

DUVENSTEDTER ZEITSCHRIFT FÜR **KREISEL** DIE REGION OBERALSTER



Vorgestellt

Carolin Gerken Immobilien

Ein Leben für Hunde in Not

Nicola Kurdtz engagiert sich seit zwölf Jahren für den Tierschutz

Ein Körbchen mit Marmelade

Von Cuxhaven nach Ohlstedt – Umzug in der Krise

Spicy Chicken

Lieblingsrezepte aus der Wohldorfer Mühle

Waldgespräch

Der ehemalige ARD-Sportmoderator Gerhard Delling im Interview



There is no place like home

Kaffeepause im homeoffice.

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

 www.witthoeft.com


WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause


VORWORT

Der Moment ist gekommen

Genau in einem Jahr, im April 2022, wird unsere Frühjahrsausgabe erscheinen und hoffentlich werden wir bis dahin die Pandemie im Griff haben. Der größte Teil der Bundesbürger sollte bis dahin geimpft sein und wir bereits zurückgekehrt sein in unser normales Leben. Obwohl – normales Leben? Nein, wahrscheinlich wird das Leben nicht mehr so sein, wie vor dieser Pandemie, die im März 2020 spürbar begann.

Jubiläumsausgabe kommt 2022

Hoffnung, aber auch Ungewissheit schwingt mit, doch was ich jetzt bereits definitiv weiß, ist, dass die Ausgabe im April 2022, also genau in einem Jahr, eine Jubiläumsausgabe der besonderen Art werden wird: zehn Jahre Duvenstedter Kreisel und zudem die 50. Ausgabe. Begonnen hatte alles im April 2012 mit 3000 Exemplaren – aktuell lassen wir über das Dreifache drucken. 10.000 Exemplare, die in der Region Oberalster verteilt werden und auf die ich auch ein wenig stolz bin.

Wir werden feiern im Jubiläumsjahr – noch wissen wir nicht genau wie und in welchem Rahmen. Wir beginnen aber jetzt schon mit den Vorbereitungen für die Sonderausgabe.

Sichern Sie sich also rechtzeitig Ihre Anzeige oder PR-Artikel. Es wird eine ganz besondere Ausgabe, für die wir uns einige Highlights einfallen lassen.

Treue und aufmerksame Leserinnen und Leser haben bereits bemerkt, dass wir im Inhaltsverzeichnis seit einiger Zeit eine Art „Timeline“ erstellt haben – bis zur Jubiläumsausgabe sind es noch fünf Ausgaben. Ich freue mich auf Ihr Feedback und melden Sie sich bitte rechtzeitig, damit wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Aktion für unsere Sonderausgabe planen können.

Delling im Waldgespräch

Es freut mich sehr, dass Gerhard Delling zum Waldgespräch auf unser Sofa in den Tangstedter Forst gekommen ist. Der ehemalige ARD-Sportmoderator erzählt über sein Buch, seine Pläne – und selbstverständlich über Fußball.

Unser Waldgespräch etabliert sich – ein Interview in ungewöhnlicher, aber entspannter Atmosphäre.

Möchten Sie auch einmal auf dem Sofa Platz nehmen? Haben Sie interessante Geschichten für unsere Leser oder sind ein „Kind“ der Region? Melden Sie sich gern per E-Mail unter staub@duvenstedter-kreisel.de oder rufen mich an unter 0170 2006883.

Von Cuxhaven nach Ohlstedt – Umzug in der Krise

In ihrer neuen Kolumne erzählt Jara Tiedemann, wie es sich als Zugezogene anfühlt, in der Region Oberalster zu leben. Freuen Sie sich auf interessante Ansichten einer neuen Einwohnerin.

Auf Seite 34 haben wir erstmals ein Hundehoroskop für Sie mit lustigen Texten über die tierischen Tierkreiszeichen. Erfahren Sie alles über den Stier-Hund, den Zwilling-Hund und den Krebs-Hund. Den Humor-Hund sollten Sie dabei aber nicht vergessen.

Ein Bericht über das Sonnenuntergangs-Bänkchen erwartet Sie ebenso in dieser Ausgabe wie der dritte Teil des Thrillers von Andreas Richter, eine Kurzgeschichte von Marlis David und das immer wieder amüsante Schlusslicht von Wulf Rohwedder.



Feedback

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Gesundheit, halten Sie durch und lesen Sie gespannt den 45. Kreisel. Feedback zu dieser Ausgabe senden Sie gern an per E-Mail an redaktion@duvenstedter-kreisel.de.

*Ihr Thomas Staub,
Herausgeber des Duvenstedter Kreisel*



**DRUCK
WIRKT**



MAXSIEMEN
PRINTPRODUKTION
www.siemendruck.de



27 Rezept - Spicy Chicken



20 Kolumne von Jara Tiedemann



16 Ein Leben für Hunde in Not



11 Vorgestellt - Carolin Gerken

RUNDBLICK

- 6 Waldgespräch mit Gerhard Delling
- 10 Rettet das Seminarhaus Duvenstedt
- 12 Das ArztMobil für Obdachlose
- 14 Die andere Seite der Corona-Krise.
- 16 Ein Leben für Hunde in Not
- 20 Ein Körbchen mit Marmelade
- 22 Instagram-Aktion: Die schönste Jahreszeit kommt
- 25 Zahlen, bitte ...
- 51 Klein, aber fein

VORGESTELLT

- 11 Carolin Gerken Immobilien

SCHÜLERKOLUMNE

- 50 Führerschein ja, nein, vielleicht?

ARTIKEL

- 18 Der Puderpinsel
- 28 Totes Feld - Teil 3

KULTUR & UNTERHALTUNG

- 34 Hundehoroskop
- 36 Sonnenuntergangs-Bänkchen
- 38 Wir haben das Internet für uns entdeckt!
- 39 Der Bücherfrühling beginnt
- 40 Vier Wege aus dem Stress - Teil 4
- 42 Heimkino

KULINARISCHES

- 26 Linzer Torte
- 27 Spicy Chicken

DER WEG ZUR
Jubiläumsausgabe



6 Waldgespräch mit Gerhard Delling

RÄTSELPASS

- 44 Kreuzworträtsel von ratehase.de
- 45 Sudoku und andere Rätsel

KINDER- & JUGENDSEITEN

- 46 Rotkehlchen
- 47 Finde sieben Fehler und andere Rätsel

SPORT & FREIZEIT

- 48 Mit dem Fahrrad zum Sport
- 49 Zurück auf dem Platz

KLÖNSCHNACK

- 52 Alster-Döntjes

KIRCHE

- 53 Ist unsere Freiheit bedroht?

SCHLUSSLICHT

- 54 Das kann man echt vergessen!

Verteiler gesucht!

Wir wollen unser Verteilungsgebiet erweitern, melden Sie sich gern bei uns.

040 3259 3670
redaktion@duvenstedter-kreisel.de

DUVENSTEDTER
ZEITSCHRIFT FÜR **KREISEL** DIE REGION OBERALSTER

TIMELINE

#40 April/Mai 2020
DUVENSTEDTER KREISEL
Denn Glück auf der Spur
Freunde treffen in Corona-Zeiten - geht das?
Rhabarber - Baiser-Parade
Buy local
© dommastern / 123rf

#41 Juni/Juli 2020
DUVENSTEDTER KREISEL
Sokrates
Interview mit Philipp Baur
Ich glaube, mich könnte ein Reh
Leichter Zitrusmarmelade
Wingsurfen

#42 Sept./Okt. 2020
DUVENSTEDTER KREISEL
Eine Prise Mystery
Pferde und Ponys suchen ihr Glück
Glutenfreie Schokolade
Der Arzt mit der goldenen Trompete
3-Gänge-Weihnachtsmenü
Totes Feld
Der Autor von Andreas Böhler - Interview

#43 Nov./Dez. 2020
DUVENSTEDTER KREISEL
Totes Feld
Kunst und Kultur
Totes Feld
Ossabuco mit Ofengemüse
Goldene Sternstunden für den Duvenstedter SV
Cleverer Ideen in der Region

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

#45 Mai/Juni 2021
DUVENSTEDTER KREISEL
Waldgespräch
Vorgestellt
Ein Leben für Hunde in Not
Ein Korbchen mit Marmelade
Spicy Chicken
Der ehemalige Fußballprofi Gerhard Gelling im Interview

#46 Juli/August 2021
DUVENSTEDTER KREISEL
4

#47 Sep./Okt. 2021
DUVENSTEDTER KREISEL
3

#48 Nov./Dez. 2021
DUVENSTEDTER KREISEL
2

#49 Feb./März 2022
DUVENSTEDTER KREISEL
1

#50 April/Mai 2022
DUVENSTEDTER KREISEL
- 10 Jahre -
50
© dommastern / 123rf

Waldgespräch mit Gerhard Dellling



INTERVIEW MIT DEM EHEMALIGEN ARD-SPORTSCHAU-MODERATOR

Bereits zum dritten Mal hat ein Gast Platz auf unserem "Interview"-Sofa im Tangstedter Forst genommen. Dieses Mal hat der Kreisel mit Gerhard Dellling ein interessantes Waldgespräch geführt.

Thomas Staub, Duvenstedter Kreisel:

Moin Gerhard, schön, dass Du es auf unser Sofa zum Waldgespräch geschafft hast. Wir kennen uns persönlich vom Norddeutschen Rundfunk, deswegen duzen wir uns auch. Du bist einer der beliebtesten und erfolgreichsten Sportmoderatoren in Deutschland, Journalist und bist sogar zur Kultfigur an der Seite von Ex-Fußballprofi Günter Netzer geworden – jeder kann sich noch an Eure legendären Moderationen und Analysen diverser Fußballländerspiele erinnern.

Vor zwei Jahren hast Du nach 30 Jahren als ARD-Sportschau-Moderator aufgehört. Was hast Du seitdem gemacht?

Gerhard Dellling:

Wie immer: mehrere Sachen! Ich habe konzeptionell am „Schweinsteiger-Film“ mitgearbeitet, schreibe weiterhin wöchentlich meine Fußballkolumne für den shz-Verlag, habe einige, allerdings wegen Corona nur wenige, Coachings bzw. Beratungen gemacht, die Sprache, Sprechen, Ausdruck zum Thema haben, ich lehre an der Fach-Uni des deutschen Mittelstands in Hannover Sportjourna-

lismus/Journalismus und entwickle Konzepte fürs Bewegtbild in TV oder Netz. Zudem engagiere ich mich für die Hamburger Bürgerstiftung, die Alexander Otto Sportstiftung und bin im Aufsichtsrat der Uwe Seeler Stiftung. Darüberhinaus helfe ich mit, ein Contentkonzept für eine Fußball App zu entwickeln, die hoffentlich bald online geht und habe endlich meinen Roman zu Ende geschrieben – zumal alle Moderationen von Firmenveranstaltungen oder Diskussionsrunden, die vorgesehen waren, wegen der Pandemie komplett abgesagt wurden ...

Staub:

Wie entstand die Idee, ein Buch über die eigene Großmutter zu schreiben?

Delling:

Die Idee hatte ich schon vor vielen Jahren. Mir war immer klar, dass ich die Hauptperson extrem verfremden wollte, weil ich der Meinung bin, dass Familien-interna intern bleiben sollte. Die „Ella“ im Buch hat jedoch dieselbe Power wie meine Großmutter, um als Unternehmerin zum Ende des 2. Weltkrieges durchzu-starten. Sie hat sich in der fast ausschließ-lich männlichen Unternehmerwelt allein durchgeboxt, im Bedürfnis unabhängig zu sein und im Zuge der sich bietenden Chancen der Wirtschaftswunderzeit et-was Langfristiges verantwortungsvoll aufzubauen. Der Preis dafür war ein Leben nur für den Beruf, die Firma. Das Familienleben hatte es da schwer. Aber das war tatsächlich ihre ganz persön-liche, heute würde man sagen „Work-Li-fe-Balance“.

Mir ist wichtig zu beschreiben, dass die Zeit des Aufbruchs zwar alles andere als leicht war, aber auch ein anderes Zusam-mengehörigkeitsgefühl zwischen Arbeit-gebern und Mitarbeitern herrschte. Ein besonderes „Klima“, das es heute nur noch selten gibt und das stark beeinflusst war von fest implantiertem Wertedenken. Ein wenig des Gemeinsamkeitsgefühls von damals würde dem Heute gut tun. Ohnehin bin ich davon überzeugt, dass die Marktwirtschaft so beeinflusst bzw. modifiziert werden muss, dass die Men-schen wieder enger zusammenrücken und auf das Wort vertrauen können.

Staub:

Wird es das Buch auch als Hörbuch ge-ben?

Delling:

„Ella & Co. KG“ gibt es auch als Hörbuch, das ich selbst eingesprochen habe. Auch wieder eine ganz neue Erfahrung, die mehr als 400 Seiten laut zu lesen ...

Staub:

Du arbeitest auch als Personal Coach. Wie bist Du darauf gekommen und was kann ich mir darunter vorstellen?

Delling:

Das hat sich vor längerer Zeit ergeben, als mich ein Unternehmer für eine Fir-menmoderation verpflichten wollte und mir am Rande erzählte, welche Prob-leme gerade im Betrieb auftreten. Die hatten (fast) alle mit Kommunikation zu tun – und da konnte ich schnell helfen. Andererseits kamen in der Folge auch immer wieder einzelne Personen auf mich zu, die vor einem Auftritt in der Öffentlichkeit standen, einem Vortrag, einer Pressekonferenz oder einem wich-tigen Gespräch. Damit kenne ich mich seit über 40 Jahren beruflich aus. Da ist es logisch, dass ich weiß, worauf es an-kommt und das auch gern weitergebe.

Staub:

Eine Deiner Töchter, Katharina, ist bekanntlich in Deine TV-Fußstapfen getreten. Sie ist regelmäßig bei RTL zu sehen und hat sich auf Großbritannien spezialisiert. Wie stolz bist Du als Papa und gibt es mal kritische Kommentare von Dir?



„Ella & Co. KG“, ein Familienroman aus den Wirtschaftswunderjahren

Delling:

Ich bin fast peinlich stolz auf alle drei Töchter. Sie sind das Wichtigste für mich. Katharina habe ich anfangs immer wieder ungefragt Tipps gegeben, weil ich ihr ein paar meiner Fehler ersparen wollte. Und ich habe sie animiert, sich was die Arbeit angeht immer zu hinter-fragen, wo es nicht so gut lief, warum und wie sie es das nächste Mal besser machen könnte. Das war bestimmt an-strengend. Mittlerweile hat sie aber ihre eigene Persönlichkeit auch vor der Ka-mera entwickelt, so dass ich sie fast nur noch als stolzer Vater anrufe.

Staub:

Wenn ich schon mal auf unserem Sofa einen so erfahrenen Sportmoderator

Zauberhaft
Kostenlos die Schalen los
Butterzarter Spargel kostenlos geschält.
 im Spargelzelt am Kringelweg
in Duvenstedt, Sasel, Bergstedt und Volksdorf vor Budni (Mo. bis Sa. 9.00-18.00 Uhr)
Neu
 Spargel per Mausclick
 in unserem neuen Onlineshop **Bolhuis**
 www.spargelhof-bolhuis.de
SPARGEL-SHOP

Kringelweg Ecke Quebborn
 22889 Tangstedt-Kringel
 Tel. 04109-252930
 www.spargelhof-bolhuis.de

E EGGERS

Container
 von 1 bis 30 m³
 ab 59,50€ inkl. MwSt.

Abfuhr/Entsorgung von:
**Bauschutt, Bauabfällen
 Dachpappe
 Gartenabfällen, Holz**

Zusätzlich Lieferung von:
Sand, Kies & Mutterboden

Wir beraten Sie gern:
04109/27 99-23
 www.eggers-container.de



Mit großem Erzähl talent gelingt Gerhard Delling mit seinem Buch eine pralle Familiengeschichte und eine fein gezeichnete Milieustudie.

sitzen habe: Wie bewertest Du die aktuelle Situation der Fußballnationalmannschaft?

Delling:

Eine schwierige Lage, die nach Löws Ankündigung, nach der EM aufzuhören, nicht leichter geworden ist. Jetzt wird nach jedem schwachen Spiel nicht die Spieler- sondern die Trainerfrage gestellt. Das schafft Raum für Alibis des kickenden Personals. Ich achte den Bundestrainer sehr, er ist ein toller Fachmann, sehr interessiert und sensibel für neue Entwicklungen und insgesamt

wirklich ein Segen für den deutschen Fußball. Aber diese leichtsinnig verpatzte WM 2018 hat alles ins Wanken gebracht – zwischenzeitlich auch Löws Grundeinstellung. Ich kann nicht verstehen, warum er Müller, Boateng und Hummels quasi rausgeworfen hat. Er hätte sie einfach nicht nominieren müssen, wenn sie seiner Meinung nicht die entsprechende Leistung bringen. Doch die sind immer noch besser als der Nachwuchs, der sich wiederum nicht wirklich steigern kann, weil er sich nicht besser als die Alten beweisen muss.

Staub:

Wer kommt nach Jogi Löw?

Delling:

Ich könnte mir vorstellen, dass der DFB bei Bewährtem bleibt – das wäre dann U21-Trainer Stefan Kuntz. Ich fände allerdings einen ganz neuen Impuls etwas verlockender ...

Staub:

Als HSV-Fan mit der Raute im Herzen muss ich Dir die Frage stellen: St. Pauli oder HSV?

Delling:

Ich habe eine große Affinität zum HSV, zumal ich dort mein allererstes Bundesligaspiel als Steppke gesehen habe. Allerdings sind die Fehler der nahen Vergangenheit schwer verdaulich. St.Pauli verfolge ich aber auch mit Sympathie, weil dieser Verein immer noch seine ganz eigene Identität bewahrt hat. Ich würde mir beide Clubs in der Bundesliga wünschen plus Holstein Kiel. Als gebürtiger Holsteiner hoffe ich endlich auf den allerersten Bundesligaverein aus dem ganz hohen Norden.

Staub:

Was sagst Du zur aktuellen Lage des HSV? Schaffen die Volkspark-Kicker den Aufstieg in die 1. Liga?

Delling:

Das muss eigentlich klappen, weil der Kader stark genug ist und die Konkurrenz auch nicht aus Überfliegern besteht. Aber das habe ich in den vergangenen Jahren auch schon immer gesagt ...

Staub:

Du bist nicht nur langjähriger Sportmoderator, sondern auch Journalist. Was planst Du in der Zukunft?

Delling:

Ich bleibe sicher im Sportjournalismus, bin aber auch an Politik-, Wirtschafts- und Gesellschaftsthemen interessiert. Mal schauen, was sich da noch anbietet. Außerdem habe ich weiterhin Spaß am Schreiben und Kommunizieren. Es wird bestimmt nicht langweilig.

Staub:

Sehen wir Dich bald wieder vor der Fernsehkamera?

Delling:

Gern, aber nur, wenn es ein Format gibt, das auch mich fesselt und interessiert. Idealerweise hat es mit Menschen zu tun und liefert Anschauungen, Beispiele und individuelle Lösungen auch für andere Menschen.



Ihr Spezialist in Sachen...

- Heizung
- Sanitär ■ Solar
- Badsanierung

KEVIN FLOHR
MEISTERBETRIEB

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



Es wurde viel gelacht beim Interview auf der Waldlichtung.

Staub:

Wie beurteilst Du die Sportmoderationen Deiner Kolleginnen und Kollegen im TV?

Delling:

Die sehe ich zwar oft, würde mich aber nie zu anderen und deren Art zu arbeiten äußern.

Staub:

Eine letzte Frage an Dich, Du wohnst auch hier in der Region Oberalster in Duvenstedt. Was bedeutet Dir diese Wohngegend und die Umgebung?

Delling:

Ich fühle mich schon seit 30 Jahren wohl in den Walddörfern. Ein wunderbarer Erholungsort – insbesondere für Familien mit Kindern, aber auch zum Joggen etwa rund um das Wittmoor. Ich genieße auch meine sehr freundschaftliche Nachbarschaft, aber auf Sicht werde ich in die Innenstadt ziehen – näher ran ans hoffentlich sehr bald wieder startende Kulturleben und auch, weil die Kinder längst aus dem Haus sind und auf Besuch meist eher Freunde in der Stadt treffen.

Staub:

Vielen Dank, Gerhard, für das Interview an diesem ungewöhnlichen Ort. Ich wünsche Dir viel Erfolg mit Deinem Buch und freue mich schon jetzt, Dich hoffentlich bald wieder im Fernsehen zu sehen.

Sonnig, schattig, feucht oder trocken, unsere Staudenexperten wissen, an welchem Standort sich eine Staude am wohlsten fühlt.

Eine geschickte Auswahl lässt Ihren Garten das ganze Jahr hindurch blühen.



JENKEL
Wilstedter Gartenbau

Gärtnerei
Gartengestaltung
Baumschule
Floristik

Henstedter Weg 33
22889 Tangstedt
Tel.: 04109 / 25 27-0
www.gaertnerei-jenkel.de

Das Interview führte Thomas Staub

Rettet das Seminarhaus Duvenstedt



Ulrike Braun-Lück (kleines Foto l.) und Nicola Milz gründeten 2020 das Seminarhaus Duvenstedt.

Innovatives Herzensprojekt benötigt dringend Unterstützung

Das Seminarhaus Duvenstedt ist ein Platz zum Wohlfühlen, zum Ankommen und Abschalten sowie zum Gesundwerden. Es ist ein Zentrum für persönliche Weiterentwicklung, Bildung, Gesundheit und Kultur. Im historischen und liebevoll eingerichteten Gutshaus in der Duvenstedter Chaussee 110 stehen freiberuflichen TrainerInnen, Coaches, TherapeutInnen und KünstlerInnen für ihre Klienten und Gäste ansprechende Räumlichkeiten zur Verfügung, die sie stunden-, tageweise oder monatlich für Kurse, Seminare, Musik oder Gruppenarbeit mieten können. Firmen können hier Workshops und Events durchführen und die charmante Tenne des gut 120 Jahre alten Gemäuers bietet Platz für private Feiern bis zu 60 Personen – eine innovative Idee und einzigartig in der Region Oberalster.

Doch nun braucht der kreative Kraftort

selber dringend Hilfe. „Durch zwei Lockdowns kurz nach der Eröffnung am 9. März 2020 und eine sehr stark eingeschränkte Öffnungsphase haben wir im vergangenen sowie im aktuellen Jahr fast alle unsere Umsätze eingebüßt, doch die monatlichen Mietkosten werden ohne Berücksichtigung der Lage in voller Summe weiter fällig“, berichtet Ulrike Braun-Lück.

Die 46-Jährige aus Poppenbüttel hat das Seminarhaus zusammen mit ihrer Schwägerin Nicola Milz (48) gegründet – es ist für beide ein Herzensprojekt, für das sie kämpfen. „Da wir quasi seit einem Jahr keine Buchungen annehmen können, sind unsere Reserven mittlerweile aufgebraucht, daher versuchen wir individuelle Lösungen zu finden“, sagt Ulrike Braun-Lück. Eine Idee: Über die Internetplattform startnext.com startete das Team

eine Crowdfunding-Aktion, über die bis zum 24. April mindestens 8900 Euro generiert werden sollten. Als Gegenwert boten viele der 30 TrainerInnen, Coaches und TherapeutInnen, die im Seminarhaus Duvenstedt auf ihre berufliche Zukunft gesetzt haben, Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen an.

Auch wenn die Summe zusammenkommen sollte, wird bis Jahresende das Dreifache benötigt. „Daher hoffen wir auf weitere Spenden sowie finanzkräftige Unterstützung durch Firmen aus der Umgebung. Großzügige Spender, die uns mit Beträgen über 500 Euro helfen, werden auf einer Tafel verewigt, die künftig in der schönen Eingangshalle des alten Gutshofes hängen wird“, verspricht Nicola Milz. „Wir lieben das Haus und die Idee dahinter und wir lieben es mit Menschen zu arbeiten, deshalb setzen wir alles daran, das Leuchtturmprojekt zu retten.“ Schließlich ist das Seminarhaus Duvenstedt eine Anlaufstelle für Neuorientierung im Leben und ein Ort, an dem Ängste und Skepsis besiegt werden. „Jeder erfährt durch die Pandemie so große Herausforderungen, persönlich, in der Familie und Gemeinschaft. Gerade jetzt wird dieses Haus umso mehr gebraucht. Wir bleiben optimistisch. Gemeinsam schaffen wir das!“

Claudia Blume



Im ganzen Gebäude finden sich gemütliche Therapie- und Beratungsräume – auch unter dem Dach.



Die große Halle hinter der gläsernen Eingangstür kann auch für private Feiern gemietet werden.

FULL-SERVICE ZWISCHEN GUMMISTIEFEL UND LACKSCHUH

Willkommen zuhause: Carolin Gerken Immobilien

Carolin Gerken wurde frühzeitig von ihrer Familie auf das Immobilien Thema geprägt.

Die Eröffnung ihres Immobilienbüros im Duvenstedter Damm 66a ist für Carolin Gerken ein Nachhausekommen. „Ich bin hier in Duvenstedt aufgewachsen, kenne jeden Winkel und viele Geschichten aus und über das Dorf“, sagt die 37-Jährige fröhlich.

Einen, den hier (fast) jeder kennt, war Großvater Ernst Ellerbrock, Bauunternehmer in Duvenstedt. Ihm zu Ehren hat die Enkelin sogar seine Initialen in ihr

Firmenlogo integriert. „Von meiner Familie habe ich schon früh gelernt, was es bedeutet, eine Immobilie in Stand zu halten und deren Wert zu schätzen“, betont Carolin Gerken. Nach dem Abschluss ihres BWL-Studiums übernahm sie 2015 die familiäre Immobilienverwaltung und führte eine Umstrukturierung durch – anfangs noch von ihrem alten Kinderzimmer aus.

2017 wagte die junge Frau den Schritt in die Selbständigkeit, eröffnete ihr erstes, eigenes Büro in Winterhude, im Frühjahr 2021 nun auch in Duvenstedt und bietet mit ihrem Team einen umfassenden und kompetenten Service rund um das Thema Immobilien an. Das besondere Plus der IHK-zertifizierten Immobilienmaklerin: „Wir

bieten nicht nur eine bestmögliche und reibungslose Immobilienvermittlung, sondern sind auch erste Wahl für solvente Vermietung und sachgerechte, transparente Verwaltung, die den Eigentümer optimal entlastet.“

Alles aus einer Hand – individuell, sehr persönlich und dabei erfrischend anders, denn Carolin Gerken entspricht so gar nicht dem typischen Maklerklischee. Morgens um acht Uhr trifft man die Hamburgerin in Gummistiefeln auf der Baustelle eines Neubaus in Henstedt-Ulzburg, mittags macht sie in Jeans und Sneakers Station im Büro und abends begleitet sie in Blazer und Pumps potentielle Käufer bei einem Besichtigungstermin in den Waldhöfchen. „Der Mix und die Abwechslung macht's. Ich liebe es, mich jeden Tag neu zu erfinden, schließlich ist mein Job mein Hobby. Immobilien sind Vertrauenssache, umso mehr freue ich mich immer wieder, mit meiner Erfahrung und Leidenschaft Verkäufer, Käufer, Vermieter und Mieter versiert begleiten zu dürfen.“

VERKAUF | VERMIETUNG | VERWALTUNG



CAROLIN GERKEN IMMOBILIEN



Duvenstedter Damm 66a
22397 Hamburg

www.carolin-gerken.de

Tel.: 040 607 507 74
E-mail: info@carolin-gerken.de

Claudia Blume



Das ArztMobil für Obdachlose

Wegen der Corona-Pandemie haben es Obdachlose besonders schwer.

MEDIZINISCHE HILFE AUF DER STRASSE

Als ob der Alltag eines Obdachlosen nicht schon hart genug wäre. Die Corona-Krise hat die Situation zahlreicher Wohnungsloser weiter verschärft.

Während viele Menschen ausgelöst durch angeordnete Kontaktbeschränkungen ihre Arbeit im Homeoffice verrichten, können sich wohnungslose Menschen nicht so einfach aus dem Alltagsleben zurückziehen. Auch die Kontaktreduzierung gestaltet sich bei einem Leben auf der Straße sehr schwierig. Ähnlich ist die Situation in den Gemeinschaftsunterkünften. Die Minimierung der Übertragungsfahrer gleicht einer großen Herausforderung. So gesehen werden Obdachlose in der Hochrisikogruppe eingestuft. Und es sind genau diese Menschen, die häufig von der üblichen Regelversorgung abgeschnitten sind; sie haben kaum Chancen auf eine adäquate medizinische Versorgung – ob aufgrund fehlender Krankenversicherung oder der Scham Arztpraxen aufzusuchen. In den meisten Fällen handelt es sich um chronisch oder akut kranke Menschen, denen ohne medizinische Versorgung schwerwiegende gesundheitliche Folgen drohen können. An dieser Stelle greift das Team vom ArztMobil Hamburg ein. Es ist ein medizinisches Projekt, das sich auf ehrenamtlicher Basis um Menschen kümmert.

„Wir behandeln jeden, der Hilfe benötigt, kostenfrei, respektvoll und immer auf Augenhöhe – ohne Nachweis von Krankenversicherung und Personalien und unabhängig von Herkunft, Geschlecht und Lebensweise“, sagt Geschäftsführerin Julia Herrmann. Solidarität und Einsatz sind vor allem in Corona-Zeiten enorm wichtig. Aus Sorge um die Helfenden schlossen viele Hilfsangebote in der ersten Pandemiewelle ihre Türen. Für Obdachlose ein echtes Problem, da sie sich nicht so einfach mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln eindecken können. Hinzu kommt eine wenig belebte Innenstadtlage, durch die Einnahmequellen stagnieren oder ganz ausbleiben. „Erst Mitte Juni 2020 öffneten die Projekte wieder unter Schutzauflagen. Seitdem hat sich die Situation für Menschen, die auf der Straße leben, insofern „verbessert“, dass sie Beratungsangebote annehmen können und Zugang zu Duschmöglichkeiten haben“, so Julia Herrmann.

Es wandern vor allem viele Menschen aus Osteuropa nach Deutschland ein. Oft scheitern Sie bei der Arbeitsplatzsuche und leben auf der Straße. Die Ursachen, die in Obdachlosigkeit führen, sind vielschichtig: Arbeitslosigkeit, Armut, Migration, Trennung oder Scheidung, Alkohol- oder Drogensucht. „Auch die mangelnde

Betreuung von Menschen, die aus Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, Gefängnissen oder anderen öffentlichen Einrichtungen entlassen werden, gehören zur Gefahrengruppe“, betont Julia Herrmann.

Zunächst haben sich Mitarbeiter mit nur beschränkter medizinischer Ausrüstung zu Fuß aufgemacht, um buchstäblich Nothilfe vor Ort zu leisten. Behandelt wurde auf der Straße, in Hauseingängen, auf Motorhauben. „Seit Anfang 2017 verfügen wir über ein spendenfinanziertes Fahrzeug, unsere 'Ellen', mit der wir gezielt Standorte anfahren, die den Hilfesuchenden inzwischen bekannt und hoch frequentiert sind. 'Ellen' ist ein ausrangiertes Maskenmobil, das früher für Film- und Fernsehaufnahmen genutzt wurde und uns in den ersten zwei Jahren als mobile Praxis gedient hat“, erzählt Julia Herrmann.

Das Team vom ArztMobil, das zwischenzeitlich auf 30 ehrenamtlich Tätige herangewachsen ist, weiß um die Problematiken, mit denen sich Obdachlose tagtäglich konfrontiert sehen. Die Angst vor Ansteckung, Unterversorgung, Sucht oder wenig Geld beherrscht deren Alltag. Hinzu kommt, dass vertraute Strukturen und soziale Kontakte einbrechen, weil Restaurants, Bars oder Kaffeehäuser ge-



© Katarzyna Bialasiewicz / 123rf

schon, die es nötig haben, oberste Priorität. 2018 hat das Hamburger Spendenparlament eine großzügige Spende geleistet, mit der ein neues Arztmobil realisiert werden konnte. „Lola“ wurde nach den Wünschen des Teams ausgebaut und ist seit August 2019 im Einsatz. Im Dezember 2019 gesellte sich „Rudi“ dazu, ein von der Mackprang-Stiftung finanzierter Citroën Berlingo, der die tägliche Arbeit (Spenden abholen, Obst, Wasser, Nahrungsmittel transportieren) erheblich erleichtert. Das Hilfsangebot wird gut und mit sehr viel Dankbarkeit angenommen. „Die Patientenanzahl, die das ArztMobil in Anspruch nimmt, ist gestiegen. 2020 haben wir mit 3092 Patienten 1000 Menschen mehr als 2019 versorgt“, berichtet Julia Herrmann. Möchten Sie das ArztMobil unterstützen? Zurzeit werden FFP2-Masken am dringendsten benötigt, da diese direkt an die Patienten ausgegeben werden. Weiterhin freut sich das ArztMobil über ärztliche Unterstützung. Spenden werden gerne angenommen.

Sechs Dinge, die Sie tun können, um Obdachlosen zu helfen:

- Zeigen Sie Empathie
- Distanzieren Sie sich von Vorurteilen
- Holen Sie Hilfe
- Spenden Sie überlegt
- Suchen Sie sich ein Spendenprojekt

Anja Junghans-Demtröder

ARZTMOBIL HAMBURG GUG

(haftungsbeschränkt)
www.arztmobilhamburg.org

Spenden

IBAN: DE92201900030019626100
BIC: GENODEF1HH2 (Hamburger Volksbank)

Verwendungszweck:

„Spende ArztMobil Hamburg“
(Wird eine Spendenbescheinigung gewünscht, bitte die Adresse auf dem Überweisungsträger vermerken.)

Einige Notunterkünfte mussten schließen oder können nur wenige Bedürftige aufnehmen.

schlossen sind. Für Julia Herrmann und ihr Team hat die Versorgung der Men-



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

* abhängig von den aktuellen Corona-Bestimmungen.
Info: 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

**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



Dr. med. Rainer Dannesberger
Facharzt für HNO-Heilkunde

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

Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler



Die andere Seite der Corona-Krise.

Alsterschleusen sind Stauwerke, mit deren Hilfe vorwiegend der Wasserstand der Alster reguliert wird.

Die Corona-Krise ist wie eine Naturkatastrophe über uns gekommen und bringt manch einen von uns zur Besinnung. Wir merken, in welcher schönen Umgebung wir wohnen und so lange wie wir gesund sind, nehmen wir uns die Zeit, sie bewusst wahrzunehmen.

Die Nahversorgung ist jetzt ein Glücksfall.

Die Natur blüht auf, weniger Straßenverkehr, weniger Fluglärm, bessere Luft und körperliche Ertüchtigung an der frischen Luft sind angesagt. Gaststätten, Eisdielen und Buchhandel bieten Ware draußen an, der Fernseher versorgt uns mit Nachrichten.

Vieles hat sich verändert, Spazierengehen und Radfahren sind angesagt. Die nahe Umgebung bietet viel, dabei ist die historische Vergangenheit mit ihren vielen Fassetten sehr interessant.

Der jahrtausendalte Alsterlauf mit seine Stauschleusen, die alte Kleinbahntrasse durch den Wohldorfer Wald, die geschützten Moorlandschaften und noch verbliebene Strohdachhäuser können viel erzählen.

Hier eine kurze Abhandlung über den sich durch Wiesen und Wälder schlängelnden Alsterfluss.

Entstanden nach der Eiszeit, deren Schmelzwasser sie zur Elbe abführte und die Landschaft prägte, in der unsere ersten sesshaften Einwohner aus Sachsen kommend sich als Jäger und Fischer ernährten und in Holzhütten lebten. Die Wälder lieferten das Holz und das Jagdwild, die Alster die Fische und die Landflächen wurden urbar gemacht.

Es bildeten sich Dörfer und die Stadt Hamburg.

wurden gebaut, damit die Holzschuten genügend Wasser unter ihren Flachböden hatten. Holz, Torf, Kalk und hier gebrannte Mauerziegel wurden mit den sogenannten Alsterböcken zur Stadt transportiert. In den Wassermühlen wurde das Korn gemahlen, die Hammer- oder Kupfermühlen klopten aus Kupferklumpen Platten, Reißmühlen rissen Lumpen wieder zu Wolle, die gesponnen und zu Tuchen gewebt wurde.

Die alten Bauten in Wohldorf sind noch Zeugen davon.

Die Ratsherren von Hamburg sicherten sich das Herrenhaus in Wohldorf als Sommersitz. Sie sahen den großen Nutzen der Oberalster, kauften von Graf Adolf V. den Fluss Oberalster ab. Damit erwarben sie die Rechte des Alsterflusses und waren somit zuständig für den Schiffsbetrieb. Sie investierten viel Geld; eine in Plattdeutsch verfasste Schifffahrtsordnung gab den Schleusenmeistern das Recht Schleusengeld zu kassieren.

Die Alster wurde als Transportweg zur Stadt genutzt. Stau- und Beckenschleusen

Es entstanden Treidelwege an den Ufern, an denen Schuten flussaufwärts gezogen wurden und Gaststätten für die Alsterschiffer, die die Wartezeiten an den Schleusen zur Einkehr nutzten.

Diese entwickelten sich später als Ausflugslokale mit Tanzveranstaltungen. An der Wohldorfer Schleuse war an den

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

Wochenenden Hochbetrieb, die Gäste kamen mit der Kleinbahn nach Wohldorf. Die Reste des Endbahnhofs dienen heute als Kleinbahnmuseum.

Zu der Zeit wurden am Hotel Alsterau auch Kanus für Lustfahrten vermietet.

Stromabwärts gibt es die Mellingburger Schleuse, die durch ihr Schleusenbecken 20 Schiffe gleichzeitig durchschleusen konnte. Dahinter macht die Alster eine große Schleife und bildet so eine Halbinsel. Diese hatten die Ureinwohner zur Festung ausgebaut. Die offene Seite der Schleife schützten sie durch einen Erdwall. Sie gruben dort einen Stollen mit einem Schutzraum und bauten sich auf diese Weise eine Erdburg – die sagenumwobene Mellenburg.

Hierzu ein alter Vers:
*Dunkler Gang mit goldner Wiege,
 unfindbare Treppenstiege,
 Ritterburg mit hohen Wällen
 Widerpart der Raubgesellen.*

Der Burgplatz wurde später als Gartenland des Schleusenmeisters genutzt; nur eine Feuerstelle zeugt noch von der Mellenburg. Das Schleusenmeisterhaus wurde mehrmals erweitert und steht noch heute strohgedeckt als Gasthaus da. Die Alsterschiffer haben dort in der Gästekoje ihre übertriebenen Alstergeschichten erzählt, vom Fang von Riesenfischen, von Liebesabenteuern auf ihren Schuten und von gewonnenen Schutenrennen.

Von der Gästekoje konnte man die romantisch gelegene Schleusenanlage übersehen. Zur Volksbelustigung wurde Meerkost abgehalten. Das Getränk mit Honig gesüßt wurde im Kessel gekocht und für einen Schilling ausgeschenkt. Auf der Diele fanden Tanzbelustigungen statt. Der Tänzer für den ersten Tanz musste sechs Schillinge bezahlen und durfte sich die schönste Jungfrau aussuchen.

Der Schiffsverkehr auf der Oberalster gehört heute der Vergangenheit an, aber die Schleusen sind historische Zeugen und Perlen der Alster. Ihr Zustand ist

schlecht. Die Heimat- und Naturschutzverbände mahnen die Stadt Hamburg sie zu sanieren, um sie der Nachwelt zu erhalten. Die zuständige Wasserbehörde hat Sanierungsarbeiten in der nächsten Zeit versprochen und vorgesehen.

Die Umweltverbände sind dabei, die Alster wieder artengerecht und vielfältig zu gestalten und bieten Informationswanderungen an.

Wir finden hoffentlich die Zeit, unsere schöne Umgebung zu genießen und uns dort in der Corona-Krise zu erholen. Es gab schon viele Krisen, den 30-jährigen Krieg, Pest und Cholera, zwei Weltkriege, die viel Leid mit sich brachten. Sie wurden überwunden, brachten aber Veränderungen mit sich. Die Natur ist stark, aber die Bäume wachsen nicht in den Himmel.

Auch wir müssen uns jetzt auf einschneidende Veränderungen einstellen und naturschonend leben.

Hinni Jürjens

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

www.strahlenzentrum-hamburg.de



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**



Ein Leben für Hunde in Not

Nicola Kurtz (r.) bekommt Unterstützung von vielen jungen Hundeflüsterinnen.

Nicola Kurtz engagiert sich seit zwölf Jahren für den Tierschutz

Mit Struppi fing alles an. Der Terriermix lief ohne menschliche Begleitung auf dem Parkplatz eines Norderstedter Baumarktes herum. Keiner vermisste ihn, keiner suchte nach ihm – auch Wochen später nicht. Nicola Kurtz nahm den kleinen Rüden bei sich auf, der acht Jahre an ihrer Seite blieb. Nachfolger Chico entdeckte die Hamburgerin 2008 bei einem spanischen Tierschutzverein, übernahm ihn von einer Pflegestelle – und mit ihm die Idee, sich ebenfalls als ehrenamtliche Pflegestelle zu engagieren.

So kamen in den Jahren über 1000 Hunde, vorwiegend aus Süd- und Südosteuropa, zu der Tierfreundin nach Lemsahl.

Die meisten von ihnen waren und sind herrenlose Straßenhunde, die eingefangen und in „Lagern“ hinter Gitter geworfen und dort oft für Jahre ohne wesentliche Betreuung und Versorgung vor sich hinvegetieren. „In deutschen Tierheimen erhalten Hunde Futter, Wasser, ein Dach über ihren Köpfen und medizinische Versorgung – in Rumänien und vielen anderen Ländern ist das leider die Ausnahme. Die wenigsten Tiere werden vor Ort vermittelt – und dennoch haben sie eine Chance auf ein liebevolles Zuhause und eine Zukunft in Sicherheit verdient“, findet Nicola Kurtz, die dafür mit Tierschutzorganisationen wie aktuell mit den Vereinen

„Tierhilfe Lebenswert“ und „Future for dogs“ zusammenarbeitet.

„Viele Hunde, die zu mir kommen, tragen ein schlimmes Schicksal, haben etwa Brandwunden von heißem Fett auf dem Rücken, wurden bewusst vom Rasenmäher verstümmelt oder sind fast blind“, erzählt die 39-Jährige. „Wichtig ist mir, gerade ängstlichen Hunden Zeit zu geben, um sich an die neuen Umstände zu gewöhnen, bevor sie vermittelt werden.“ Denn gesucht wird nicht eine weitere Zwischenstation, sondern ein Für-Immer-Zuhause.

Gerade hat sie fünf Pflgetiere und den Hund ihrer Schwester um sich. Viel Arbeit



Amber vegetierte in Rumänien auf der Straße und im Shelter.



Die zweieinhalbjährige Hündin erholte sich nach ihrer Rettung prächtig.

sei das neben einem Vollzeitjob und wenig Zeit bliebe für sie selber, aber Nicola Kurdtz setzt gern uneigennützig Prioritäten. „Bei mir stehen eben Hundekörbchen im Haus anstatt schöner Möbel.“ Denn der schönste Lohn für ihre Arbeit sind glückliche Hunde und glückliche Menschen, die sie bislang zusammenführen durfte.

Bei der spielerischen Sozialisierung der vierbeinigen Neuankömmlinge aus Rumänien helfen der Hamburgerin einige ihrer jugendlichen Reitschülerinnen der „Kleinen Farm“ im Spechtort. Domenika, Oliwia und Tessa haben ein ganz besonderes Händchen für die geretteten Straßenhunde. Bei seiner Ankunft wäre Boardercollie-Mix Fiete vor Angst am liebsten unsichtbar gewesen, wenige Tage später schmiegt er sich vertrauensvoll an die 14-Jährigen. Jedem einzelnen schenken sie ihre Liebe und bekommen so viel zurück, „gerade deshalb freuen wir uns sehr, wenn wieder einer von Nicolas Schützlingen ein tolles, neues

Zuhause gefunden hat“, sagt Domenika. Per Fotos oder WhatsApp von den Adoptanten erfahren sie noch nach Jahren, wie sich die Vierbeiner entwickelt haben; manche kommen auch mal zu Besuch. „Es wäre schön, wenn sich viel mehr Menschen ehrenamtlich im Tierschutz engagieren würden. Es werden immer Pflegestellen gesucht, auch Patenschaften und Spenden werden dringend für Ausreise- und Operationskosten benötigt“, so Nicola Kurdtz.

Aktuelle Pflegehunde von Nicola Kurdtz sind zu finden unter www.tierhilfe-lebenswert.de sowie für „Future for dogs“ bei Facebook.

Claudia Blume



Nicola Kurdtz wünscht sich mehr Engagement für den Tierschutz.

TIERHILFE LEBENSWERT E.V.
tierhilfe-lebenswert.de

Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen

Die einfachste Art, herausnehmbaren Zahnersatz zu befestigen, ist die Klammerprothese. Diese Art der



Doppelkronentechnik – Präzision und Qualität

Versorgung ist jedoch bei mangelndem Restzahnbestand oder parodontal erkrankten Zähnen mit vielen Nachteilen behaftet. Vor allem

im Frontzahnbereich ist eine sichtbare Klammerkonstruktion nicht ideal. Die optimale Lösung bietet hier die sogenannte Teleskop- oder Doppelkronentechnik, wie sie in der Gemeinschaftspraxis Kaufmann und Dellwig in Ammersbek angeboten wird. Eine Teleskopprothese ist ausgesprochen komfortabel. Zudem benötigt sie keine sicht- und spürbaren Metallklammern.

Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

Ebenso lassen sich Zahnform oder

Fehlstellungen auf diese Weise korrigieren und liefern ein natürliches und ästhetisches Bild. Die Versorgung ist langfristig sicher, weil selbst bei dem Verlust von weiteren Zähnen eine Ergänzung bzw. Reparatur sehr einfach und schnell erledigt werden kann. Auch zahnlose Kiefer lassen sich nach vorheriger Implantation (das Einbringen künstlicher Zahnwurzeln) mit dieser Technik versorgen. Die tragenden Pfeilerzähne werden beschliffen und mit sogenannten Primärkronen (Unterkronen) aus Gold oder hochfester Keramik versehen. Darüber wird dann eine zweite, sogenannte Sekundärkrone, gefertigt, die mit den zu ersetzenden Zähnen verbunden ist. Durch das enge Anliegen der beiden Kronen (Frikation) wird ein

hervorragender Halt gewährleistet.

Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

„Wir schätzen die Präzision und Qualität dieser Versorgungsmöglichkeit“, so Dr. Manfred Kaufmann und sein Partner Dr. Bernd Dellwig.



„Dank einer Teleskopprothese lassen sich zugleich Funktion und Ästhetik auf eine elegante und komfortable Weise kombinieren, was unsere Patienten sehr zu würdigen wissen“.

ZAHNÄRZTE KAUFMANN & DELLWIG

Praxis Dr. Kaufmann & Dr. Dellwig
 Hamburger Straße 97
 22949 Ammersbek
www.praxis-kaufmandellwig.de

Öffnungszeiten
 Mo.-Do. 7 - 20 Uhr
 Freitag 7 - 15 Uhr
 Tel. (040) 60 55 07 60

Der Puderpinsel



Sich im Alter gut zu fühlen, ist alles andere als ein Ding der Unmöglichkeit.

KURZGESCHICHTE VON MARLIS DAVID

Prüfend betrachte ich mein Gesicht im Spiegel. Langsam, bedächtig ergreife ich meinen Puderpinsel und stäube einen matten Schimmer auf mein Gesicht, um eventuelle Unebenheiten zu überdecken.

Der Puderpinsel liegt schwer in meiner Hand. Der Griff ist aus Porzellan, Delfter Porzellan. Er schimmert in einem wunderschönen, fantastischen Blau. Hat Alex mir damals vor fünfzehn Jahren

aus Amsterdam mitgebracht, geht es mir durch den Kopf.

Vor fünfzehn Jahren ... ganz langsam, langgezogen, wiederhole ich die Worte, betrachte dabei nachdenklich mein Gesicht. Wie schnell die Zeit verrinnt, viel zu schnell, sinniere ich.

Der Puderpinsel, immer noch in meiner Hand, wird mir langsam zu schwer.

Ganz bewusst drehe und wende ich ihn, betrachte ihn

aufmerksam und stelle fest, dass ich ihn liebe und auf keinen Fall missen möchte.

Eine liebgewonnene Gewohnheit und Erinnerung an Alex.

Wie wird es in weiteren fünfzehn Jahren sein? Dann habe ich das achtzigste Lebensjahr bereits überschritten, dann benötige ich ihn sicher nicht mehr, denke ich etwas wehmütig. Wird ihn jemand in die Mülltonne werfen, wenn ich gestorben bin? Oder findet er ein neues Gesicht?

Rund-um-Betreuung und Pflege zuhause

PROMEDICA PLUS

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

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

Ich beginne vor dem Spiegel Grimassen zu schneiden, um meine vorhandenen Falten um einiges zu vertiefen. Wie sehe ich mit achtzig Jahren aus? Sollte ich dann noch leben ...

Diese Frage beschäftigt mich jetzt intensiv und nimmt in meiner Vorstellungskraft groteske Formen an.

Der Hals wird auf jeden Fall schlaffer sein, noch tiefer hängen; hoffentlich kein Putenhals, denke ich spontan. Die Augenlider bedecken vielleicht zur Hälfte die Augen, wie man es bei müden Hühnern oftmals sieht. Die Gesichtshaut erschlafft, die Spannkraft lässt nach, alles ist runzlig. Meine Haare, falls noch welche vorhanden sein sollten, sind dann sicherlich ganz weiß.

Aber die Augen, die bleiben wie sie sind, daran werde ich noch zu erkennen sein. Es sei denn ... eine starke Brille verändert natürlich auch die Augen, denke ich erschrocken.

Prüfend erforsche ich mein Gesicht, taxiere jede Falte, um dann zufrieden festzustellen, dass sich unendlich viele Erfahrungen in meinem Gesicht manifestiert haben. Hinter jeder Falte verbirgt sich eine Geschichte.

Im Alter kommt man mit sich selbst ins Reine, man fängt an alles Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden.

Die Quintessenz meiner Gedanken lässt mich einen wichtigen Entschluss fassen:

Ich werde meinen lieb gewonnenen Puderpinsel demnächst verschenken. Dann

weiß ich wenigstens, wem er vielleicht die gleiche Freude bereiten wird wie mir. Die Erkenntnis, dass alles doch sehr vergänglich ist, macht mich im Kopf unendlich frei.

Ich beschließe, in den nächsten fünfzehn Jahren, so sie mir vergönnt sein mögen, nichts mehr zu verkleistern, sondern ohne jede Paste auszukommen.

Und ich hoffe, es mögen sich nur noch weitere Falten in mein Gesicht zaubern, die spannende Geschichten erzählen können.

Aber mir ist natürlich bewusst, dass der Verfall sicherlich rasant voranschreiten wird. Jedoch, es geht um den Stellenwert, den die äußeren Veränderungen dann einnehmen werden. Die Prioritäten verschieben sich mehr und mehr.

Heute frage ich mich hin und wieder, ob ich wohl richtig gehandelt habe, als ich Alex für immer Hausverbot erteilte und ihn wegen seiner Untreue für immer aus meinem Leben verbannte. Er hat sich daran gehalten und ich habe unendlich darunter gelitten.

Meine Liebe ist niemals gestorben, bis zum heutigen Tag. Nur einmal habe ich ihn im Konzertsaal der „Elbphilharmonie“

gesehen. Es hat unendlichen Schmerz bereitet. Für eine Sekunde verschmolzen unsere Blicke ineinander und wir wussten, die Liebe ist noch da ... wir waren jedoch zu stolz es auszusprechen.

Sollte es noch einmal eine ähnliche Gelegenheit geben, würde ich es ihm sagen, denke ich gerade, als es an meiner Tür läutet.

Der Postbote überreicht mir ein kleines Päckchen, ohne Absender, aber an der Briefmarke sehe ich sofort, dass es aus Holland kommt, aus Amsterdam.

Neugierig reiße ich das Papier auf und erkenne sofort seine Handschrift. In einem wunderschönen Geschenkkarton liegt ein einmalig schöner Puderpinsel mit einem blauen Delfter Porzellangriff. Auf der Karte stehen nur drei Worte: „Ich liebe Dich“!

Ich lasse meinen Tränen freien Lauf.

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.



SZS bloggt jetzt.
Schau' rein und mach' mit!
www.stadtzentrum-schenefeld.de/blog-posts

30
Jahre

STADTZENTRUM
SCHENEFELD

Immer informiert

KOLUMNE

VON CUXHAVEN NACH OHLSTEDT – UMZUG IN DER KRISE

Ein Körbchen mit Marmelade

Ich schaue in den Garten und bin dankbar. Die Sonne strahlt in die Wohnung, das Eichhörnchen, das fast jeden Morgen vorbeischaudert, springt auch an diesem Morgen wieder flink von Baum zu Baum und die Vögel zwitschern. Kein Wunder, denn die Welt wird trotz Lockdown endlich wieder bunt. Außerdem sehe ich nun zum ersten Mal, was uns die Vormieter so Schönes im Garten hinterlassen haben. Hyazinthen, Osterglocken, von der Blutbuche mit ihren herrlich rosafarbenen Blüten ganz zu schweigen.

Im Oktober letzten Jahres sind wir von meiner Heimat Cuxhaven ins schöne Ohlstedt gezogen. Voller Vorfreude. Mitten in der Corona-Krise. Was uns erwartete: Idylle pur. Vom Garten aus hört man Pferde wiehern, der Wald ist nur wenige Meter entfernt. Herrlich, herrlich. Hier kann man sich wohlfühlen.

Ein halbes Jahr nach unserem Umzug denke ich das noch immer. Auch wenn ich bislang gefühlt mehr Eichhörnchen als Menschen kennengelernt habe – Lockdown sei Dank. Die große Einweihungs-

party musste schließlich ausfallen, den Nachbarn begegne ich meist nur mit Maske, in der Kneipe um die Ecke herrscht Lockdown-bedingt tote Hose – und all die schönen kleinen Geschäfte, Cafés und Restaurants in Duvenstedt und Umgebung, die ich (und wohl wir alle) nur allzu gern besuchen würde, dürfen auch noch nicht wieder so öffnen, wie sie es gerne wollten. Schade, denn gerade hier spielt doch die Musik. Hier trifft man sich, schnackt, lacht, tauscht sich aus. Oder eben nicht.

Was ja das Spannende an einem Umzug ist: Die Menschen in der neuen Heimat kennenzulernen, zu erfahren, wie der Stadtteil tickt, was die Menschen dort

bewegt, welches die schönsten Plätze sind, um ein Kännchen in der Sonne zu schlürfen und wo es die beste Pasta gibt. Tja, um ehrlich zu sein, einen Reiseführer könnte ich wohl noch nicht schreiben. Höchstens über die schönsten Waldwanderwege und die beliebtesten Eisdielen in

BESTATTUNGEN Eggers

22399 Hamburg-Poppenbüttel
 Ohlendieck 10 Tel.: 040 602 23 81

www.bestattungen-eggers.de

Der Meisterbetrieb in Ihrer Region.

Wir schaffen mit Farbe und Struktur echtes Wohngefühl.

Außen.
Innen.
Böden.

Individuelle Wandgestaltung und mehr.

Persönlich gut beraten. Telefon: 040-608 05 22
www.malermeister-steffen.com
 Brookring 45 22889 Tangstedt

MALERMEISTER GÜNTER STEFFEN



der Nähe. Die Schlangen bei schönem und erstaunlicherweise auch bei schlechtem Wetter sprechen für sich.

Doch wie ticken die Duvenstedter? Die Walddörfler?

Ganz sicher weiß ich es noch nicht. Ein paar vage Vermutungen habe ich aber. Denn auch wenn ich die meisten Menschen bisher nur flüchtig und mit Maske beim Einkaufen auf dem Markt gesehen habe, ganz oft strahlen die Augen umso mehr. Denn die Menschen, so macht's zumindest den Eindruck, leben gern hier und sind eine Gemeinschaft. Das fällt mir vor allem dann auf, wenn ich mit dem Fahrrad durch Duvenstedt radele. Über die Straße hinweg grüßen sich die Menschen. Man kennt sich. Und mir geht das Herz auf. Denn wenn ich diese kleinen Momente beobachte, fühlt sich's ein bisschen so wie in meiner Heimat an. Dort über den Wochenmarkt zu bummeln, ohne mit jemandem zu schnacken? Unmöglich! Aber gerade das macht's ja charmant. Und genau das sind die kleinen Dinge, die am Ende das Herz eines Stadtteils ausmachen, ihn liebens- und lebenswert machen, oder?

Kleine Geschichten wie diese hier: Am Abend unseres Einzugs baumelte plötzlich ein kleines Körbchen vom Balkon über uns herunter. Unsere neuen Nachbarn hatten uns – sozusagen per Flaschenzug – Marmelade, ein Fläschchen Sekt und Schokolade geschickt, um uns – wenigstens auf Distanz – willkommen zu heißen. Was für eine liebe Geste. Und das, obwohl wir uns noch gar nicht kannten. Einfach so.

Herzlichkeit, Menschlichkeit und Freundlichkeit sind eben Tugenden, denen selbst eine Pandemie nichts anhaben kann, dachte ich und denke es noch. Vielleicht werden sie sogar stärker und wir wachsen alle wieder ein Stückchen mehr zusammen?

Ich freue mich jedenfalls schon sehr darauf es herauszufinden, meine neue Heimat besser kennenzulernen und vor allem die Menschen, die sie ausmachen. Ob meine vagen Vermutungen wohl der Wahrheit entsprechen? Ich hab' ein ziemlich gutes Gefühl!

Bis bald auf dem Wochenmarkt, in der Buchhandlung, im Café und beim neuen Lieblingsitaliener,

Ihre Jara Tiedemann



JARA TIEDEMANN

ist freie Autorin, Fotografin und freie Tauf- & Traurednerin. Vergangenen Herbst zog sie aus ihrer Heimat Cuxhaven nach Ohlstedt und ist mit der Kamera immer auf der Suche nach tollen Ecken für ihre Fotoshootings. Schöne Momente zu schaffen und festzuhalten, ist ihre Leidenschaft. Nicht nur in Fotoform, sondern auch mit ihren Texten. Mehr über Jara Tiedemanns Arbeit erfahren Sie unter www.jaratiedemann.de und www.tiedetext.de.



M Ü H L I G
I M M O B I L I E N



Hilmar Mühlig
Geschäftsführer

Hochwertige Vermittlung

MÜHLIG IMMOBILIEN steht für Enthusiasmus und höchste Qualität bei der Vermittlung von Wohnimmobilien im Alstertal und den Walddörfern. Sprechen Sie uns an - wir arbeiten für Sie.

Ärzt Ehepaar sucht Haus mit Charme
Kaufpreisvorstellung
€ 1.500.000,-

Großeltern möchten in die Nähe der Enkelkinder ziehen
Kaufpreisvorstellung
€ 800.000,-

Kapitalanleger kauft Ihr Haus oder Ihre Wohnung
Sie bleiben als Mieter wohnen

Junge erfolgreiche Familie sucht Grundstück für ein EFH
Kaufpreisvorstellung
€ 750.000,-

Aus Liebe zu den Walddörfern Familie sucht Haus oder DHH
Kaufpreisvorstellung
€ 900.000,-

Duvenstedter sucht eine Kapitalanlage
Kaufpreisvorstellung
€ 400.000,-

Hamburger Firmeninhaber sucht besonderes Haus
Kaufpreisvorstellung
€ 2.000.000,-

Familie mit Nachwuchs sucht Haus mit Garten
Kaufpreisvorstellung
€ 1.250.000,-

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



Die schönste Jahreszeit kommt

DIE NEUNTE INSTAGRAM-FOTO-AKTION

 www.instagram.com/duvenstedterkreisel

Wir haben wieder einen bunten Mix toller Motive erhalten. Möchtet ihr vielleicht auch mal mitmachen? Für die kommende Aktion im Juni auf Instagram duvenstedterkreisel liken und zum Thema „Summertime“ Bilder senden oder an info@duvenstedter-kreisel.de mailen. Wir freuen uns auf viele kreative Fotos.

die Redaktion



sandra.ro.photoliebe

Sandra Rodewald: Hamburg – pretty in pink!



juttaschewefotografie



Jutta Mitschein-Schewe: Endlich Frühling auf dem Deich



andre_vg90




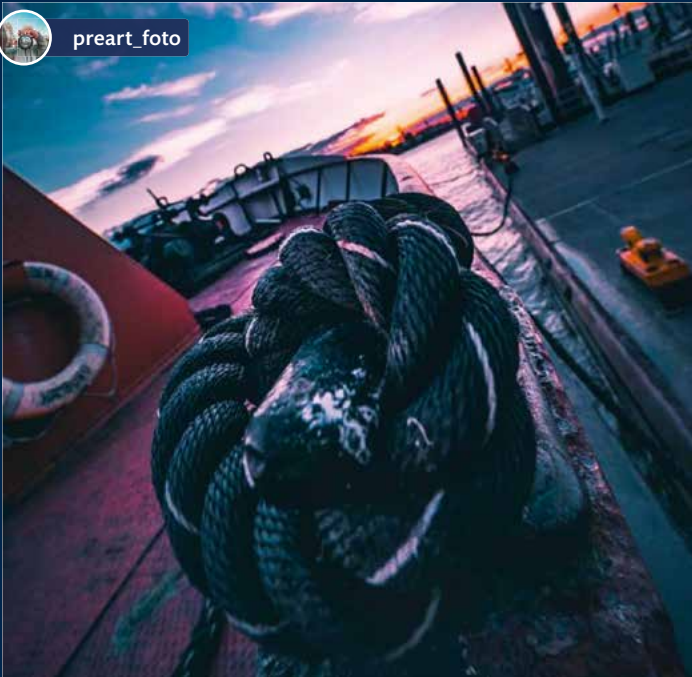
André Vangeffelen: Sonnenuntergang am Spiegelhaus

 frollein_fuxx



Julia Faetting: Alle genießen den Frühling, auch die kleinsten Erdbewohner.

 preart_foto




Artem Prepelita: Lernt das Leben zu genießen.

 heimathafen.aktuell.hamburg




Inga Lewandowski: Kirschblüte am Fernsehturm, Pflanzen un Blumen

 tequilas.photos



Tequila (Torsten): Kurzurlaub am Hamburger Strand (Risserer Ufer)

 anna_zachariassen_fotografie




Anna Zachariassen: Kleine Maus zu Besuch in unserem Garten in Poppenbüttel



 kerstinbittner_fotografie

Kerstin Bittner: Frühling in der Speicherstadt



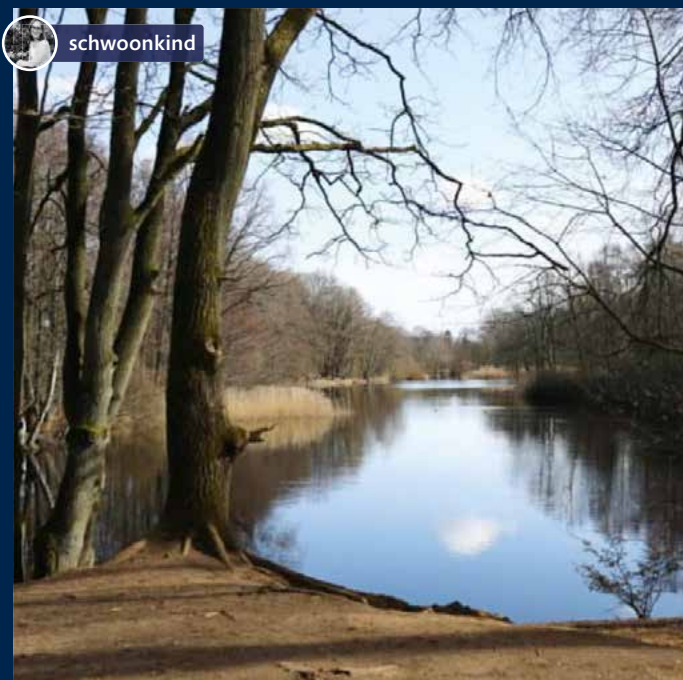
 tias_jung_hh


Tias Jung: Im Frühling gibt es für mich die schönsten Sonnenaufgänge.



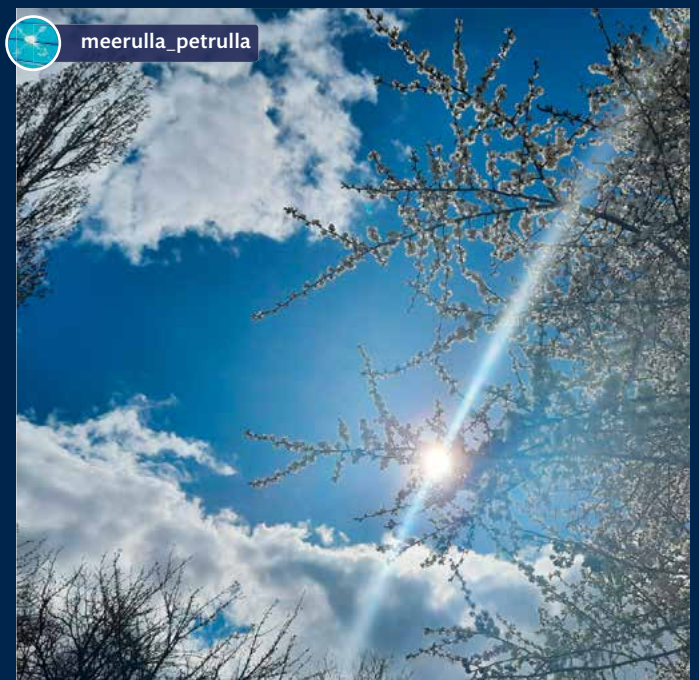
 hamborgerdeern


Kirsten Roeder: Mohnblumenfeld im Wendland



 schwoonkind

Gesa Bartsch: Sonniger Tag am Kupferteich



 meerulla_petrilla

Petra Staub: Frühlingserwachen

ZAHLEN, BITTE ...

CORONA UND DER SCHNELLTEST

Sie mochten Mathe in der Schule? Mit Zahlen können Sie was anfangen? Dann sind Sie hier und heute richtig. Mathe und Zahlen sind nicht Ihr Ding? Dann hoffe ich, dass Sie trotzdem 'was mitnehmen können, denn ohne Zahlen geht's ja oft nicht. Damit es übersichtlich bleibt, habe ich kräftig gerundet.

Was bedeutet eine **7-Tage-Inzidenz** von 150 für Hamburg? In der vergangenen Woche haben sich pro 100.000 Menschen 150 neu angesteckt. In ganz Hamburg (1.800.000 Einwohner) also 2700. Oder zehn in Duvenstedt (6100 Einwohner). Das ist gar nicht sooo wenig. Kein Grund zum Fürchten, aber zur Vorsicht.

Wenn man unterstellt, dass ein Infizierter im Mittel zehn Tage lang ansteckend ist, dann gibt es in unserer Stadt momentan etwa 4000 (2700 : 7 x 10) Infizierte. Das wären 13 in Duvenstedt. Weil manche keine Symptome entwickeln und alle bereits ansteckend sind, bevor die Symptome kommen, könnten 2000 von ihnen ahnungslos herumlaufen. Sie sind das eigentliche Problem. Könnte man diese Menschen identifizieren, hätten wir keine Pandemie mehr.

Was kann man tun? Zunächst das Selbstverständliche: Abstand, Hygiene, Maske, Lüften ... Sie kennen das. Aber

offensichtlich stößt das an Grenzen. Dann kommt jetzt der Schnelltest ins Spiel. Was kann er leisten, was nicht?

Ein Schnelltest sagt aus, ob jemand tief im Rachen eine große Menge Viren sitzen hat. Ist das der Fall, werden diese beim Atmen, Sprechen, Husten herausfliegen und können andere Menschen anstecken. Kleinere Virusmengen, wie sie zu Beginn und Ende der Infektion vorkommen, erkennt man nur mit dem PCR-Test, der allerdings wesentlich aufwändiger ist. Diese Patienten stellen aber auch kein wesentliches Infektionsrisiko dar. Entscheidende Frage: Wie sicher identifiziert der Schnelltest die „gefährlichen“ Personen?

Nehmen wir an, der Test hätte eine **Sensitivität** („wie sicher wird ein Infizierter erkannt“) von 85 Prozent. Um die Zahlen überschaubar zu halten, rechne ich für Duvenstedt.

Wir testen also 6100 Menschen und finden dabei elf (85 Prozent) von 13 Infizierten. Enttäuschend? Nein, im Gegen-

teil. Nur zwei, also 0,03 Prozent der Getesteten, hätten ein problematisches Ergebnis bekommen.* Vielleicht 60 hätten (je nach **Spezifität**) ein fälschlich positives Ergebnis erhalten, müssten dann zum PCR-Test, und der wäre dann negativ. Weit über 6000 hätten ein zutreffendes Ergebnis. In der Realität werden ja nur viel kleinere Gruppen getestet. Darin ist eine Fehlerquote von 0,03 Prozent hervorragend. Und vor allem: Ohne Test hätte man gar nichts erreicht!

* Letzte Meldung: In seinem jüngsten Podcast äußerte Professor Drosten Zweifel, ob Schnelltests wirklich die ersten symptomlosen Tage erfassen ... Alles ist im Fluss, leider.

Thomas Murphy



ZAHNARZTPRAXIS MURPHY

CORONA
muss draußen bleiben

Seit November 2020 testen wir das ganze Praxisteam engmaschig mit geprüften Antigen-**Schnelltests**, um uns und Ihnen zusätzliche Sicherheit zu geben.

Inzwischen, weil einfachere, nicht belastende und trotzdem zuverlässige Verfahren zur Verfügung stehen, testen wir das gesamte Team **täglich**. Den gleichen Service (Schnelltest) bieten wir nun auch unseren Patienten vor der Behandlung, soweit bei dieser Aerosol entsteht. Zusätzlich sind apparative Luftreinigung, antivirale Mundspülung und weitere Maßnahmen etabliert.

Mehr Sicherheit ist unter den aktuellen Bedingungen kaum möglich!

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

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

Linzer Torte

ANJAS BACKREZEPTE

Die Torte besteht aus einem braunen Linzerteig, einem mürbe-teigähnlichen Teig aus gemahlenden Mandeln oder Nüssen. Er wird mit Gewürznelken, Zimt und Zitronenabrieb abgeschmeckt. Diese Torte zählt in Österreich, vor allem in Oberösterreich, zu den traditionellen Lebensmitteln. Nach dem Backen sollte sie einige Tage „ruhen“, damit die Füllung durchziehen kann.



Anja Neumann
Tortenbotschaft Fehmarn

Zutaten für den Mürbeteig: (für eine 26 cm Springform)

300 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 TL	Backpulver
100 g	gemahlene Haselnüsse (oder Mandeln)
140 g	Zucker
1 gestr. TL	gemahlener Zimt
1 Prise	Nelkenpulver
1 Prise	Kardamom
170 g	Butter
2	Eier
250 g	Johannisbeergelee
1 EL	Milch

Zubereitung:

› Mehl, Salz und Backpulver mischen. Nüsse oder Mandeln, Zucker und Gewürze zugeben. Ein Ei trennen, Eigelb beiseite stellen. Butter in Stücken, ein ganzes Ei und das Eiweiß kurz zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie eingewickelt 30 Minuten kaltstellen.

› Den Backofen auf 175 Grad Ober-Unterhitze oder 165 Grad Umluft vorheizen. Die Springform einfetten. Die Hälfte des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und einen Kreis von 26 cm ausstechen und diesen mit einem Messer oder Teigrädchen in 2 cm breite Streifen schneiden.

› Den restlichen Teig ausrollen und in die Form geben, dabei einen 2 cm breiten Rand formen.

› Das Gelee glattrühren und auf dem Teigboden verteilen, dabei 1 cm Rand lassen.

› Die Teigstreifen gitterförmig auflegen. Das beiseite gestellte Eigelb mit der Milch verrühren und die Teigstreifen damit bepinseln.

› Im Ofen ca. 25-30 Minuten backen, herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

Die Linzer Torte ist ein Dauerbäck, das heißt, sie kann luftdicht mindestens zwei Wochen aufbewahrt werden.

Viel Spaß beim Nachbacken!
Anja Neumann


Ein einzigartiges Projekt - Neuerscheinung



Die Tortenbotschafterin **Anja Neumann** und die Fotografin **Jutta Schewe** stellen ihr gemeinsames Freundinnenprojekt vor: Licht und Farben einer Insel
FEHMARN
Backen im Zirkuswagen

Erhältlich in der Buchhandlung Klauder oder unter www.fehmarnbuchshop.com

Lasst Euch verzaubern von diesem wunderbaren Buch, das Rezepte und farbenprächtige Fotos der Insel präsentiert. Einen Blick ins Buch gibt es unter dem oben genannten Link.

-  www.instagram.com/tortenbotschaftfehmar
-  www.facebook.com/tortenbotschaftfehmar
-  www.instagram.com/juttaschewefotografie

Spicy Chicken

LIEBLINGSREZEPTE AUS DER WOHLSDORFER MÜHLE

Zutaten Chicken:

1	Schwarzfederhuhn
1 TL	Cayenne-Pfeffer
1/2 TL	Chiliflocken
1 EL	Salz
1 TL	Steak-Pfeffer
1 Zweig	Rosmarin

Zutaten Spargelgemüse:

10 Stangen	grüner Spargel
10 Stangen	weißer Spargel
2 EL	Zucker
2 Stk.	Lauchzwiebeln

Zubereitung Chicken:

► Salz und Gewürze vermischen, das Huhn mit der Mischung einreiben, den Rosmarin in die Bauchhöhle stecken, das Huhn bei 200 °C 45 min. Umluft garen.

Zubereitung Spargelgemüse:

► Weißen Spargel schälen, zusammen mit dem grünen Spargel in 2 cm große Stücke schneiden.
Butter in der Pfanne schmelzen, Zucker zugeben, Spargel ca. 4-5 min. in der Pfanne garen, zum Schluss Lauchzwiebeln fein geschnitten zugeben und mit Salz abschmecken.



die mühle
restaurant

Takeaway

- Mühlenburger
- Wiener Schnitzel
- Knuspriges Landhuhn
- 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

TOTESFELD

Rückblick – so endete Teil 2:

Oliver

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.



THRILLER VON ANDREAS RICHTER TEIL 3

Oliver

Ich hielt den Schürhaken des Kaminofens fest in der Hand, bereit, ihn im nächsten Augenblick als Waffe einzusetzen. Mit Anspannung und leiser Angst sah ich in allen Räumen nach. Niemand war hier. Anschließend schaute ich in alle Schränke und Schubladen. Nichts war durchwühlt oder durcheinandergebracht, nichts stand anders oder war zerstört, nichts fehlte. Selbst mein offen auf dem Sekretär liegendes Portemonnaie war nicht angerührt worden.

War das denn zu glauben? Jemand war in mein Haus eingedrungen und hatte nichts mitgenommen, nichts gestohlen. Alles, was der Eindringling getan hatte, war, ein wenig auf der Leinwand rumzukritzeln. Das konnte doch nicht wahr sein.

Ich untersuchte die Haustür, die Terrassentür und die Fenster. Keine Einbruchsspuren. Ich verwarf den Gedanken, die Polizei zu rufen. Was hätte ich den Bullen erzählen sollen? Dass jemand, ohne Spuren zu hinterlassen, in mein Haus eingedrungen war, nichts geklaut und nichts zu Bruch geschlagen, sondern lediglich eine Leinwand beschmiert hatte? Alles klar, Herr Bremser – aber ansonsten ist in Ihrem Kopf alles in Ordnung?

haken zurück in die Kamingarnitur, gar nichts in meinem Kopf war in Ordnung.

Ich ging ins Atelier, stellte mich vor die Staffelei und blickte auf die Leinwand. Drei Striche, zwei Kreise, zwei Zickzackformen. Die Formen standen weit genug auseinander, dass sie einander nicht berührten. Auf der Ablage der Staffelei lag ein Pinsel, an dessen Naturborsten getrocknete schwarze Ölfarbe klebte. Ich wusste, dass ich diesen Pinsel weder jemals benutzt, noch ihn dort abgelegt hatte.

Hatte ich das wirklich nicht?

Verdammt, ich wusste es nicht mit Sicherheit. Möglicherweise hatte ich den Pinsel aus der Tasche mit den unbenutzten Pinseln genommen, Farbe aufgetragen und die Formen gemalt. Die Sache war nur, dass ich mich daran nicht erinnerte. Litt ich etwa unter Amnesie? Ich hätte schwören können, dass ich nach dem Aufstellen der Leinwand gestern Abend nicht mehr im Atelier gewesen war.

Nein, dachte ich und hängte den Schür-

Kompetenz in Steuern und Beratung

Poppenbütteler Chaussee 47
22397 Hamburg
(direkt über dem Rewe-Einkaufsmarkt)

Tel. (040) 607 2634
Fax (040) 607 1631

www.spiegel-hamburg.de
e-mail: kanzlei@spiegel-hamburg.de

§ascha
Spiegel

Steuerberatungskanzlei

Vielleicht schlafwandelte ich ja. Vielleicht war ich hin und wieder nachts während des Schlafens unterwegs und tat Dinge, von denen ich nach dem Aufwachen nichts wusste. Was, wie ich wusste, vor allem bei Kindern und gelegentlich auch bei Jugendlichen vorkam. Dass Erwachsenen während des Tiefschlafs das Bett verließen, war nur sehr selten der Fall.

Doch es kam vor und das mit dem Schlafwandeln erschien mir plausibel. Eine gute Erklärung des Ganzen. Es ergab einen Sinn. Doch was, wenn ich beim nächsten Schlafwandeln die zum Schlafzimmer führenden Treppen herunterstürzte?

„Schlimmstenfalls liegst du einige Monate lang tot auf dem Fußboden, weil niemand dich vermisst“, murmelte ich. Ich nahm die Leinwand von der Staffelei und blickte noch einmal drauf.

Ich verstand das Geschmiere auf der Leinwand nicht, doch das musste ich auch nicht. Denn schließlich hatte ich es während des Schlafens getan. Mit geöffneten Augen. Im Stehen. Ich hatte etwas getan ohne das Bewusstsein, es zu tun. Ohne die leiseste Erinnerung daran. Gott, wie sehr ich das Gefühl hasste, nicht zu wissen, was ich getan hatte. Während der Jahre des schweren Trinkens war mir das häufig passiert. Viele Momente und ganze Tage waren wie ausradiert. Ich kannte sie nur aus Erzählungen. Diese Scham und Nacktheit wollte ich nie wieder erleben. Und nun hatte ich wieder etwas getan, an das ich mich nicht erinnerte. Doch diesmal war ich nicht abgefüllt gewesen, sondern hatte geschlafwandelt. Das war etwas anderes. Zwar fühlte es sich nicht gut an, doch ich verachtete mich dafür nicht.

Ich stellte die Leinwand zu den anderen Leinwänden, die für den Recyclinghof bestimmt waren, und beschloss, gleich am Montagvormittag dorthin zu fahren. Ich wollte die unnützen Bilder ohnehin aus dem Haus haben – und das aus der vergangenen Nacht ganz besonders.

Denn es bereitete mir großes Unbehagen.



BERATUNG • SERVICE • QUALITÄT • PREISWERT

Kompetenz vor Ort

Larsson vom Dach

Peter Larsson

ZIMMEREI-HOLZBAU-BEDACHUNG

Segeberger Chaussee 14 a
22889 Tangstedt
Tel. 0 41 09 - 14 06
peterlarsson@t-online.de

- Haustürevordächer
- Dachstühle & Gauben
- Carports
- Dachsanierung
- Bedachung
- Holztreppen
- Terrassenüberdachung
- Wintergärten
- Innenausbau
- Parkett
- Montagen
- Bauzeichnung
- Statik
- Schlüsselfertige Doppel- und Einfamilienhäuser
- Anbauten

SERAFINO CONSOLI

JEWELRY CREATORS

ENTDECKE DAS GEHEIMNIS
VON SERAFINO CONSOLI.

EINLADUNG
28. BIS 30. APRIL
BITTE UM ANMELDUNG

willer
JUWELIER

Rolfinckstraße 13
22391 Hamburg - Wellingsbüttel
Telefon 040/5369650 · www.willer.de

Liebesbriefe in Schmuck

Junge

Viele Stunden lang war der Junge im Wald umhergeirrt, bis er endlich einen Menschen sah. Die Sonne stand bereits tief, bald würde es dunkel werden.

Die Beine des Jungen waren schwer und die Füße schmerzten. Er hatte stechenden Durst und beißenden Hunger und vor seinen flimmernden Augen tanzten kleine weiße Punkte wie Schneeflocken.

Der Mann, den der Junge sah, war groß und kantig und stocherte mit einem Stiel im Unterholz. Er schien etwas zu suchen. Der Junge hatte das Gefühl, dass es besser sei, sich von dem Mann fernzuhalten. Er versteckte sich hinter einem dicken Baum und legte sich flach auf den Boden.

Der Junge dachte daran, dass es nicht stimmte, dass es in diesem Wald kälter war als im kältesten Winter überhaupt und dass hier allerlei seltsame Wesen lebten. Er hatte nicht ein einziges seltsames Wesen gesehen. Dies war ein normaler Wald mit nichts weiter als

Bäumen. Die Anderen hatten gelogen.

Der Junge schloss die Augen. Nur kurz, sagte er sich, doch von einer Sekunde auf die andere schlief er ein.

Als der Junge aufwachte, herrschte um ihn herum die Dunkelheit. Alles, was er erkennen konnte, waren vereinzelte Sterne zwischen den Baumwipfeln und ein Teil des Sichelmondes. Und er hörte Geräusche, die er nicht kannte. Weiter weg mischte sich kindliches Kichern mit gierigem Schmatzen und dicht bei ihm tanzten feinvibrierende Worte in einer unbekanntenen Sprache.

Die Angst packte den Jungen. Der Wald war erwacht. Die Anderen hatten doch nicht gelogen. Am Tag war es ein normaler Wald, in der Nacht ein gefährlicher.

Der Junge zog das Schnitzmesser aus der Hosentasche. Dann rollte er sich auf die Seite und machte sich so klein wie möglich. Vielleicht übersahen ihn die Waldwesen.

chen Geräusche leiser, bis sie schließlich nicht mehr zu hören waren. Der Junge traute sich, die Augen zu öffnen. Der Stern mit der Mutter war weitergezogen. Doch das bedeutete nicht, dass die Mutter ihn verlassen hatte. Der Junge wusste, dass sie immer da sein würde, wenn er in Gefahr war und ihren Schutz brauchte. Es war ein beruhigendes Gefühl.

Der Junge schob das Messer zurück in die Hosentasche. Kurz darauf schlief er wieder ein.

Oliver

Während der nächsten Stunden bekam ich nicht viel auf die Reihe. Ich war unkonzentriert und fühlte mich leicht benommen. Die Sache mit der Leinwand hatte mich ziemlich durcheinandergebracht.

Der Gedanke, dass ich schlafwandelte und nachts Dinge tat, von denen ich nichts wusste, behagte mir ganz und gar nicht. Was, wenn ich mich oder andere ernsthaft in Gefahr brachte oder vielleicht sogar verletzte? Vielleicht war es eine gute Idee, fortan die Schlafzimmertür von innen abzuschließen, bevor ich ins Bett ging und den Schlüssel abzuziehen. Mein schlafendes Ich dürfte kaum wissen, wo mein waches Ich den Schlüssel deponiert hätte. Andererseits erschien mir die selbstverordnete Sicherheitsverwahrung im eigenen Schlafzimmer als schlechter Witz.

Um mich zu beschäftigen, erledigte ich im Haus ein paar Dinge, die gar nicht hätten getan werden müssen. Nachdem alles Sinnlose erledigt war und mir nichts Weiteres einfiel, schnappte ich mir ein Buch. Ich war keine Leserratte, doch ich las täglich einige Seiten oder auch mal ein, zwei Kapitel. Jetzt schaffte ich nicht mal einen Absatz. Ich war null konzentriert. Die Decke fiel mir auf den Kopf. Ich musste raus.

Das Wetter war gut. Ich beschloss einen Spaziergang zu machen. Es gab einige Ecken in der unmittelbaren Umgebung, die ich noch nicht erkundet hatte. Zeit, das zu ändern.

Ich kochte einen Kaffee und füllte ihn in einen Isolierbecher, schnappte mir eine dünne Jacke und das Handy. Ich hatte keinen besonders guten Orientierungs-

Der Junge zitterte am ganzen Körper. Er weinte stumm in sich hinein und dachte an die Mutter. In seiner Fantasie saß sie im Himmel auf einem Stern, lächelte runter zu ihm und hielt die Waldwesen mit langen und ausgestreckten Armen von ihm fern. Die Arme der Mutter waren stärker als der Hunger der Wesen, doch sie benötigte die Hilfe des Jungen, deshalb musste er still sein und durfte sich nicht bewegen.

Irgendwann wurden die bedrohli-



JARA TIEDEMANN

FOTOGRAFIE

www.jaratiedemann.de






Menschen ♥ Emotionen ♥ Lovestorys

Hochzeit Paar Babybauch Newborn Porträt



TIEDETEXT

Wortmanufaktur mit Herz

Freie Autorin & Traurednerin

www.tiedetext.de



@jaratiedemann
@tiedetext



040 52 15 21 71
0176 32 62 88 16



info@jaratiedemann.de
info@tiedetext.de



Hasselwisch 3B
22397 Hamburg
Ohlstedt

sinn, und wenn ich eine Gegend nicht in- und auswendig kannte, nahm ich zur Sicherheit das Handy mit.

Während ich die Grundstückspforte hinter mir zuzog, entschied ich, nach links zu gehen. Dort war der Wendehammer der Sackgasse, und wenn ich mich recht erinnerte, führte ein schmaler Pfad zwischen zwei Grundstücken hindurch in das dahinter liegenden Waldstück. Den Pfad war ich bisher noch nicht gegangen. Es hatte sich nicht ergeben und zu meinen Laufstrecken und den Geschäften, in denen ich Lebensmittel und weiteres, nötiges Zeug kaufte, musste ich in die andere Richtung.

Ich lief meinem direkten Nachbarn in die Arme. Er stand auf dem Fußweg auf einem Tritt und war gerade dabei die Glühbirne einer Lampe auszutauschen, die auf dem Pfosten der Einfahrt montiert war.

„Moin, Oliver“, sagte er und lächelte flüchtig.

Ich erinnerte mich, dass wir uns beim

kurzen Kennenlernen aufs Duzen verständigt hatte, doch ich erinnerte mich nicht an seinen Vornamen. Peinlich. Verstoßen blickte ich auf das Namensschild am Tor, doch dort stand lediglich der Familienname.

„Ebenfalls Moin“, entgegnete ich.

„Ein wenig die Beine vertreten?“

Ich nickte. „Ich wohne jetzt schon eine Zeitlang hier, aber so richtig gut kenne ich mich noch nicht aus. Ein kleiner Erkundungsspaziergang kann nicht schaden.“

Er sagte: „Ich kenne hier jeden Stein. Bin hier aufgewachsen, dies ist mein Elternhaus. Ich bin hier schon als Knirps rumgeflitzt. Kurze Hose und Holzgewehr, Bonanza-Fahrrad mit Sturmklengel. Mann, war das eine schöne Zeit. Damals sah es hier natürlich anders aus. Diese Straße war bloß ein Weg mit nur vier Häusern. Deins, meins und zwei weitere, die aber längst weg sind. Ansonsten nur Wiesen

und Felder. Wir Kinder waren den ganzen Tag draußen. Herrlich.“

Ich nickte, als wüsste ich genau, wovon er sprach und dachte, dass meine Kindheit im Herzen des grauen Ruhrgebiets so ganz anders gewesen war.

„Also dann viel Freude beim Erkunden“, sagte mein Nachbar und wandte sich wieder der Lampe zu. Das belanglose Gespräch schien beendet und ich setzte mich in Bewegung, als er noch sagte: „Die Einladung auf einen Kaffee steht selbstverständlich noch. Oder auf ein Bier oder einen Wein.“

„Kaffee ist prima“, sagte ich.

„Alles klar. Komm‘ einfach rum, Silke und ich freuen uns.“

Ich hob den Daumen und dachte: Silke, richtig – doch wie verdammt heißt du noch?

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

„Wir sehen uns“, sagte ich dann und setzte mich in Bewegung.

„Ja, garantiert“, hörte ich ihn hinter meinem Rücken murmeln.

Junge

Der Junge taumelte durch den Wald. Alles schmerzte. Die von Insekten zerstochene Haut, die geschwellenen Füße, die eingerissenen Hände, die entzündeten Augen, der dröhnende Kopf. Der Junge wünschte sich im Bett zu liegen und zu wissen, dass die Mutter und all die anderen da waren und dass alles so war wie früher.

Der Junge hielt sich noch eine Zeitlang auf den Beinen, bis sie ihn schließlich nicht länger trugen. Ihm wurde schwarz vor Augen und er sackte zusammen.

Als der Junge erwachte, hielt eine Frau seinen Kopf in den Händen und betrachtete ihn. Er benötigte einen Moment, um zu begreifen, dass es nicht die Mutter war. Diese Frau war jünger, ihr Gesicht

runder, die Haare voller. Der Junge hatte sie nie zuvor gesehen.

Die Frau schob die Arme unter seinen Körper und hob ihn hoch. „Du bist leicht wie eine Feder“, sagte sie und schenkte ihm ein Lächeln. „Hast du einen Namen?“

Der Junge wollte etwas sagen, doch er war zu schwach und sein Hals war ausgetrocknet.

Die Frau nickte. Sie verstand. „Du brauchst Wasser und Essen. Und deine Verletzungen müssen versorgt werden. Du hast Fieber. Gehen wir!“

Den Jungen in den Armen tragend, machte die Frau sich auf den Weg. Der Junge fragte sich, wo sie ihn hinbrachte. Doch er war sicher, dass es ein guter Ort war.

Oliver

Während meines Spaziergangs entdeckte ich einige interessante Motive und machte mit dem Handy Fotos. Zuhause würde ich sie auf den Laptop ziehen. Möglicherweise

war die eine oder andere Aufnahme eine Inspiration für ein späteres Gemälde. Doch das faszinierendste Motiv entdeckte ich kurz vor Ende meines Rundweges, als ich einen schmalen Pfad beschritt, der von einem Waldstück

abging und an einigen Grundstücken vorbei zu der Straße führte, in der ich wohnte.

Es war ein Grundstück, etwa dreihundert Quadratmeter groß. Es wurde von einem in die Jahre gekommenen Maschendrahtzaun umgeben, an dem gleich mehrere Schilder darauf hinwiesen, dass das Betreten verboten war und Eltern für ihre Kinder hafteten.

Auf dem Grundstück wuchs nichts. Kein Baum, kein Strauch, kein Rasen, kein Unkraut. Dort war nichts außer toter Boden. Ein apokalyptisch grauschwarzes Nichts inmitten des erwachten Frühlings. Die Wucht der Gegensätze verschlug mir den Atem.

Entlang des Zaunes machte ich zahlreiche Fotos von dem toten Stück Land, stets darauf achtend, die blühende Natur im Anschnitt mit auf die Aufnahme zu bekommen. Die vom Leben umrahmte Endzeit fasziniert mich. Ich konnte kaum meinen Blick davon lösen.

Schließlich setzte ich meinen Weg fort. Mein Kopf war besetzt von den bizarren Bildern, die mir das tote Grundstück geboten hatten.

Rund fünf Minuten später betrat ich mein Haus.

Junge

Nach vier Tagen ging es dem Jungen besser. Er hatte geschlafen, getrunken und gegessen. Nasse Tücher auf der Stirn und um die Waden hatten das Fieber vertrieben und

Zu Hause gut umsorgt

In den
Wald-
dörfern

Im
Stadtteil



Pflege nur mit Fachkräften

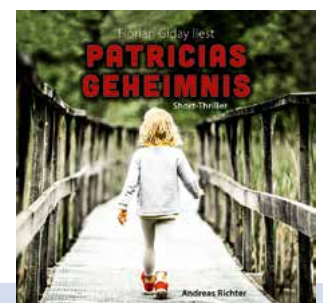
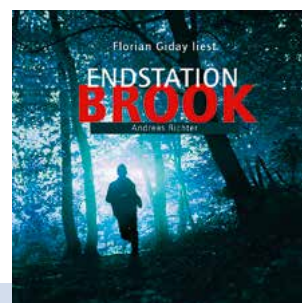


Als gemeinnützige Stiftung sind wir jederzeit für Sie da!

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

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege
Heilig Geist





HÖRBUCH-TIPP:

Mit „Endstation Brook“ (2014) und „Patricias Geheimnis“ (2019) hat Andreas Richter bereits zwei spannende Geschichten für den Duvenstedter Kreisel geschrieben. Beide Fälle des kauzigen Journalisten Lothar Bergmann sind als digitale Hörbücher erschienen – erhältlich in mehr als 300 Shops und auf Plattformen wie Audible, Thalia, Apple Music und Spotify.

das matte Kerzenlicht tat den Augen gut.

Der kleine Raum hatte keine Fenster, sondern lediglich vier fingerbreite Belüftungsschlitze in einer Wand. Wann immer der Junge durch die Schlitze sah, blickte er auf Bäume und einen See, doch nie entdeckte er Menschen oder Tiere, und alles, was er hörte, war gelegentliches Vogelgezwitscher.

In dem Raum befand sich nichts außer dem Bett, einem Stuhl und einem Schemel als Tisch für das Essen und die Kerzen sowie ein mit Pech abgedichteter Ledereimer für die Notdurft.

Zweimal am Tag sah die Frau nach dem Jungen. Dann brachte sie ihm Essen und Trinken, setzte sich auf den Stuhl und tat nichts, außer ihn eine Zeitlang sanft lächelnd zu beobachten. Der Junge starrte dann immer an die Raumdecke und wusste nicht, ob er etwas sagen durfte. Also schwieg er. Manchmal tat er so, als schliefe er wieder ein.

Immer, nachdem die Frau den Raum verlassen hatte, verriegelte sie die Tür. Der Junge sagte sich, dass sie das tat, um ihn vor den bösen Menschen zu beschützen, die noch immer nach ihm suchten. Hier war er sicher. Vielleicht war dies sein neues Zuhause.

Oliver

Hinter mir lag eine unruhige Nacht, und ich wusste nicht weshalb. Weder hatte ich schlecht geträumt, noch hatte ich schwere Gedanken mit mir herumgetragen.

Ich ließ den Tag langsam angehen. Mich trieb ja nichts – und das wurde allmählich zum Problem. Ich brauchte eine Struktur, feste Aufgaben und musste endlich wieder Verantwortung übernehmen. Vielleicht sollte ich mir einen kleinen Hund zulegen, einen Dackel zum Beispiel. Das könnte ein guter Anfang sein, nicht länger nur auf mich selbst zu schauen.

Irgendwann im Laufe des Vormittags betrat ich das Atelier. Ich weiß nicht mehr weshalb. Vielleicht, weil ich lüften wollte.

Oder weil mir langweilig war. Oder weshalb auch immer.

Für einen Augenblick blieb mir das Herz stehen, als ich die Leinwand auf der Staffelei stehen sah. Die Leinwand, die ich vorletzte Nacht im Schlaf bemalt hatte. Die ich gestern zu jenen gestellt hatte, die ich zum Recyclinghof bringen wollte.

Doch nun stand die Leinwand wieder auf der Staffelei. Nicht bloß das, es waren weitere Formen hinzugekommen. Sie verteilten sich auf der Leinwand, ohne einander zu berühren. Auf der Staffeleiablage lag ein Pinsel mit angetrockneter schwarzer Farbe.

Einen Moment lang stand ich fassungslos davor, fragte mich, was hier geschah. Dann begriff ich: Ich konnte die Leinwand wegstellen, doch ich würde sie nicht loswerden. Denn das Gemälde malte sich von selbst – und es wollte mir etwas sagen.

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

Die Hamburg Lifte GbR ist Ihr Partner für Ihre Barrierefreiheit.

Wir helfen Ihnen, einen bedarfsgerechten Lift entsprechend Ihrem Budget zu finden.

Schnelle Lieferung und Montage.



HAMBURG LIFTE

- TREPPENLIFTE
- HUBLIFTE
- PLATTFORMLIFTE
- RAMPEN

Wir beraten Sie auch telefonisch!





Arne Buchholz
(Dipl.-Kaufmann und Sachverständiger für barrierefreies Bauen)

HAMBURG LIFTE
Zickzackweg 12 c
22605 Hamburg

T: 040.85180703
M: 0173.5270457
www.hamburg-lifte.de

Grosse Umtausch-Aktion

ALT gegen NEU

Bringen Sie Ihr altes Gerät vorbei:

- Kettensägen • Rasenmäher •
- Mähroboter • Vertikutierer •
- und viele andere Gartengeräte

www.meyers-muehle-gartentechnik.de
Rugenbarg 51 • 22848 Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80



Hundehoroskop

LUSTIGE TEXTE ÜBER DIE TIERKREISZEICHEN
BEZOGEN AUF DEN HUND – VON APRIL BIS JULI



©Tomasz Pacyna / 123rf
©Igor Zakowski / 123rf



Stier-Hund 21. April bis 20. Mai

Das Zeichen des „Stiers“ ist ein erdgebundenes Zeichen. Ebenso erdgebunden ist der Stier-Hund. Mit seinem charman-

ten Wesen wickelt er die Menschen um den Finger! Allerdings braucht man viel Geduld mit ihm, schnelle Reaktionen passen nicht zu diesem Genießertyp. Hundesport dürfte diesem Zeichen nicht so liegen, frei nach dem Motto: Man muss ja nicht unnötig Energie verplempern! Ein wahrer Genuss-Hund, der vor allem gutes Futter liebt. Also Vorsicht, sonst ist hin und wieder eine Diät angesagt. Er ist so standfest, dass er manchmal als stur bezeichnet wird. Doch wer seine Leckerlies richtig einsetzt, schafft es auch seinen Stier-Hund in Bewegung zu bringen. Doch bedenken Sie, er liebt seine festen Rituale, von denen er nur ungern abrücken möchte.

Wenn Sie einen Garten haben, geben Sie ein wenig acht, denn

Ihr Stier-Hund mag Blumen – diese buddelt er mit Wurzel gern mal aus. Ist halt so seine Natur, diese Erdverbundenheit.

Eines verkräftet er nur schwer: eine Trennung von seinem Rudel. Hat er sich einmal verliebt, reagiert er, wie es seinem Naturell entspricht. Er ist überaus hartnäckig im Erobern und ist er am Ziel, wird er nicht mehr von der Seite weichen. Ein Stier-Hund ist eine wirklich treue Seele. Wenn Sie einen Stier-Hund haben, geben Sie ihm durch Beständigkeit und Liebe alles zurück. Er hat es verdient!

Nun, auch ein Stier-Hund kann mal laut werden. Das kommt zwar selten vor, doch wenn, dann rumpelt es gewaltig. Damit er gar nicht erst auf dumme Gedanken kommt, können Sie ihn als Helfer im Haus trainieren. Puschen bringen, Zeitung holen, lassen Sie sich etwas einfallen. Er ist nicht dumm, nur etwas faul.



Zwilling-Hund 21. Mai bis 21. Juni

Das Tierkreiszeichen Zwilling ist ein luftiges und kommunikatives Zeichen. Entsprechend willensstark begegnen uns die Zwilling-Hunde. Sie sind quasi wie ein Sack voller Flöhe! Meistens sind sie gut gelaunt, fröhlich und ausgelassen,

dann und wann auch mal wahre Komiker. Zudem liebt es der Zwilling-Hund, wenn etwas los ist, er ist neugierig und wissbegierig. Zwilling-Hunde sind ziemlich clevere Burschen und schätzen Publikum.

Wird ihm die nötige Aufmerksamkeit verweigert, wird er sich mit originellen Einfällen in den Mittelpunkt stellen. Wer ihm kein interessantes Leben bietet, hat wenig zu lachen. Er braucht jede Menge Zuwendung und Auslauf. Ein Garten ist fast ein Muss für ihn. Sein unwiderstehlicher Charme kommt dem

Zwilling-Hund auch in der Liebe zugute. Da ist er hemmungslos. Bei der Erziehung ist es wichtig, dass Sie Ihrem Hund immer wieder deutlich sagen, was Sie von ihm erwarten. Verschaffen Sie ihm viel Bewegung und tun Sie etwas, um seine Klugheit zu unterstützen – Lernaufgaben zum Beispiel oder Hundesport. Dann wird man Sie um diesen klugen und beweglichen Hund beneiden.

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!



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.



Krebs-Hund 22. Juni bis 22. Juli
Motto: sentimental und empfindsam!

Das Tierkreiszeichen Krebs wird dem Element Wasser zugeordnet. Wasser kann verschiedene Formen annehmen, etwa Nebel oder Eis, mal fließt es schnell, mal steht es still. Sie ahnen schon, zu welcher Anpassungsfähigkeit Wasser fähig ist und welche transformativen Kräfte diesem Element eigen sind. Es gibt drei so genannte Wasserzeichen: Krebs, Skorpion und Fisch, jedes für sich hat seine bestimmte Eigenart. Der Krebs-Hund ist empfindsam und verschaut sich bei Streitereien mit Artgenossen am liebsten zwischen den Beinen seines Besitzers. Vermutlich sucht er Ihren Schutz, noch bevor jemand „krummer Hund“ gebellt hat. Ein Krebs-Hund ist so empfindsam, dass er sich schon verkrümelt, bevor es Ärger gibt. Er ist kein Feigling, doch er mag es gar nicht, wenn er angegriffen wird. Sollten Sie Ihrem Krebs-Hund mal zeigen müssen, wer der Herr im Haus ist, schmolzt er stundenlang und straft Sie

mit Missachtung. Doch Krebs-Hunde sind sehr loyal und wenn nötig, steht er auch mal vor Ihnen und zeigt Zähne. Er ist ein echter Kamerad. Er liebt seine Menschen über alles.

Krebs-Hunde sind überaus emphatisch und sind hervorragende Beobachter. Ihr Herz hängt oft an Kleinigkeiten wie an einer alten Puppe oder einem ausrangierten Pantoffel. Diese Dinge darf man ihnen nicht wegnehmen. Sie ist sehr aufmerksam und können sich, wenn nötig, sehr gut durchsetzen. Dennoch, alles was ein Krebs-Hund macht, tut er seinem Besitzer zuliebe, denn prinzipiell fühlt er sich verpflichtet. Da der Krebs-Hund dem Element Wasser angehört, mag er es besonders, wenn Sie mit ihm am See oder am Meer spazieren gehen. Eine Badewanne im Garten weiß er sehr zu schätzen. Sein Tierkreiszeichen wird vom Mond beherrscht. Entsprechend ist sein Liebesleben: den Mond anheulen, von Dingen träumen, die nicht von dieser Welt sind. So könnte es sein, dass sich sein Liebesleben wie bei „Susi und Strolch“ als sehr romantisch zeigt.

Brigitta Diemann

© rawpixel.com / Freepik



BRIGITTA DIEMANN

Auf die Idee mit dem Hundehoroskop kam Brigitta Diemann, als sie ihren Terrier bekam. Dessen Züchterin hatte Zeit, Ort und sogar die Geburtszeit notiert, und so erstellte Brigitta Diemann für sich und ihren Hund ein Partnerschaftshoroskop: Beide passen super zusammen. Mehr erfahren Sie unter www.hamburg-astrologie.de.



**Das Land steht still.
Wir halten Sie in Bewegung.**

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

boa PHYSIOTHERAPIE
OBERALSTER

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



DOging STATION

HUNDESALONS

Scheren · Trimmen
Entfilzen · Zahnpflege
Ohren- & Krallenpflege
Baden & Föhnen



**Moin
Duvenstedt!**

DOging Station Hundesalon

Duvenstedter Damm 72 (im Kreisel) – Kiek mol in!

Termine unter 040 68 87 35 80 oder
online www.dogingstation.de

Sonnenuntergangs-Bänkchen

JETZT MIT „BANK-GEHEIMNIS“



Das Sonnenuntergangs-Bänkchen wurde um zwei weitere Bänke ergänzt.



Ein inspirierender Ort zum Verlieben, Versöhnen, Verweilen – zum Kaffeetrinken, zum Coachen und zur Schatzsuche.

Für Menschen, die zum ersten Mal hier sind, ist dieser Anblick und die damit verbundene Einladung mitten auf einem Feldweg überraschend und erfreulich: drei regenbogenbunte Bänke mit einem Tischchen voller Tassen und der Möglichkeit, sich einen Kaffee oder Tee zu machen. Idealerweise gehen von diesem

Ort viele positive Überraschungen und Entwicklungen aus.

Ein schöner Ort mit besonderer Energie: die Sonnenuntergangs-Bänkchen am idyllischen Feldweg, „Kleiner Jakobsweg“ genannt, auf der Rückseite der „Villa Sorgenfrei“ im

Wohldorfer Damm 101, über der die Gute-Laune-Fahne weht. Spaziergänger können dort herrlich pausieren und über das gesamte Feld in den Sonnenuntergang schauen und genau das tun, was auf dem Messingschild steht, das Jörg Schumann, Dipl.-Psych. und Business-Coach, an seiner Bank angebracht hat: sich verlieben, versöhnen und verweilen. Seine Beratung Human-Experts.de hat die Mission, die Welt der Arbeit menschlicher zu machen.

Menschen brauchen einen Ort, an dem sie zu sich kommen, wo sie in der Natur entspannen und eine neue Perspektive einnehmen können und dieser Ort eignet sich hervorragend dazu. Das Gästebuch ist voller Geschichten, die dies bezeugen und auch seine Coaching-Klienten sind vom Ausblick und der Atmosphäre der Bänke begeistert.

„Hier kann man leichter auf neue Ideen kommen und findet auch den Mut sie umzusetzen“, sagt Jörg Schumann, zu dem meistens Klienten kommen, die beruflich einen

Erstklassiges Handwerk für

Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme








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





Menschen brauchen einen Ort, an dem sie zu sich kommen können.

neuen Weg suchen. „Man gerät nicht in den Burn-out, weil zu viel zu tun ist, sondern weil man keinen Ort mehr findet, um aufzutanken“, sagt Schumann. Deswegen seien solche Orte so wichtig.

Das Sonnenuntergangs-Bänkchen wurde mittlerweile um zwei weitere ergänzt: das „Inspirations-Bänkchen“ zum Erhoffen, Erwirken und Erwarten günstiger Entwicklungen und die „Bank der Freundschaft“ zum Generieren, Gestalten und Genießen freundschaftlicher Beziehungen.

Jetzt hat diese Oase, die im Laufe der Zeit viele Freunde gefunden hat, die sie regelmäßig besuchen, noch ein paar weitere Attraktionen: Geo-Cacher, die mit ihren Smartphones auf Schatzsuche sind, finden hier den Cache „Bank-Geheimnis“.

Zudem gibt es – vor allem an sonnigen Tagen – heißes Wasser, einen besonders leckeren und sehr gesunden basischen und blutdruckregulierenden Premium-Instant -Kaffee zum Selber-

machen, den es exklusiv in der „Villa Sorgenfrei“ gibt, und natürlich Tee. Coach Schumann ist Enkel einer Gastwirtsfamilie – vielleicht macht es ihm deswegen soviel Freude, Gäste einzuladen und immer wieder etwas Überraschendes zu machen. Sein Traum ist, dass von den Sonnenuntergangs-Bänkchen eine Welle

positiver Überraschungen ausgeht. Und es sind alle eingeladen, dabei mitzumachen.

Wen kannst Du am besten noch heute positiv überraschen?

Jörg Schumann



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



Wir haben das Internet für uns entdeckt!

Wie schrecklich wäre diese Zeit ohne die Möglichkeit der Videokonferenzen.

ORCHESTER DUVENSTEDT

Im März war es wieder so weit: Unser Übungswochenende in Neugraben zur letzten Vorbereitung unseres Frühjahrskonzertes ... fand nicht statt. Natürlich nicht.

Von diesen besonderen Übungswochenenden in Neugraben habe ich bisher immer nur am Rande berichtet. Da jedoch jetzt nicht viel anderes zu berichten ist, möchte ich einen Aspekt unserer Neugraben-Wochenenden mal genauer unter die Lupe nehmen und Ihnen vorstellen. Wenn wir nämlich in Neugraben sind, machen wir am Sonnabendmittag, quasi zur Halbzeit, eine Übungspause und lockern den Übungsbetrieb durch die „Neugrabiade“ auf. Das ist quasi eine Mischung aus „Spiel ohne Grenzen“, „Die perfekte Minute“ und „Wer wird Millionär?“ mit Beimischungen von „Verstehen Sie Spaß?“ und „Väter der Klamotte“ und besteht aus Denksport- und Geschicklichkeitsaufgaben. Damit wollen wir den Übungsbetrieb etwas auflockern und in den bunt zusammengewürfelten Gruppen das Gemeinschaftsgefühl stärken. Normalerweise jedenfalls.

Traf uns im letzten Jahr der Ausfall des Übungsbetriebes noch unerwartet, waren wir in diesem Jahr besser vorbereitet und

konnten die „Neugrabiade“ erfolgreich in eine Online-Variante überführen. Natürlich fielen die Geschicklichkeitsaufgaben weg, aber der Denksport konnte wunderbar vor dem Bildschirm geleistet werden.

Wir haben die Teilnehmer in fünf Gruppen eingeteilt und ihnen eigene „Besprechungsräume“ zugewiesen, in denen wir „Spielleiter“ sie dann abwechselnd besuchen konnten. Ganz so wie der Lehrer, der während der Gruppenarbeit von Tisch zu Tisch durch das Klassenzimmer wandert, und hin und wieder laut mitteilt, dass man die Aufgaben bitte sorgfältig durchlesen soll – nur eben alles online. So konnten wir beobachten, wie rund 30 Fragen in der Art zu beantworten waren wie „Wie heißt die Waldfee?“, „Wie wird ein weißer Stein, der in das rote Meer geworfen wird?“ oder „In welchem ‚Rocky‘-Film spielt Sylvester Stallone nicht mit?“

Hatten wir die Veranstaltung auf ca. zwei Stunden angesetzt, waren wir am Ende des Tages gut drei Stunden online und haben gerätselt, geknobelt und geklönt und hatten dabei alle eine Menge Spaß. Es tat einfach mal wieder gut, sich zu sehen und miteinander zu reden. Natürlich ersetzen Online-Treffen nicht den echten Übungsbetrieb, der inzwischen seit über

einem halben Jahr wieder ruht, aber es ist ein erster Schritt. Schon deshalb, damit man sich auch trotz mitunter zotteliger Lockdown-Frisur wiedererkennt. Und so war auch die allgemeine Zustimmung groß, dass wir uns jetzt regelmäßig online treffen und austauschen wollen. Dann ist es vielleicht auch nicht mehr weit, bis wir wieder richtig loslegen und gemeinsam musizieren und dann irgendwann auch wieder öffentlich für Sie spielen können. Wenn es so weit ist, erfahren Sie es hier aus erster Hand. Versprochen.

Bis dahin bleiben Sie bitte gesund, uns gewogen und gut gelaunt.

PS: Die Antworten auf die Beispielfragen oben lauten: Die Waldfee heißt „Holla“ (kennt eigentlich jeder), der Stein wird nass (und ja, er bleibt auch weiß) und Sylvester Stallone spielt nicht mit in der „Rocky Horror Picture Show“.

Christian Bauer

ORCHESTER DUVENSTEDT

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

Der Bücherfrühling beginnt

VON HEIKE KLAUDER



Frank Wippermann Bergführer Hamburg

Der leidenschaftliche Bergsteiger Frank Wippermann findet Hamburg gar nicht so flach, wie man selbst denken könnte. Deshalb hat er alle Berge Hamburgs in diesem Führer zusammengestellt, z. B. den Mellenberg, die Fischbeker Glatze, den Pinnasberg, die Bullerberge und viele mehr. In 80 Touren werden 89 Gipfel vorgestellt. Das ergibt 198 Gehkilometer und allein bergauf 3800 Höhenmeter. Jede Tour wird in einem Steckbrief mit Karte, Tourenverlauf, Länge und Höhenprofil vorgestellt. Also auf geht's, Hamburg mal ganz anders zu entdecken.



Pia Volk Deutschlands schrägste Orte

Gibt es in Deutschland überhaupt noch Plätze zum Staunen und Wundern? Die Geographin und Journalistin Pia Volk hat sich zwischen Wattenmeer und Allgäu, zwischen dem Frankfurter Mainufer und dem Sorbenland umgesehen und ist dabei auf lauter seltsame und seltsamste Orte gestoßen:

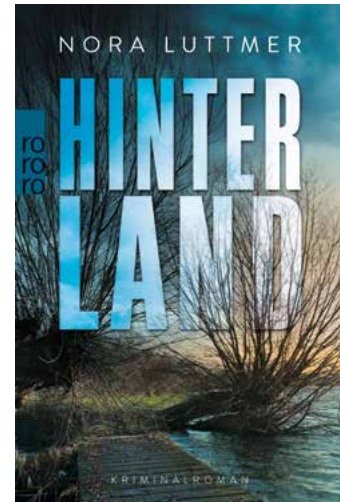
eine Eiche mit eigener Adresse, ein fortgespültes Atlantis in der Nordsee, ein Kronleuchter in der Kölner Kanalisation, die letzte noch erhaltene Grenzscheule für sowjetzonale Agenten und vieles mehr.

Über all diese bizarren Landschaften, exzentrischen Welten und obskuren Objekte berichtet sie. Spannend und unterhaltsam führt sie zu geographischen und historischen Kuriositäten und lehrt uns, das eigene Land mit neuen Augen zu sehen.



Nicola Kabel Kleine Freiheit

Gerade 40 geworden, kümmert sich die Richterin Saskia in Elternzeit um ihre beiden Söhne, während ihr Mann Christian zwischen dem Heimatort in der norddeutschen Provinz und einer Kanzlei in Hamburg pendelt. Da bringt ein geplanter Windpark vor ihrer Haustür Saskias geordnetes Leben ins Wanken. Sie beginnt, sich in einer Bürgerinitiative zu engagieren, gerät in konservative Zirkel und muss Stellung beziehen. Mit ihrem Kampfgeist steht sie ihrem Alt-68er Vater in nichts nach, auch wenn dieser mit seinen Auftritten Saskia oft peinlich ist. Ein feinfühlig erzähltes Debüt über eine Vater-Tochter-Beziehung und Zerreißproben der Vergangenheit und Gegenwart.



Nora Luttmer Hinterland

Die ehemalige Kommissarin Bette Hansen, 53, ist alarmiert: eine Muschel mit einem Kreuz, eingeritzt in ein Stück Holz, das sie in ihrem Garten in Ochsenwerder gefunden hat. Das Zeichen hat sie schon einmal gesehen, auf einem Hochstand im Wohldorfer Wald, von dem aus ein Unternehmensberater und seine Begleiterin regelrecht hingerichtet wurden. Die Wut, mit der der Täter vorgegangen sein muss, hat selbst der erfahrenen Ermittlerin einen Schreck versetzt. Der Muschelmörder war Bettes letzter Fall. Bis heute ist er ungelöst. Sie musste den Job aufgeben, da sie an unkontrollierbaren Schlafattacken leidet, die sie auch im Dienst überfielen. Von ihrer Krankheit weiß auch der Täter, der nun immer engere Kreise um sie zieht. „Hinterland“ ist der spannende Auftakt um die narkoleptische Ex-Ermittlerin Bette Hansen.

Heute bestellen – morgen abholen

Schneller geht es nicht:
Bücher, CDs, DVDs und vieles mehr
bis 18.25 Uhr bestellen und
am nächsten Tag morgens abholen!

Viele Infos und Bestellmöglichkeiten unter
www.buchhandlung-klauder.de

Buchhandlung Klauder
Duvenstedter Damm 41, Tel. 040.694 64 094
mail@buchhandlung-klauder.de

KLAUDER

BUCHHANDLUNG

Vier Wege aus dem

STRESS

TEIL 4

Empfehlung von Frank Ritter: Einmal am Tag Nachrichten konsumieren oder vielleicht nur jeden dritten Tag.



Der vierte Weg aus dem Stress hat mit deinem Umfeld und den Dingen, mit denen du dich beschäftigst zu tun. Gerade in der aktuellen Zeit ist dieser Ansatz extrem wichtig.

Wer hätte Anfang 2020 gedacht, dass wir zu Ostern 2021 vor einem erneuten Lockdown mit zusätzlichen Ausgangsbeschränkungen stehen – ich habe noch keinen getroffen. Die Meinungen zu SARS-CoV-2, den Maßnahmen, der Impfung usw. gehen weit auseinander. Wer dabei recht hat, welche Vorgehensweise die richtige ist und welche Informationen wahr sind – wer möchte das schon objektiv bewerten?! Darum geht es auch gar nicht beim vierten Ansatz. Es geht in dieser Reihe einzig und

allein um Stressreduktion. Konkret geht es darum ein wenig Abstand zu gewinnen – für diejenigen, die das möchten und denen das gut tut.

Fakt ist: Es gibt durch SARS-CoV-2 Stressoren, die es vor 15 Monaten für viele nicht gab. Die Selbständigkeit auf Eis gelegt, Kurzarbeit, Homeoffice, geschlossene Schulen und Kitas, geschlossene Geschäfte, Hotels, Restaurants, eingeschränkte Freiheiten und Kontaktverbote und vieles mehr. Für viele ist das eine Negativspirale ohne Ausweg.

Andere haben einen anderen Blick auf einige dieser Themen. Zur Ruhe kommen nach dem Dauergehetze der vergangenen Jahre, Zeit für sich selber haben (die man sich immer wieder gewünscht, aber nie genommen hat), Zeit mit der Fami-

lie verbringen, keine nervigen Kollegen, Kunden, Chefs im Büro, keine Rushhour und vieles mehr.

Welcher Blickwinkel der richtige ist, kann ich nicht sagen. Aber du kannst das für dich bestimmen. Beantworte für dich doch ganz objektiv folgende Fragen: Wie schaust du auf die aktuelle Situation? Stressen dich einige der Auswirkungen durch die Pandemie? Ist das wirklich die einzige Betrachtungsweise, die du einnehmen kannst? Tut dir deine Sichtweise gut und hilft sie dir mit der Situation umzugehen? Was wäre, wenn du es mal mit einer anderen Bewertung probierst – nur mal so zum Spaß. Kannst du der Situation, die keiner von uns aktuell zu ändern vermag, an der einen oder anderen Stelle etwas Positives abgewinnen? Und wenn es nur

Wohnungsbau - Gewerbebau - Umbau/Sanierung

JÜRJENS
PLANUNGS GMBH
ARCHITEKTUR
STATIK
HAUSTECHNIK

WOHNUNGSBAU
GEWERBEBAU
NEU- U. UMBAUTEN

Farkenwisch 2
22397 Hamburg

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

www.planungs-gmbh.de

MARC SANDTMANN
Maurer und Betonbaumeister

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

**ARBEITEN,
DIE WIR AUSFÜHREN**

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

Kleinigkeiten sind, fokussiere dich doch lieber hin und wieder darauf.

Mir ist sehr wohl bewusst, dass das nicht einfach ist. Wir bewegen uns hierbei nicht in der Kreisklasse – das ist Championsleague-Niveau. Und selbstverständlich gilt das nicht nur für die Pandemiesituation. Du solltest dir diese Fragen bei sämtlichen Situationen stellen, die dich stark stressen.

Fakt ist: Wenn dich die aktuelle Situation stark stresst, dann ist das absolut kontraproduktiv. Starker Stress verengt deinen Blickwinkel, wodurch du kaum eine Lösung für dich finden wirst. Starker Stress fährt dein Immunsystem herunter und das ist das Letzte, was du jetzt brauchst. Auf Dauer kann dieser Stress zu schweren Krankheiten führen – dagegen wirkt das Virus fast harmlos. Wenn du diese Auswirkungen nicht willst, dann hör' auf, in Negativschleifen zu denken.

Was heißt das nun konkret für dich in der Praxis?

1. Achte auf deine Gedanken. Betreibe täglich mehrfach kurz Gedankenhygiene. Wenn negative Gedanken, die dich stressen, aufkommen, dann schiebe sie weg und fokussiere dich auf etwas Positives. Bedenke: Es gibt nur einen Chef über deine Gedanken und DAS BIST DU! Reize von außen lösen Gedanken bei uns aus, aber wenn ich diesen Gedanken nicht weiterdenken möchte, dann kann ich umschalten. Diese Fähigkeit unterscheidet uns von der Tierwelt und diese Fähigkeit sollten wir nutzen bzw. immer wieder trainieren.

2. Minimiere die Quellen von außen, die dich auf negative Gedanken bringen. Auch das gehört zur Gedankenhygiene. Musst du täglich die Zeitung lesen, die News im Radio hören und abends Nachrichten schauen? Tut dir das gut und bringt dir neue Erkenntnisse oder konsumierst du hierdurch mehrfach die gleichen Inhalte, von denen aktuell der Großteil aus Covid-Themen besteht? Probiere es doch mal anders. Einmal am Tag Nachrichten konsumieren oder vielleicht nur jeden dritten Tag. Ich bin sicher, dass du nichts Wichtiges verpassen wirst. Beim Lesen der Nachrichten kannst du außerdem auswählen, welche Themen dich wirklich interessieren und welche du vielleicht lieber überblätterst.



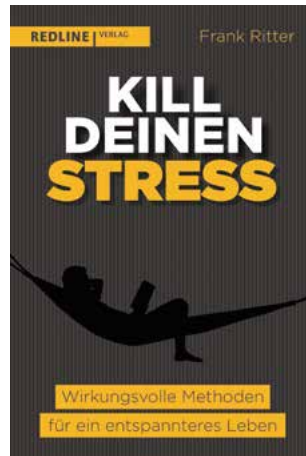
DIE WALDDÖRFER SENIORENASSISTENZ

Ihre persönliche Unterstützung im Alltag.

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

Probiere es doch einfach einmal aus. Vielleicht hellt es das aktuelle Bild ein klein wenig auf.

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.



KIEFERORTHOPÄDIE WALDDÖRFER

Einen sonnigen Frühling wünscht Ihr Team der Kieferorthopädie Walddörfer!



Wir freuen uns sehr, dass wir im März 2021 unsere **3.000 Patientin** und ihre Mutter begrüßen durften.

Kieferorthopädie Walddörfer **Dr. Jessica Ottogreen**
 Poppenbütteler Chaussee 37 · 22397 Hamburg
 Tel.: 040/68 98 988 77 · www.kfo-walddoerfer.de

Heimkino

ANNEKES (ENT-)SPANNUNGSTIPPS

Jetzt, wo die Sonne uns vermehrt mit freundlichen Besuchen beehrt und unsere lichtentzogenen Herzen dank Vorfreude auf lange Picknicks und fruchtige Cocktails am Strand (natürlich mit Abstand) höherschlagen lässt, steht Ihnen der Sinn vielleicht weniger als zuvor nach einem abendlichen Filmgenuss. Aber der April ist ja bekannt für seine Wetterüberraschungen, also stelle ich Ihnen an dieser Stelle ein paar Filme und eine Serie vor, mit denen Sie sich an kühleren Abenden die Zeit sinnvoll vertreiben können.



Wo die wilden Menschen jagen

Taika Waititi *Wo die wilden Menschen jagen* aus dem Jahr 2016 erzählt die Geschichte von Ricky (**Julian Dennison**, auch bekannt aus *Deadpool 2*), einem alleingelassenen Teenager, der, nachdem er zum wiederholten Male straffällig geworden ist, von seiner Sozialarbeiterin auf einer abgelegenen Farm untergebracht wird. Hier fasst er schnell Vertrauen zu seiner neuen Pflegemutter Bella (**Rima Te Wiata**). Selbst mit deren mürrisch-wortkargem Mann Hec (**Sam Neill**) kommt er bald gut zurecht. Aufgrund einer unglücklichen Verkettung von Ereignissen befinden sich Hec und Ricky jedoch wenig später auf der Flucht durch den neuseeländischen Busch. Nach dieser Beschreibung könnte man nun meinen, ich beschreibe einen dramatischen Thriller oder zumindest ein Drama mit tragischen Elementen, doch ist dieser Film tatsächlich eine der herzlichsten und lustigsten Erzählungen, die Ihren Fernsehabend verschönern können. Waititi inszeniert und erzählt Hec und Rickys Erlebnisse und teilweise absurde Begegnungen im Busch mit seiner üblichen humorvollen Leichtigkeit, wobei es dem Film – wie man es von dem Regisseur gewohnt ist – trotzdem niemals an Tiefe fehlt. *Wo die wilden Menschen jagen* finden Sie zum Ausleihen auf verschiedenen Videoplattformen.

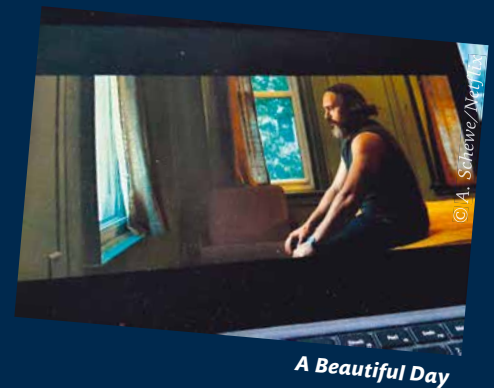


Prisoners

Falls Ihnen der Sinn nach etwas düsterer Spannung steht, könnten Sie sich den handlungsdichten Selbstjustiz-Kriminal-Thriller *Prisoners* aus dem Jahr 2013 zu Gemüte führen, bei dem **Denis Villeneuve** Regie führte. Nach der Thanksgiving-Feier zweier befreundeter Familien verschwinden ihre jüngsten Töchter spurlos. Was folgt ist die offizielle, polizeiliche Untersuchung unter der Leitung von Detective Loki (**Jake Gyllenhaal**) auf der einen Seite und die inoffizielle, angst- und wutgetriebene Untersuchung von Keller Dover (**Hugh Jackman**), dem Vater eines der Mädchen, auf der anderen Seite. Letzterer zieht auch Franklin (**Terrence Howard**) und Nancy Birch (dargestellt von der wundervollen **Viola Davis**), die Eltern der anderen Entführten, in seine gesetzesferne Suche nach ihren Töchtern hinein. Neben geschickt eingesetzten, typischen Genrelementen des Justiz- und Rache-Thrillers nimmt sich der Film auch genügend Zeit für ethische Fragestellungen und komplexe Familiendynamiken zu Krisenzeiten sowie die Auseinandersetzung mit psychischen Problemen und Trauer. Diesen Film für Fans des Regisseurs (u.a. verantwortlich für *Blade Runner 2049* und *Arrival*) sowie von **David Finchers** Filmen *Sieben* und *Zodiac – Die Spur des Killers* finden Sie unter anderem bei Netflix und Prime Video.

Ebenfalls düster und ebenfalls genial ist **Lynne Ramsays** brutales Meisterstück *A Beautiful Day* (im Original *You Were Never Really Here*) aus dem Jahr 2017. Die Handlung des Films dreht sich um einen schwer traumatisierten Kriegsveteranen und

Auftragskiller namens Joe (wie immer grandios: **Joaquin Phoenix**), der entführte und zur Sexarbeit missbrauchte Kinder und Jugendliche aus den gewaltsamen Fängen von Menschenhändlern befreit und die Peiniger tötet. Im Zuge seiner Tätigkeit wird er beauftragt, die kindliche Tochter eines Senators zu retten, die vermutlich ebenfalls Menschenhändlern zum Opfer gefallen ist. Ramsays Filme (unter anderem auch die finstere und beeindruckende Charakterstudie **We Need to Talk About Kevin**) bestechen stets durch eine intelligente Erzählweise, die sich eher auf komplexe Charaktere als auf rasante Action und vereinfachte Lösungen stützt. **A Beautiful Day** ist keine Ausnahme – auch wenn die Handlung geprägt ist von Gewalt und Mord, verherrlicht der Film jene zu keiner Zeit und blickt oft sogar merklich bewusst weg. Diesen Film für Anhänger von **Martin Scorseses Taxi Driver** und **Fatih Akins Aus dem Nichts** finden Sie z.B. bei Netflix.



A Beautiful Day

Lustiger geht es zu bei der **Blood-and-Ice-Cream**-Trilogie, einer humorvollen, inhaltlich nicht zusammenhängenden Filmreihe von Regisseur **Edgar Wright** (auch bekannt für **Baby Driver** und **Scott Pilgrim gegen den Rest der Welt**) und geschrieben von Wright und **Simon Pegg**. Die Hauptrollen spielen Pegg und **Nick Frost** bei allen drei Filmen, also **Shaun of the Dead**, **Hot Fuzz – Zwei Abgewichste Profis** und **The World's End**. Jeder der drei ist einen Filmabend wert, auch wenn mein persönlicher Favorit der zweite Film der Reihe ist. In der Actionkomödie **Hot Fuzz** aus dem Jahr 2007 zieht der Ermittler Nicholas Angel (Pegg) bei seiner Londoner Spezialeinheit den Unmut seiner Vorgesetzten auf sich, da er jene als ihnen überlegener Überflieger schlecht dastehen lässt. Kurzerhand wird er also in das verschlafene Dorf Sandford auf dem Land zwangsversetzt, das die niedrigste Kriminalitätsrate Englands aufzeigt. Dort macht er die Bekanntschaft von einigen dörflichen Originalen sowie von dem Polizisten Danny Butterman (Frost), der Actionfilme liebt und bald zu Angels erstem wahren Freund wird. Nach einer Reihe von vorerst nach Unfällen aussehenden Todesfällen wird Angel misstrauisch und beginnt mithilfe seines wohlmeinenden Freundes die Ermittlung. **Hot Fuzz**, ein Film für Fans von Actionkomödien wie **21 Jump Street** aus dem Jahr 2012, von komödiantischen Herangehensweisen an Genrefilme wie in **Zombieland** und von liebenswerter Absurdität wie in **Die Ritter der Kokosnuß**, gibt es unter anderem bei Netflix.



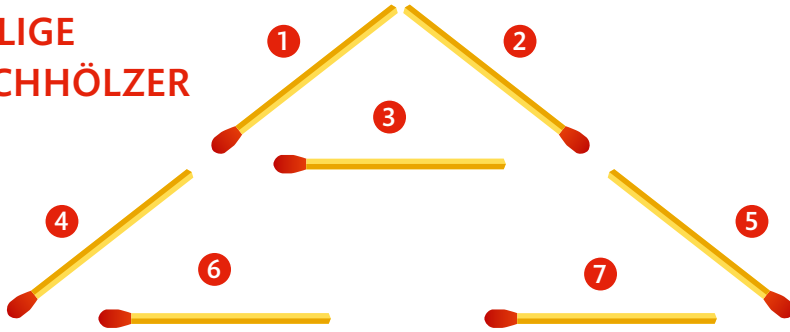
Hot Fuzz

Mit **Sense8** bietet Netflix eine faszinierende, mystische Science-Fiction-Serie von den **Wachowski-Schwestern** (Lilly und Lana Wachowski, die bekannterweise unter anderem auch die **Matrix**-Trilogie schufen) und **J. Michael Straczynski** an. Nach der plötzlichen Entstehung einer übersinnlichen Verbindung zwischen acht über den Planeten verteilten Fremden sind diese eng miteinander verknüpft: als Cluster teilen sie ihre Emotionen, können grenzenlos kommunizieren und sich im Geiste besuchen, sie können ihr Wissen und ihre Fähigkeiten miteinander teilen. Während die Gruppe beginnt, Stärke aus ihrer Gemeinsamkeit zu schöpfen, und zu ergründen versucht, wie es zu ihr kam, müssen sie sich auch vor der Verfolgung undurchsichtiger Organisationen schützen. Die internationalen Schauplätze, die spannend und bewegend erzählten Geschichten jedes Cluster-Mitglieds sowie ihre geteilten Erfahrungen machen diese Serie zu einem besonderen Fernseherlebnis. Die berührende, packende und höchst innovative Serie empfehle ich wärmstens allen Fans von der fesselnden Netflix-Serie **The OA**, von **Cloud Atlas** (Buch oder Film – bei letzterem waren die Wachowskis zusammen mit **Tom Tykwer** maßgeblich beteiligt) und allgemein von den vielseitigen Projekten der Wachowskis.



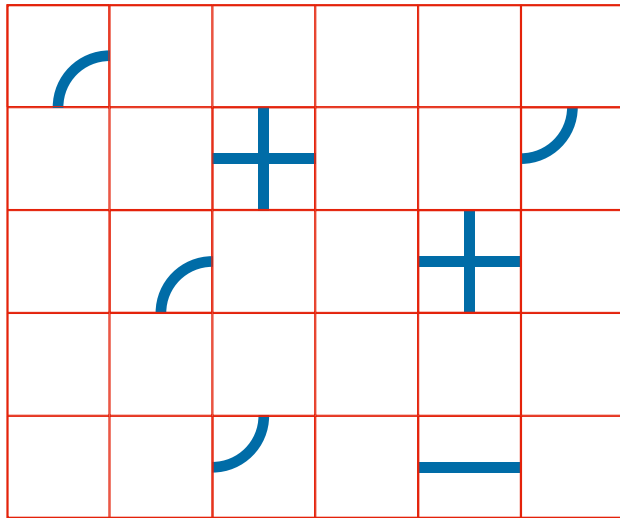
Sense8

KNIFFLIGE STREICHHÖLZER

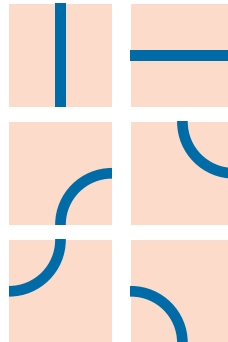


Bewegen Sie zwei Streichhölzer, um drei gleiche Dreiecke zu bilden.

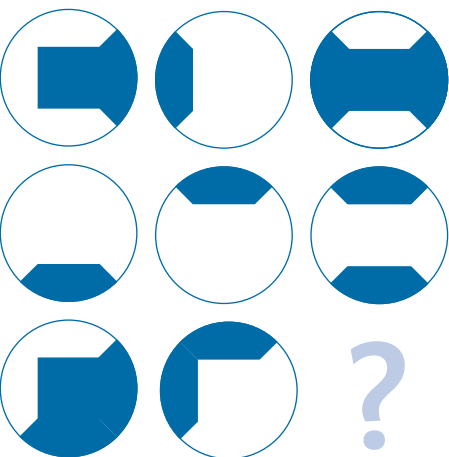
GLEISE VERLEGEN



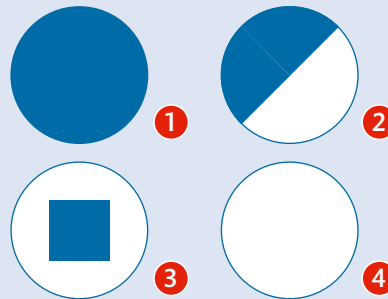
Elemente



Die Elemente müssen so verlegt werden, dass ein geschlossenes Schienennetz entsteht. Sie dürfen mehrfach benutzt werden. Jedes Feld muss am Ende mit einem Element belegt sein.



WELCHE FIGUR IST DIE RICHTIGE?



SUDOKU

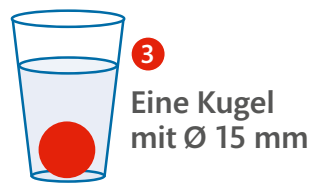
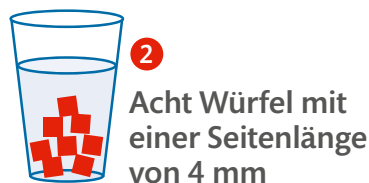
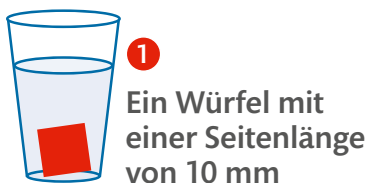
3	1				4	5
6						7
			5	4		
	3			7		1
			3	9		
	1		2			5
			6	2		
2						1
4	6				2	9

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

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

Wer trinkt etwas, was er nicht selber besitzt und hätte er es, würde er es nie trinken?

WELCHES DER VIER GLÄSER ENTHÄLT DAS WENIGSTE WASSER?





Rotkehlchen

Der wehmütige Gesang der Rotkehlchen ist gut in der Morgen- und Abenddämmerung zu hören.

Mit seinen schwarzen Knopfaugen und dem kugeligen Körper mit orangeroter Brust und Kehle ist das Rotkehlchen hübsch anzusehen.

Es gehört zu den häufigsten Brutvögeln und ist in Wäldern, Parks und Gärten anzutreffen. Besonders bei der Gartenarbeit kommen die wenig scheuen Singvögel dem Menschen sehr nahe, um in der aufgewühlten Erde Bodentiere aufzupicken. Sie ernähren sich gern von Würmern, Insekten, Spinnen und auch Beeren.

Rotkehlchen wirken eher schlank, plustern an kalten Wintertagen aber gern das Gefieder auf und wirken dann wie ein runder, kompakter Federball. Männchen und Weibchen sehen gleich aus. Nur die Jungvögel sind durch das Fehlen der orangeroten Kehle von den erwachsenen Tieren zu unterscheiden.

Einige Rotkehlchen bleiben das ganze Jahr über in Deutschland, andere ziehen kurze Strecken in wärmere Regionen. Ihr wehmütiger Gesang ist gut in der Morgen- und Abenddämmerung zu hören.

Auf einem Ast sitzend wirbt das Männchen um das Weibchen oder zeigt sein Revier auf. Letzteres wird bisweilen heftig verteidigt. Dabei kann es im Streit zu Kämpfen mit Verletzten oder sogar Toten kommen.

Das Rotkehlchen baut seine Nester gern in dichter Vegetation nahe am Boden und in Hecken. Es legt fünf bis sieben Eier, die das Weibchen alleine ausbrütet. Während der Brutdauer wird das Weibchen vom Männchen mit Nahrung versorgt. Die Jungen schlüpfen nach 12 bis 15 Tagen.

Bereits seit 50 Jahren küren der Naturschutzbund (NABU) und der Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) den „Vogel des Jahres“.

Zum 50. Jubiläum durfte erstmals die Bevölkerung den „Vogel des Jahres“ 2021 wählen – und entschied sich für das Rotkehlchen.

*Dr. Stefanie Zimmer,
Referentin für Umweltbildung
beim NABU Hamburg*

NABU HAMBURG

nabu-hamburg.de

Informationen zum Rotkehlchen unter:

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

Kinnertied
... Zeit für Kinder ...

Kita- und Krippenplätze in Duvenstedt & Wohldorf-Ohlstedt
Duvenstedter Berg 58 und Schleusenredder 3b
Tel. 61 18 99 01 und 60 75 18 74 www.kinnertied-duvenstedt.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

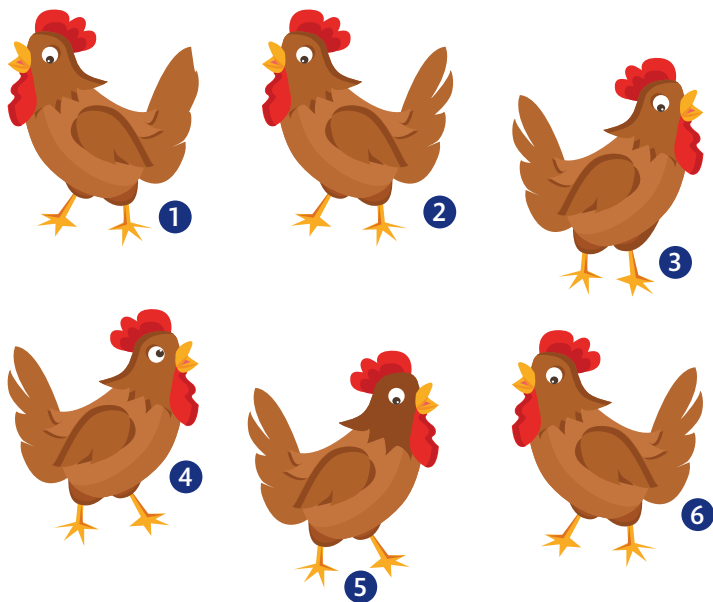
ivoshage@hausduvenstedt.de

A&V HAUS DUVENSTEDT

Poppenbütteler Chaussee 23
22397 Hamburg

www.hausduvenstedt.de

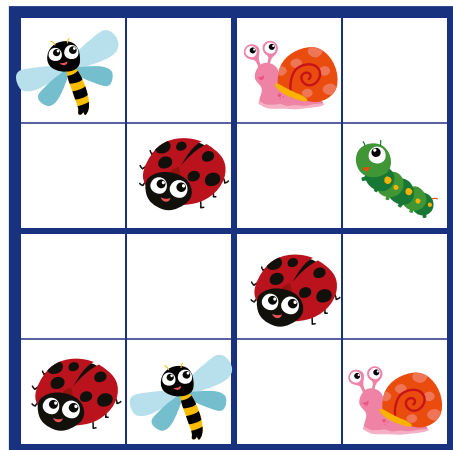
040 / 607 64 0



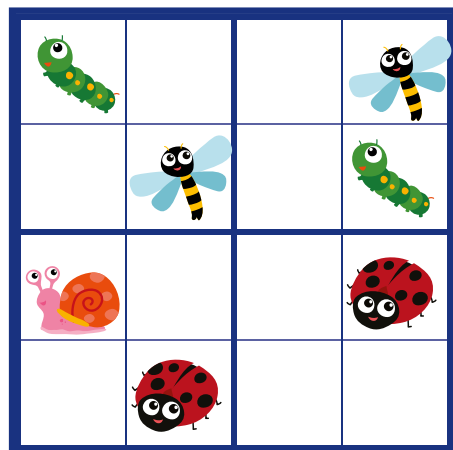
WELCHE HÜHNER SIND GLEICH?



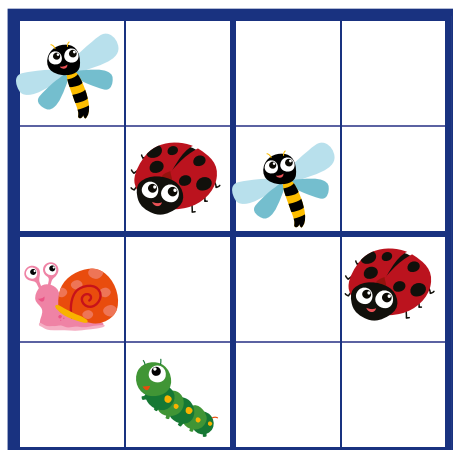
KINDER SUDOKU



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.



FINDE SIEBEN FEHLER



Mit dem Fahrrad zum Sport

DER DSV IST MITGLIED IM TEAM GREEN



Nachhaltigkeit und verantwortungsvolle Mobilität sind wichtige Themen für uns alle, und auch wir als Sportverein fühlen uns verpflichtet, im Rahmen unseres Sportbetriebes dazu beizutragen. Was liegt dabei näher, als das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden und mit dem Fahrrad zum Training und Spiel zu kommen?

Entsprechend haben wir uns entschlossen, der Einladung des Hamburger Sportbundes zu folgen, einer von zehn Hamburger Sportvereinen im TEAM GREEN zu werden und bei TEAM GREEN – DIE TOUR mitzumachen. Gefördert

durch #moinzukunft – Hamburger Klimafonds werden dazu im Frühjahr und Herbst mobile Fahrradwerkstätten angeboten und diverse Aktionen rund ums Rad durchgeführt. Dabei können Vereinsmitglieder ihre Fahrräder warten und kleine Reparaturen durchführen lassen, wobei sie nur für die Ersatzteile zahlen müssen. Und natürlich gibt es Aktionen, die zum gemeinsamen Radfahren animieren.

den „Mutti-Taxi-Service“ vom Auto aufs Fahrrad zu verlegen.

So planen wir zwei Termine für die mobile Fahrradwerkstatt – einen im Mai an einem unserer Trainingstage am Puckaffer Weg, und einen im September. Es soll eine Duvenstedter Fahrradtour für Kinder geben, und wir planen eine Fahrradwandertour für alle Altersklassen. Und das Wichtigste für uns alle: Wir fahren mit dem Fahrrad zum Sport in Duvenstedt!

Die Wege bei uns im Dorf sind kurz genug, dass wir mit dem Fahrrad zum Sportplatz am Puckaffer Weg und zu den Hallen am Duvenstedter Markt fahren können. So kommen wir schon angewärmt und mit Lungen voller Sauerstoff dort an, schützen die Umwelt und nebenbei lösen wir auch noch das Problem der häufig knappen Parkplätze. Dazu entstehen im Zuge des laufenden Baus des zweiten Kunstrasenplatzes auch zahlreiche weitere Möglichkeiten, um Fahrräder anzuschließen – damit gibt es keine Ausreden mehr.

Das passt bestens zu uns im DSV: So können wir Duvenstedt in Bewegung bringen. Wir bieten dazu Hilfe zur Selbsthilfe, um mit einem funktionstüchtigen und verkehrssicheren Rad „bewegt zum Sport“ zu kommen und bieten Anreize,

Also: Werdet auch Ihr Mitglied im TEAM GREEN des DSV!

Oliver Stork

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 das Dehnen des Fasziengebewebes kann Rückenschmerz gelindert und vorgebeugt werden.

Innovatives, ganzheitliches Training mit viel Musik und viel Spaß!

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich, einfach vorbeikommen und schnuppern!

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

DUVENSTEDTER SPORTVEREIN

TEL.: 040 607 19 69

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



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



Unsere Jungs trainieren zurzeit in fest zugeteilten kleinen Gruppen.

Zurück auf dem Platz

EIN KURZER EINBLICK IN DAS TRAINING DES DSV-JAHRGANGS 2011/2012

Seit dem Moment, in dem die Hamburger Verordnung es wieder erlaubte, sind alle DSV-Fußballkinder bis 14 Jahre wieder auf unserem Sportplatz aktiv. Dabei werden alle damit verbundenen Auflagen natürlich eingehalten. Das gilt entsprechend auch für unseren Doppeljahrgang 2011/12.

Dadurch, dass im Trainerteam für diese Jahrgänge sechs Trainer zusammenarbeiten, sind unsere Möglichkeiten schon fast professionell, und alle Kinder bekommen die Gelegenheit, jede Woche an zwei vollständigen Trainingseinheiten teilzunehmen.

Zuvor haben wir versucht, den Trainingsbetrieb durch kleine „Challenges“ zu ersetzen: Trainingsaufgaben und deren Lösungen wurden dabei über Videobotschaften übermittelt. Für einen gewissen Zeitraum war das in Ordnung, konnte aber nie ein Training vollständig ersetzen. So ließ die Beteiligung auch immer weiter nach. Umso mehr freuen wir uns darüber, endlich wieder auf den Platz zu dürfen.

Unsere Jungs trainieren zurzeit in fest zugeteilten kleinen Gruppen (maximal acht Spieler), die ihren privaten Kontakten möglichst entsprechen. Nur die Trainer rotieren in unserem Konzept, so dass jede Gruppe die unterschiedlichen Trainingsmethoden der einzelnen Trainer kennenlernt. Dadurch ist das Training immer anders und bleibt für alle spannend

und interessant. Die Rückmeldungen der Eltern sind durchweg positiv.

Die Trainingsbeteiligung ist hoch, alle sind motiviert und haben richtig Lust, stürzen sich in Zweikämpfe, probieren Tricks und schießen Tore. Die Freude, wieder gemeinsam auf dem Platz zu sein und mal wieder Energie rauszulassen, ist allen anzumerken. Die Lernbereitschaft ist super und die sportliche Entwicklung ist auch durch die Zwangspause nicht ins Stocken geraten. Auch bei viel Spaß bleibt das Erlernen aller Regeln, Techniken und Taktiken natürlich unser Ziel. Die Eltern sind froh, das Team ist klasse, die Trainer sind glücklich. Wir bleiben vorsichtig, aber optimistisch!

Wenn du in den Jahren 2011 oder 2012 geboren bist und Lust hast, mit uns zusammen Fußball zu spielen, bist du herzlich eingeladen. Unser Trainerteam besteht aus Florian Waschnewski, Jan und Nils Schlößer, Philipp Stork, Kjell Verstege und Matilda Goos. Melde dich gern bei uns. Unsere Kontaktdaten findest du auf unserer Homepage unter <https://www.duvenstedtersv.de/trainer-fussball> oder du wendest dich einfach an unsere Geschäftsstelle.

Und natürlich findest du dort auch die Kontaktdaten für die anderen Jahrgänge, die sich über dich freuen, wenn du mitmachen möchtest!

Jan und Nils Schlößer



Florian Waschnewski



Jan Schlößer



Philipp Stork



Matilda Goos



Kjell Verstege



Nils Schlößer

Führerschein ja, nein, vielleicht?

Ist ein Führerschein für junge Leute in Deutschland noch interessant?

In Deutschland kann man mit 16½ Jahren mit dem Führerschein beginnen und schon mit 17 darf man von Erwachsenen begleitet im Straßenverkehr fahren, bis man das 18. Lebensjahr erreicht.

So langsam sind alle meine Freunde 16 Jahre alt geworden, manche schon 17 oder 18 und das Thema Führerschein ist ein fester Bestandteil in unseren Gesprächen, seitdem sich der Großteil bei einer Fahrschule angemeldet hat.

Vorher haben wir uns viele Gedanken zu dem Thema gemacht und lange diskutiert.

Macht es Sinn, gerade jetzt einen Führerschein zu machen, wo wir doch schon genug für die Schule lernen müssen?

Sollte man damit war-

ten bis nach dem Abitur oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt, damit man nach dem Abi sofort die Welt entdecken kann? Oder ganz allgemein, ist ein Führerschein in Zeiten eines zuverlässigen und weit ausgebauten öffentlichen Nahverkehrsnetzes überhaupt noch notwendig? Und was ist mit unserer Verantwortung für den Klimaschutz?

Einen Führerschein zu besitzen bedeutet Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Die Vorstellung, die Möglichkeit zu haben, wann immer man will, überall hinfahren zu können, mag täglich für viele Autofahrer nichts besonderes zu sein, aber für uns Jugendliche ist es ein großer Schritt zum Erwachsenwerden.

Gleichzeitig steht ein Führerschein auch für Verantwortungsbewusstsein und einen respektvollen Umgang miteinander, was man besonders im Straßenverkehr lernt, aber natürlich generell wichtig ist. Ich selbst habe mittlerweile schon meine Theoriestunden abgeschlossen, anfangs noch persönlich in der Fahrschule, zum Schluss jedoch online auf Grund von Corona und habe gemerkt, dass die wöchentlichen Theoriestunden mit meinen Freunden an sich eine tolle Erfahrung waren. Und an die lustigen Sprüche der Fahrlehrer werde ich mich bestimmt noch lange erinnern.

Andererseits ist ein Führerschein im Moment vielleicht noch gar nicht wirklich nötig. Vor allem in Duvenstedt ist alles fußläufig oder mit dem Fahrrad zu erreichen und auch ins AEZ oder in die Innen-

stadt kommt

man problemlos mit Bus und U-Bahn. Warum sollte ich gerade jetzt Zeit in eine Führerscheinausbildung investieren, die auch nicht gerade günstig ist.

Zusätzlich spielt für unsere Generation auch der Umweltfaktor eine wichtige Rolle, denn um die Klimakrise aufzuhalten, ist eine Unterstützung von Verbrennungsmotoren nicht gerade förderlich und bis man sich teure Elektroautos leisten kann, dauert es eh noch ein paar Jahre.

Ich denke, den perfekten Zeitpunkt für den Führerschein gibt es nicht und viele Faktoren beeinflussen die Entscheidung. Letztendlich bin ich zu dem Entschluss gekommen, dass genau jetzt die richtige Zeit ist meinen Führerschein zu machen, denn neben der Schule kann ich Termine und Lernen noch gut unterbringen. Ich habe die Möglichkeit in Ruhe Erfahrungen zu sammeln, damit es nach meinem 18. Geburtstag und dem Abitur so richtig losgehen kann, ich vielleicht mit einem kleinen Bus die Welt bereisen oder zum Studieren in eine andere Stadt ziehen kann oder oder oder. Definitiv stehen mir aber mit meinem Führerschein, den ich bis dahin hoffentlich in der Tasche habe, alle erdenklichen Möglichkeiten offen. Und sicher im Straßenverkehr Autofahren zu können, kann sicherlich nicht schaden.

Allegra Tiedemann



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. In ihrer Kolumne packt sie Themen aus der Perspektive einer Jugendlichen an.

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, Tangstedt, Ehlersberg, Wilstedt-Siedlung, Rade, Wulksfelde, Wierskamp, Mehrfachablagen in Ohlstedt, Bergstedt, Glashütte, Kayhude, Poppenbüttel, Sasel, Nahe und Norderstedt

Autoren: Marlis David, Wulf Rohwedder, Hinni Jürjens, Andreas Richter, Sara Tiedemann, Anja Junghans, Allegra Tiedemann, Anneke Schewe und Claudia Blume

Lektorat: Wort-Werkstatt Claudia Blume

Titelbild: Jutta Schewe

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: 18. Juni 2021
Redaktionsschluss: 2. Juni 2021 **46.**
Weitere Erscheinungstermine 2021: 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.



Pflege wird immer wichtiger.

Klein, aber fein

DIE ASB-SOZIALSTATION POPPENBÜTTTEL

Wer Fragen rund um die Themen Pflege, Betreuung und Entlastung hat und diese gern in einer freundlich familiären Atmosphäre beantwortet wissen möchte, der ist in der ASB-Sozialstation Poppenbüttel genau richtig. Die Angebote reichen von Informationen zum Haus- und Pflegenotruf bis hin zur Beratung zu bestimmten Wohn-, Betreuungs- und Entlastungsleistungen wie Kurzzeitpflege, Betreuung in der Häuslichkeit oder hauswirtschaftliche Unterstützung.

Für Pflegedienstleitung Otto Stuckert und sein kleines Team ist ein wertschätzendes Miteinander selbstverständlich, nicht nur den Kunden gegenüber, sondern natürlich auch unter den Kolleg*innen. Und damit das so bleibt, sucht das Team aktuell nach Verstärkung. Wer examinierte Pflegekraft oder Gesundheits- und Pflegeassistent*in ist, Lust auf ein tolles Team hat, Wert auf eine gute Einarbeitung legt, wer sich einbringen möchte und den Wunsch hat sich regelmäßig weiterzubilden, der ist herzlich eingeladen die Sozialstation kennenzulernen. Alle Infos dazu und noch viel mehr gibt es unter jobs.asb-hamburg.de oder direkt in der Einrichtung telefonisch unter 608 24 979. Das Team freut sich auf dich!

Petra Witt

Pflege und Betreuung zu Hause

ASB-Sozialstation Poppenbüttel Moorhof 11
040/60 82 49 79

www.asb-hamburg.de/senioren

... für Hamburg!

trinkt etwas, was er selber nicht besitzt ...

DER VAMPIR

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

SUDOKU:

GLEISE VERLEGEN:

KNIFLIGE STREICHHÖLZER:

Eichenprozessionsspinner

KREUTRÄTSEL:

KINDER-SUDOKU:

2,6
DIESE HÜHNER SIND GLEICH:
 hat nun blaue Schuhe
 hat eine andere Farbe; die gelbe Blume ist vergrößert; der Dreiradfahrer
 ist abgewinkelt; ein Kind auf der Brücke ist weitergelaufen; ein Mauerstein
 Das Hundefell hat eine andere Farbe; ein Buch fehlt; der Kinderarm hinten

FINDE SIEBEN FEHLER:

DIESE FIGUR IST RICHTIG:

DIE EINE KUGEL (3) IST KORREKT:
 $153 \times \square + \square = 1767 \text{ mm}^3$



Alster-Döntjes

PLATTDEUTSCHE GESCHICHTEN

Einmal so sein wie Opa: Hinni und Enkelsohn auf Tour (nein, in der Pfeife ist kein Tabak!)

De Oberalster, uns Heimatfluss.

Se hett no de Istied dat Schmelzwoder no de Elf loopen loten un ehr Bett mang de Wischen un Wälder funnen.

Im Mittelalter wär dor örnlich Schippsverkehr mit Holtschuten, Alsterböcke hebbt se dor to segt, beloden mit Kalk, Torf, Holt, un Muerstreens, womit se de Fracht öber de Schlüüsen nach Hamburg dol schippert hebbt.

De Schippsverkehr is insloopen, mit Lastwogens güng de Transport wat fixer.

Nu ward de Alster to Erholung un noch dörch Wodersport nutzt.

In de Tied, wo dat hier keen Siel geben hett, is veel Schmutzwoder in de Alster loopen. Dat Baden in de Alster wer een tiedlang verboden.

Dat Schmutzwodersiel käm un de Kinner kunnen wedder as fröher in de Alster baden. Nu sorgt de Alster wedder för Spoß un Erholung.

Gefährlich is se för Kinner, de nich schwimmen könnt.

An de Wohldörper Schlüüs hebbt wi as Kinner dat Schwimmen lernt.

Von de Sandbank sutsche in dat deepe Woder. Wi schulln vorsichtig sien, dor sünd all welk im Strudel versooopen, hebbt se uns vertellt.

De Öllern kunnen ob de Uferterrassen bi Kaffee un Koken tokieken.

1945 wer de Alster för een lange Tied för uns sperrt worden. De Krieg wer to end, dor hebbt de trüchkommenden Soldoten, Gewehre, Munition, Panzerfäuste un Benzinkanister rinsmeeten.

Später hebbt wi de Kanister rutfischt, to-somenbunden un Flöße to'n Schipporn dor ut mokt. Söss Kanister, een Standbrett un een Stöckerstang, los güng dat.

Im Winter hebbt wi mit langen Holtstangen Isschollen ut de Buchten losmukt un ob de Isschollen dol schippert.

Eenmol harr ik Pech, stunn ob een grote Isscholl, bi'n Stochern bin ik affrutscht, koppöber in dat koole Woder fullen un ünner de nohkommende Isscholl binoh versooopen.

Ik kreeg keen Luft mehr, denn käm een wunderbores Geföhl. Ik seh ünner dat Is een Wunnerland mit een Säulengang, dor wull ik mi dörchtasten. Mit eenmol rutsch ik ob de anner Siet ünner de Isscholl wedder ünnerrut, kreeg wedder Luft, dat scheune Geföhl wär weg. Dat wär argerlich kolt, ik käm an Land, bin no Huus loopen un hebb vertellt, ik wär in't Woder fulln, ik wär half dod wesen, harr een Wunnerland mit een hohen Säulengang sehn. Dat hebb ik bi't hüüt nich vergeeten.

Eenmol, loter in de 68 Johrn, bin ik mit mien Kanu ünnerwegens wesen, dor käm mi een Kanu mit lude Radiomusik entgegen. In den Kanu seeten junge Froonslüüd,

se wulln dat weeten mit oben ohne. Se lachen mi an, verdammnochmol, disse verückten Froonslüüd, paddeln veel to gau vorbei. Dat hebb ik ok bit hüüt nich vergeeten.

Nu noch een schlimme Geschicht:

Ik wull mit mien Kanu to'n Angeln. Dat Boot wull ik in een ruhige Bucht an een olen Stubben anbinden, dat Tau mit den Paddel ünner den Stubben dörchdrücken. As ik dat Tau an de anner Siet hochhör, harr ik een Been von een Liek tofoten, kreeg een förchterlichen Schreck un treck dat Tau torüch. Dor rutscht de Liek ünner den Stubben rut. Wat schall ik moken?

Ohn notodenken bind ik de Liek fass, treck se achter dat Boot no den nächsten Bootsteg un roop üm Hilfe.

De Eigentümer von den Bootsteg röpt de Polizei, holt een Bettloken, wi legt de Liek ob den Bootsteg un deckt se to.

De Polizei käm, se söcht siet een Monat een Jung. Se seht sik de Liek an, dat wär de, den se söken. Dann hebbt se mit mi schimpt, ik harr de Liek nich mitnehmen dörf, se wulln de Fundstell ünnersöken.

Ik wuss nich mehr, wat hinten un vörn is, heff allns verkehrt mokt.

De Öllern von dat Kind wern erleichtert, dat se nu ehr Kind in Wohldörp beerdigen kunnen.

De Jung wer bi't Speel'n mit anner Kinner an de Alsterböschung bi Hochwoder in de Alster rutscht un mit de Strömung ünner den Stubben spült worden. Veele Helpslüüd harrn de Alster tein mol afsöcht, se kunnen em nich finnen.

Wat een Tofall, dat ik de Liek funnen hebb. Dree Monate harr ik de Biller vör Ogen, wer schreckhaft worden un kunn nich örnlich sloopen.

Dat is nu lang her.

Hüüt stöker ik oftmols mit mien Alsterkahn de Alster no den Haselknick dol un drink dor een Fierobendbeer.

De Geschicht goht mi dorbi jümmer noch dörch den Kopp.

Ik warnn nu de Öllern von Kinner, de nich schwimmen könnt: Bi Hochwoder müt se besünners ob ehr Kinner obpassen.

Hinni Jürjens



Ist unsere Freiheit bedroht?

PASTOR FAHRS WORTE

Freiheit zur Entfaltung der Persönlichkeit, Bewegungsfreiheit, Versammlungsfreiheit, Meinungsfreiheit, Religionsfreiheit – es sieht so aus, als ob zurzeit alle Errungenschaften unseres schönen, modernen Lebens verloren gehen.

Es sieht so aus. Aber ist es auch so? Und selbst wenn es so wäre, was wären die Gründe dafür?

Es gibt tatsächlich Leute, die meinen, dieses Virus sei entweder von Leuten im Labor gezüchtet worden, die Böses im Schilde führten, oder es existiere überhaupt nicht, und die scheinbare Pandemie würde nur ausgenutzt, um uns zu unterdrücken, zu knechten, zu drangsalieren und die Gesellschaften der Welt in eine Diktatur zu überführen.

Weit gefehlt. Ich habe deutlich mehr Angst vor denen, die so denken und reden, weil sie offensichtlich wenig Rücksicht gegenüber Gefährdeten, Kranken und Alten walten lassen, sich nicht informieren, was dieses Virus auch bei jüngeren Leuten anrichten kann, und noch schlimmer, sich auf Demonstrationen mit Leuten gemein machen, die nun wirklich diktatorischen Tendenzen von rechts nach dem Mund reden.

Also noch einmal: Ist unsere Freiheit bedroht? Ja, ist sie, aber weniger durch Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung, als zunächst vom Virus selbst. Und durch diejenigen, die sich nicht an Regeln halten und damit die Pandemie weiter befeuern. Und durch diejenigen, denen das Hemd näher ist als die Jacke, will sagen, denen ihr persönliches Wohlergehen wichtiger ist als die Allgemeinheit.

Dabei hat uns Gott doch Verstand gegeben! Warum nutzen wir ihn nicht? Wir haben doch Empathie und Einfühlungsvermögen bekommen, wieso können wir das aussetzen?

Wir haben die Freiheit, alle Freiheit dieser Welt, aber wir haben – vertreten durch unsere demokratisch gewählten Regierungsvertreter*innen – gemeinsam beschlossen, das Ausüben dieser Freiheiten auszusetzen, um eines höheren Zieles willen, damit Gefährdete geschützt werden, die Krankheit nicht zu viel Unheil anrichtet und das Gesundheitssystem

Der Herr ist der **Geist**; wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit. (Stellenangabe 2. Korinther 3,17)

“

außerordentlich schwierig ist diese Coronazeit für viele von uns allemal.

Jetzt von „Freiheit“ bzw. „Religionsfreiheit“ zu reden, ist schon – nun ja – schwierig, denn es offenbart das Fehlen von Problembewusstsein. Ja, mir fehlen auch sorglose Veranstaltungen ohne Beschränkungen, Gemeinsamkeiten, Feiern, Treffen u.v.m. Aber man hat mir meine Religionsfreiheit nicht genommen. In keiner Weise. Ich kann öffentlich und sogar im Internet unsere Botschaft verbreiten und gottesdienstliche Videos anbieten. Ich darf glauben, was ich will und verkünden, was ich will, ich muss mich nur in der Art unserer Zusammenkünfte vorübergehend an strenge Regeln

halten. Aus verständlichen Gründen.

Aber niemand will und kann uns daran hindern, das Osterfest, die Auferstehung Jesu Christi, als Fest der gewaltigsten Demonstration der Liebe Gottes zu uns Menschen zu begehen. Und dieses Osterfest, das wir nun wieder unter erschwerten Bedingungen begehen mussten, ist nicht vorbei, wenn die Plastikostereier wieder abgehängt sind! Es ist die Grundlage unserer Hoffnung über alle Sorgen und Nöte hinaus.

Ich wünsche Ihnen einen Frühling voller Hoffnung und viele gute Momente und den Geist Gottes, der uns hilft, mit Verunft und Augenmaß das zu tun, was nützlich ist und allen dient. Mit Gottes Geist haben wir diese Freiheit!

Peter Fahr

WULFF
BESTATTUNGEN
Familientradition seit 1871

Für alle, denen die Verbundenheit mit dem Meer viel bedeutet – ein Abschied in Würde auf See

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



© antstang / 123rf

Das kann man echt vergessen!

Panik – wo ist mein Smartphone?

SCHLUSSWORTE VON WULF ROHWEDDER

Eigentlich fing es damit an, dass ich das plötzliche Ableben meines betagten PCs dazu nutzen wollte, nicht nur meine digitale Geräte-Entourage neu zu organisieren, sondern auch meinen Schreibtisch effektiver zu ordnen – wobei „Ordnung“ in diesem Fall eher ein relativer Begriff ist. Die guten Vorsätze führten nicht nur zu einer archäologisch interessanten Expedition durch die Schichten des vergangenen Homeoffice-Jahres, sondern

auch dazu, dass Brille, Brieftasche und Smartphone ihre angestammten Plätze verloren, ohne wirklich neue zu finden.

Aus Protest verschworen sich die nunmehr heimatlosen Gegenstände daraufhin offenbar, sich fortan bestmöglich zu verstecken. Nun gut, das Handy kann man dadurch finden, dass man es mit dem Festnetztelefon anruft. Inzwischen bin ich sicher, dass die 2020 um gut zehn Prozent

gestiegene Nutzung dieser schon fast in ein Nischendasein gedrängten Technik zu einem nicht unerheblichen Anteil aus solchen „Wo bist Du“-Anrufen an das eigene Smartphone zurückzuführen ist.

Diese setzen jedoch voraus, dass das drahtlose Telefon in der Station steckt oder leicht aufzufinden ist. Wenn nicht, bleibt immer noch die Paging-Funktion, die analog zum Versteckspiel dem abgängigen Mobilteil eine „Sag mal Piep“-Befehl zukommen lässt, sofern sich der Akku nicht bereits entleert hat.

Bleibt auch dieses Manöver erfolglos, habe zumindest habe ich eine dritte, finale Option: Durch vorsätzliches Auslösen der häuslichen Alarmanlage produziere ich eine Warnmeldung auf dem Smartphone, das dadurch wiederum seinen Standort verrät. Zu meiner Schande muss ich gestehen, dass ich diesen letzten Ausweg bereits mehrfach gewählt habe. Zum Glück ist die Sirene meines Sicherheitssystems während meiner Anwesenheit deaktiviert. Wenn ich es nicht vergessen habe.

Ist das Handy wieder da, wird alles andere umso einfacher: Es erinnert mich elektronisch an all die Termine, Aufgaben und Fristen, die es im Speicher, ich aber nicht mehr im Kopf habe. Sogar meine

Brieftasche kann es finden. Nach meinem bereits früher an dieser Stelle beschriebenen Verlust ist diese mit einem kleinen Gerät ausgestattet, das den jeweiligen Standort bei Bedarf akustisch meldet oder auf einer Karte im Smartphone anzeigt. Auf Wunsch warnt es auch dann, wenn Portemonnaie und Gerät sich zu weit voneinander entfernen.

Bleibt das Problem mit der Brille. Natürlich könnte ich die mit einem Band um den Hals tüdeln. Aber ich will ja nicht, dass jeder denkt, ich könnte zerstreut oder vergesslich sein – was sich nach dieser Kolumne allerdings erledigt haben sollte.

DR. KARL-HEINZ BELSER

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Steuerrecht



Erbrecht

Testament, Erb- und Ehevertrag, General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Erbauseinandersetzung, Testamentsvollstreckung, Nachfolgeplanung

Steuerrecht

Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage, Steuerstrafverfahren, Selbstanzeigen

Wirtschaftsrecht

Beratung und Vertretung von kleinen und mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6
22359 · Hamburg-Volksdorf
direkt am Volksdorfer Markt

Telefon 040 / 730 811 811
Fax 040 / 730 811 899
E-Mail belser@ra-belser.de

www.ra-belser.de

Wulf Rohwedder

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



Warum zum Zweitbesten? Kommen Sie zum Testsieger.

Mehr Service. Mehr Qualität. Mehr Wert.

Wir bieten Ihnen Komplettlösungen für die Vermarktung Ihrer Immobilie.

- | | |
|---|--|
|  Regionale Kompetenz durch über 70 Standorte |  Netzwerk an Dienstleistern (z.B. Haushaltsauflösung) |
|  Unverbindliche Marktwertermittlung |  Digitaler 360°-Rundgang |
|  Ansprache vorgemerakter Kunden |  Drohnenaufnahmen |
|  Auf Wunsch diskrete Vermarktung |  Social-Media-Postings |
|  Professionelle Erstellung eines Exposés |  Home-Staging-Service |
|  Erstellung und Kostenübernahme Energieausweis |  Zielgruppenspezifische Printmedien |
|  Beschaffung verkaufsrelevanter Unterlagen |  Anzeigenplätze auf Immobilienportalen |

Als Spezialist für die Vermittlung von Wohnimmobilien in bevorzugten Lagen sorgen wir durch unsere individuellen Vermarktungskonzepte sowie umfangreiche Marketingmaßnahmen den höchstmöglichen Kaufpreis für Sie zu erzielen. Sie möchten wissen was Ihre Immobilie Wert ist?

Dann rufen Sie uns unter der 040.53 05 43-0 an oder starten Sie jetzt Ihre Bewertung online:

