

KösterMagazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

**Unser Thema:
Urlaub zuhause oder
auf Mallorca?**





BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

TESTEN SIE UNSEREN SERVICE

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

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



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

Fuhlsbüttler Straße 96, Am Barmbeker
Bahnhof, 22305 Hamburg



Foto: SL

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Urlaub zuhause oder auf Mallorca?“, wie sind wir auf diesen Titel gekommen? Im Mai dieses Jahres waren die Inzidenzwerte auf Mallorca enorm gesunken, die Insel hatte fast Vorzeigecharakter in der Corona-Bekämpfung. Die Fußball-EM hatte noch nicht begonnen, die Fans waren noch in ihren Heimatländern. Dann aber öffnete sich die Insel und mit den vielen jugendlichen Touristen vom Festland, aus England und aus Deutschland

kehrte das Virus zurück. Heute stellt unsere Frage daher für viele Menschen keine Alternative dar, denn Mallorca wird storniert. Nehmen Sie unseren Titel daher auch ein wenig symbolisch und lassen Sie unsere Autoren erzählen, was sie mit dem Thema verbindet.

In eigener Sache: Im Veranstaltungsbereich kehrt unsere Mitarbeiterin Johanna Müller im Herbst aus der Erziehungszeit zurück. Die Planung des Programmes für die ersten drei Monate 2022 wird erst zum Jahresende gelingen. Wir verteilen es an unsere Bewohner*innen und Clubmitglieder rechtzeitig per Post. Gäste können sich am Empfang über das Angebot informieren. Deshalb haben wir entschieden, auch mit dem Magazin eine kurze Verschnaufpause einzulegen. Wir bereiten die nächste Ausgabe für

März vor. Das Thema wird sein: „Familie im Wandel“. Wenn Sie hierzu einen Beitrag einreichen möchten, wenden Sie sich gern an uns. Sie erreichen die Redaktion mit der Mailadresse info@koester-stiftung.de

In der Zwischenzeit modernisieren wir unseren Internetauftritt. Dort erhalten Sie wie immer auch einen aktuellen Überblick über unser Veranstaltungsangebot: www.koester-stiftung.de

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und drücke uns allen die Daumen, dass wir das Jahr 2022 ohne große Einschränkungen gemeinsam erleben können!

Ihr

Holger Detjen
-Geschäftsführer-

Wohin im Urlaub?

Niedrige Inzidenzzahlen, Sommertage, Nachholbedarf, endlich wieder wegfahren, am besten weit weg, ging ja lange nicht ... Urlaubslust! Oder doch Urlaubsfrust?

Virusvariantengebiete, Hochrisikoeinstufung, Quarantäneregeln, man weiß ja nicht ...

Wie auch immer Sie diese Frage für sich beantworten, ich stelle Ihnen Hamburger Ausflugsziele vor, die Lust machen sollen, die Stadt (wieder) zu entdecken. Das kann anstelle von Urlaub oder auch davor oder danach sein. Meine subjektive Auswahl – Qual der Wahl – von A bis Z. Einige Ziele lassen sich gut kombinieren. Viel Spaß auf Ihren Ausflügen! | Barbara Petrick-Rump

A **Alter Elbtunnel**
technische Meisterleistung, 1911 eingeweiht, 23 m unter dem Elbspiegel, zu Fuß hindurch, „Elbbewohner“ auf Kacheln besichtigen und von Steinwerder den Blick auf Hamburg genießen.

B **Boberger Dünen**
Hamburgs letzte Wanderdünen, Überbleibsel der Eiszeit, unverwechselbare Landschaft aus Heide, Geesthang, Moorgebiet, Marschland und Sand auf 350 Hektar, mit Bademöglichkeit.

C **Cap San Diego**
Superlative: weltgrößtes fahrtüchtiges Museumsfrachtschiff, 100.000 Besucher pro Jahr, als Stückgutfrachter im Liniendienst nach Südamerika eingesetzt, heute Hotel, Museum, Kletterpark, Escape room.

D **Dockland**
Bürokomplex am Altonaer Hafen, futuristisches Gebäude, von Wasser umgeben, ragt es wie ein Schiffsbug in die Elbe, wer fleißig Treppen steigt, hat einen tollen Blick auf die Hafenkulisse, im Westen rd. 108 km entfernt liegt die Elbmündung... Fernweh?

Inhalt

3	EDITORIAL
4	INHALT IMPRESSUM
5	URLAUB ZUHAUSE ODER AUF MALLORCA?
11	STADTTTEIL
12	URLAUB ZUHAUSE ODER AUF MALLORCA?
15	ENGAGEMENT
17	STADTTTEIL
18	KÖSTER-KARTE
19	KÖSTER INTERN
21	SEELSORGE
22	GELD UND RECHT
23	URLAUB ZUHAUSE ODER AUF MALLORCA?
24	KÖSTER INTERN
25	NATUR UND UMWELT
27	KÖSTER INTERN
29	DIES UND DAS
30	PLATTDÜÜTSCH

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.000

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

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

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

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

Gestaltung:
bfö Büro für Öffentlichkeitsarbeit e.K.

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

Titelseite:
Foto: Steffi Lange



Cartoon: CW Kühnhold



Äpfel: Echte Leckerlis – nicht nur für Esel. Foto: Mario – Adobe Stock

Der Esel von Arbanassi

Eine kurze Urlaubsgeschichte |
Klaus Servene

„Die Geheimnisse des Langlebens“, war auf dem bunten Plakat zu lesen, das einen Weißbärtigen zeigte, der fröhlich eine Geige schwang. Wir saßen auf einer Bank vor der Giebelwand, die das Plakat und das Dach des Hauses trug. Obwohl wir mitten auf dem Land waren, gab es mehrere Holzboote, zur Zierde des Anwesens und zur Beflügelung der Fantasie. Auf dem Blech eines alten Wolga spielten zwei Katzen. In großen Volieren scharrtten und gackerten Hühner. Fasane erblickten wir, Ziegen und Schweine, als könnten sie davonfliegen, in große Drahtverhaue mit Schindeldächern eingesperrt. Unweit davon fütterte Mirela einen Esel

mit Äpfeln, die sie unterwegs vom Boden aufgelesen hatte. Er sei erst drei Jahre alt, der Esel, hieß es. Und Mirela fütterte und streichelte ihn, dem Tier schien es zu gefallen.

Es lagen viele Äpfel im Gras, auch Quitten, an diesem Spätsommertag in Arbanassi. Wir waren aus Deutschland nach Bulgarien geflogen, Covid 19 war noch weit entfernt. Die Hochzeit war nach ausgiebigem Ritus in der Kathedrale der alten Hauptstadt Bulgariens zelebriert worden. In Veliko Tarnovo, gute zweihundert Kilometer nordöstlich von Sofia gelegen. Fast die gesamte große Hochzeitsgesellschaft war aber in einer Hotelanlage in Arbanassi untergebracht, einem Dorf unweit der alten Hauptstadt. Hier konnte und

wurde ausgiebig und lange gefeiert. Die Schwarzen Zungen sprachen mit Musik. Karandila hießen sie auf bulgarisch und befeuerten mit ihren Instrumenten die Herzen der Tanzenden. Bis diese kurz unterhalb der Decke des Restaurants zu fliegen schienen, wo sie mit den weißen Luftballons anstießen, während ihre Besitzer an den Tischen die Gläser erhoben. Selbst der sonst zurückhaltende Kellner Miro flog. Er brachte Pitka, ein schmackhaftes Brot wie eine flach gehaltene Dampfnudel, das man mit Tschubriza bestreute. Er brachte Fleisch, an Spießern, zu überdimensionierten Schnecken gerollt, gebraten, gegrillt und gekocht. Er brachte Salate, fein mit Schafskäse bestreut. Er brachte Ayran und Eis für dick gezante Knöchel.



Tauben: Seit jeher Sinnbild des Friedens, der Unschuld und der Treue. Foto: anajuli – Adobe Stock

Der Klowärter der Restorananlage war ein Ebenbild des Alten auf dem Plakat. Er war nur jünger, sein Bart rabenschwarz, und lustig funkelten blaue Augen aus dem Gesicht, das in der Sonne gereift schien. Er war lange Zeit in Kalabrien gewesen, hatte dort geholfen, Oliven zu ernten, bevor er zurück nach Bulgarien musste; mit einem gebrochenen Arm. Statt bulgarischer Tracht trug er internationale Arbeiterkleidung. Statt einer Geige in der Hand trug er zerknülltes Papier, das er dem Esel zu fressen gab. Alles fressen!, sagte er auf italienisch und hieb mit der Faust auf Gold-Esels Nase, auch brennende Zigaretten! Der Esel schien erschrocken und Mirela war entsetzt.

Das Hochzeitspaar hatte nach der Trauung in der Kirche Tauben fliegen lassen. Ihr Flügelschlag drang an meine Ohren. Das Geräusch der flatternden Flügel vermischte sich mit der Musik von Karandila und den Geräuschen, wie sie gestreichelte junge Esel machen.

Dann plötzlich sah ich auch den Esel fliegen. Er zertrat die Holzbohlen, die ihn eingesperrt hatten, und, einen Apfel im Mund, erhob sich der Esel von Arbanassi fast behäbig und zog, schneller werdend, deutliche Schleifen fliegend, in einen nachtklaren Himmel. Der halbe Mond blinkte zwischen den hinteren Rädern des großen Wagens. Und der Esel flog mit angezogenen Beinen und angelegten Ohren wie ein modernes Flugzeug einem langen Leben entgegen. Vorbei war das Vegetieren im Stall, aus war es mit dem Gequältwerden. Aus ihren Verschlagen jubelten ihm die Hühner und der Hahn zu, die Ziegen und die Schweine. Die Pfauen schlugen ihre Räder vor Begeisterung und dazu kläfften die Hunde von Arbanassi im Chor.

Eine grüne Wiese mit Blumen und ein blauer, fast wolkenloser Himmel umrahmten den fröhlichen Weißbart mit der Geige auf dem Plakat. Es wirkte statisch – wie

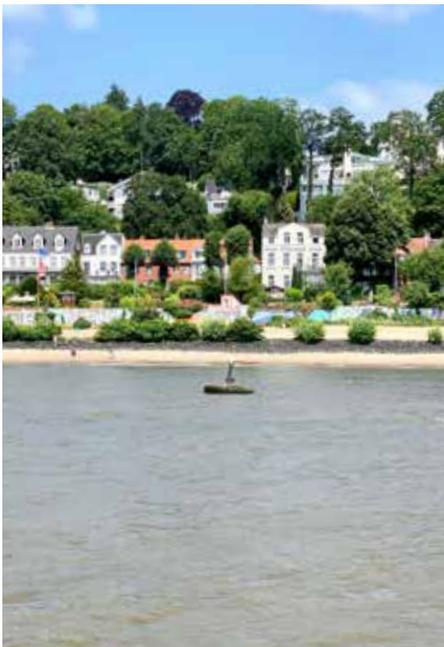
das Fliegen hoch über den Wolken. Aber in beidem steckte die Musik der Freiheit. Fliegen müsste man können!, dachte ich, und da weckte mich auch schon Mirelas Lachen. Wir saßen nebeneinander auf dem Rückflug von Sofia nach Deutschland. Soeben war mit dem Landeanflug begonnen worden.

Glaspyramide und Wüstengarten im Neuen Botanischen Garten in Klein-Flottbeck, Loki-Schmidt-Haus (botanisches Museum), 23 Hektar Blumen und Pflanzen, Apotheke-, Bauern-, Duft- und Tastgarten, chinesischer und japanischer Garten, Rosarium und Seele baumeln lassen.

Gipfeltour der lockeren Art

Von Teufelsbrück aus den mit rund 23 m höchsten Punkt des Jenischparks erklimmen, dort gleich drei Museen entdecken und beim Ab-, vielleicht danach erneutem Aufstieg historische Bauten bewundern, eingebettet in herrliche, teils unberührte Natur. Eine circa 3 km lange Wanderung, inspiriert von Hamburgs erstem „Bergführer“. | Gigi Sams

Der Kurzurlaub fängt schon mit der Aussicht von der U-Bahn-Haltestelle Landungsbrücken auf den Hafen an. Was für ein Panorama! Und so herzerfrischend geht's weiter, denn natürlich muss die Anfahrt zur „Berg“-Tour im Flottbek-Tal auf dem Wasser sein. Mit der Hadag-Fähre 62 erst rüber auf die andere Elbseite nach Finkenwerder und mit der 64 dann nach Teufelsbrück (Fährpreise in den HVV-Tickets enthalten). Immer wieder kreuzen riesige Containerschiffe und beim Blick nach oben große Maschinen auf dem Landeanflug zum Airbus-Gelände die malerische Route. Bei weitem nicht nur für Touristen beliebte Fotomotive.



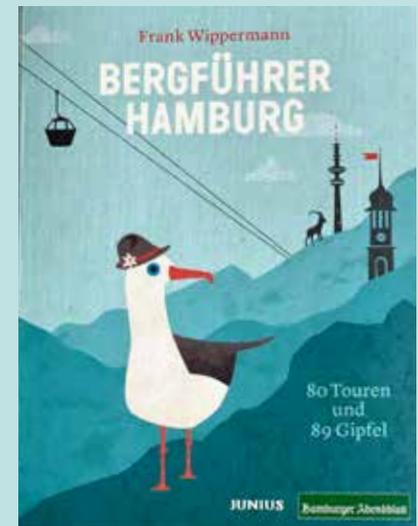
Fast menschenleerer Strand in Övelgönne. Foto: GS

Baustelle und Idylle

Wenig malerisch dagegen derzeit der Teufelsbrücker Sportboothafen. Hinterm Bauzaun künden Bagger und andere Baumaschinen vom Umbau der Elbchaussee zugunsten von Fußgängern und Radfahrern. Schnell weg und rein in die gegenüberliegende Idylle, den Jenischpark, seit fast 100 Jahren öffentlich zugänglich, Eigentum der Stadt Hamburg. Zuvor war der inzwischen denkmalgeschützte Landschaftspark im Privatbesitz – als damaliger Süderpark ein Teil der Flottbeker Ländereien Caspar Voghts, zu denen auch der Norderpark (heute u.a. Botanischer Garten), Osterpark (heute u.a. Golfplatz) und Westerpark (erst Baumschulgelände, heute teils wieder Park) gehörten. 1828 verkaufte Voght sein Mustergut im Stil eines Englischen Landschaftsgartens, der zugleich landwirtschaftlich genutzt wurde, an Martin Johan Jenisch. Der junge Bankier und Senator gestaltete den Park an der Elbe zum herrschaftlichen Sommersitz um. Aus den Feldern für Korn und Kartoffeln wurden Park-



Unter hohen Bäumen, erst sanft, später steiler ansteigend geht's nach oben. Foto: GS



Bergführer Hamburg

In seinem gleichnamigen Buch stellt Frank Wippermann 80 Touren und 89 Gipfel in Hamburg vor. Berge in Hamburg? „Kriterium für einen Berg ist nicht die absolute, sondern die relative Höhe. Also seine Höhe über der ihn umgebenden Landschaft“, so der Autor, der für dieses Übertreffen ein Minimum von 5 Metern zugrunde gelegt hat. Damit kann er die Wikipedia-Liste von 34 Erhebungen in Hamburg problemlos toppen. Zu den jeweiligen Touren liefert er zusätzliche Infos und natürlich Legenden wie prozentuale Steigung und Zeitaufwand (eher subjektiv). Wichtig: Die Karten und teils auch Streckenangaben sind nur eine grobe Orientierung. Wer das jeweilige Gebiet gar nicht kennt, hat besser eine Wanderkarte dabei. Dennoch ein toller Ideengeber für das (erneute) Erkunden sehenswerter Ecken der Stadt. 16,80 Euro, Junius-Verlag

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz
muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

**Kurzzeit-
pflege
möglich**

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



Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack
Umzüge
040-39 16 33

Fusspflege-Praxis-Tchang
Fusspflege auf med. Grundlage

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

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



René **RS** Schmidt

Alles aus einer Hand
Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

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

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

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümpelungen
Renovierungen

Bramfelder Chaussee 365
22175 Hamburg

Tel.: 040/ 689 469 83
E-Mail: info@rs-schmidt.de



wiesen. (Quelle: „Der Jenischpark“, Broschüre der „Freunde des Jenischparks e.V.“). Zurück zur Tour.

Anstieg unterm Blätterdach

Gleich nach dem Betreten des Geländes nach links wenden und unter hohen Bäumen der anschließenden Rechtskurve folgen. Die Steigung insgesamt ist mit laut „Bergführer Hamburg“ rund 5 Prozent auf 57 Metern zwar merkbar, aber gut zu schaffen. An der Weggabelung links halten und weiter aufwärts wandern, wenn auch weniger steil. Schon bald taucht rechter Hand das Jenisch Haus auf. Das 1831 – 1834 erbaute klassizistische Landhaus, seit 1936 Museum, prunkt im Erdgeschoss mit repräsentativen Sälen und bietet in den oberen Etagen wechselnde Ausstellungen, die sich meist um Kunst, sonst Architektur des frühen 19. Jahrhunderts drehen oder um die Beziehung zwischen gestalteter Landschaft und Architektur. Noch bis 18. Oktober: „Werkmeisters Welt“, eine Sammlung des Altonaer Künstlers von Gemälden und Grafiken aus dem 17. Jahrhundert bis heute. Öffnungs-



Winzig wirken die Menschen vor dem Mammutbaum (Mitte). Foto: GS



Üppig bewachsen: Das Bargheer Museum. Foto: GS

zeiten Mo, Mi – So 11–18 Uhr, 7 Euro Eintritt, 5 Euro für Gruppenbesucher.

Blickfang Mammutbaum

Hinter dem Jenisch-Haus, auf der Westseite des Parks, parallel zur Baron-Voght-Straße, geht's noch ein kurzes Stück bergan. Etwa auf „Gipfelhöhe“ thront auf der rechten Seite der riesige Mammutbaum, einer von vielen Solitärbäumen (optisch herausragend). Abstecher zum nahen, ausgeschilderten Bargheer Museum, das vor allem Sammlung und Nachlass des Hamburger Expressionisten Eduard Bargheer zeigt. Ergänzt durch Ausstellungen – noch bis 20. Oktober Ölbilder des diesjährigen Stipendiaten der Bargheer-Stiftung, Söntke Campen. Di-So 11–18 Uhr, Eintritt 7 Euro, 5 Euro Gruppenbesucher.

Zeit für eine Kaffeepause

Auf dem Weg zurück einen Zwischenstopp am Kiosk einlegen. Bei gutem Wetter stehen hier Stühle und Tische unter Schatten spendenden Bäumen. Mit Kuchen oder Snack gestärkt, kurz hinter dem Mammutbaum links abbiegen, wo auf gleicher Höhe das Ernst



Aus rohen Balken gezimmert: die Knüppelbrücke. Foto: GS

Barlach Haus lockt. Wunderbar und immer wieder sehenswert: die Holzskulpturen des Hauskünstlers aus allen Schaffensphasen, darunter „Gruwelmann“, „Das Wiedersehen“, „Die Flamme“, erweitert durch Ausstellungen – bis 12. September „Spechte am Meisenknödel“ der Bildhauereiklasse von Elisabeth Wagner, Kiel. Ab 26. September „Von Dix bis Picasso“, Sammlung Ernst-Joachim Sorst. Di-So 11–18 Uhr, Eintritt 7 Euro, Gruppen 6 Euro pro Person. Was Kunstliebhaber freut: Die Tickets der Museen im Park berechtigen jeweils zum ermäßigten Eintritt der beiden anderen Museen am selben Tag.

Historische Brückenkunst

Nach so viel Kultur heißt es erneut die Seele baumeln lassen in der alle Sinne berührenden Natur. Unmittelbar hinter dem Barlach Haus biegen wir nach links ab und laufen durch ein Wäldchen bergab. An der ersten Wegekreuzung fällt uns halbrechts die „Knüppelbrücke“ ins Auge, 1790 erbaut, später durch Spendengelder wieder entstanden. Von der aus rohen Baumstämmen und Ästen gezimmerten Brücke



Holzskulpturen von Ernst Barlach umringen zwei lebensgroße Schach-Figuren auf Leitersprossen. Foto: GS

konnten einst Parkbesucher die landwirtschaftlichen Arbeiten beobachten, ohne die vorbeiziehenden Ackergeräte und Erntewagen zu behindern.

Doch hier und jetzt führt uns die Tourbeschreibung nicht zur Brücke, sondern scharf nach links und weiter in die Tiefe. Das von einem (an diesem



Flottbek-Teich im Jenischpark. Foto: GS

Tag ausgetrockneten) Wasserablauf durchzogene Teilstück sieht schwierig zu begehen aus, stellt sich aber als problemlos heraus. Durch Bäume und Sträucher schimmert der Teich der aufgestauten Flottbek. Nach einer größeren Weggabelung (dort rechts halten) liegt er in voller Schönheit vor uns. Nun die Flottbek überqueren,

rechts halten und mit weit offenen Augen und Ohren entlang des an Tier- und Pflanzenarten reichen Naturschutzgebietes zum Ausgangspunkt zurück spazieren.

Alternativer Aufstieg

Von dort aus oder, wie wir es machen, schon vorher auf einem der gut ausgebauten Wege durch traumhafte Weiden und Auen wieder aufwärts bis zum Parkwärterhaus und dem „Kaisertor“ an der Elbchaussee. Das Tor wurde für einen Besuch von Kaiser Wilhelm II errichtet und wie das Häuschen denkmalgerecht saniert, dank Spenden und der „Freunde des Jenischparks“. Info: www.jenischparkverein.de. Wer noch Lust und Energie hat, kann es uns gleich tun und am Ostrand des Parks, bei nächster Gelegenheit nach links und dann erneut aufwärts in Richtung Jenischhaus laufen. Auf diese Weise den wunderschönen Park umrunden und länger genießen. Inklusiv der Rast im Kiosk-„Café“ lässt sich so die sonst (ohne Museumsbesuche) kaum einstündige Wanderung gemütlich auf einen Ausflugsnachmittag ausdehnen.

H

Hagenbeck

Beginn mit Seehunden von Finkenwerder Fischern, 1896 meldet Carl Hagenbeck Patent auf den ersten gitterlosen Tierpark im Freien an, Bummel durch den Park, vielleicht mit dem Schlagger aus den 50ern von Richard Germer „Geh'n wir mal zu Hagenbeck“ auf den Lippen.

I

Isemarkt

dienstags und freitags auf 600 m unter dem Hochbahn-Viadukt vor Regen geschützt an rd. 200 Ständen vorbeisclendern, ein Erlebnis für die Sinne, ebenso die gründerzeitlichen und Jugendstilgebäude in der Isestraße, mediterran gestaltete Balkone, urbaner Sehnsuchtsort.

J

„Johanna“

Windmühle in Wilhelmsburg, 1874/75 erbauter Gallerieholländer, 1997/98 umfassend renoviert, regelmäßige Öffnungstage und Mühlencafé, Mühlenfest geplant für den 12.9.2021 (Tag des offenen Denkmals).

K

Kaltehofe

Elbinsel in Rothenburgsort, 1,8 km lang, 520 m breit, Standort des 1893 erbauten Elbwasser-Filtrierwerks (seit 1990 außer Betrieb), alte Wasserbecken dienen Vögeln als Brut- und Rastplatz, Wasserkunst Kaltehofe, Mischung aus Industriedenkmal und Museum.

Der Stadtpark Verein feiert Jubiläum

Sie gehen gern im Stadtpark spazieren? Sie interessieren sich für Hamburger Geschichte, für Kunst oder Natur? Vielfältige Angebote und die Chance auf aktives Mitgestalten finden sich in der grünen Lunge der Stadt. | *Christina Busse*

Das denkmalgeschützte Forsthaus bildet das Herz des Stadtpark Vereins. Zentral gelegen an der Otto-Wels-Straße 3 könnte man es gleichermaßen als Keimzelle des Stadtparks begreifen. Denn es wurde schon 1885 von dem Winterhuder Goldschmied Adolph Sierich erbaut. Das heutige Sierichsche Gehölz, der südliche Teil des Stadtpark mit dem Planetarium, ließ er aufforsten und als Jagdrevier mit Wild besetzen. Als Aufsicht stellte er einen Förster ein, für den er das Forsthaus bauen ließ.

Gleichzeitig entwickelten sich Winterhude und Barmbek zu dicht besiedelten Arbeiterquartieren und die Stadt beschloss, dass es zur Erholung einen Volkspark geben müsse. 1914 wurde der nach Plänen von Fritz Schumacher angelegte Stadtpark eröffnet. Das Forsthaus wurde als Wohnhaus genutzt, verfiel zusehends und war vom Abriss bedroht. Erst als die Idee geboren wurde, hier ein Informations- und Kommunikationszentrums für den Stadtpark in Zusammenarbeit mit dem damals schon geplanten Stadtpark Verein einzurichten, nahte Rettung. Im Jahr 2000 wurde es dem Stadtpark Verein nach dessen Gründung übergeben und nach aufwändiger Restaurierung mit Unterstützung vieler Ehrenamtlicher, durch Spender und Sponsoren, konnte zehn Jahre später die Einweihung gefeiert werden.

Das Schmuckstück ist seither Sitz des Vereins, regelmäßig finden kostenlose



Das Sierichsche Forsthaus dient als Informations- und Kommunikationszentrum rund um den Stadtpark. Foto: CB

Vorträge, Ausstellungen und andere Veranstaltungen für die Öffentlichkeit statt. Sonntags von 14.30 bis 17 Uhr stehen die Türen für Interessierte offen. Sei es, ob man sich mit Informationen rund um den Stadtpark versorgen möchte oder Lust hat, selbst mitzuwirken. „Wir haben Platz für

neue Ideen und aktive Mitstreiter“, betont Geschäftsführerin Heidi Gemar-Schneider. Die Arbeitsgruppen zu Themen wie Kunst und Kultur, Freizeit und Erholung oder Historie treffen sich einmal monatlich.

Ein Herzensprojekt ist „Ökologie im Stadtpark“: Unter aktiver Mitwirkung von Bürgerinnen und Bürgern, Kitas und Schulen werden neue wertvolle Rückzugsräume für die Tiere und Pflanzen geschaffen und bestehende Lebensräume naturnäher gestaltet. Sehr beliebt sind die Rundgänge zu verschiedenen Themen, die auch im September und Oktober zum Erleben und Entdecken von Kräutern, Gehölzen, Geschichtlichem oder Blütenzauber einladen. Am Tag des Offenen Denkmals, 11. und 12. September, sind kostenlose Rundgänge geplant und das Forsthaus kann besucht werden. Aktuelle Termine sind im Infokasten am Forsthaus und auf der Website stadtparkverein.de zu finden. Kontakt unter Tel. 040 / 51 32 83 91 und per E-Mail an info@stadtparkverein.de.



Heidi Gemar-Schneider zeigt die Kachel mit Forsthaus-Motiv, die zum 20-jährigen Vereinsjubiläum in kleiner Stückzahl angefertigt wurde. Foto: CB

Zweimal Urlaub **SPEZIAL**

Mein erster Urlaub **SPEZIAL** ereignete sich 2019. Nach etlichen Jahren getrennt verbrachter Ferien vereinbarten meine Tochter Claudia, die ältere meiner beiden Töchter, und ich, im Sommer 2019 mal wieder gemeinsam zu urlauben. Wir beschlossen, nach Andalusien an die Costa del Sol zu reisen. | Ilse G. Boésen

An einem sonnigen, warmen Freitagmittag landeten wir in Malaga und fuhren mit einem Mietwagen ins ca. 70 km entfernte Nerja, zur am Hang gelegenen Ferienanlage „El Capistrano“. Claudia bezog das ebenerdige Apartment mit Terrasse und Garten, in dem Zitronen-, Orangenbäume sowie prächtige Bougainvillea-Sträucher mediterranes Flair schufen. Eine sehr steile, sehr schmale Wendeltreppe führte in die mütterliche Etage mit einer großen Terrasse und Blick über weiß getünchte Häuser, hochgewachsene Palmen und farbenprächtig blühende Sträucher auf Nerja und das Mittelmeer. Unseren ersten Abend verbrachten wir nahe dem „Balcón de Europa“ in einem Tapa-Restaurant und bevorrateten uns auf dem Rückweg kurz vor Mitternacht in einem Supermercado ausgiebig mit Lebensmitteln und Getränken. Wir staunten über die erfreulich günstigen Preise sowie die beeindruckende Auswahl an frischen Lebensmitteln aus der Region, die einladende Wohlgerüche der mediterranen Küche verbreiteten.



Frühstück servierte ich auf meinem mit bunten Blumen übersäten Balkon, lud meine Tochter zum duftenden Kaffee und spanischen Frühstücksleckereien. Ohne Blessuren erklimmte sie die artistikfordernde Wendeltreppe: „aber bitte nicht so oft!“ Nach dem Frühstück machten wir uns auf den Weg ins Zentrum von Nerja, nahmen den Bus nach Frigiliana, dem schönsten Dorf Andalusiens. Glücklicherweise waren wir beide keine Poolfreaks, die morgens als erstes eine Liege mit dem Handtuch als „besetzt“ kennzeichnen! Mit dem dampfenden, quietschenden „urban tren“ erkundeten wir die felsige, ausgedörrte Umgebung des Dorfes, stapften bei zunehmenden Temperaturen pustend und schnaubend die nicht enden wollenden, steilen Stufen des beeindruckenden, blitzsauberen Dorfes empor, besichtigten die alte Kirche „San Antonio“ und verzehrten begierig ‚boquerones‘ (span. Sardinen) sowie eine Auswahl Tapas im „El Mirador“. Selbstverständlich gehörte spanischer Landwein dazu, der unsere geplanten Aktivitäten alsbald merklich schmälerte. Müde, doch zufrieden verbrachten wir den Abend, wie viele folgende auch, bei Kerzenschein auf unserer Terrasse und konnten uns an dem sich im Meer spiegelnden Mond sowie den beleuchteten Booten nicht sattsehen. Überwältigend, derartige Momente gemeinsam erleben zu können! An einem frühen Morgen fuhren wir mit dem Bus nach Benalmádena, ein offensichtlicher

Touristen-Magnet mit einem der größten Yachthäfen Europas. Und da dümpelten sie sorgfältig aneinandergereiht im Hafen: Yachten, mit ansehnlichen, barbusigen Gallionsfiguren, die sich bei näherer Betrachtung als lebendiges Dekor erwiesen. Unser Ziel hingegen war eine Bootstour zu Delphinen. Nach einer Stunde auf See erspähten wir die ersten munteren Delphine, die unser Boot in Familienformation umrundeten, mit gewaltigen Luftsprüngen ihre Lebensfreude und Spaß pur zum Ausdruck brachten. Claudia drehte Videos mit ihrem Handy und wir genossen ausgiebig das Delphin-Spektakel um uns herum. Auf unserer Liste von Ausflugszielen standen noch: Canyon Rio Verde, die Cueva de Nerja (eine gewaltige Höhle), den Burriano Beach, die Kirche „El Salvador“, das Aquädukt „Acueducto Del Aguila“, den Río Chillar, etc.

Ein besonderes Highlight stellte die Busfahrt nach Granada, ca. 95 km von Nerja entfernt, dar. Die Landschaft präsentierte sich atemberaubend – trockene Steppe, scharfkantige Felsen, ausgetrocknete Flussbetten, spärliche, dürrtliche Grünflächen mit grasenden Schafen und Ziegen, ein halbvoller Stausee mit gewaltiger Staumauer. Blendend weiß getünchte Häuser säumten die Straßen, ringsum alles auffallend sauber und kaum Menschen in den sandigen Gassen, höchstens eine träge Katze, die in der Sonne ihre Siesta hält.

In Granada besichtigten wir die monumentale barocke Kathedrale, Sitz der Erzbischöfe von Granada. 181 Jahre nach Grundsteinlegung anno 1523 und wiederholten Änderungen des Grundrisses im Jahr 1704 fertiggestellt. Überwältigend die zwischen 1506 – 1517 erbaute „Capilla Real“ (Königskapelle), in der die Sarkophage der katholischen Königin Isabella von Kastilien und ihres Gatten, König Ferdinand, stehen.

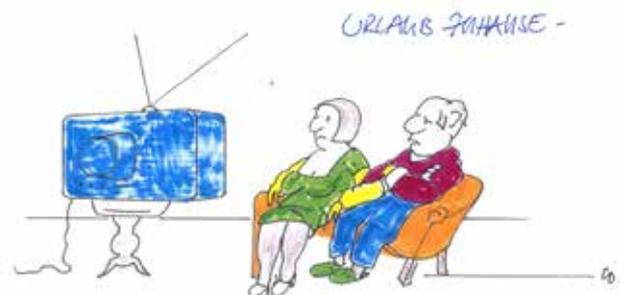
Die „Alhambra“, eine ‚kasbah‘ (Stadtburg) auf dem Sabikah-Hügel in Granada ist eines der bedeutendsten Bau- und Denkmäler maurischen Stils und islamischer Handwerkskunst. Leider war eine Besichtigung nicht möglich, weil wir bedauerlicherweise vorweg keine online Tickets bestellt hatten. Ehrfürchtig bestaunten wir das über 1000 Jahre alte, ohne maschinelle Hilfsmittel unglaublich präzise errichtete Mauerwerk, Wälle sowie Stufenanlagen der Burg.

Nach harmonisch in bestem Einvernehmen verbrachten zwei abwechslungsreichen, unternehmungslustigen Wochen mit intensiven abendlichen Gesprächen und viel Freude an gemeinsam Erlebtem während dieser Mutter-/Tochter-Ferien beschlossen wir spontan, im kommenden Jahr, also 2020, nochmals gemeinsam zu urlauben.

Fortsetzung auf Seite 23



Foto: IB



Cartoon: CO

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

hegel° architektur

Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29
22767 Hamburg

Telefon 040 86642806
www.hegel-architektur.de

FÖHRING  **BESTATTUNGEN**



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

040 / 636 52 202
Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg

**Betreuung im Sterbefall
Bestattungsvorsorge**

Ihre Familie Föhrling

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

DIRCK GROTE
Elektroanlagen GmbH & Co. KG



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

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



Therapiezentrum
Ankerplatz

Physiotherapie



Fuhlsbüttler Straße 145
22305 Hamburg

☎ 040 - 69 45 70 97
☎ 040 - 69 79 59 58

TIEDEMANN

**Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!**

Über **100** Jahre
Ihr Fachgeschäft!

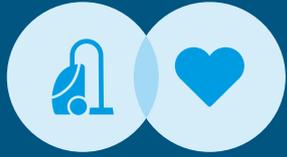
Mit der Köster-Karte erhalten
Sie **5% Preisnachlass &
jahreszeitliche Sonderaktionen**



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

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

**IHR PARTNER FÜR
— SAUBERKEIT —**



Familientradition seit über 50 Jahren

Lassen Sie sich von uns persönlich beraten und das ideale
Reinigungskonzept zusammenstellen.

- Geschäfts- und Büroreinigung
- Glas- und Fassadenreinigung
- Treppenhausreinigung
- Kindergartenreinigung
- Schul- und Hochschulreinigung
- Reinigung von Arztpraxen
- Haushaltsreinigung

tip-top GEBÄUDESERVICE

tip-top Gebäudeservice GmbH
Rungwisch 24
22523 Hamburg

☎ 040/ 572 62 72 - 0
✉ info@tip-top-gebaeudeservice.de
🌐 www.tip-top-gebaeudeservice.de



• Sanierung • Renovierung • Modernisierung

Hagener Allee 70 c
22926 Ahrensburg

04102 - 203 410
0176 - 216 91 863



**Zu unseren Anzeigen berät
Sie gern Frau Birgit Dewitz.
E-Mail dewitz@koester-stiftung.de
Tel. 040 / 697062-27**

Das Rückgrat bilden die Angehörigen

Erkrankt ein naher Angehöriger an einer Demenz, ergeben sich viele Fragen. Die Frage des Wohnortes ist eine davon. Für das Köster-Magazin hat sich Frau N. bereit erklärt, uns einige Fragen zu beantworten. Für ihre Mutter wünscht sie sich die neue Wohn-Pflege-Gemeinschaft (WPG) in der Köster-Stiftung als zukünftigen Wohnort. | *Beate Kamnigian*

BK: Warum möchten Sie, dass Ihre Mutter in eine WPG zieht?

Frau N.: Unsere Mutter war eine geraume Zeit für die Alzheimer Gesellschaft ehrenamtlich tätig und hat dadurch selbst das Konzept der WPG kennengelernt. Sie hat meinem Bruder und mir anschließend sehr positiv darüber berichtet. Aus diesem Grund haben wir uns, nach dem Fortschreiten der demenziellen Erkrankung bei unserer Mutter, konkreter mit der Wohnform beschäftigt und kamen schnell zu der Überzeugung, dass eine WPG die richtige Lösung für uns als Familie ist. Denn auf der einen Seite wissen wir unsere Mutter in einer kleinen Gruppe mit einem festen Pflegeteam gut versorgt und auf der anderen Seite sind wir als Angehörige gefordert, das Wohnumfeld sowie das Alltagsleben für unsere Mutter und die anderen Bewohner*innen aktiv mitzugestalten und zu begleiten.

BK: Warum Barmbek und die Köster-Stiftung?

Frau N.: Wir waren bereits nach der Videokonferenz im Mai, bei der u.a. die Stiftung sowie die Pläne zur WPG vorgestellt wurden, direkt angetan. Im Juni hatten wir dann die Möglichkeit uns vor Ort noch einen Eindruck zu verschaffen und sind in unserem positiven Gefühl für das Projekt weiter bestärkt worden. Barmbek überzeugt durch seine zentrale Lage und seine



Ein großes Vorhaben – Die WPG nutzt künftig das Dachgeschoss. Foto: HD

grünen Oasen. Eine dieser Oasen ist für uns nun definitiv die Köster-Stiftung. Der großzügige und grüne Innenhof ist einfach wunderschön.

BK: Kennen Sie andere WPGs?

Frau N.: Ja, wir haben bereits andere WPGs kennenlernen dürfen. Aber die Situation rund um Corona hat den wirklichen Kontakt und ein gegenseitiges „Beschnuppern“ natürlich extrem erschwert.

BK: Wie haben Sie von unserer WPG erfahren?

Frau N.: Wir sind durch einen E-Mail-Rundlauf der Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften auf das neue Projekt der Köster-Stiftung aufmerksam geworden.

BK: Was finden Sie für Ihre Mutter wichtig?

Frau N.: Unsere Mutter ist ein sehr feinfühliges und warmherziger Mensch. Der größte Wunsch von uns „Kindern“ ist, dass sie sich in der WPG wohl und geborgen fühlt. Dadurch, dass uns als Angehörige eine besondere Verant-

wortung für den Alltag der Bewohner*innen übertragen wird, erhoffen wir uns, dass diese Begleitung ihr ein zusätzliches Gefühl von Sicherheit gibt und ihr sowie den anderen Bewohner*innen auch das Einleben und Zusammenwachsen in der Gemeinschaft erheblich erleichtert wird.

BK: Bringen Sie sich auch künftig ein? Und wenn wie?

Frau N.: Ja, uns ist es wichtig, dass wir uns auch künftig einbringen, denn davon lebt dieses außergewöhnliche Konzept der WPG. In welcher Art und Weise wir uns nun künftig engagieren, müssen wir in der Angehörigengruppe insgesamt abstimmen und beraten, denn jeder Angehörige wird seine besonderen Stärken haben, die es gilt in der WPG zum Wohle der Bewohner*innen einzusetzen.

BK: Welche Hürden erwarten Sie?

Frau N.: Als extreme Hürde empfinde ich weiterhin die Pandemie. Denn ohne diese erschwerten Bedingungen hätten wir Angehörigen ganz andere Möglichkeiten, die künftigen Bewohner*innen miteinander bekannt und



Im Hintergrund die Baustelle der Köster-Stiftung. Foto: HD

vertraut zu machen. Es wäre schön, wenn wir es trotzdem schaffen, die Bewohner*innen frühzeitig in den Kennenlernprozess mit einzubinden, denn es wird den Umzug in die WPG dann hoffentlich erleichtern. Ich bin sehr dankbar, dass wir bei dem Gründungsprozess durch die ehrenamtlichen WG-Begleiter*innen der Alzheimer Gesellschaft unterstützt werden.

Eine weitere Herausforderung wird sein, dass wir Angehörigen konstruktiv sowie offen, ehrlich und respektvoll miteinander umgehen. Aber ich denke, uns eint alle der Wunsch, dass wir unseren Angehörigen eine neue Wohn-Wohlfühl-Atmosphäre schaffen wollen und das wird hoffentlich auch

den Zusammenhalt und das gemeinsame Wirken der Angehörigengemeinschaft stärken.

BK: Aus heutiger Sicht: Wann hätten Sie das Gefühl „Jetzt bin ich zufrieden, so habe ich mir das vorgestellt“?

Frau N: Sobald wir es geschafft haben, dass die Bewohner*innen die WPG als ihr neues Zuhause empfinden und wir Angehörigen eine gute Lösung der Aufgabenverteilung untereinander gefunden haben, mit der sich hoffentlich jeder von uns wohlfühlt.

BK: Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, uns unsere Fragen so ausführlich zu beantworten. Ich wünsche Ihnen und ihrer Mutter alles Gute.

Weitere Infos auf Seite 19

L **Lichterstimmung Hamburger Hafen**
Drehscheibe für Waren aus aller Welt, größter Arbeitgeber der Stadt, starke Eindrücke, wenn Hafen in das Licht tausender Lampen getaucht ist, gute Sicht bieten z.B. Stintfang, Hafenstraße oder Altonaer Balkon.

M **Michel Wahrzeichen, Turmspitze**
war lange Zeit Erstes und Letztes, das die Seeleute sahen, großer Zeiger der Turmuhr fast 5 m lang, tägliches Turmblasen seit über 300 Jahren (werktags 10/21, sonntags 12 Uhr), Turmbesteigung mit Aufzug oder zu Fuß (452 Stufen).

N **Nikolaifleet**
einst Mündung der Alster in die Elbe, hier begann die Entwicklung des Hamburger Hafens (1188), Sperrwerk 2021 erneuert, bei Flut Spiegelung der ältesten Bürgerhäuser (17./18. Jh.), die in der Deichstraße stehen, anschließend Spaziergang zur Nikoklaikirche.

O **Ohlsdorfer Friedhof**
größter Parkfriedhof der Welt (389 Hektar), 1877 eröffnet, 450 Laub- und Nadelholzarten, rd. 800 Skulpturen, Themenspaziergänge, z.B. historische Grabstätten, Prominentengräber, Museum (So, Mo, Do 10 – 14 Uhr).

Liebe Leserin, lieber Leser,



auch im Herbst-Quartal haben wir optimistisch geplant: neben Vorträgen und musikalischer Unterhaltung im Oktober unsere Boßeltour um den Rantzauer See und im Dezember die Lichterfahrt. Einige Veranstaltungen konnten inzwischen wieder neu starten, darüber freuen wir uns!

Im November übernimmt Johanna Schöndorf (ehemals Müller) wieder den Veranstaltungsbereich, da ihre Elternzeit endet. Ich darf mich an dieser Stelle von Ihnen verabschieden. Ich finde, wir haben gemeinsam viel Schönes erlebt. Dafür bedanke ich mich herzlich!

Ihre Kirstin Ahrens
- Leitung Veranstaltungen -

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

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

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

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

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

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



Vorgelesen – „Fabian“ von Erich Kästner

Unser Bewohner Erich Krieg liest den Roman „Fabian“ von Erich Kästner. Ab Donnerstag, 14.10., 18:00 – 19:00 Uhr, wöchentlich im Heinrich-Zimmer (außer am 21.10. und 4.11.). Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weihnachtsfeiern

Wenn Sie Interesse haben, ein Gedicht oder eine Kurzgeschichte vorzulesen, melden Sie sich gern. Wir freuen uns!



Die Fensterputzer sind im Haus!

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

Termine im 4. Quartal 2021:

<u>Haus 2 (montags)</u>	<u>Haus 1 & Arnemannweg (dienstags)</u>
25. Oktober	26. Oktober
22. November	23. November
20. Dezember	21. Dezember

Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 4.10. 14:00 - 17:00 Uhr	Verkaufsausstellung Schuhe für Herbst und Winter Daniel Filsner & Team (neuer Anbieter)	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 11.10. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Schweinerückenschnitzel „Wiener Art“ mit Pilzrahmsauce und Bratkartoffeln	Saal € 13,50 Anmeldung erforderlich bis 8.10.
Dienstag, 12.10. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 13.10. 15:00 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 14.10. 15:00 Uhr	Konzert Siggi Zeitler – Keyboard & Gesang mitreißende Schlager fürs Herz	Saal € 7,50/ € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 20.10. 13:30 Uhr	Köster unterwegs Boßeln um den Rantzauer See mit anschließendem Grünkohlessen im Restaurant Seegarten	Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 19:15 Uhr € 47,-/ € 32,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 21.10. 18:00 Uhr	Fremde Länder - fremde Menschen Iran – Licht und Schatten im heißen Süden Fotovortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 25.10. 15:00 Uhr	Köster-Karte informiert Verpackungsfrei einkaufen – wie geht das? mit unserem Kooperationspartner „streubar“	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 26.10. 14:30 Uhr	Modeverkauf Modisches für Herbst und Winter mit Connie Sachse und Team	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 28.10. 15:00 Uhr	Vortrag Wege aus der Depression Bianca Gaulke, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Heinrich Zimmer € 7,50 / € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich

14. Oktober

Siggi Zeitler – Keyboard & Gesang

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



20. Oktober

Boßeln am Rantzauer See

Die diesjährige Boßeltour geht wieder an den Rantzauer See nach Barmstedt. Die schöne Strecke rund um den See führt uns auf gut befestigten Wegen und ist ideal für den ostfriesischen Volkssport. Der sportliche Spaziergang dauert ca. 1,5 Stunden. Eine kürzere Strecke (ca. 1 Std.) ist alternativ möglich. In der Nähe befindet sich das Restaurant Seegarten, dort gibt es Grünkohl mit Kassler, Kochwurst und Schweinebacke. Wer wird wohl in diesem Jahr das beste Boßelteam?



21. Oktober

Iran – Licht und Schatten im Süden

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



28. Oktober

Wege aus der Depression

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



Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 1.11. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Skreifilet (Winterkabeljau) auf Senfsauce mit Blattspinat und Salzkartoffeln	Saal € 13,50 Anmeldung erforderlich bis 29.10.
Donnerstag, 4.11. 18:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Estland & Litauen Foto-Vortrag von unserem Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 8.11. 14:00 Uhr	Veranstaltungsprogramm-Planung Sie haben Vorschläge für Veranstaltungen? Wir freuen uns über Ihre Beteiligung	Heinrich Zimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 9.11. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 10.11. 14:30 - 15:30 Uhr	Gesprächsrunde Abschiednehmen von geliebten Menschen mit Pastor Rainer Hanno und Beate Kammigan	Heinrich Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 15.11. 10:00 - 11:00 Uhr	Vortrag Erste Schritte zum Smartphone oder Tablet mit Dagmar Hirche	Café Anmeldung erforderlich € 4,50 / € 3,- mit Clubkarte
Dienstag, 16.11. 15:00 Uhr	Konzert Maritimes und mehr – Akkordeon und Gesang mit Jörg Bausch und Jens Evers	Saal € 9,- / € 6,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 17.11. 14:00 Uhr	Silvester Planungstreffen Wir besprechen gemeinsam Details der diesjährigen Silvesterfeier, die in Eigenregie der Bewohner*innen und Club-Mitglieder stattfindet	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 18.11. 15:00 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 23.11. 14:00 – 17:00 Uhr	Köster-Karte informiert Verkauf von Adventsgestecken und mehr mit unserem Kooperationspartner Hamburg-Floristik e.K.	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 25.11. 17:00 Uhr	Licht an – Konzert am Tannenbaum mit dem Saseler Posaunenchor und Erbsensuppe	Innenhof Anmeldung erforderlich

10. November

Gesprächsrunde Abschiednehmen

Stirbt ein Angehöriger, ein Freund, Nachbar oder Mitbewohner, müssen wir Abschied nehmen. Abschied zu nehmen, bedeutet aber nicht zu vergessen. Im Gegenteil: Sich Zeit für die Erinnerung und für das Gedenken zu nehmen, kann dabei helfen und trösten.

So wollen wir uns in dieser Gesprächsrunde mit musikalischer Begleitung über das Abschiednehmen austauschen und auch an die versorbenen Bewohner*innen erinnern. Die Gesprächsleitung übernehmen Pastor Rainer Hanno und Beate Kammigan.



16. November

Konzert – Maritimes und mehr

Kommen Sie mit an Bord und genießen eine frische musikalische Brise. Jörg Bausch (Akkordeon) und Jens Evers (Gesang), beide Mitglieder des Shanty Chors „Windrose“, singen Seemannslieder, traditionelle Shantys und viele Hits: An der Alster, an der Elbe, an der Bill, Veermaster, Whisky for my Johnny, Tüddelband oder La Paloma. Das Wort Shanty stammt aus dem englischen *chant* = singen. Es wurde ursprünglich als Arbeitslied auf den Großseglern eingesetzt, zum Beispiel beim Segel setzen oder Netze einholen.



15. November

Start mit Smartphone oder Tablet

Der Vortrag von Dagmar Hirche von *Wege aus der Einsamkeit e.V.* richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse und ist als eine Einführung in das Thema gedacht. Anfänger sind also ausdrücklich erwünscht! Die Nutzung von Smartphone und Tablet ermöglicht mehr Teilhabe unter anderem durch schnell zugängliche Informationen. Als Dagmar Hirche Anfang 2020 schon einmal in der Köster-Stiftung diesen Vortrag hielt, war das für einige Senior*innen der Startschuss in ihr digitales Leben. Inzwischen gibt es bei uns sogar eine Zoom-Gruppe, die sich digital „trifft“.



25. November

Licht an!

Alle Jahre wieder ein großer Weihnachtsbaum wird auch in diesem Jahr den Innenhof schmücken. Mit Hunderten Lichtern stimmt der Baum Bewohner*innen und Gäste auf die Adventszeit ein. Die „Erleuchtung“ des Baumes wird musikalisch begleitet vom Saseler Posaunenchor, der traditionelle Weihnachtslieder spielt. Unser Geschäftsführer, Holger Detjen, wird den Baum persönlich auf dem Gelände einer Baumschule in Lemsahl aussuchen. Glühwein und eine deftige Suppe wärmen die Besucher bei hoffentlich winterlichen Temperaturen.



Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Mittwoch, 1.12. 18:00 Uhr	Geschichten zum Advent Erich Krieg liest unter anderem Kästner und Tucholsky; mit einem kleinen Abendbrot	Café € 7,50 / € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 6.12. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Gänsekeule mit Orangenjus, Apfelrotkohl und Petersilienkartoffeln	Saal € 14,50 Anmeldung erforderlich bis 3.12.
Dienstag, 7.12. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 8.12. 18:00 Uhr	Konzert Weihnachtliche Musik – Gesang und Klavier mit Idalena Urbach und Maike Ostermann	Saal € 7,50 / € 5,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 9.12. 17:00 Uhr	Vernissage Ausstellung OHA! Cartoons von Armin Metzger	Foyer Anmeldung erforderlich
Montag, 13.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeiern I Festliches und Besinnliches für Bewohner*innen und Clubmitglieder	Saal und Köster-Café Anmeldung erforderlich
Dienstag, 14.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeiern II Festliches und Besinnliches für Bewohner*innen und Clubmitglieder	Saal und Köster-Café Anmeldung erforderlich
Dienstag, 21.12. 14:15 Uhr	Stimmungsvolle Lichterfahrt Fahrt durch Hamburg mit Kaffeetrinken im Café Minah	Abfahrt Torbogen Rückkehr ca. 19:00 Uhr € 36,- / € 24,- mit Clubkarte nahezu barrierefrei Anmeldung ab 15.10.
Freitag, 24.12. 14:30 – 16:00 Uhr	Kaffee am Heiligabend - geschlossene Gesellschaft - Wir stimmen uns gemeinsam mit Musik und Geschichten auf Weihnachten ein	Köster-Café Eintritt frei Anmeldung erforderlich
Freitag, 31.12. 19:00 Uhr	Zusammen ins neue Jahr Silvesterfeier mit Mitbring-Buffer Bewohner*innen und Club-Mitglieder in Eigenregie	Saal Anmeldung erforderlich

1. Dezember

Geschichten zum Advent

Wenn unser Bewohner Erich Krieg heitere aber auch nachdenkliche Geschichten zum Advent liest, ist ein Profi am Werk: ein gelernter Schauspieler, der in Tatorten mitspielte und an großen Staatstheatern oder auch im Winterhuder Fährhaus auftrat. Der Sprecher und Produzent zahlreicher Hörbücher liest an diesem Abend unter anderem die Weihnachtsgeschichte und Kurzgeschichten von Kurt Tucholsky und Erich Kästner aus dem Buch „Früher war mehr Lametta“. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit Literatur, einem kleinen Abendbrot und Musik!



8. Dezember

Weihnachtliche Musik

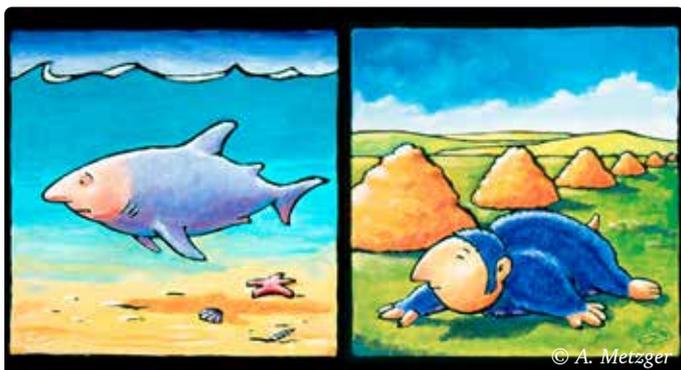
Idalena Urbach (Gesang) und Maike Ostermann (Klavier) nehmen uns musikalisch mit in die Vorweihnachtszeit. Traditionelle Weihnachtslieder, Gospel, Klassisches und auch amerikanische „Christmas Carols“ versprechen einen unterhaltsam besinnlichen Abend. Sofern wieder erlaubt – ist Mitsingen ausdrücklich erwünscht. Übrigens – wussten Sie, dass die musikalische Grundlage für das weltbekannte Weihnachtslied „Oh du fröhliche“ ein sizilianisches Fischerlied war? Oder, dass der Komponist von „White Christmas“, Irving Berlin, gar keine Noten konnte?



9. Dezember

Ausstellung OHA! – Cartoons

Armin Metzger ist Illustrator, Maler und Bildhauer. Die Bilder entstanden nach intensiven Studien im In- und Ausland. Er versteht es wie nur wenige, die emotionalen Ausbrüche seiner Modelle mit dem Pinsel festzuhalten. Viele der dargestellten Szenen entstanden unter höchster Gefahr für Leib und Seele! So kann man es durchaus als wagemutig bezeichnen, einen depressiven Hai unter Wasser zu portraituren. Dagegen sind Kontakte mit einem kurzsichtigen Maulwurf wesentlich ungefährlicher, wenngleich weniger lehrreich. Die Cartoons sind bis 8.3.2022 zu sehen.



21. Dezember

Stimmungsvolle Lichterfahrt

Im Dezember, wenn die Stadt in adventlichem Lichterglanz erstrahlt, ist es Zeit für unsere Lichterfahrt durch Hamburg. Die Autofahrt wird durch die Innen- und Speicherstadt, die HafenCity und an der Alster entlangführen. Zu- vor erwartet uns das Café Minah in der Speicherstadt mit einem schönen Ausblick zu Kaffee, Tee und Torte. Unser Busfahrer, Herr Wissler, hat wieder Glühwein, Spekulatius und gute Laune an Bord, um uns auf die Weihnachtstage einzustimmen. Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle gemeinsame Zeit.



Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

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

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

Der „schwebende Turm“ von Barmbek

Es hieß Abschied nehmen: Der Kirchturm von St. Boni geht auf Reisen. | Christina Busse

Es war ein spektakulärer Anblick: Der von einem Kreuz gekrönte Turm der Kirche St. Bonifatius hing in mehreren Metern Höhe am Kranhaken, bevor er auf einem LKW zum Transport verladen wurde. Viele Menschen verfolgten das spannende Schauspiel am Lämmersieth. Manche sicher auch mit Trauer darüber, dass das Wahrzeichen ihres Quartiers verschwand. Schon im vergangenen Sommer haben die drei Glocken im Turm das letzte Mal zum Gottesdienst geläutet, als die Kirche entwidmet wurde. Denn die 1969 gegründete evangelisch-lutherische St. Bonifatius-Gemeinde hat sich mit der benachbarten Auferstehungskirche am Tieloh zur Gemeinde Nord-Barmbek zusammengeschlossen. Für den hölzernen Kirchturm steht nicht zum ersten Mal ein Ortswechsel an: Erst in 2005 hatte ihn die Nathanael-Kirche in Hamburg-Horn nach Barmbek weitergereicht, wo man sich bis dahin keinen Turm hatte leisten können. Nun gehen Turm und Glocken auf die weite Reise ins Baltikum. Als Schenkung werden sie in der evangelischen Gemeinde Kinten in Litauen weiterhin viele feierliche Anlässe und Gottesdienste begleiten.



Kein Glockenläuten mehr am Lämmersieth: Das Gemeindezentrum und der Glockenturm von St. Boni haben ausgedient. Foto: Schmolke



Symbolische Schlüsselübergabe von Pastorin Idalena Urbach an Orgelbauer Jörg Naß, der den Kontakt zur baltischen Gemeinde vermittelte. Foto: Artus



Foto: CB

Abstimmen im 4. Barmbeker Kübelkontest

In Barmbeks buntestem Wettbewerb werden die schönsten, grünsten und farbenfrohesten „Kübel“ gesucht: kleine, öffentliche Flächen am Wegesrand, die privat begrünt werden. Ob Betonkübel an der Straße, ein Quadratmeter rund um einen Baumstamm, eine Verkehrsinsel, ein Streifen Erde neben dem Bürgersteig – alle Stadtgärtner konnten ihre Beispiele an den Barmbeker Nachhaltigkeits-Verein Umdenkbar schicken. Die Fotos sind zu sehen auf www.umdinkbar-ev.de/kuebelkontest/. Dort kann im September jeder für seinen Favoriten stimmen. Gewinner werden am Sonnabend, 25. September, um 17 Uhr im Unverpacktladen Streubar, Steilshooper Straße 41, öffentlich ausgezeichnet. CB

Mehr Lebensqualität

Der Inklusionsbeirat für Menschen mit Beeinträchtigungen nimmt an Fahrt auf. Die Bezirksversammlung Hamburg-Nord hatte Anfang 2020 die Gründung beschlossen. Seitdem hat die AG Inklusionsbeirat Vorschläge für eine Geschäftsordnung, eine Wahlordnung und einen Bewerbungsbogen erarbeitet. Geplant ist die Wahl der ehrenamtlich tätigen Beiratsmitglieder für Anfang November. Sie sollen sich für den Abbau von Barrieren in allen Lebensbereichen einsetzen und die Möglichkeit zur Mitsprache an bezirklichen Entscheidungen stärken. Zum Beispiel Hilfestellung bei der Planung von Bauvorhaben und in Belangen der sozialen Stadtentwicklung geben. Außerdem soll der Beirat dem Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Behindertenorganisationen und Einrichtungen im Bezirk und als Anlaufstelle für Menschen mit Behinderungen dienen. CB

Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

AUTO & FAHRRAD

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

Radhaus Habichtstraße
10% Rabatt auf Reparaturen &
Zubehör, 5% auf Fahrräder



© Markus Langer / Fotolia.com (Fotomontage bfö)

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

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

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

absolut floristik kostenlose Lieferung
bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Dekomagie
10% Preisnachlass

HFC Hamburg-Floristik e.K.
5% Preisnachlass

ESSEN & TRINKEN

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

bioMarkt Barmbek
ab 10,- € Einkaufswert 1 Cappuccino gratis

Café Barmbeker Herzstück
5% Preisnachlass oder gratis Heißgetränk
zum Kuchen

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

EDEKA Markt Müller
5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler
5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp
3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies
50 Cent Preisnachlass auf Salate

streubar
10% Rabatt auf alle Süßigkeiten

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

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

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

carpe diem Seniorenfreizeit
Tagesausflüge für Senioren, 10% Neu-
kundenrabatt

Heikotel
8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf

**Komfort-Zimmer im Hotel Wiki,
Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark**

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

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

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

Alster Optik, Augenoptiker, 10% Preis-
nachlass (nicht für Sonderpreise)

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

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

Apotheke am Barmbeker Bahnhof
10% Preisnachlass auf Nebensortiment

Der Brillenladen Optiker,
5% Preisnachlass

Elefanten-Apotheke
5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

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

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,
10% Preisnachlass

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

Salon Chic Friseur,
10% Preisnachlass

Sanitätshaus Krabbe GmbH
10% Preisnachlass auf alle freiverkäufli-
chen Produkte

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

Stern-Apotheke 10% Preisnachlass
auf das Nebensortiment

Therapiezentrum Ankerplatz
10% Preisnachlass

Therapiezentrum Anita Brüche
10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

Achim Hemmerling Haushaltsauflö-
sung – Renovierung, 10% Preisnachlass/
kostenlose Anfahrt

Huckepack GmbH Umzugsservice,
5% Preisnachlass

René Schmidt Umzüge – Renovierungen –
Transporte, 10% Preisnachlass

PARTY & LIEFERSERVICE

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

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

RAT & TAT

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

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

Föhring Bestattungen
5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

Interessenverband Mieterschutz e.V.
Reduzierung der Jahresmitgliedschafts-
gebühr um 5,- Euro

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen
Bodenbeläge und Gardinen,
10% Preisnachlass

hema Markisen – Rolladen – Jalousien,
kostenlose Anfahrt

Objekte Licht & Raum GmbH
10% Preisnachlass

Parkettstudio Nils Zimmermann
3% Rabatt auf alle Leistungen

Polsterhof
10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und
Bringdienst

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

Tiedemann Atelier Gardinen,
Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinen-
wäsche, 5% Preisnachlass

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

Ein neues Zuhause gemeinsam planen: Angehörigengruppe trifft sich jetzt regelmäßig

Es ist zu sehen und es ist zu hören: Der Bau unserer Wohn-Pflege-Gemeinschaft auf dem Dach des Edmund-Matthaei-Hauses für neun Menschen mit Demenz ist in vollem Gange. Neun Menschen mit Demenz werden im kommenden Frühjahr dort ihr neues Zuhause finden. Aus unseren Informationsveranstaltungen hat sich eine Gruppe von Angehörigen gebildet, die für ihre demenziell erkrankten Angehörigen die Wohn-Pflege-Gemeinschaft als Lebensort wählen wollen. Sie planen und organisieren bereits das künftige Zusammenleben. | Beate Kammigan



9 Zimmer und ein großer Gemeinschaftsbereich. Foto: HD

Das Leben in einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft (WPG) ist etwas für Menschen mit Demenz, die gerne in Gemeinschaft leben, die pflegebedürftig sind und beim Einzug noch möglichst mobil sind. Sie ist etwas für Angehörige, die Entlastung suchen, aber weiterhin Verantwortung übernehmen wollen, bereit sind, sich zu engagieren und gerne mit anderen Angehörigen zusammenarbeiten möchten. Sie ist etwas für Bewohner*innen der Köster-Stiftung, die an einer Demenz erkranken und nicht mehr alleine wohnen können oder wollen und sie ist auch etwas für Ehepaare unserer Stif-

tung, bei denen ein/e Partner*in an einer Demenz erkrankt: Die betroffene Person kann in die WPG einziehen, die andere Person wohnt weiter in der Wohnung. Die Köster-Stiftung bleibt gemeinsamer Lebensort.

An zwei Informationsveranstaltungen konnten vielen Interessierten die Idee und Konzeption einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Menschen mit Demenz nähergebracht werden. Daraus entwickelte sich eine interessierte Gruppe von Angehörigen, die Zeit und Lust haben, sich bei dem Aufbau einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft zu engagieren.

Der Aufbau der Wohn-Pflege-Gemeinschaft bedeutet, neben den baulichen Herausforderungen für die Köster-Stiftung als Vermieter, für die Angehörigen vielfältige Aufgaben: Sie erarbeiten bei regelmäßigen Treffen Regeln und Verträge für die Zusammenarbeit und das Zusammenleben in der Gemeinschaft. Alle Treffen dieser Angehörigengruppe werden durch sogenannte WPG-Begleiter*innen der

Alzheimergesellschaft unterstützt. Die WPG-Begleiter*innen haben bereits Erfahrungen im Aufbau einer WPG.

Was sich nach einem Berg von Aufgaben und Herausforderungen anhört, bedeutet aber auch, Gestaltungsräume zu haben und mitentscheiden zu können, wie ein/e Angehörige/r leben kann. Es bedeutet, den Austausch mit anderen Betroffenen zu haben. Und es bedeutet auch, Entlastung zu erfahren, weil der nahestehende Mensch 24 Stunden betreut wird und dadurch der/die Angehörige auch einmal Verantwortung abgeben kann.

Anfang kommenden Jahres wird unsere Wohn-Pflege-Gemeinschaft bezogen werden können. Wir sind gespannt und freuen uns sehr, dass dieses nun schon lange in vielen Köpfen vorhandene Projekt umgesetzt und damit Wirklichkeit wird.

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne Frau Beate Kammigan zur Verfügung: kammigan@koester-stiftung.de Tel. 040 / 69 70 62 33



Blick auf die künftigen Terrassen. Foto: HD

„Hol' di fruchtig“ fit ab 50

Senioren-sport-Abteilung
des SC URANIA



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

Für nur 16,- Euro monatlich:

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

Gemeinsam essen.....



... fast wie Zuhause!

Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes.

Wir schaffen Verpflegungslösungen in

Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants

sowie bei Veranstaltungen jeder Art.

Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!



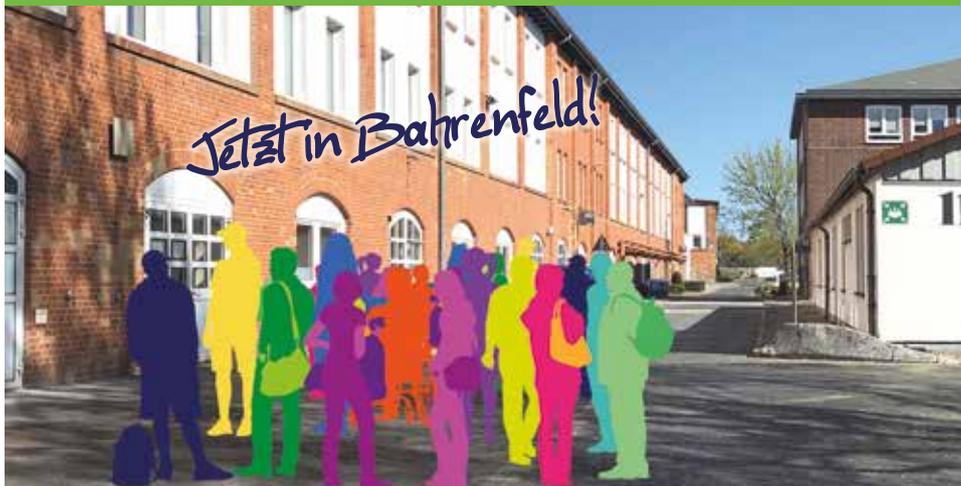
Brauhausstieg 21
22041 Hamburg
www.procate.de
Tel. 040 / 68 94 66 - 0
Fax: 040 / 68 94 66 - 20

Salon Chic
Ihr Friseur
Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg
Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
040 - 796 96 830
Inhaberin: S. Groth

Anzeige buchen?
Tel. 040 / 697062-27

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

alsterspectrum



Druckerei
Buchbinderei
Lettershop
Paketversand
Grafik
Werbetechnik
Siebdruck
Keramik
Kerzenwerkstatt
Tagesförderung

P *Paternoster fahren*
1877 englisches
Patent für Cyclic Elevator, Hamburg erste Stadt auf dem Festland mit einem Paternoster (1885), öffentlich zugängliche Paternoster z.B. Bezirksamt Eimsbüttel, Paulsenhaus, Bieberhaus, weitere: www.deutschland-malanders.com.

Q *Queen Elisabeth II*
Audienz im Panoptikum, Familienunternehmen in 5. Generation, Eröffnung 1879, trotz Corona hautnah Hans Albers, Freddy Quinn, Heidi Kabel und andere Prominente treffen, zeigt Gestaltungsprozess von Wachsfiguren.

R *Reimerstwierte*
alte Wohn- und Speicherhäuser (Nr. 17 bis 21, 2. Hälfte 18. Jh.), charakteristische Straßenform, die 2 Hauptstraßen der im 13. Jh. besiedelten Cremon Insel miteinander verbindet, im Anschluss Besuch der Katharinenkirche.

Merkmale eines gelungenen Urlaubs

Als alter Mensch blicke ich auf unterschiedliche Formen des Urlaubs zurück. Ist man jung, will man die Welt kennenlernen, hat man Familie, liebt man den Urlaub an schönen Stränden, alleinlebend sucht man im Urlaub Kontakt mit freundlichen Mitmenschen. Manchmal entscheidet man sich für eine Bildungs- oder Städtereise. Alter, Beruf, Verdienst, persönliche Vorlieben und Lebensformen bestimmen, wie der Urlaub gestaltet wird.

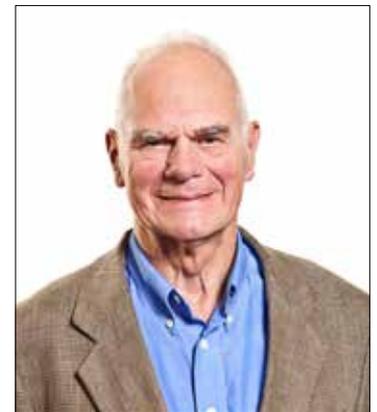
Als alter, glücklicherweise in Partnerschaft lebender Mensch, lassen mich bestimmte Merkmale einen gelungenen Urlaub erleben, die ich am Beispiel „Urlaub in Schweden“ beschreiben möchte. Ich kenne das Land seit meinem 17. Lebensjahr, damals mit dem Fahrrad von Malmö bis Stockholm unterwegs. Meiner Frau ist die Sprache vertraut, und sie liebt die schwedische Landschaft. Merkmal eins ist für mich also, dass ich ein mir bekanntes Urlaubsziel aussuche, das ich ohne Probleme ansteuern kann.

Merkmal zwei ist, dass wir beide die schwedische Landschaft mit herrlichen Wäldern, Seen und schönen Städten lieben. Erholung für Körper, Geist und Seele ist uns gewiss. Merkmal drei: Schweden kann ich ohne Stress mit dem Auto „erfahren“. Auf gut ausgebauten Straßen mit strenger Geschwindigkeitsbeschränkung und geringer Ver-

kehrsdichte sich durch die herrliche Landschaft zu bewegen, ist ein erholsamer Genuss.

Merkmal vier bedeutet für mich die Beschränkung im Urlaub. Es reicht zum Beispiel, wenn ich die Urlaubstage ausschließlich auf der Insel Gotland oder der Insel Öland verbringe, oder eine Woche lang Stockholm erkunde. Die Beschränkung auf ein Urlaubsziel verstärkt die intensive Urlaubserfahrung ungemein. Im Urlaub sollte gelten: Ich habe Zeit und brauche nicht dauernd auf die Uhr zu schauen.

Das für mich wichtigste Urlaubsmerkmal fünf ist, dass wir in Schweden langjährige Freundschaften pflegen können. Erst durch die Begegnung mit den Menschen des Landes, lerne ich das Land richtig kennen. Durch die Aufnahme einer schwedischen Schülerin vor 50 Jahren sind wir mit dieser Familie in Freundschaft verbunden. Und schöner als im Hotel zu wohnen, ist das herzliche Erleben der Gastfreundschaft in einer Familie des Landes.



Pastor i.R. Bernd Fürstenau

Foto: Achim Rosenthal



Foto: Rico Ködder – Adobe Stock

Reisefreiheit/Spenden Hochwasserkatastrophe

Geld und Recht geht in dieser Ausgabe auf rechtliche Aspekte der Freiheit des Reisens sowie aus aktuellem Anlass auf Spenden im Zusammenhang mit der Hochwasserkatastrophe ein. | *Christian de Vogel*

Reisefreiheit

Mallorca oder Balkonien? Dass sich diese Frage überhaupt stellt, dass es, von den aktuellen Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie abgesehen, Reisefreiheit gibt, ist eine große Errungenschaft der heutigen Zeit. Die Reisefreiheit ist Teil des Grundrechts auf Freizügigkeit, im Grundgesetz in Artikel 11 geregelt. Danach genießen alle Deutschen Freizügigkeit im ganzen Bundesgebiet. Weltweit ist die Freizügigkeit als Menschenrecht in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der UN geregelt. Diese gibt jedem Menschen das Recht, sich innerhalb eines Staates frei zu bewegen und seinen Aufenthaltsort frei zu wählen sowie jedes Land, einschließlich seines eigenen, zu verlassen und in sein Land zurückzukehren. Innerhalb der EU ist die allgemeine Freizügigkeit der Unionsbürger Teil der vier Grundfreiheiten und begründet das Recht, sich in den Mitgliedsstaaten der EU und des EWR im Grundsatz frei zu bewe-

gen und sich ohne Aufenthaltstitel (Visum) aufzuhalten (Bedingungen: Einhaltung von Meldevorschriften sowie Arbeit, Arbeitssuche, Studium oder anderer Nachweis finanzieller Mittel für den Lebensunterhalt und eine Krankenversicherung).

Einschränkungen der Freizügigkeit ergeben sich oft in autoritären und totalitären Staaten, Beispiel DDR, wo die Freizügigkeit und die Reisefreiheit bis zur Öffnung der innerdeutschen Grenze stark eingeschränkt waren. Im Grundgesetz sind in Absatz 2 des Artikels 11 Möglichkeiten der Einschränkung der Freizügigkeit geregelt. Das Recht auf Freizügigkeit darf danach nur durch Gesetz oder auf Grund eines Gesetzes eingeschränkt werden, u. a. zur Bekämpfung von Seuchengefahr und Naturkatastrophen.

Seit Inkrafttreten des Grundgesetzes wurden das Recht auf Freizügigkeit und die Reisefreiheit erstmals im Zuge der Corona-Pandemie ab März 2020 in relevantem Maße eingeschränkt. Auch für diesen Reisesommer kann die Frage „Urlaub auf Mallorca oder zu Hause“ noch nicht ohne Blick auf die aktuelle Pandemielage und ggf. bestehende Risikoregelungen für das jewei-

lige Reiseland beantwortet werden.

Spenden Hochwasserkatastrophe

Die Hochwasserkatastrophe Mitte Juli hat zu einer großen Spendenbereitschaft geführt, um die vor Ort tätigen Hilfsorganisationen zu unterstützen. In den sozialen Netzwerken gab es hierzu Kommentare, in denen der Bundesregierung vorgeworfen wurde, die Flutopfer im Stich zu lassen und zu Spenden aufzurufen, während „für Flüchtlinge“ bzw. in der Flüchtlingskrise genügend Geld da sei.

Diese Darstellung hält der Sachlage nicht stand. Zum einen werden u. a. Soforthilfeprogramme für die betroffenen Hochwasser-Regionen aufgelegt und damit staatliche Leistungen gewährt. Zum anderen geht es darum, ebenso wie bei anderen Katastrophenfällen in den vergangenen Jahren, auch in der Flüchtlingskrise, die Hilfsorganisationen vor Ort mit Geld- und Sachspenden zu unterstützen. Hierzu erleichtert das Bundesfinanzministerium in Katastrophenfällen auch den steuerlichen Abzug der Spenden. Statt einer Zuwendungsbestätigung reicht der Nachweis der Zahlung unabhängig von der Höhe der Zuwendung.

S

Speicherstadt

größtes Lagerhausensemble der Welt (~ 26 Hektar), UNESCO Weltkulturerbe, unter Ladekränen und Luken schlendern, eines der vielen Freizeitangebote nutzen, Miniatur-Wunderland, Zollmuseum, Speicherstadtmuseum, Kaffeerösterei, Wasserschloss u.v.m..

T

Turmaufstieg St. Petri

höchster Aussichtspunkt Hamburgs (~ 123 m), 533 Stufen vorbei an Petri- und Feuerwehrmuseum, Glocken und Bullaugen zur Wendeltreppe, grandioser Blick, falls wegen Corona geschlossen, notfalls 360 Grad Blick im Internet (www.sankt-petri.de).

J

U-Bootmuseum

U-Boot 434, Länge 90,16 m, Breite 8,72 m, 1976 gebaut, taucht 400 m tief, Tango Klasse der russischen Marine, weltweit größtes, nicht durch Atomenergie angetriebenes U-Boot, keine gute Idee, wenn man unter Klaustrophobie leidet.

Fortsetzung von Seite 13



Foto: IB

Zweiter Urlaub **SPEZIAL:**

... und dann kam Corona! Reisepläne wurden zwangsläufig gestrichen, verschoben. Alternativloses Urlaubsziel 2020 war mein Balkon in der 2. Etage eines Hamburger Altbaus mit Blick auf alte, sehr hohe Kastanienbäume, die den Nachbarn von gegenüber die Sicht auf meinen Balkon versperrten. Mit besonderer Sorgfalt bestückte ich den Balkon mit bunt blühenden Pflanzen und verbrachte bei gutem Wetter viele Tage, meist auch Abende auf meinem Balkon. Meine Tochter Patricia, die jüngere meiner beiden Töchter, sowie mein Schwiegersohn, versorgten mich rührend mit lukullischen Delikatessen, dem einen oder anderen süffigen Wein. Gottseidank besaß ich etliche, bislang noch ungelesene Bücher, die

mir über aufkommende Langeweile hinweghelfen konnten. Doch eines mittags hatte es mit Langeweile und Einsamkeit ein Ende. Völlig unerwartet und überraschend saß plötzlich ein rotbraunes Eichhörnchen auf meinem Balkongeländer, schaute mich mit großen, schwarzen Knopfaugen ohne Scheu und Furcht an. Wie konnte es so hoch klettern? Wegen eines defekten Balkons war die Nachbarhälfte des Hauses eingerüstet, so dass das Eichhörnchen den Balkon in der 2. Etage bequem erklimmen konnte. Fasziniert bestaunte ich das possierliche Nagetier. Nachmittags besuchte es mich erneut, sodass sich mir nun die Frage stellte: was frisst ein Eichhörnchen? Nach einschlägiger Literatur kaufte ich Nüsse und Mohrrüben, stellte einen Wassernapf sowie eine Schale mit Nüssen auf den Balkon und wartete ab. Tatsächlich! Am frühen Abend war das Eichhörnchen wieder da und tat sich gütlich an den dargereichten Leckerlis – noch nicht einmal einen Meter von mir entfernt! Nun musste ein passender Name her! Weil mein Besuch so clever war, taufte ich ihn „Einstein“, wobei sich mir letztlich nicht erschloss, ob es sich um einen „Einstein“ oder gar um eine „Einsteinin“ han-

delte. Als meine Tochter Claudia von meinem neuen Gefährten erfuhr, baute sie für Einstein ein „Eichhörnchen Bistro“. Und in der Tat – Einstein nahm sein Bistro ohne Zögern an, nahm dort fortan mehrmals täglich Platz, um sich an den dargebotenen Delikatessen zu laben. Schon bald blieb Einstein nicht nur auf dem Balkon, sondern erweiterte sein Territorium in mein Wohnzimmer, mein Büro und andere Räume, betrachtete neugierig das Mobiliar, sprang über Stühle und Tische, versteckte an mehreren Stellen Nüsse als Vorsorge für schlechte Zeiten oder den kommenden Winter.

Morgens wachte ich mit Vorfreude auf Einstein auf, füllte seine Näpfe mit Nüssen und Wasser und saß strahlend auf meinem Sonnenstuhl, wenn Einstein wieselflink das senkrechte Gerüst hochkletterte, über die nachbarlichen Fenstersimse auf „seinem“ Terrain landete. War er gesättigt oder hatte anderweitige Termine, kletterte er am Baugerüst wieder runter oder sprang aus dem Stand von meinem Balkongeländer in die Kastanie vor meinem Haus, wobei ich anfänglich fürchtete, er könne den rettenden Ast nicht erreichen. Mit der Zeit bestätigte sich, dass Einstein nicht umsonst Einstein hieß, denn er war bemerkenswert smart und konnte Distanzen genauestens einschätzen. Meinen Balkon mochte ich gar nicht mehr verlassen; wollte Einstein's Visite doch nicht versäumen.

Diese Balkonferien 2020 bleiben mir verständlicherweise nachhaltig im Gedächtnis. Einstein wurde auf Fotos und Videos verewigt, die ich mir heute noch ab und an gern anschau.

Fazit: neuerliche Ferien mit meiner Tochter, egal, wohin die Reise gehen soll, können jederzeit wieder geplant werden. Urlaub mit Einstein auf dem Balkon bedauerlicherweise nicht, denn mittlerweile bin ich umgezogen.

Vasco da Gama

Denkmal des portugiesischen Seefahrers am westlichen Ende der Kornhausbrücke, östlich Christoph Kolumbus, Brücke (1903), führt über den Zollkanal (Breite 45 m), bis 2003 Zollgrenze zwischen Altstadt und Freihafen, ohne Schleuse mit der Elbe verbunden.

Neue Projekte in der Wohnanlage

Köster-Café

Das Köster-Café wird aufwändig renoviert und soll neuen Glanz erhalten. Während der Renovierung bleibt der Café-Betrieb Mi – So von 14 – 18 Uhr geöffnet. Die Möbel auf der Terrasse wurden bereits erneuert, jetzt ist der Innenraum in Bearbeitung. Nach Abschluss der Malerarbeiten wird das gesamte Mobiliar ausgetauscht und soll zeitgemäß gemütliche Sitzcken bieten. In der Küche werden einzelne Maßnahmen durchgeführt, um den Mitarbeiter*innen eine verbesserte Arbeitsorganisation zu ermöglichen. Bis Ende Oktober sollen die Arbeiten abgeschlossen sein. In einem Teilbereich entsteht ein „Wohnzimmer“, das auch in Zeiten, in denen kein Cafébetrieb stattfindet, für Bewohner*innen, Clubmitglieder und ihre Angehörigen zugänglich sein soll.



Foto: HD

Hochbeet

Auf Wunsch der Bewohnerschaft ist ein Hochbeet entstanden, das nun von einer kleinen Gruppe von Bewohnerinnen betreut wird. Gebaut hat das Beet mit großer Akkuratess Herr Peter Stösel, der als ehemaliger Tischler diese Aufgabe gern übernommen hat. Die Bepflanzung wird von allen Bewohner*innen über die Betriebskosten fi-

nanziert, die Ernte der Kräuter soll gemeinschaftlich erfolgen. Wenn dieses Hochbeet erfolgreich bewirtschaftet wird, könnten weitere Hochbeete entstehen. Interessierte Bewohner*innen melden sich bitte bei Frau Beate Kamnigian, Tel. 040/69 70 62-33



Foto: HD

Stadtteil von oben

Sieben Barmbeker Einrichtungen organisieren regelmäßig die Stadtteilergespräche zu aktuellen Themen, die unseren Stadtteil betreffen. Neben Bürgerhaus und Zinnschmelze ist die Kirchengemeinde am Tieloh von Anfang an dabei, seit 2020 wirken auch Welcome to Barmbek, Kinderwelt, die Christuskirche und die Köster-Stiftung an der Planung und Durchführung mit. Bei einem Vorbereitungstreffen ermöglichte Pastor Rainer Hanno einen fantastischen Ausblick vom Kirchturm der Auferstehungskirche im Tieloh.



Foto: HD



Foto: HD

Köster-Bus

In 2022 soll der Köster-Bus gegen ein neues Modell getauscht werden. Wir bitten herzlich um Spenden für dieses Projekt, um den Bus weiterhin kostengünstig und mit ehrenamtlichen Fahrer*innen betreiben zu können. Der Bus wird Mo-Fr von 8.30 – 12.00 Uhr im Pendeldienst für die Bewohner*innen eingesetzt. Im Gespräch ist nun, den Bus nachmittags auf eine Rundtour zu den verschiedenen Senioren-Einrichtungen zu schicken.



Cartoon: CW Kühnhold

MIKROBEN – 3. Teil: Protozoen

Der dritte Teil der „Mikroben-Serie“ beschäftigt sich mit den sogenannten Protozoen (Einzellern; mit Ausnahme zahlreicher Bakterien, die bereits im zweiten Teil abgehandelt wurden). Schwerpunkt sollen anhand zweier Beispiele die pathogenen Einzeller bilden.

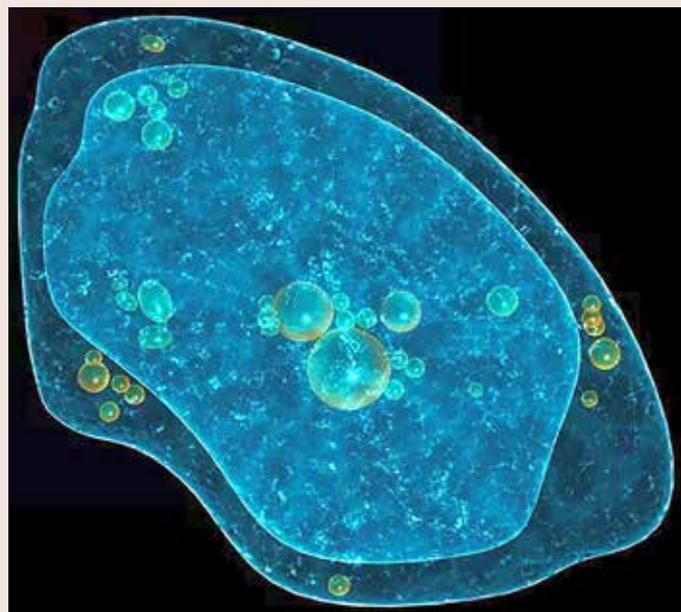
| Joachim Hoffmann

Einzeller leben überwiegend im Wasser, bzw. kleinsten Flüssigkeitsräumen, viele aber auch parasitisch. Ihre Größe variiert von nur wenigen Mikrometern bis zu 13 cm Durchmesser bei gegenwärtig lebenden „Kammerlingen“ (Foraminiferen; manche fossile Arten erreichten sogar 32 cm). Eine Reihe von Einzellern übertrifft in ihrer Größe viele vielzellige Tiere, die nur wenige Mikrometer groß sein können.

Zu den pathogenen Einzellern gehören Plasmodien (u.a. Erreger der Malaria), Trypanosomen (afrikanische Schlafkrankheit), Toxoplasma (Erreger der Toxoplasmose), Trypanosoma (Erreger der Chagas-Krankheit in Amerika), Entamoeben (Amöbenruhr) und viele andere mehr, vor allem einzellige Darmparasiten, zu denen die Protozoen *Balantidium coli* (Verursacher der Balantidiasis), *Giardia intestinalis* und *Trichomonas intestinalis* zählen.

Amöben

Bei den Amöben handelt es sich um eine große Gruppe von einzelligen Lebensformen. Sie sind überall auf der Welt zu



Entamoeba histolytica – Erreger der Amöbenruhr. Foto: Thieme



Einzelliger Kammerling mit Durchmesser von 12 cm. Foto: Research Gate

finden, und die meisten von ihnen sind vollkommen harmlos. Es gibt aber auch Amöben, die schwere Krankheiten beim Menschen auslösen können.

Die Amöbiasis bzw. Amöbenruhr ist eine nicht sehr häufige, aber potenziell lebensbedrohliche Infektionserkrankung. Von dieser Durchfallkrankheit sind Reisende in Länder mit niedrigem Lebensstandard bzw. Tropenrückkehrer betroffen.

Verursacht wird die Amöbenruhr durch das pathogene Protozoon *Entamoeba histolytica*. Es nistet sich im Dickdarm des Menschen ein, wo es sich durch Zellteilung stetig vermehrt. Übertragen wird Amöbenruhr in erster Linie durch unhygienische Lebensbedingungen und vor allem durch verunreinigtes Trinkwasser.

Bei den vegetativen Stadien gibt es nichthämatophage „Minuta-Formen“ als Kommensalen (Nahrungsnutzer) im Dickdarm; gelegentlich kommt es zur Ausbildung schleimhautinvasiver, hochpathogener, hämatophager (sich vom Blut ernährende) „Magna-Formen“, die in weiterer Folge hämatogen (über Blut verschleppte) in andere Organe verschleppt werden können.



Entamoeba histolytica – Parasit. Foto: Science Photo Library

Toxoplasma

Toxoplasma gondii gilt als der weltweit am meisten verbreitete Parasit. Er ist auf allen Kontinenten in erstaunlich vielfältigen Lebensräumen vertreten. So spürten ihn Wissenschaftler der University of British Columbia 2014 in arktischen Weißwalen auf, und auch den Seeottern vor der kalifornischen Küste setzt er zu. Der weit verbreitete Parasit *Toxoplasma gondii* galt lange als eher harmlos für den Menschen. Jetzt weiß die Wissenschaft mehr.

Im Gehirn von bis zu drei Milliarden Menschen sitzt der Katzenparasit *Toxoplasma gondii*. Außer bei speziellen Risikogruppen verläuft die Infektion in der Regel beschwerdefrei.

Versuche haben gezeigt, dass *Toxoplasma* das Hirn von Mäusen auf raffinierte Weise manipuliert: Die Nager verlieren die Angst vor Katzen, und der Parasit gelangt als Folge eher in den Katzendarm, wo er sich sexuell fortpflanzen kann. Diese zell- und molekularbiologischen Tricks haben möglicherweise auch bei Menschen langfristige Folgen: Indizien deuten auf Persönlichkeitsveränderungen hin.

Die Vorstellung, dass *Toxoplasma* in der Lage sein könnte, unser Gehirn und unser Verhalten zu verändern, ist sicherlich beunruhigend. Aber vielleicht erinnert uns diese Erkenntnis an eine tiefere Wahrheit: jeder Mensch ist in Wirklichkeit ein komplexes Ökosystem. In unserem Körper kommen auf jede menschliche Zelle zehn Bakterien, die durchaus unseren Stoffwechsel und unsere Gesundheit beeinflussen. So gesehen ist das Protozoon *Toxoplasma gondii* nur einer von vielen blinden Passagieren innerhalb dieses Systems – einer, den es weiter zu erforschen gilt. Denn letztlich werden wir uns selbst nie völlig verstehen, wenn wir nicht mehr über unsere mikrobiellen Wegbegleiter herausfinden.

(Quellen: Thieme, Spektrum der Wissenschaft, Research Gate)



Toxoplasma gondii: Überträgerkette Maus – Katze – Mensch. Fotomontage: Hoffmann

Betreutes Wohnen im Quartier

Die Köster-Stiftung wird ab dem 3. Quartal 2022 im Neubaquartier zwischen Steilshooper Straße, Dieselstraße und Schlicksweg „Betreutes Wohnen im Quartier“ anbieten. Neben der Wohnbebauung entsteht hier der Kleingartenverein „Am Grenzbach“ neu und sorgt für eine wunderbare grüne Umgebung. Das Vereinshaus soll auch als Nachbarschaftstreffpunkt dienen, erste Gespräche hierfür wurden begonnen. Das Bezirksamt unterstützt dieses Vorhaben.

Für die rund 45 Wohnungen, die im Rahmen des Betreuten Wohnens an Senioren vermietet werden sollen, schließt die Köster-Stiftung eine Kooperationsvereinbarung mit dem Immobilienunternehmen FRANK sowie mit dem Bauverein der Elbgemeinden eG (BVE) ab. Um ein generationenübergreifendes Wohnen in einer lebendigen Nachbarschaft zu ermöglichen, werden die Wohnungen, in denen mindestens ein Haushaltsmitglied 60 Jahre alt sein muss, in die Wohnbebauung mit insgesamt 790 Neubauwohnungen „eingestreut“.

Die Mieter*innen schließen einen Mietvertrag mit dem jeweiligen Vermieter sowie einen Betreuungsvertrag mit der Köster-Stiftung ab und erhalten alle Leistungen des Betreuten Wohnens. An beiden Standorten werden zudem Gemeinschaftsräume für nachbarschaftliche Aktivitäten und Veranstaltungen zur Verfügung stehen.

Voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2022 können bereits 13 barrierefreie Neubauwohnungen des Immobilienunternehmens FRANK in der Dieselstraße bezogen werden. Diese befinden sich in einem Wohnhaus mit insgesamt 18 Wohneinheiten, in denen auch Familien wohnen. Es han-



Künftiger Kleingartenverein Am Grenzbach e. V. Foto: HD



Zeitgemäßes modernes Wohnen. Foto: Archiv

delt sich um sieben Zwei-Zimmer-Wohnungen mit 53 m² bis 57 m² für eine Person, fünf Drei-Zimmer-Wohnungen mit 81 m² für zwei Personen sowie um eine so genannte „Cluster-Wohngemeinschaft“ für vier Personen mit insgesamt rund 200 m² Wohnfläche. In der Wohngemeinschaft lebt jede Person in ihrem Apartment mit eigenem Duschbad und Pantry, zudem gibt es einen Gemeinschaftsbereich mit knapp 56 m².

Beispiel Wohnkosten inklusive Betriebskosten, Heizkosten und Betreuungszuschlag:

Einzelpersonen:

- 2-Zimmer-Wohnung mit 54 m²: ca. 1.120,- Euro monatlich
- WG-Apartment mit 35 m² und 15 m² Anteil Gemeinschaftsfläche: ca. 1.000,- Euro monatlich

Paare:

- 3-Zimmer-Wohnung mit 81 m²: ca. 1.700,- Euro monatlich

Die Wohnungen sind frei finanziert, die Nettokaltmiete liegt je nach Lage zwischen 14,- Euro und 16,- Euro pro m², die Betriebs- und Heizkostenvorauszahlungen voraussichtlich bei 3,75 Euro pro m² pro Monat. Die Vorlage eines Wohnberechtigungsscheines ist nicht erforderlich.

Im Jahr 2024 werden dann rund 30 weitere Wohnungen des BVE bezugsfertig sein. Diese Wohnungen werden öffentlich gefördert und sind nur mit einem Wohnberechtigungsschein anzumieten.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Hausverwaltung der Köster-Stiftung, dort können Sie sich auch vormerken lassen: Tel. 040/69 70 62-12 oder mandik@koester-stiftung.de

Unsere neuen Mitarbeiter*innen im Bundesfreiwilligendienst



Emily Auer, Pflegedienst, ab 1.9.2021



Charleen Jean Jäger, Pflegedienst und Empfang, ab 01.09.2021



Tim Philipp, Haustechnik und Veranstaltungen, ab 01.08.2021

Fotos: privat

Und im Pflegedienst...

... gibt es auch Veränderungen. René Kappenberg (stv. PDL) geht vorübergehend in Elternzeit, ihn ersetzt zunächst Mara Despotovic, die wir in Kürze ausführlich vorstellen. Frau Despotovic soll die Teamleitung für die Mitarbeiter*innen in der Wohn-Pflege-Gemeinschaft werden, wenn die Angehörigen die Köster-Stiftung mit der Pflege und Betreuung der Gruppe beauftragen. Frau Despotovic hat schon einmal in unserem Ambulanten Pflegedienst als Pflegekraft gearbeitet und ist sehr im Stadtteil verwurzelt. Wir freuen uns sehr auf ihre Rückkehr ins Team!



**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

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



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

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

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte

**Nutzen Sie
unsere Erfahrung.**

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden.
 Auch für Ihre Finanzierung sind wir der ideale Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Persönlich oder Online!
 Überzeugen Sie sich selbst.



Hilfer und Hilfer GbR

Allianz Generalvertretung
 Farkenwisch 2
 22397 Hamburg
hilfer.hilfer@allianz.de
www.allianz-hilfer.de
 Tel. 0 40.8 81 87 39 0
 Mobil 01 72.4 60 98 96



Litauische kalte Rote-Bete-Suppe (Šaltibarščiai)

Zutaten für 2 Personen:

1,5 Liter Kefir (ersatzweise Buttermilch oder griechischer Joghurt)
2 kleine Salatgurken
(in dünne Stifte geschnitten)
1 kleine Rote Bete (gekocht)
Halbes Bund Dill (klein gehackt)
Halbes Bund Frühlingszwiebeln
(in dünne Ringe geschnitten)
1 EL saure Sahne (Schmand, oder Crème fraîche)
1 Ei (hart gekocht, klein geschnitten)
Weißweinessig
Salz und weißen Pfeffer

Zubereitung:

Die Zubereitung ist ganz einfach: Kefir mit Gurke, Rote Bete, Dill, Frühlingszwiebeln und dem klein geschnittenen Ei mischen, die herrliche Farbe ROSA bewundern, je nach Konsistenz und Wunsch mit kaltem Wasser verdünnen. Mir saurer Sahne verfeinern und mit Salz, weißem Pfeffer und einem Schuss Weinessig abschmecken. 5 bis 10 Minuten, am besten im Kühlschrank, ruhen lassen, dann, wenn nötig, noch einmal salzen und mit Dill dekorieren.

Dazu gekochte neue Kartoffeln, Ofenkartoffeln oder auch Pommes frites reichen. Bis die Kartoffeln gar werden, hat man die Suppe fertig. Erfolg garantiert! Besonders an heißen Tagen ist die Suppe ein Genuss.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Ihre Zivile Meyer



Foto: privat

Bienen 6

Unsere Hobby-Imkerin Beate Siegmund hat nun bereits sechs Völker auf dem Gelände der Stiftung platziert. Wir haben als kleine Unterstützung neben den Körben auch ein Beet für Wildblumen angelegt. Der leckere Honig ist im Café bei Frau Siegmund kostengünstig erhältlich.



Foto: HD

W

Wasser-
spiele in den
Wallanlagen

99 Wasserdüsen,
max. Höhe 36 m, Wasserspiele am
Parksee täglich 14, 16 und 18 Uhr,
„Trostpflaster“ Wasserlichtorgel
(wg. Corona z.Z. nur digital):
#stayathome – Pflanzen
un Blumen.



Foto: HD

Leserbrief

Das vorgegebene Thema Urlaub zu Hause oder auf Mallorca dürfte auch bei den Bewohnern der Köster-Stiftung dank der frühzeitigen und fast vollständigen Impfung, mit der wir die Herdenimmunität fast erreicht haben dürften, ein großes Thema sein. Wir alle, die wir bereits etwas bejährt sind, reisen doch gern, auch nach Mallorca!

Aber in dieser Zeit, wo in allen Teilen der Welt und eben auch auf Mallorca die Ansteckungsgefahr sehr hoch ist, muss eine Reise dorthin nicht sein, weil wir trotz des Alters doch gerne leben.

Also bleiben wir zu Hause. Denn auch hier gibt es so manche Ecken, die wir noch nicht kennen und die für uns mit Bus oder Bahn sehr leicht erreichbar sind.

Und sollten wir, was keiner will, einmal krank werden und einen Arzt brauchen, dann können wir uns wenigstens leichter verständlich machen.

*Heinrich Teichert,
Hs. I Whg. 224*

Weet ji noch wie dat domals weer?

Nu geev dat al mehr Straatenverkehr mit Isetta un Vespa un man harr en Kofferradio. He harr Slagbüxen an, se dräg Pettikot.

Se harr de Hoor toupeert un de Frisur het goot säten, he dräg bit an't Kinn die Kotletten.

Denn leet he sick de Hoor wassen bit an de Schullern hendaal. Vadder het sick an'n Kopp faat: „De Briet is woll mall!“

Bi Walter Meßmer „piffen es die Spatzen vom Dach“ un „Mit Mühe allein wurde kein guter Kaffee gemacht“.

Man harr'n Nierendisch un ne Tütenlamp mit drie Arm. Dat geev „Bommi mit Pflaume“ un Rundstück warm.

Hm – Rundstück warm, wo kunnst dat vergeeten, dat warr morgen mol wedder eeten.

Helga Büttner

... un zack!

As ick woll so in de sövente orrer achte Klass güng harr sick mien öllster Broder en Motorrad anschafft. Dat weer so'ne olle Maschien, an de he noch allerhand rümtoschruben harr. Schließlich weer dat Ding kumplett un eenen scheunen Dag stunn Hein middags mit sien niege Maschien vör de School un wull mi afhale (Un ook en beten angeven).

Ick weer ook bannig stolt up mienen grooten Broder, up sien Motorrad un ook, datt he mi afhalt (Dat harr he noch nie maakt). Ick jump denn jo ook sowat vun lässig up den Sozius.

Un denn müss Hein so mit Karacho up dat Pedal petten, datt dat Ding an-

springt: Zack – put put put. Zack – put put put. Zack – put put put. Se sprüng nich an. Pienlich, pienlich! Hein harr al en ganz roden Kopp un ick klammer mi an em fast un versök, nich hento- kiesen wie al de Schoolkameroden ut de School rut un an uns vörbikeemen. Ümmer wedder zack – up dat Pedal un denn het he schließlich de Maschien noch innegang kregen un wi sünd noch richtig rasant dörch de Straaten brettet. Dat weer herrlich!

Hüdigendags seh ick dat natürlich en beten anners. Sünnlicher wenn in de Nacht so'n verrückten Motorradfohrer in de Habichtstraat sien Maschien so richtig updreiht. Denn sittst du ober piel up in't Bett.

Helga Büttner

X **X-mas Laden**
Weihnachten im Erzgebirge, ganzjährig im Levantehaus = Ziel, 2000 zur schönsten Fassade Hamburgs gewählt, auch innen viel zu entdecken, z.B. Figurenfries bedrohter Tiere, Bleiglasfenster mit Motiven der griechischen Mythologie, stillgelegter Paternoster.

Y **Sehenswürdigkeit mit Y?**
keine Yaks bei Hagenbeck, der Yeti wurde auch noch nicht gesichtet, nirgends ein von Künstlerhand gestaltetes Ypsilon, aber – da hatte ich Glück – Hamburg gilt als Yoga Hochburg, Studios wie Sand am Meer, sehen Sie sich die lange Liste im Internet an.

Z **Zollenbrücke**
älteste erhaltene Brücke (1633), Entwurf Gusseisengeländer Otto S. Runge, überquerte das Gröningerstraßenfleet, dieses wurde nach dem 2. Weltkrieg mit Trümmern verfüllt, das „Trockene“ des Ausflugs können Sie in der Gröninger Brauerei (seit 1793) herunterspülen.



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

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

IHRE VERTRETUNG IN HAMBURG
BüchnerBarella Assekuranzmakler GmbH
Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg
Tel +49 40 369797-0

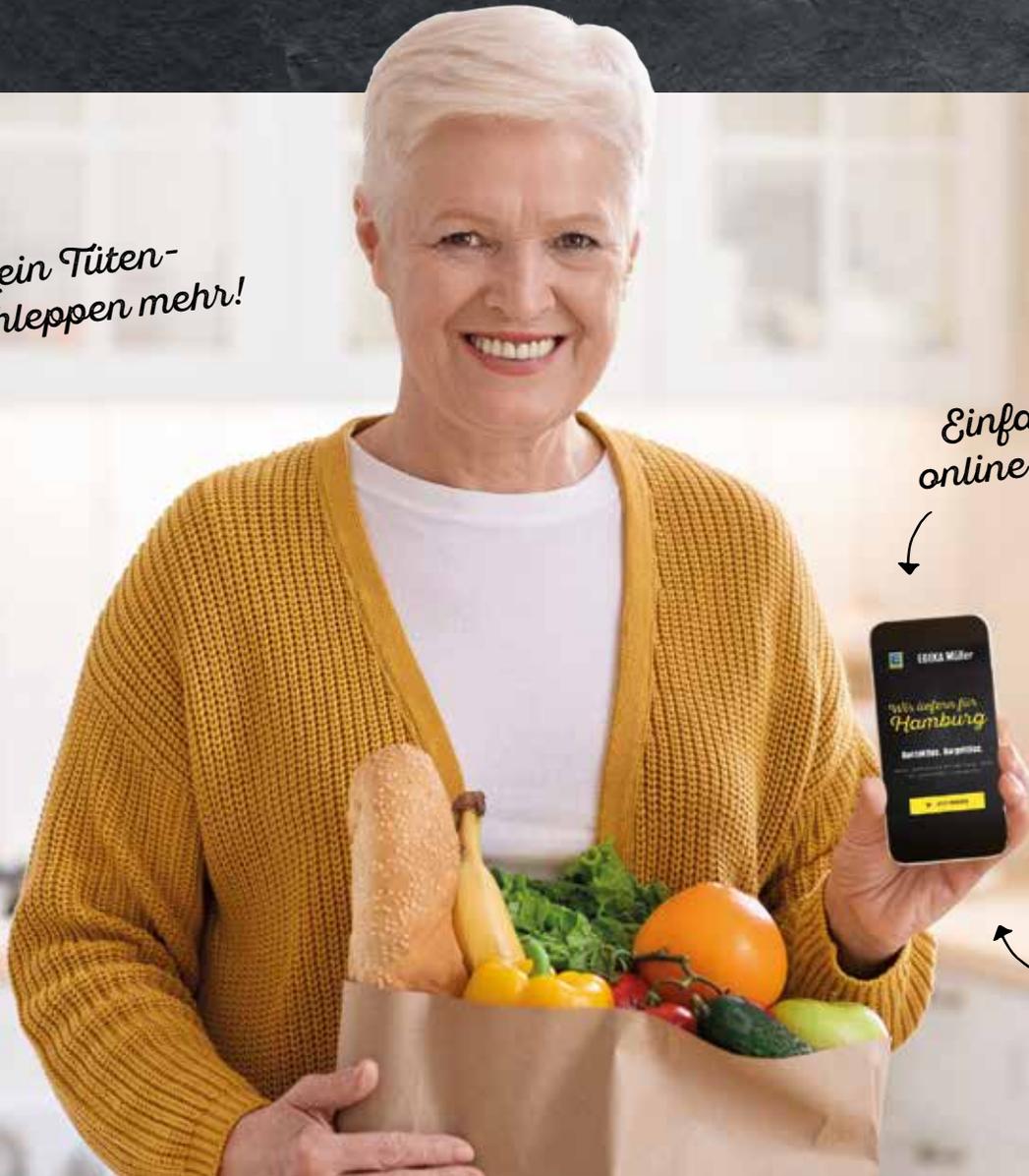
BüchnerBarella
Sicherheit Unternehmen seit 1922

www.buechnerbarella.de

Der Lieferservice von **EDEKA Müller**

*Kein Tüten-
Schleppen mehr!*

*Einfach
online bestellen*



Wir liefern Ihren Einkauf.

Mit Leergut-Rücknahme an Ihrer Haustür

Bei uns können Sie online ganz einfach und kontaktlos einkaufen. Das Tüten-Schleppen übernehmen wir und liefern den Einkauf in dem von Ihnen gewählten Zeitraum ganz bequem vor Ihre Haustür! Testen Sie es doch mal:

www.wir-liefern-fuer-hamburg.de



Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

willy.tel
TV · INTERNET · TELEFON · MOBILFUNK



WIR
SIND FÜR
SIE DA.

Großer Service, kleine Kosten

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

Informieren Sie sich gern über unsere Tarife unter www.willytel.de oder telefonisch unter unserer kostenlosen Hotline.

Gern beraten wir Sie auch bei Ihnen zu Hause.

 Kostenlose Hotline: 0800 - 333 44 99

 www.willytel.de | info@willytel.de