrt ist.

Nachdem seinerzeit im Mittelalter die Pest durch Europa gezogen und irgendwann verschwunden war, haben die Leute das neue Leben begrüßt und mit offenen Armen empfangen, rauschende Feste gefeiert und wilde Orgien angezettelt. Weiß jemand aus dem geschätzten Leserkreis vielleicht, ob aktuell etwas in dieser Hinsicht für die Zeit nach Corona geplant ist? Ich frage für einen Freund ... Wir planen derlei natürlich nicht, sondern würden uns vorerst mit der gewissenhaften Vorbereitung auf öffentliche Auftritte, Konzerte und eine mögliche Weihnachtsfeier beschäftigen. Wenn es soweit ist, werden unsere Fans und Freunde natürlich als erste davon erfahren, damit wir Sie auch möglichst zahlreich begrüßen können, wenn wir wieder für sie spielen. Bis dahin bleiben Sie weiterhin gesund und verlieren nicht die gute Laune.

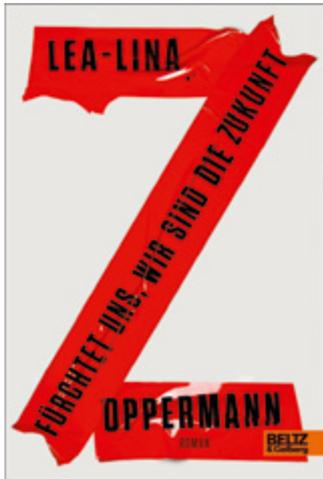
Christian Bauer

ORCHESTER DUVENSTEDT

Ort: Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8
 orchester@vereinigung-duvenstedt.de

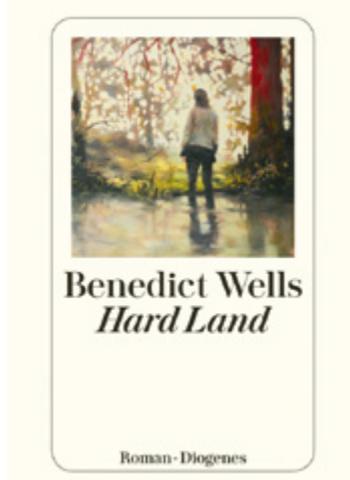
Erste neue Buchtipps 2021

VON HEIKE KLAUDER



Lea-Lina Oppermann **Fürchtet uns, wir sind die Zukunft**

Der 18-jährige Theo kommt an die Musikakademie, um Konzertpianist zu werden. Vor allem ein Professor schafft es ihn zu begeistern und aus der Reserve zu locken. Als Theo dann auf die charismatische Aida trifft, stürzt sein Weltbild in sich zusammen. Aida kämpft mit der ZUKUNFT gegen die Machtstrukturen an der Akademie. Die Studenten prangern Missstände an, wollen wachrütteln und das Leben feiern. Fasziniert lässt sich Theo von Aidas feurigen Reden mitreißen und folgt den waghalsigen Aktionen der ZUKUNFT. Bis er etwas Ungeheuerliches erfährt ... Lea-Lena Oppermann, 1998 geboren, kann einfach erzählen, hat Ideen und begeistert auch mit ihrem zweiten Buch.



Benedict Wells **Hard Land**

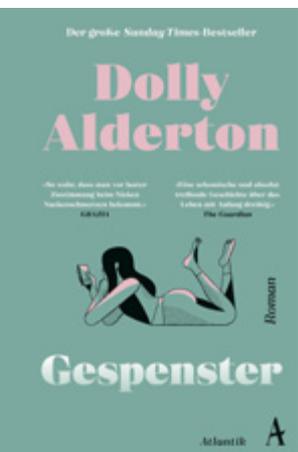
Missouri, 1985: Um vor den Problemen zu Hause zu fliehen, nimmt der 15-jährige Sam einen Ferienjob in einem alten Kino an. Und einen magischen Sommer lang ist alles auf den Kopf gestellt. Er findet Freunde, verliebt sich und entdeckt die Geheimnisse seiner Heimatstadt. Zum ersten Mal ist er kein unscheinbarer Außenseiter mehr. Bis etwas passiert, das ihn zwingt erwachsen zu werden.

Eine witzige und berührende Geschichte mit 1980er-Flair von Benedict Wells, der uns mit „Vom Ende der Einsamkeit“ so begeistert hat. In „Hard Land“ erzählt er über den Schmerz des Erwachsenwerdens und den Zauber eines Sommers, den man nie mehr vergisst.

Matt Haig **Die Mitternachtsbibliothek**

Das Leben meint es nicht gut mit Nora Seed: Sie verliert ihren Job, der Kontakt zur besten Freundin und zu ihrem Bruder ist fast völlig abgebrochen und dann stirbt noch ihre Katze. Nora fühlt nichts mehr außer Einsamkeit und Verzweiflung – und beschließt ihrem Leben ein Ende zu setzen. Doch statt im Jenseits landet sie in einer Zwischenwelt, der Mitternachtsbibliothek.

Dort eröffnet sich für Nora plötzlich die Möglichkeit herauszufinden, was passiert wäre, wenn sie sich anders entschieden hätte. Jedes Buch in der Mitternachtsbibliothek bringt sie in ein anderes Leben, das sie hätte führen können. Aber kann man in einem anderen Leben glücklich werden, wenn man weiß, dass es nicht das eigene ist? Matt Haig ist ein zauberhafter Roman darüber gelungen, dass uns all die Entscheidungen, die wir bereuen, doch erst zu dem Menschen machen, der wir sind. „Die Mitternachtsbibliothek“ ist eine Hymne auf das Leben!



Dolly Alderton **Gespenster**

Die junge und erfolgreiche Food-Autorin Nina George lernt Max über eine Dating-App kennen. Er ist ein Baum von einem Kerl und erobert auf rasante Weise ihr Herz. Doch genauso schnell, wie er Nina an der Nachtbushaltestelle das ewige Glück versprochen hat, verschwindet er plötzlich wieder aus ihrem Leben – ohne eine Spur zu hinterlassen. Gleichzeitig plant Ninas Ex-Freund seine Hochzeit, und ihre beste Freundin erwartet ihr zweites Baby. Und dann erkrankt ihr geliebter Vater an Demenz. Nina droht alles zu entgleiten ... „Gespenster“ erzählt davon, dass das Leben immer in dem Moment zwischen Vergangenheit und Zukunft spielt. Der Roman über Beziehungen in all ihren Formen – hinreißend, lustig und tief berührend erzählt.

Der Roman über Beziehungen in all ihren Formen – hinreißend, lustig und tief berührend erzählt.

Herzlichen Dank ...

... für Ihre Unterstützung, die lieben Worte, die guten Wünsche und Ihre Buchbestellungen. Wir haben tolle Kunden!

Aktuell Infos unter www.buchhandlung-klauder.de

Buchhandlung Klauder

Duvenstedter Damm 41

Tel. 040.694 64 094

mail@buchhandlung-klauder.de

KLAUDER

BUCHHANDLUNG



Das Amateurtheater freut sich nach der langen Spielpause auf die erste Aufführung.

Hoffnung auf den Herbst

AMATEURTHEATER DUVENSTEDT

Wir waren so voller Freude und Elan, als wir in der Dezember-Ausgabe 2020 des „Kreisel“ die Vorstellungstermine unseres Duvenstedter Amateurtheaters bekanntgaben. Die Euphorie war jedoch nur von kurzer Dauer, denn die Corona-Inzidenzzahlen schnellten nach oben wie der Dax an der Frankfurter Börse. Unsere Begeisterung, im Februar wieder für unser Publikum spielen zu können, bekam einen ersten Dämpfer. Die Corona-Grafik zeigte wenig Veränderung nach unten und die Schwankungen sahen aus wie die Fieberkurve eines Malaria-kranken. Die täglichen Angaben zu den Neuinfizierten, Inzidenzen und die Zahl der Corona-Toten waren so erschreckend hoch, dass unsere Hoffnung auf den Februar immer mehr schwand.

Na klar, die Proben hätten schon im Dezember beginnen müssen. Als dann das endgültige Aus vonseiten der Theaterleitung kam, war unser aller Stimmung gänzlich im Keller. Wieder keine Proben, wieder kein Theater, wieder kein Publikum, wieder keine Kollegen. All das fehlt uns unendlich! Ich hoffe, wir können das Corona-Trauma sehr bald ad acta legen. Ist doch nun ein Impfstoff da, der aber merkwürdigerweise nur zögerlich in die Oberarmmuskulatur der Impfwilligen gelangen will.

Schüren wir die Hoffnung also neu und blicken auf den Oktober. Wir halten an unserem angekündigten Stück „Achterbahn“ von Eric Assous fest, weil es alle

Auflagen erfüllt, sollte Corona noch nicht ganz vom Tisch sein. Und natürlich, weil es ein tolles Stück ist. Zur Erinnerung: Älterer Mann trifft junge Frau in einer Bar und lädt sie zu sich in seine Wohnung ein mit Aussicht auf ein amouröses Abenteuer. Mit immer neuen Wendungen wird der

Abend jedoch zu einer Achterbahnfahrt der Emotionen.

Auch für das Weihnachtsstück soll ein Märchen gefunden werden, das alle Corona-Auflagen erfüllt. So brauchen unsere Märchenfans keine Absage zu befürchten – sicher sehr zur Freude von Klein und Groß.

Die Aufführungstermine für beide Stücke werden wir auf der Webseite www.vereinigung-duvenstedt.de rechtzeitig bekanntgeben.

Im Rahmen der Brandschutzaufgaben im Max-Kramp-Haus haben dort einige Veränderungen stattgefunden. Und wenn Sie, liebes Publikum, im Oktober wieder in Ihr Theater kommen, werden Sie sehen, wie herausgeputzt unser Haus Sie empfängt! Bis dahin: Kommen Sie gut durch die Zeit!

Willi Kühl

	<p>Kompetenz in Steuern und Beratung</p>
	<p>Poppenbütteler Chaussee 47 22397 Hamburg (direkt über dem Rewe-Einkaufsmarkt)</p> <p>Tel. (040) 607 2634 Fax (040) 607 1631</p> <p>www.spiegel-hamburg.de e-mail: kanzlei@spiegel-hamburg.de</p>

AMATEURTHEATER DUVENSTEDT

Ort: Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8
Kartenvorverkauf

Tel.: 040 47 19 20 30 (AB) oder

E-Mail: theater@vereinigung-duvenstedt.de



© Kjell Kitzing

Kjell Kitzing gehört zum Kinoteam im KTB und ist ein erfolgreicher Online-Mitwirkender.

Online-Specials

KLEINES THEATER BARGTEHEIDE

Wie auch andere Theater und Kinos setzt das Kleine Theater Bargteheide weiterhin Zeichen, um seine Fans bei Kulturlaune zu halten und trotz der Zwangspause die Freude auf einen baldigen Neustart zu schüren.

Seit dem ersten Lockdown präsentiert das Kleine Theater Bargteheide noch immer sein Quarantänespezial „KulturStream“ und zeigt Videos, die, so gut es möglich ist, auf der hauseigenen Bühne produziert werden und bereits über 10.000 Mal über YouTube erlebbar wurden. Immerhin zählen bis jetzt die Musik-Streams von Claudio Vera & Freunde oder von Ingolf und Ella Burkhardt über 1000 Aufrufe mit den erhofften positiven Reaktionen.

Kjell Kitzing, der nicht nur zum Kinoteam im KTB gehört und gerade mitten im Abitur steckt, war ebenfalls als junger Rock'n Roll & Jump Blues & Swing-Guitarist bereits im April unter den Beginnern des KTB-Quarantänespezials dabei. Er war sofort interessiert, als ihn Vorstandsmitglied Norbert Ohl nach seiner Online-Mitwirkung befragte. Seine erfolgreiche Performance wurde bis jetzt mit fast 800 Likes belohnt.



Inhaber: Marc Sandtmann
 Anschrift
 Saalkamp 51
 22397 Hamburg
 Telefon: 040 60751606
 Mobil: 0160 6161908
 mauremeister@sandtmann.com
 www.sandtmann.com

**ARBEITEN,
 DIE WIR AUSFÜHREN**

- Maurerarbeiten
- Reparaturen
- Kernbohrungen
- Durchbrüche
- Kellersanierung
- Betonsanierung

Seit Jahresbeginn überzeugt der Bargteheider mit seinem zweiten Musikvideo, in dem er eine Situation des Alleinseins, der Trauer um den geliebten Partner, in Text und Musik bildhaft macht. „Dear Old Lady In The Flower Shop“ geht unter die Haut.

„Das Thema passt in die aktuelle Zeit und darf ruhig einmal mehr dazu aufrufen, mit dem Zusammenleben achtsamer umzugehen“, so Kitzings Worte nach dem YouTube-Start.

Die jeweils 2020 und 2021 im KTB produzierten Streams der einzelnen Künstler und Künstlergruppen sind unter „Kleines Theater online“ auf www.kleines-theater-bargteheide.de gelistet und mit einem Klick aufrufbar – darunter auch David Beta mit seinem wunderbaren Deutsch-Pop aus dem Norden.

Joachim Krämer

KLEINES THEATER BARGTEHEIDE E.V.

Hamburger Str. 3, 22941 Bargteheide

Tel.: 04532 / 5440

kleines-theater-bargteheide.de



ZAHNARZTPRAXIS MURPHY

HABEN SIE ?

-  Haben Sie dies leise Tuckern im Halbschlaf auch schon mal bemerkt? Was ist das für ein heimlich' Muckern – mal fast ganz weg, mal gar verstärkt?
-  Kauen Sie Ihr Honigbrötchen nur links, und äußerst konzentriert, weil andernfalls bis in die Pfötchen ein fieser Schmerz Sie irritiert?
-  Schau'n Sie in Ihr Bonusheftchen, ob auf neu'stem Stand es ist. Wenn nicht: In Ihrer Zahnarztpraxis werden Sie schon sehr vermisst!

Zahnarztpraxis Thomas Murphy

- * professionelle Prophylaxe * maximale Zahnerhaltung *
- * hochwertiger Zahnersatz * Implantate * Empathie *
- * umfassende Beratung * und vieles mehr *

Poppenbütteler Chaussee 45 (über REWE)
 22397 Hamburg - Duvenstedt

Tel. **040 - 607 41 51**

Praxis@Murphy-Hamburg.de

www.duvenzahn.de

Nuss-Nougatring



ANJAS BACKREZEPTE

Anja Neumann
Tortenbotschaft Fehmarn

Zutaten

Nougat-Creme:

- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 60 g Speisestärke
- 5 Eigelb (Größe M)
- 500 ml Milch
- 200 g Nuss-Nougat
- 250 g weiche Butter

Brandteig:

- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch
- 100 g Butter
- 1 TL Salz
- 150 g Weizenmehl
- 4 Eier

Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb
- 50 g gehobelte Mandeln

Zubereitung

Nougat-Creme:

1. Vanilleschote halbieren, das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Zucker, Speisestärke und Eigelb mit 100 ml Milch verrühren. Übrige Milch mit dem Vanillemark und der -schote zum Kochen bringen. Ange-rührtes Gemisch hinzufügen und alles unter

Rühren aufkochen, etwa 1 Min. weiterkochen. Pudding in eine Schüssel geben, die heiße Oberfläche mit Frischhaltefolie belegen, erkalten lassen.

2. Backblech fetten und mit Backpapier belegen. Darauf einen Kreis von 20 cm Durchmesser zeichnen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C Heißluft etwa 180 °C

3. Brandteig

Wasser, Milch, Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Mehl auf einmal in die heiße Flüssigkeit geben. Alles zu einem glatten Teigkloß verrühren, dann etwa 1 Min. unter ständigem Rühren erhitzen („ab-brennen“).

4. Teig in eine Rührschüssel geben. 3 Eier nacheinander mit den Rührbesen eines Mixers oder mit einem Kochlöffel unter den Teig arbeiten. Das letzte Ei verquirlen und nur so viel davon unter den Teig arbeiten, bis er stark glänzt und Spitzen an dem Knethaken hängenbleiben.

5. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (Ø etwa 15 mm) geben und zunächst den Kreisrand mit Teig nachspritzen. Einen weiteren Kreis innen, direkt an den ersten Kreis aufspritzen. Übrigen Teig als dritten

Teigkreis mittig auf die ersten beiden Teigkreise spritzen.

6. Teig mit Eigelb bestreichen, mit den Mandeln bestreuen. Im unteren Drittel des Backofens ca. 50 bis 55 Min. backen. Vom Kranz sofort nach dem Backen einen Deckel abschneiden und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

7. Nougat in Stücke schneiden und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Vanilleschote aus dem Pudding entfernen und mit dem Mixer (Rührstäbe) geschmeidig rühren. Weiche Butter in einer Rührschüssel schaumig rühren. Pudding esslöffelweise unterrühren, zum Schluss den Nougat unterrühren. Die Creme in einen Spritzbeutel mit großer Stern-tülle (ca. 15 mm) geben, etwa 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

8. Den Boden des Kranzes auf eine Platte geben. Die Creme gleichmäßig daraufspritzen. Den Deckel auflegen und mit Puderzucker bestreuen.

Viel Spaß beim Nachbacken!
Anja Neumann

 www.instagram.com/tortenbotschaftfehmar

 www.facebook.com/tortenbotschaftfehmar

Ossobuco mit Ofengemüse

LIEBLINGSREZEPTE AUS DER WOHLDORFER MÜHLE

Für das Ossobuco

- 2 Zwiebeln
- 4 dicke Rinderbeinscheiben von 250 bis 350 g (eventuell beim Metzger vorbestellen)
- Salz
- Pfeffer
- 3 l Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker
- 500 ml trockener Rotwein
- 250 ml kräftiger Rinderfond (vom Metzger oder Supermarkt)
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Thymianzweige
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Pimentkörner
- 2 TL Speisestärke

Zubereitung:

- › Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- › Zwiebeln abziehen, würfeln.
- › Beinscheiben trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- › In einem großen Bräter im heißen Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Dabei Fleischscheiben mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen.

Fleisch aus dem Bräter nehmen, Zwiebelwürfel hineingeben und glasig braten.

- › Mit Wein ablöschen, Fond angießen, Fleisch wieder in den Bräter legen, Kräuter und Gewürze zugeben und Bräter zugedeckt in den Ofen schieben.
- › Fleisch im Ofen etwa 2 Stunden weich garen. Fleisch aus dem Schmorsud heben und Sud noch etwas einkochen lassen.
- › Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der in etwas Wasser angerührten Stärke leicht binden.
- › Ossobuco kurz in der Sauce aufkochen und servieren.

Für das Ofengemüse

- 1 kg Möhren* (wir nutzen auch alte Sorten)
- 8 Schalotten
- Traubenkernöl
- Salz
- Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Koriandersaat, grob gestoßen

* Es kann natürlich auch anderes Marktgemüse wie Kürbis, Knollensellerie oder Rote Beete verwendet werden.

Zubereitung:

- › Gemüse waschen, schälen und halbieren

oder in gefällige Stücke schneiden.

- › Mit Traubenkernöl, Koriandersaat, Salz und Zucker marinieren.
- › Auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 20 bis 30 Minuten backen. Wiederholt abschmecken und anrichten.

Für das Petersilien-Kartoffelstampf

- 1,5 kg mehligkochende Kartoffeln
- 300 ml Milch
- 200 g Butter
- 1 EL Natron
- ein Bund krause Petersilie
- Salz
- Muskat

Zubereitung:

- › Kartoffeln schälen und fertig kochen.
- › In der Zwischenzeit in einem Extra-Topf Wasser mit Natron zum Kochen bringen und Eiswasser bereitstellen.
- › Petersilie waschen und in kochendem Wasser eine Minute blanchieren. Sofort im Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und mit Hilfe einer Moulinette fein pürieren. Kartoffeln abgießen, abdämpfen, Milch und Butter zugeben und mit einem Stampfer zerdrücken.
- › Mit der Petersilienpaste, Salz und Muskat verrühren, abschmecken und servieren.

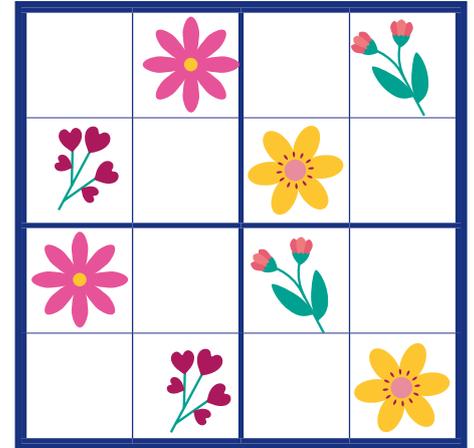
WELCHE LUFTBALLONS PASSEN ZUSAMMEN?



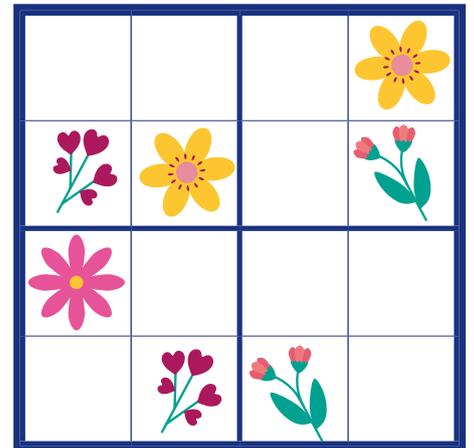
FINDE SIEBEN FEHLER



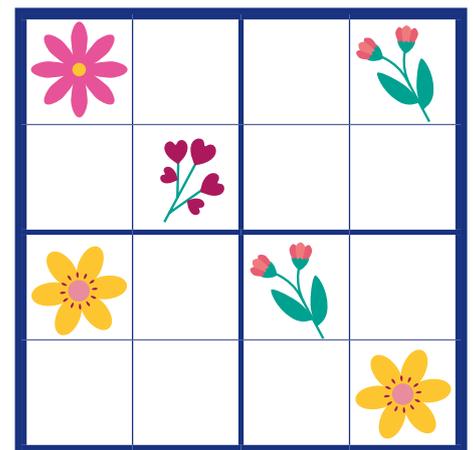
KINDER SUDOKU



leicht



mittel



schwer



Die Symbole müssen so platziert werden, dass in jedem Vierer-Block nur jeweils ein unterschiedliches Symbol eingetragen wird. Aber auch in vertikaler und horizontaler Reihe dürfen die Symbole nur einmal verwendet werden.



Kohlmeise

TIERE UNSERER REGION

Kohlmeisen zählen zu den Standvögeln und verbringen das ganze Jahr in Deutschland.

Wer kennt sie nicht, die Kohlmeise. Sie ist die größte Meisenart Europas und einer der häufigsten Gäste in unseren Gärten.

Die Kohlmeise ist leicht an ihrem glänzend schwarzen Kopf mit großem weißem Wangenfeld, der gelben Brust und dem auffällig schwarzen Bauchstreifen zu erkennen. Ihr Mantel ist moosgrün und sie hat eine schmale weiße Binde über den blaugrauen Flügeln.

Der Schnabel und die Füße sind recht kräftig. Männchen und Weibchen kann man gut anhand des schwarzen Bauchstreifens unterscheiden, der beim Weibchen schmaler und häufig ausgefranst ist. Zudem ist die Unterseite des Weibchens oft blassgelb.

Kohlmeisen sind weit verbreitet und leben in Gehölzen, Gebüsch sowie in unmittelbarer Menschennähe in Parks und Gärten.

Ihre Nahrung besteht aus Insekten, Würmern, Larven, Spinnen, Samen und Nüssen. Kohlmeisen gehören zu den Höhlenbrütern, sie nutzen in Städten aber auch gerne verschiedene Alternativen zum Brüten wie z.B. Nistkästen. Das Nest pols-

tern sie gerne mit Moos, Wolle, Haaren und Federn aus.

Kohlmeisen haben ein bis zwei Jahresbruten und die Brutzeit dauert etwa 14 Tage. Die Vögel können durchschnittlich fünf Jahre alt werden.

Kohlmeisen zählen hauptsächlich zu den Standvögeln und verbringen das ganze Jahr in Deutschland. Da sie wenig scheu sind, kann man sie wunderbar im Winter beobachten, wenn sie gern die Futterhäuser in den Gärten aufsuchen.

Die Kohlmeise wurde in diesem Jahr bei der Mitmachaktion „Stunde der Wintervögel“ zu Hamburgs häufigstem Wintervogel gezählt. Bei dieser jährlich stattfindenden Vogelzählung vom Naturschutzbund (NABU) kann

jede*r Vogelinteressierte seine Beobachtungen melden.

Dr. Stefanie Zimmer

JENKEL

Wilstedter Gartenbau
Gärtnerei • Floristik • Baumschule
Garten- und Landschaftsbau

Einfach oder in Szene gesetzt auf über 3.000 qm



FLORALES AMBIENTE für Innen und Aussen

JENKEL - Wilstedter Gartenbau

Henstedter Weg 33 • 22889 Tangstedt

Tel. 0 41 09 / 25 27-0 • Fax 0 41 09 / 25 27-22

E-Mail info@gaertnerei-jenkel.de • www.gaertnerei-jenkel.de

NABU HAMBURG

nabu-hamburg.de

Informationen zur Kohlmeise unter:

www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/portraits/kohlmeise/

Goldene Sternstunde für den Duvenstedter SV

DER DSV LANDET AUF PLATZ 3

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier bei der Preisverleihung

Das Jahr 2021 ist für den DSV mit einem sensationellen und immer noch unfassbaren Erfolg gestartet: Im Bundesfinale des DOSB-Wettbewerbs „Sterne des Sports“ kam der DSV mit seiner Initiative „Ich werde groß mit Sport in Duvenstedt“ auf den dritten Platz und hat damit den Erfolg auf Landesebene mit dem Großen Silbernen Stern in Hamburg noch einmal getoppt! Das bescherte unserem Dorf große bundesweite Aufmerksamkeit – Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier höchstpersönlich zeichnete den DSV im Rahmen einer großen Galaveranstaltung mit einem Goldenen Stern des Sports für besonderes ehrenamtliches Engagement aus! Wer diesen Gänsehautmoment noch einmal nachempfinden möchte, findet den Live-Stream der ARD-Sportschau auf www.duvenstedtersv.de.

Unser ausschließlich ehrenamtlich organisierter Dorf-Verein befindet sich damit unter den Top 3 in Deutschland – angesichts von rund 90.000 Sportvereinen, die

im DOSB organisiert sind, ein fast unwirklich anmutender Erfolg, der dem DSV von allerhöchster Stelle zuteil geworden ist. Ausschlaggebend für die Jury-Entscheidung waren insbesondere drei Punkte, die von den Laudatoren immer wieder in den Mittelpunkt gerückt wurden und teilweise für ungläubiges Staunen sorgten:

- 95 Prozent der Duvenstedter Kinder und Jugendlichen sind irgendwann mal DSV-Mitglieder,
- viele unserer Duvenstedter Jugendlichen übernehmen im Laufe der Zeit Verantwortung im DSV als TrainerInnen, BetreuerInnen, SchiedsrichterInnen oder HelferInnen,
- insgesamt engagieren sich bei etwa 1000 Mitgliedern über 100 Ehrenamtliche.

Damit passt der DSV wie die Faust aufs Auge zum Motto der Volks- und Raiffeisenbanken, die die Sterne des Sports vor



© BVR / DOSB

V. l.: Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und Marija Kolak (Volksbank Präsidentin BVR)

17 Jahren gemeinsam mit dem DOSB ins Leben gerufen haben. „Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele!“ geht auf den genossenschaftlichen Gründer Friedrich Wilhelm Raiffeisen zurück, der damit seine Philosophie auf den Punkt brachte, durch gemeinschaftliches Handeln gemeinsame Ziele beruhend auf Vertrauen, Solidarität, Verantwortung und Transparenz zu erreichen.

Genau das ist es, was wir alle auch im DSV gemeinsam schaffen wollen. Und mit dem



Große Freude bei der Preisverkündung: Bernhard Koessler (l., HSB-Vorstand), Oliver Stork (Mitte, DSV-Präsident), Rita Herbers (Mitte, Vorstand Hamburger Volksbank), Philipp Stork und Syllan Bockwoldt.

Goldenen Stern haben uns der Bundespräsident, der DOSB-Präsident Alfons Hörmann und die Präsidentin des Bundesverbandes der Deutschen Volksbanken Raiffeisenbanken Marija Kolak auf grandiose Weise bestätigt, dass uns das im DSV und in Duvenstedt auf ganz besondere Weise gelingt. Diese Anerkennung und Wertschätzung von höchster Stelle gebührt allen, die sich in unzähligen Stunden für den DSV und Duvenstedt engagieren: Ihr dürft sehr stolz darauf sein, was wir alle gemeinsam erreicht haben!

Jetzt hoffen wir alle im DSV darauf, dass die Corona-Situation möglichst bald wieder mehr Sport zulässt als derzeit und wir wieder Angebote machen können, die über virtuelle Programme, ärztlich verordneten Rehasport und Sport allein oder zu zweit hinausgehen. Der Goldene Stern des Sports zeigt uns, dass wir mit allen Ehrenamtlichen und Mitgliedern gemeinsam etwas ganz Besonderes geschaffen haben, das große Strahlkraft sogar auf Bundesebene entwickelt hat. Dies gilt es, über die Zeit des Lockdowns hinweg zu erhalten, und dazu brauchen wir alle unsere Mitglieder: Wir haben zusammen erfolgreich nach den Sternen gegriffen – lasst uns das gemeinsam für Duvenstedt bewahren!

Oliver Stork

DUVENSTEDTER SPORTVEREIN

Geschäftsstelle Tel.: 040 607 19 69
E-Mail: service@duvenstedtersv.de
duvenstedtersv.de

Duvenstedter Sportverein von 1969 e.V.



Fit in den Frühling mit dem DSV!

Neu: Oriental Rückenfit

Oriental Rückenfit ist eine Mischung aus Faszientraining, Übungen aus der Spiraldynamik und Isolationsbewegungen aus dem orientalischen Tanz. Durch dehnen des Fasziengewebes kann Rückenschmerz gelindert und vorgebeugt werden.

Innovatives, ganzheitliches Training mit viel Musik und viel Spaß!

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich, einfach vorbeikommen und schnuppern!

Ab 16.3.21, dienstags von 18:15-19:15 Uhr

Information und Anmeldung in der Geschäftsstelle des DSV
Telefon: 040 - 607 19 69

E-Mail: service@duvenstedtersv.de www.duvenstedtersv.de



Dieses neue Gesundheitstraining vereinigt die neuesten Erkenntnisse aus dem Faszientraining, der Spiraldynamik und der heilsamen Wirkung orientalischer Basiselemente.

© Christine Brenneisen

stressabbauend, da „unsere Mitte“ angesteuert wird. Ein weiterer Vorteil des Trainings ist, dass jeder die Intensität der Übungen für sich dosieren kann, je nach persönlichem Empfinden und Schmerzempfinden.

Genauso wichtig ist aber auch der Spaß im Kurs. Mit Spaß und Musik läuft schon von vornherein vieles leichter und besser! Wir freuen uns auf Euch/Sie. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich – einfach vorbeikommen und schnuppern!

Der Kurs findet ab 16. März immer dienstags von 18:15 bis 19:15 Uhr in der kleinen Halle der Schule Duvenstedter Markt statt. Anmeldungen bitte in der Geschäftsstelle des DSV.

Christine Brenneisen

Was ist eigentlich Oriental Rückenfit?

NEUER KURS IM DSV

Oriental Rückenfit ist eine Mischung aus Faszientraining, Übungen aus der Spiraldynamik und Isolationsbewegungen aus dem orientalischen Tanz. Im besonderen Fokus steht dabei der untere Rücken, die sogenannte Hexenschussgegend. Laut neuerer Statistiken der Krankenkassen haben mehr als 50 Prozent der Deutschen ständige und weitere 20 Prozent zeitweilige Rückenschmerzen.

Gründe hierfür sind langjährige, unbehandelte Fehlhaltungen, einseitige Belastungen, langes Sitzen oder Stehen und Stress. Alles das führt zu Verkürzungen und Verhärtungen unseres Faszien-systems und dadurch zu Problemen in Gelenken und Muskeln mit den bekannten Dauer- und Spätschäden.

Als selbst Betroffene haben wir, Berit Haase, Heilpraktikerin und Tänzerin, und Christine Brenneisen, langjährige Trainerin von Gesundheits- und Tanzkursen, ein innovatives ganzheitliches Training entwickelt, das diesen Problemen entgegenwirkt.

Mit unserem Training ist es möglich an allen diesen Baustellen zu arbeiten. Je nach Schweregrad der Beschwerden wirkt es auch prophylaktisch. Durch ein

ausführliches Dehnen des Fasziengewebes können z.B. Beschwerden und Schmerzen in Gelenken, im Rücken und in den Schultern gelindert werden. Fehlhaltungen können verbessert werden und durch den Anteil an Spiraldynamik kann der Körper wieder in seine richtige statische Auf- richtung gebracht werden. Durch die Isolationsübungen aus dem orientalischen Tanz werden die erreichten Verbesserungen mit gezieltem Muskeltraining gehalten, die insgesamt nicht so stereotyp und langweilig sind wie herkömmliche Krankengymnastik („Schweinehund ausschalten“). Außerdem wirken sie

DUVENSTEDTER SPORTVEREIN

TEL.: 040 607 19 69

E-Mail: service@duvenstedtersv.de
duvenstedtersv.de



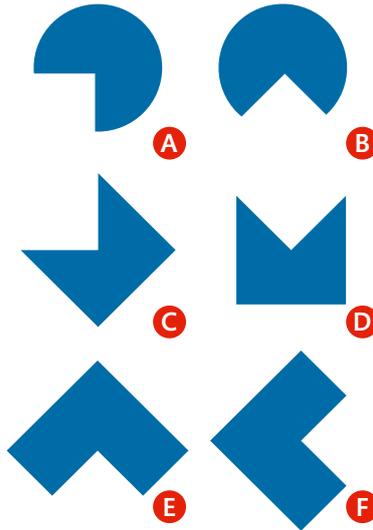
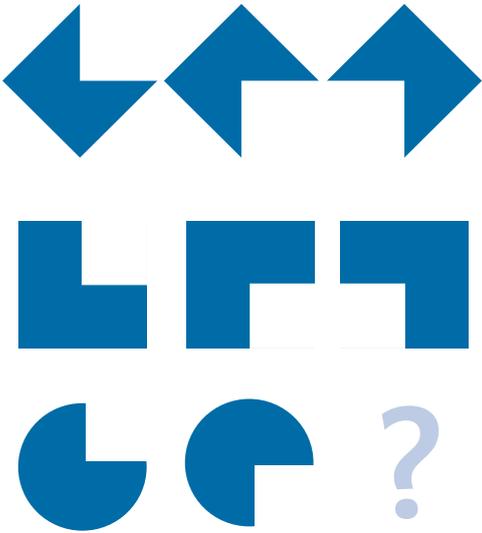
Hauke Wulff Bestattermeister
Wir beraten Sie gern

Dorfring 104 · 22889 Tangstedt-Wilstedt
Duvenstedter Damm 18 · 22397 Hamburg-Duvenstedt

Telefon **040 - 607 22 22**

www.wulff-bestattungen.com

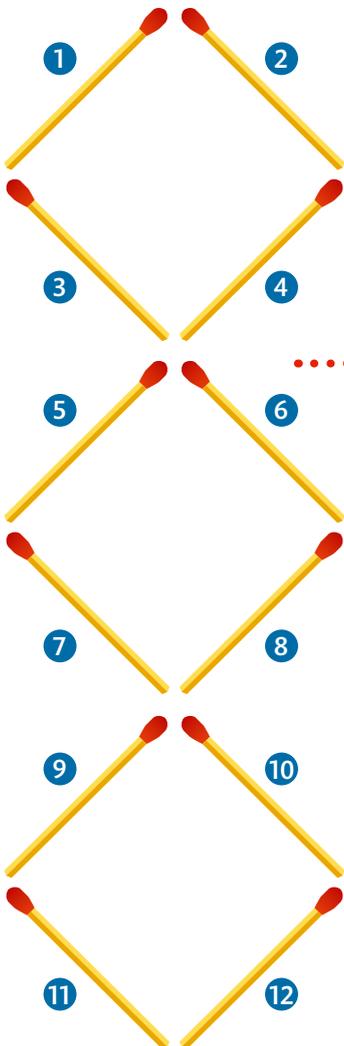
..... WELCHE FIGUR PASST?



DIE FLUSSÜBERFAHRT

Ein Bauer steht mit einem Wolf, einem Schaf und einem Kohlkopf an einem breiten Fluss. Er möchte auf die andere Seite. Er hat ein Boot, in dem er immer nur eines der drei Dinge zur gleichen Zeit transportieren kann.

Wie bekommt der Bauer alle drei Dinge auf die andere Seite des Flusses, wenn der Wolf ohne Aufsicht das Schaf frisst und das Schaf den Kohl?



..... **KNIFFLIGE STREICHHÖLZER**

Legen Sie vier Streichhölzer so um, dass Sie vier gleich große Quadrate erhalten

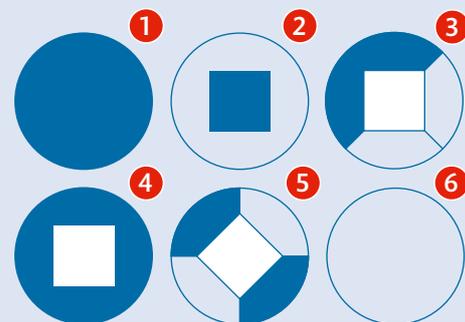
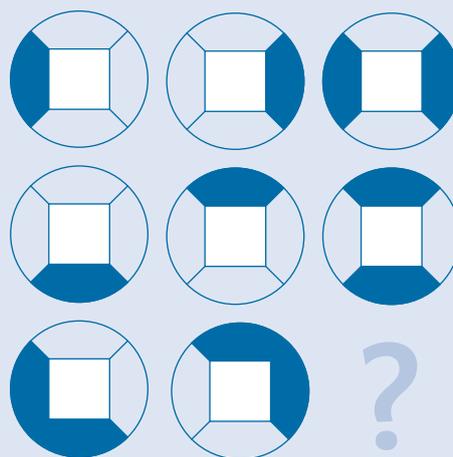
SUDOKU

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

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

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

WELCHE FIGUR IST DIE RICHTIGE?



Strandgut

PLATTDEUTSCHE GESCHICHTEN

Wat nich allns an Strandgut to finnen is un wat de Soken för Geschichten vertellen könt.

Wat hebt wi för Tieden beleevt!

1948 harn wi as Kinner noch nie nich dat open Meer un den Ostseestrand sehn. No de Währungsreform hebt wi för een Emma-Loden Ware utführt un Geld verdeent, um uns een Fohrrad to köpen.

Mit 13 John geht dat los.

Mit dre Fründen mit de neen Fohrrädern de erste Tour no de Ostsee. Zelt, Luftmatratzen un Kochgeschirr ob Gepäckträger, los güng dat über Segebarg no Pelzerhaken.

As wi de blaue Ostsee in der Ferne to sehn kreegen, wer dat heel wat Besünneres un nu wulln wi dat Soltwoder schmecken, von dem uns Öllern vertellt harn. Am Strand ankomen, hebt wi am steinigen Strand uns Zelt obslogen un begeistert über dat wiede Meer keeken.

As wi mangt dat Treibholz Menschenknoken funnen hebt, hebt wi uns verfeert un dat bi de Polizei meld un de Knoken afgeven.

Doar hebt se uns vertellt, de komt von de 1945 von de Engländer versenkten groten Luxusliner „Cap Orcona“ un de „Thielbek“.

De britische Flugstaffel hebt de Schiffe irtümlich bombardiert, se dachten, dat weern dütsche Truppentransporter un wussen nich, dat dor 7500 Häftlinge ut KZ-Loger ob weern. De Lüüd, de an Land schwimmen wulln, ca. 7000, sünd af-

schoten worn un versopen.

Dat wer mit de grötste Schiffskatastrophe, un de Knoken von de über 7000 Lüüd schwemmt an Strand un ward afammelt.

De Schippwraks legen in de Lübeckerbucht, bi goode Sicht kunnen wi noch de ut Woder kiekenden Schosteene un Masten sehn.

Dat wer gruselig un wi hebt nich good sloopen.

Wat hett de Krieg för Leid über de Menschen bröcht.

30 John loter weern wi verheirat. Mit eegen Auto un de Froonslüüd weern wi wedder in Pelzerhaken im Hotel un harn veel Spoß.

Dat Wirtschaftswinner im Westen harr dat möglich makt.

Bi Düsterheet sünd wi alltosomem splitternackt in de Ostsee sprungen.

Nächsten Dag hebt wi een Strandwanderung makt, de Mannslüüd vörrut, wi keeken no Bernstein.

De Froonslüüd 500 Meter achteran, denn se harrn sik so veel to vertellen.

Ob de anner Siet von de Lübeckerbucht weer de Ostzone, de Strand wer leddig un bewacht, dat hebt wi dörch uns Fernkieker sehn.

Ob de Lüüd, de über dat Woder no uns flüchten wulln, hebt de Wachlüüd ob Befehl schoten, dat wussen wi. Uns legen

de Knoken von dortomol noch för Ogen un wi dachen:

Wat hett nu de DDR wedder för Leid über de Menschen bröcht.

Mit eenmol legt dor een schedderige Handtasch im Sand – weer nix bin. Ut Spoß hebt wi Mannslüüd 10 DM rinlegt un se sichbor wedder hinlegt.

As de Froonslüüd se funnen hebt, hebt se rinkeeken und dat Geld funnen. Se käm bi uns begeistert anlopen: Kiek mol wat wi funnen hebt!

Oh, hebt wi segt, nu könt wi för jeden een Is köpen.

Nu güng dat los: Möt wi dat Geld nich bi de Polizei afgeven ?

De Tasch wer schedderig un nix wert.

Im Pfandbüro hebt se de Utkunft kreegen, bit 10 DM kann man dat Geld behollen, trotzdem würn se sik beeder föhln, wenn se dat afgeven dot.

De Mannslüüd wulln dorvon nix weeten, hebt dat Geld nohmen un för 6 x 1,50 DM Is köft.

Wat makt wi mit de restliche DM? De smiet wi bi de Stootenmusiker rin.

So sünd de Froonslüüd mit rein Geweeten no Huus föhrt.

As wi se ob een annermol ob een Geburtstagsfier obklärt hebt, hebt se verduzt keeken un weern een beten bös ob de Mannslüüd: Wo könt ji uns so verkakeiern?!

Leeger een Annermol hebt wi mit uns Kinner am Ostseestrand Bernstein söcht. Vadder hett toerst een sehn, de Kinner nimmt em ob un kreegen sik in de Wull. Jedeem wull den Bernstein hebben, wer schall em kreegen?

Dor keem anner Kinner dorto: Hebt se een Bernstein funnen? Dörf wi den mol sehn? Dor hett Vadder den Bernstein de fremden Kinner schenkt. De weern glücklich un uns Kinner hebt dumm ut de Wäsche keeken.

Wat nich allns an Strandgut to finnen is un wat de Soken för Geschichten vertellen könt.

Gedanken aus der Bibel – Begleitung durch die Zeit

PASTOR FAHRS WORTE



Die christliche Bibel ist das am häufigsten gedruckte, publizierte und in die meisten Sprachen übersetzte schriftliche Werk der Welt.

Vielleicht ist Ihnen das schon mal begegnet: Viele Christinnen und Christen lassen sich einen Bibelvers für den Tag, die Woche, den Monat und das Jahr sagen. Es gibt ein Büchlein dafür, aber man kann sich auch das Verslein aufs Handy laden

oder im WWW danach schauen. Unsere wegen neuer beruflicher Perspektiven leider scheidende Diakonin – sie möchte Pastorin werden und geht ins Vikariat – postet regelmäßig auf Instagram ein Bild mit dem gelosten Spruch (@diakoninkf).

Die Basis bzw. die Grundidee für dieses Unternehmen ist eine kleine evangelische Gemeinde, die sogenannte Herrnhuter Brüdergemeinde. Diese Gemeinschaft ging aus einer tschechischen Reformbewegung hervor, die bereits im 15. Jahrhundert begann und damit der Reformation Martin Luthers um viele Jahrzehnte vorausging. Die Herrnhuter Gemeinde im engeren Sinne entstand im 18. Jahrhundert in der Oberlausitz, als die sogenannten Böhmisches Brüder wegen gegenreformatorischer Tendenzen ihre Heimat verlassen mussten und sich mit einer frommen evangelischen Bewegung, den sogenannten Pietisten um Nikolaus von

Zinzendorf, zusammaten und die Siedlung „Herrnhut“ gründeten. Auch der bei uns in Duvenstedt vielfach angebrachte

Jesus sagt:

Seid barmherzig wie euer himmlischer Vater!



eine große Auswahl von geeigneten biblischen Versen in eine Lostrommel und ziehen für jeden Tag, jeden Monat und jedes Jahr einen Spruch, einen Gedanken, eine Idee, die uns begleiten kann, die unsere Gedanken anregt, die uns dabei hilft, unser Leben zu sortieren. Dieses Büchlein mit ausgelosten Bibelversen heißt „Die Losungen“ und ist auf der ganzen Welt verbreitet.

In diesem Jahr wurde als Jahreslosung einer der wichtigsten Grundgedanken unseres Glaubens ausgelost – und der

Jesus sagt

zu allen, die im Netz unterwegs sind:

Wer ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.



„Herrnhuter Stern“ wurde dort entwickelt.

Seit nun fast schon 300 Jahren legen die Herrnhuter von geeigneten bi-

ist in unserer Zeit wichtiger denn je: Seid barmherzig wie Gott im Himmel!

Als Ergänzung würde ich – nach allem, was man im Internet, auf einschlägigen Demos, aber auch im persönlichen Umgang so an kurzer Lunte erleben muss – diesem Spruch gerne zwei weitere Gedanken an die Seite stellen, die Jesus selbst uns weitergegeben hat (wobei ich einen, wie Sie sich denken können,

Jesus sagt:

Wie ihr behandelt werden wollt, so behandelt die anderen auch.



etwas modifiziert habe): Seid nicht so streng miteinander, wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein – und denkt dran, die anderen so zu behandeln, wie man es sich für sich selbst wünscht.

Gilt übrigens auch für Personen des öffentlichen Lebens – in beide Richtungen ...

*In diesem Sinne grüßt recht herzlich
Ihr und Euer Peter Fahr*

BESTATTUNGEN Eggers

22399 Hamburg-Poppenbüttel
Ohlendieck 10 Tel.: 040 602 23 81
www.bestattungen-eggers.de



So ein (Elektro-)Schrott!

SCHLUSSWORTE VON WULF ROHWEDDER

Elektroschrott, und ist er noch so klein, gehört nicht in den Hausmüll.

Manchmal sind es im Leben die kleinen Dinge, die so viel bewegen können. Da war zum Beispiel dieser alte Netzadapter. Das schon mehrfach geklebte Gehäuse war endgültig kaputt, die Spule offenliegend – das betagte Gerät war beim besten Willen nicht mehr zu retten. Elektroschrott, und ist er noch so klein, gehört jedoch nicht in den Hausmüll. Schließlich enthält es oft Schadstoffe, zudem kann ein Teil des Materials recycelt werden.

Aber wegen eines einzigen Kleingerätes zur Sammelstelle? Eine kurze Heiminventur brachte diverse obsolete und defekte Geräte hervor, die ebenfalls entsorgt werden könnten. Dann noch eine kurze Nachfrage bei Freunden und Nachbarn, ob man noch was mitnehmen solle – und es begann. Einen defekten Staubsauger mitnehmen? Kein Problem. Und da wäre noch ein alter Plasmafernseher, der es nicht mehr täte, diverse Boxen mit Tonproblemen, veraltete Computer-Hardware und natürlich Drucker, Drucker, Drucker ...

Kurz gesagt, mein Wagen, keinesfalls ein schnittiger Sportflitzer, sondern eher ein

quaderförmiges Transportvehikel, füllte sich schnell, sogar der Beifahrersitz war belegt, was das Auto mit andauernden Warnungen quittierte, den Müll doch bitte bald zu entsorgen oder ihn wenigstens anzuschlappen. Schnell noch im Internet versichert, dass die Annahmestelle auch wirklich geöffnet ist und los ging die Fahrt – die an einer Absperrkette endete. Offensichtlich war die Online-Auskunft nicht aktualisiert worden, die Halle verschlossen. Dafür soll allerdings die Zentrale, etwa 15 Kilometer entfernt, geöffnet sein.

Für die Fahrt dorthin war es nun jedoch zu spät. Also war ich das Wochenende in einer fahrbaren Elektroschrott-Müllkippe unterwegs, gleichsam als mobiles Mahngesellschaft und der geplanten Obsoleszenz – immer hoffend, nicht der unangemeldeten gewerblichen Abfallentsorgung verdächtig zu werden.

Dann war es endlich soweit: Unter den strengen Augen des Aufsehers wurden die Geräte in die diversen Container sortiert. Anschließend ging es in einem, wie ich erstaunt feststellte, doch – wieder – sehr geräumigen Wagen zurück nach Hause. Wo mich das defekte Netzteil erwartete, denn das hatte ich vergessen einzupacken.

Einem ersten Impuls, dieses nun doch im Mülleimer zu versenken, habe ich erfolgreich widerstanden. Und somit ist wohl die Keimzelle für eine neue Sammlung entstanden. Von eventuell freundlich zugedachten Beiträgen bitte ich jedoch diesmal Abstand zu nehmen.

Wulf Rohwedder

Verteiler gesucht!

Duvenstedt, Lemsahl-Mellingstedt und Wilstedt

040 3259 3670
redaktion@duvenstedter-kreisel.de

DUVENSTEDTER
ZEITSCHRIFT FÜR **KREISEL**
DIE REGION OBERALSTER

Werbung ist
so **EINZIGARTIG** wie
Ihr Unternehmen.

Ob Web, Social oder Print –
wir bieten **gezielte** Werbung für Ihr Unternehmen.

SiteMap 
Medien-Design ©

040 3259 3670



Glück ist geborgen zu sein...

... denn Geborgenheit ist unbezahlbar.

Das eigene Zuhause ist nach 2020 wertvoller als je zuvor, denn Sicherheit und Geborgenheit, die die eigenen vier Wände darstellen, stehen hoch im Kurs und dieser Wert steigt weiter.

Wir sind für Sie da.

Denn jede Immobilie ist anders und jeder Mensch hat eine ganz eigene Vorstellung von seinem idealen Zuhause. Um die ganz individuell beste Lösung für Verkäufer und Käufer zu erzielen, braucht es umfassendes Fachwissen, tiefgreifende Ortskenntnisse und eine fundierte Einschätzung des Marktwertes.

Ein wertvolles Gespräch.

Sie möchten den Zeitpunkt für ein wertvolles Gespräch nutzen und ein Zuhause kaufen oder Ihre Immobilie verkaufen? Wir beraten Sie persönlich und absolut diskret. Wir freuen uns auf Ihren Anruf – wir melden uns dann umgehend bei Ihnen.

PS: Auch ein Tipp von Ihnen ist uns etwas wert.

DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

DAHLER & COMPANY Alstertal GmbH & Co. KG, Immobilienmakler
Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg | Tel. 040.53 05 43-0 | alstertal@dahlercompany.de

www.dahlercompany.com