

**Das Magazin für
die Generation 55+**

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

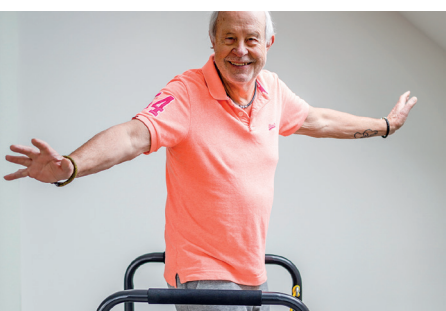
**Gratis
zum
Mitnehmen**



**Karl Graf zu
Castell-Rüdenhausen**



**Treideln und wandern
in der Stecknitz-Region**



**Mehr Selbstwertgefühl
durch körperliche Wahrnehmung**



**Sodbrennen –
das Brodeln in der Speiseröhre**

VERKEHRSWENDE

OHNE RÜCKSICHT AUF SENIOREN?



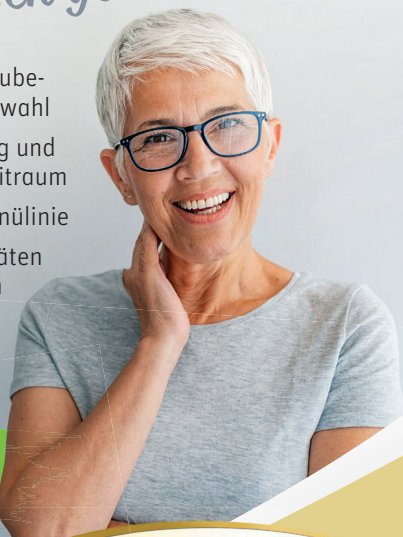
Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

jedes Menü
7,60 €

inklusive Lieferung
und einem Dessert



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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



Norderstedt „Wohnquartier Kleeblatt“

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

- 2-4 Zi., ca. 64-155 m² Wohnfläche
- KfW-40-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze (tlw. mit Carport)
- Terrasse, Balkon, gr. Dachterrassen



ab € 318.000,-

Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!

Bedarfsausweis: 9,9 kWh (m²a), Wärmepumpe, Bj. 2021, A+

Bezugsfertig: Oktober 2021



MR immobilien
GmbH

...wir machen das!

Tel.: 04191/87 37 30
mrimmobilien@
rattkebau.de

Inhalt

- 3 Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 Verkehrswende**
... ohne Rücksicht auf Senioren?
- 10 Hart für Quittjes**
Hein Köllisch und sien Pingsttour in dat Rodenbeker Quellndol
- 12 Wie geht eigentlich Instagram?**
Hamburger Start-up bringt Menschen 50+ den Umgang mit den sozialen Medien bei

14 Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen

Sein neuntes Buch ist auch sein persönlichstes

- 16 Gemeinnützige Initiative OLL INKLUSIV stellt vor:**
den Rikscha-Service R'OLL on
- 18 Zu Fuß in die Freiheit**
... eine Einladung zum Spaziergehen
- 20 Streß in der Lehre!**
Frag VerA – und Senioren helfen
- 22 Tabuthema? Von Blähungen bis Mundgeruch**
- 24 Wie die Mobile Bullysuppenküche**
Obdachlose unterstützt | Viel mehr als ein Teller Suppe

26 Treideln und wandern

in der Stecknitz-Region

28 Mehr Selbstwertgefühl durch eine bessere körperliche Wahrnehmung

Wie ein Physiotherapeut die Bewegung zu Hause revolutionieren will

- 30 Rätsel**
- 32 Kleinanzeigen**
- 36 Leserbrief zum Thema Bismarck-Denkmal**
- 37 Letzte-Hilfe-Kurse** | Helfen, wenn das Leben endet

40 Sodbrennen

... das Brodeln in der Speiseröhre

- 42 Systemrelevant** | Maximiliane Schaffrath nimmt uns mit hinter die Kulissen der Pflege
- 44 Rezepte**
- 46 Im Wartezimmer der Freiheit**
Die Reihenfolge bei den Corona-Impfungen erfordert Solidarität oder auch nicht
- 48 DRK-Food Truck fährt für Obdachlose**
TV-Koch und ehrenamtliche Rotkreuzler kochen frische Mahlzeiten und verteilen diese am Altonaer Bahnhof
- 50 Seniorenhandys – Telefonieren mit Handicap**
- 51 Leser schreiben**
- 52 Den Venen Beine machen**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab 5. Mai 2021

Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist Sie da – die dritte Corona-Welle. Und das Einzige, was unseren Spitzenpolitikern nach stundenlangen Beratungen dazu einfällt ist ... eine Verlängerung und Verschärfung des Lockdowns. Einfach traurig.

Anderes Thema: Hamburg wird Fahrradstadt, so der Wille des rot-grünen Senats. Die Innenstadt soll möglichst autofrei sein, Parkplätze werden hier und in den Wohngebieten zugunsten breiterer Radwege abgebaut. Personen, die bei ihrer Mobilität auf das Auto angewiesen sind, spielen dabei, wenn überhaupt, nur eine untergeordnete Rolle. Insbesondere Senioren fallen hier, wie auch bei anderen Maßnahmen, schlichtweg durch das Raster. Eine vernünftige Verkehrspolitik muss die Bedürfnisse sämtlicher Personengruppen und Generationen miteinbeziehen.



Die Resonanz zu dem Titelthema der März-Ausgabe „Bismarck“ war groß. Einen Auszug der Stellungnahmen, die uns erreichten, finden Sie in dieser Ausgabe.

Die nächste SeMa-Ausgabe wird ab dem 05. Mai verteilt. Ich wünsche Ihnen bis dahin sonnige Frühlings-tage und vor allem Gesundheit.

Ihre Silke Wiederhold

Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!

Lassen Sie sich zu neuen Themen aus der ENDO-Klinik informieren und bestellen Sie unseren kostenlosen Newsletter!



Anmeldung über unsere Webseite:
www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter

UNSER NÄCHSTER SKYPE-VORTRAG:



Hüftarthrose – Behandlung und Endoprothetik

21. April 2021 | 17:00 Uhr

Referent: Dr. med. Hans Mau,
Leitender Oberarzt Gelenkchirurgie



Anmeldung zur Teilnahme an:
HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de

Ein Immobilien-Verkauf ist immer etwas Persönliches. Wir verstehen das.



Frau Möller

Frau Gliem

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit uns!

- **Reduzierte Courtage!** Jeweils nur **2,45 %** (inkl. MwSt.) für Verkäufer und Käufer
- **Persönliche Ansprechpartner**, die immer für Sie da sind!
- **Optimierung** Ihres Verkaufspreises durch langjährige Marktkenntnisse
- **Finanzielle Sicherheit** durch Überprüfung der Käuferbonität
- **Hilfe** bei der Suche einer passenden Anschluss-Immobilie (Kauf oder Miete)

60 Jahre Manke – 60 Jahre Kompetenz

GUTSCHEIN

Kostenfreie Wertermittlung



MANKE IMMOBILIEN SERVICE
Von Haus aus die beste Beratung!

Ihr Makler von Manke
Manke Immobilienservice
Bahnhofstr. 4, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 04193/901 230
info@manke-immo.de, manke-immo.de

Verkehrswende

... ohne Rücksicht auf Senioren?

Beim Impfen ganz vorne – bei der Mobilität ganz hinten?

Die Spezies „Ideologe“ gilt im Politikgeschäft eigentlich als ausgestorben. Ihr letzter bekannter Vertreter war der 1998 verstorbene Kurt Hager, der über Jahrzehnte der SED als „Chefideologe“ diente. Diesen Posten haben heute die Parteien weder im Land noch im Bund zu vergeben. Zu glauben, dass Ideologie im Sinne von Carlo Franchi in den Parteien nicht mehr vorhanden sei, ist dagegen falsch. Ideologie lebt weiter – nur genannt wird sie nicht mehr.

Luxus gehört besteuert

Seit die Menschheit vom aufrechten Gang des Neandertalers den Sprung zur sitzenden Fortbewegung im Auto geschafft hat, ist diese vorerst letzte Innovation in Sachen individueller Mobilität Gegenstand ideologischer Auseinandersetzungen. Denn sich so fortzubewegen war und ist Luxus. Das erkannte

zuerst der Fiskus. Schon 1899 wurde in Darmstadt/Hessen eine Steuer auf die 13 Jahre zuvor erfundenen Motorfahrzeuge erhoben – damals als Luxussteuer. Das machte im Reich Schule – überall wurde der rollende Luxus besteuert. Nachdem die Kfz-Steuer deutschlandweit Krieg und Inflation überstanden hatte, regelte sie der Reichstag mit Wirkung ab dem 1. April 1928 neu. Ein Liter „Steuer-Hubraum“ kostete jährlich 132 Reichsmark



*„Ideologen
sind scharfe Denker,
die sich durch Tatsachen
nicht beirren lassen.“*

*Carlo Franchi (1938–2021),
italienischer Autorennfahrer*



**Ich singe und spiele
für Senioren**

Musik!

mit
**Akkordeon und / oder
Keyboard**



"Spiel mir eine alte Melodie,
voll Gefühl und Harmonie..."

Ich habe mich auf die schönste
Musik für Senioren spezialisiert.

Frühling - Sommer & "Meer..."

Musik für Senioren

Michael Kleppin
04101 - 7 40 10
michaelkleppin@t-online.de

www.musik-für-senioren.de

– ein stattlicher Preis bei einem durchschnittlichen Monatsverdienst eines Angestellten von 177 Reichsmark. Die Steuer war ausdrücklich als „Wegenutzungs-Gebühr“ definiert. Eine Mineralölsteuer auf Kraftstoff gab es nicht. Bereits 1933 wurde die Kfz-Steuer wieder aufgehoben, um eine Verbesserung der Konjunktur in der Automobilindustrie im Deutschen Reich zu erreichen. So sollte das Autofahren billiger werden und durch eine erhöhte Nachfrage auch die Arbeitslosigkeit eingedämmt werden. Am 23. März 1935 wurde die Kraftfahrzeugsteuer erneut beschlossen. Die Erhebung der Steuer begründete man damit, dass auch der ruhende Verkehr, also abgestellte Fahrzeuge, den öffentlichen Raum beanspruchen.

Mobilitätswende wirklich mit dem HVV?

Beim Markieren nicht nachgedacht und bei der Abnahme übersehen? So wie hier am Foorthkamp geben etliche Straßenmarkierungen in Hamburg Rätsel auf.

Nun steht das Auto – gern auch als „des Deutschen liebstes Kind“ bezeichnet – wieder einmal im Zentrum ideologischen Denkens und politischen Handelns. Ganz besonders in Hamburg. Zwar greift der 1981 geborene Anjes Tjarks, der erste Senator für Verkehr und Mobilitätswende, den 1899 staatlich festgestellten Zusammenhang von Luxus und Auto verbal nicht auf. Sein politisches Handeln lässt aber den Schluss zu, dass er einen Zusammenhang sieht. Auf dem Stoppschild, dass er den Autofahrern vorhält, steht allerdings nicht „Luxus“, sondern „Umwelt“. Nun liegt es in der Natur jeder „Wende“, das mit ihr auch eine „Abwende“ verbunden ist. Im Hamburg scheint der Fall klar zu sein. Es geht bei der Mobilität darum, sich vom angeblich bisher privilegierten motorisierten Individualverkehr mit massivem Finanz- und Platzeinsatz den Radfahrern und ersatzweise dem öffentlichen Personennahverkehr zuzuwenden. Wie es mit dem ÖPNV für Senioren in Hamburg und seiner Förderung steht, ist leicht erklärt: In Hamburg kostet die Senioren-Abokarte für das Gesamtnetz monatlich 119,20 Euro. In Wien, mit einem größtmäßig vergleichbaren Netz, bei einmaliger Abbuchung 235,00 und bei monatlicher Abbuchung 246,00 im Jahr! Mit anderen Worten: Hamburger Senioren, die den HVV nutzen, zahlen jährlich, verglichen mit dem weitgehend identischen Verkehrsangebot der „Wiener Linien“ in der österreichischen Hauptstadt, jährlich 1.195,40 Euro mehr. Vor dem Hintergrund, dass wegen geringerer Beiträge zur Krankenversicherung und dem Fehlen einer Pflegeversicherung die Renten in Österreich durchschnittlich höher als in Deutschland sind, kann nur neidisch in Richtung Wien geschaut werden. Dass auch jüngere Wiener das Jahresticket für das Gesamtnetz für 396 Euro erwerben können, rundet das Bild ab. In Hamburg gilt: Mobilitätswende ja – aber nicht mit dem HVV, denn für wendefördernde Tarife ist kein Geld da.

Gelder rollen für das Rad

Dafür aber für Velorouten. Denn das Radfahren ist in – und nicht nur beim Senat. Wobei die seinerzeit „Alltagsrouten“ genannten Radschnellwege keine grüne Erfindung sind. Bereits 2007 hatte der damalige CDU-Senat eine umfangreiche „Radverkehrsstrategie für Hamburg“ beschlossen, mit dem Ziel, dass die damals noch „Alltagsrouten“ genannten Velorouten „bis 2015 in einen komfortabel und sicher befahrbaren Zustand gebracht sowie mit einer einheitlichen Wegweisung

Ihr neues Zuhause:

Pflege-WGs im Pergolenviertel



- Zwei ambulant betreute 4er-WGs für Menschen mit Pflegebedarf
- Barrierefreie Ein-Zimmer-Apartments mit Pantry und Bad
- Eine WG für chronisch Kranke und eine für Senioren
- Große Wohnküche als gemeinsamer Lebensraum
- Neues lebendiges, modernes Viertel mit Nähe zum Stadtpark sowie Bus und S-Bahn



Denise Anders, Bereichsleitung Pflege, informiert Sie gern!

Telefon: 040 60601 303

Scannen und mehr erfahren
www.hzhg.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Wohngemeinschaften
Pergolenviertel



Großes Grundstück und doch ist das Geld knapp??

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

Telefonische Sonderberatung jeden Montag und Donnerstag

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



Ich berate Sie gern:
d.i.i. Hamburg
Wir sind Wohnimmobilien

Stephan Füllmich
T. 040 - 35 71 8005
www.dii-hamburg.de



versehen werden“ sollten. Dennis Heinert, Pressesprecher der Behörde für Verkehr und Mobilitätswende, verweist stolz auf rund 160 Millionen Euro, die Hamburg in 2020 bis 2022 für Radwege ausgegeben hat oder noch ausgeben will. Ziel ist, dass in Jahr 2030 rund 80 Prozent der Hamburgerinnen und Hamburger zu Fuß, mit dem Rad oder dem HVV unterwegs sind. Um das zu erreichen wurde eigens ein „Bündnis für den Radverkehr“ geschmiedet – Radfahrbeauftragte in den Bezirken sollen ebenfalls die Nutzung des Rades fördern. Der grüne Verkehrssenator Anjes Tjarks sieht die Zukunft des Individualverkehrs im Fahrradsattel. Und für jene, die nicht treten wollen oder können, soll es das Pedelec richten. Griffig ausgedrückt: „Wer nicht treten will, soll stromen“. Dabei hat er vermutlich besonders die Senioren im Auge.

Volles Risiko

Nach vorläufigen Daten sind im Jahr 2020 2.724 Menschen in Deutschland bei Verkehrsunfällen ums Leben gekommen. Das ist der niedrigste Stand seit 60 Jahren. Auch die Radfahrer ohne Hilfsmotor trugen zu dieser positiven Entwicklung bei. Dagegen stieg die Zahl der getöteten Pedelec-Fahrerinnen- und Fahrer um 19 Prozent auf 137 Opfer. Die spezielle Situation einer Großstadt wie Hamburg beleuchten diese Zahlen: Mehr als ein Drittel der tödlichen Unfälle von Fahrradfahrern (inklusive Pedelec (Pedal Electric Cycle)) in der Stadt geschieht ohne Beteiligung anderer Verkehrsteilnehmer. (<https://www.dekra.de/media/dekra-evs-report-2020-de.pdf>). Die Auswertungen von Zahlen des Statistischen Bundesamtes durch die

Auf dem Fußweg, gegen die Fahrtrichtung – eigentlich verboten, aber dennoch Realität.



Ungeschlagen ist das Rad in der Freizeitmobilität – als Verkehrsmittel in der Großstadt ist es dagegen für Senioren nur bedingt tauglich.



Olaf Schäfer (80) sieht die Mobilitätswende in Hamburg kritisch: „Der HVV ist viel zu teuer und die Taktung nicht dicht genug. Um für ältere Bürger Mobilität zu erhalten, muss auch Raum für Pkw's bleiben. Aber gerade den baut man systematisch ab. Zugunsten der Radfahrer werden Straßen wie auch Fußwege schmaler und Parkraum verschwindet. Zusätzlich stelle ich fest, dass die Ampelschaltung offensichtlich bewusst so gestaltet wird, dass ‚grüne Wellen‘ verhindert werden. Das führt zu unnötigem Lärm und Abgasen. Dass die Schranke auf dem Friedhof Ohlsdorf selbst an Wochenenden geschlossen ist, macht deutlich, dass sie nicht nur Pendler behindern soll. Hier wird Erziehungsarbeit im Sinne von ‚weg vom Auto‘ geleistet.“

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

Bednarek Wiebke



Zahnärztin M. Bednarek-Wiebke MSc

Master of Science für ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

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

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

DEKRA ergaben, dass im Jahr 2019 annähernd 37 Prozent der tödlichen Radstürze im Stadtverkehr sogenannte Alleinunfälle, also ohne Beteiligung Dritter, waren. In der Reihenfolge geht es mit 31 Prozent Pkw-, 18 Prozent Lkw und lediglich 1,5 Prozent Radfahrbeteiligung weiter. Die Generation 65 + ist mit mehr als 50 Prozent Opfer der tödlichen Verkehrsunfälle mit Fahrrädern/Pedelecs.



Mit dem Pedelec hat sich eine neue Form der Mobilität entwickelt. In Deutschland waren 2019 insgesamt 5,4 Millionen Pedelecs im Einsatz, das sind 3,3 Millionen mehr als 2014. Dass das Pedelec bei Senioren sehr beliebt ist, kommt nicht von ungefähr. Die Unterstützung des Elektromotors macht ohne größere Anstrengungen auch längere Fahrten möglich. Das ist positiv. Leider spiegelt sich der Anteil der Senioren auch in der Unfallstatistik deutlich wider. 2019 waren in Deutschland 60 Prozent der getöteten Pedelec-Fahrer über 70 Jahre alt. Fast 51 Prozent von ihnen waren sogar über 75 Jahre alt.

Die unterschätzte Gefahr

Warum ist das Pedelec gerade für Senioren so gefährlich? Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen. Ein grundsätzliches Problem besteht darin, dass die Geschwindigkeit eines Pedelecs vom Fahrer selbst und anderen Verkehrsteilnehmern deutlich unterschätzt wird. Dazu kommt, dass ältere Menschen häufig ungeübtere Fahrer sind, da sie lange nicht mit einem konventionellen Fahrrad unterwegs waren und nun den Wiedereinstieg mit dem Pedelec wagen. Die ungewohnt starke Beschleunigung und die großen Bremsleistungen müssen beherrscht werden. Im Alter nehmen zudem die Reaktionsfähigkeit (Sehstärke, Gleichgewichtssinn) und die allgemeinen körperlichen Voraussetzungen zum Fahren eines Zweirads ab. Auch die Widerstandsfähigkeit des Körpers bei Stürzen lässt bei älteren Menschen deutlich nach. Sie verletzen sich bei Stürzen schneller und vor allem gravierender als junge Radfahrer. Fazit: Das Pedelec birgt zwar für die ältere Generation erheblichen Zuwachs an Mobilität – aber gleichzeitig auch an Risiken. Fest steht: Weder das Normal- noch das E-Rad kann es in puncto Sicherheit mit dem ÖPNV oder mit dem Pkw aufnehmen.

Freie Fahrt für freie Radler

Während die Hinwende zum Rad in Hamburg bewusst zu Behinderung des ruhenden und rollenden Autoverkehrs führt, sind etliche Radfahrer damit noch lange nicht zufrieden „Die Velorouten greifen eh kaum. Zum einen sind sie oft durch Rechts-vor-links-Gegenden geführt. Und wenn sie mal bevorrechtigt sind, werden sie von Autofahrern genutzt, um dem Stau auf anderen Straßen zu entgehen (z. B. Holländische Reihe als Umgehung der Elbchaussee) – dadurch steht man als Radfahrer dann mitten im Stau ... Von den vielen ungünstig geschalteten Ampeln ganz abgesehen ...“, so beklagt sich ein Radfahrer im Internet. Eigentlich sind Radfahrer auch an die Straßenverkehrsordnung gebunden – dass besonders Kurrierfahrer davon nichts wissen wollen, ist Alltag. Aber auch auf den oft breiter als Fußwege geplanten Radwegen oder Radstreifen (zum Beispiel bis zu 4,75 Meter auf dem Ballindamm) sind Verkehrsteilnehmer auf Rädern unterwegs, die

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.04.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-Nord
040 / 55 00 55 - 5948



Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

>> Frisuren speziell für
pflegebedürftige und
geriatrische Menschen <<



Friseur für den
Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
608 246 22



Vermietung

Sanitätshandel
Discountpreise

Sanitäts-
Zentrum

Verleih

Rehatechnik
neu & gebraucht

Sanitätsartikel für Ihren täglichen Bedarf
Beratung durch zertifizierte Medizinprodukte-Berater

Große Auswahl
auf 2.400 m² Showroom

Völker-Pflegebetten, Matratzen, Rollstühle,
Rollatoren, Elektromobile, Elektrorollstühle, Rampen,
Patientenlifter, Badewannenlifter und -sitzbretter,
Duschstühle, Toilettenstühle u.v.m.



• An- und Verkauf • Verleih und Vermietung
• Einrichtung von Pflegeheimen

Tel.: 040-752 53 034 • www.ita-sanitaetsartikel.de

ITA-Sanitaetsartikel, Steilshooper Str. 319, 22309 Hamburg
Öffnungszeiten: Di. – Fr.: 10 – 17 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

Tannenhofstraße 5 a – b · 22848 Norderstedt
Telefon: 040/523 68 21 · Fax: 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



Nächste SeMa-Ausgabe: 05. Mai 2021

Der Pöhlshof

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



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

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

dem Arbeitsgerät von Jan Ullrich durch ausähnlich sind. Und so werden sie häufig auch gefahren, wenn sie an langsameren Radlern und Autos vorbeifliegen.

Sicherheit auf vier Rädern

Nicht nur in Corona-Zeiten sind die Gründe, das eigene Auto und nicht das Rad oder den ÖPNV zu nutzen, gewichtig. Nicht nur für Senioren. Aber gerade auch für sie. Maskenfrei und nur von den eigenen Aerosolen umgeben, ist man nur im eigenen Auto unterwegs. Mobilität vom eigenen Heim direkt zum Ziel und zurück sind Pluspunkte, die nur der eigene Pkw bietet. Voraussetzung: Es ist angemessener Parkraum vorhanden. Eine weitere Alternative wäre – wenn denn aktiv – das MOIA-Fahrangebot und das Taxi. MOIA hat seinen kostengünstigen Betrieb seit Monaten eingestellt. Taxis sind für viele Senioren unerschwinglich. Eine Konstellation, die den Schluss zulassen könnte, dass Senioren, zumal die Automobilisten und jene mit geringem Einkommen oder Hamburger mit körperlichen Einschränkungen nicht im Fokus der Mobilitätswende stehen.

Wo bleibt der Glaube?

Nicht nur auf zwei – auch auf vier Rädern soll der Elektroantrieb die Wende in eine emissionsfreie Zukunft bringen. Ganz zu schweigen von den umweltfreundlichen Möglichkeiten, die Motoren mit Wasserstoffantrieb bieten könnten. Sieht man die sprunghafte Entwicklung von der Kohlefaden-Lampe des Thomas Alva Edison aus dem Jahr 1879 zu den heutigen LED-Leuchtkörpern mit ihrem gigantischen Stromsparpotential, könnten die augenblicklich fast noch exotischen Pkws mit ausschließlichem Strom- oder Wasserstoffantrieb in wenigen Jahren zur Regel werden. Glaubt man in der „Mobilitätswende-Behörde“ nicht an solch eine Entwicklung? Denn unermüdlich ist man dabei, nicht nur den rollenden Pkw-Verkehr zugunsten des Fahrrads zu behindern und einzuschränken. Auch dem ruhenden Verkehr geht es an den Kragen, um freie Fahrt für freie Radler zu schaffen. Rigoros werden Parkplätze zugunsten von Radwegen vernichtet. Setzt der Senat darauf, dass sich das Umweltauto von Übermorgen nach Gebrauch zusammengefaltet in die Ecke stellen lässt?

Vorläufiges Fazit

Senioren sind Menschen, die Elternhaus, Schule, Universität und Berufsausbildung längst hinter sich gelassen haben. Ihre Erziehung ist somit abgeschlossen. Als Menschen und als Wähler schätzen sie es nicht, erneut erzogen zu werden. Die Grünen in Hamburg, mit einem überproportional hohen Anteil junger Mandatsträger, sollten das berücksichtigen und bei ihren politischen Entscheidungen daran denken, dass auch aus jungen Grünen einmal graue Alte werden.

Text und Bilder F. J. Krause © SeMa





NEPAL © VISUM / Panos Pictures / Brian Sokol

LEBEN RETTEN ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS

UNTERSTÜTZEN SIE ÄRZTE OHNE GRENZEN MIT IHREM TESTAMENT und setzen Sie ein Zeichen für Menschen in Not. Mehr Informationen finden Sie in unserer aktuellen Broschüre.

Bestellen Sie unsere Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“ kostenlos und unverbindlich mit der beiliegenden Postkarte oder kontaktieren Sie uns direkt:

© Hoffotografen



Sinah Scheffler und Katharina Nägler
Ansprechpartnerinnen für Testamentsspenden
Telefon: 030 700 130-145
E-Mail: testament@berlin.msf.org
www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende



**MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.**

Träger des Friedensnobelpreises

So sah der Spielbudenplatz um 1900 aus – hier stand auch „Hein Köllischs Universum“, die spätere „Köllischs Lachbühne“, die von den Bomben des 2. Weltkriegs zerstört wurde. Foto © Wikipedia



Hart für Quittjes

Hein Köllisch un sien Pingsttour in dat Rodenbeker Quellndol

Zugezogene müssen nun ganz stark sein. Denn die Lektüre der Pingsttour von Hein Köllisch, der vor 120 Jahren in Rom starb, ist eine echte Herausforderung – sogar für Hamburger! Da der Mensch aber mit seinen Aufgaben wächst, bietet das SeMa in dieser Ausgabe den Ausflug ins Rodenbeker Quellental in Originalsprache und ganzer Länge. Und nur Mut: Der Vater Hein Köllischs war ein aus Augsburg Zugereister – sein Sohn brachte es mit Plattdeutsch in Hamburg ganz nach oben.

Gesungen im Internet abrufbar

Möchten Sie das Couplet lieber vorgesungen bekommen?
Hier der Internetlink:
www.youtube.com/watch?v=Eumus5N7Kq8

Ob der Vortragende Hein Köllisch selbst ist, darf bezweifelt werden, denn der Spezialist für Hamburgs Kulturgeschichte um 1900, Professor Paul Möhring (1890–1976), war davon überzeugt, dass Köllisch seinen Text der Melodie des Lilien-crons-Gedichtes „Die Musik kommt“ von Oscar Straus unterlegt hat. Und die hört sich anders an.

Hamburger Karrieren

Heinrich Köllisch wurde am 19. September 1857 in Hamburg geboren, dort, wo sein Vater mit großem Erfolg selbst hergestellte Schuhwichse in Flaschen verkaufte. Das war am Paul-Platz auf St. Pauli. Heute trägt der Platz Hein Köllischs Namen. Um die Schuhwichse machte er einen Bogen, wurde Schlosser und verbrachte die Wandergesellenzeit in Süddeutschland und der Schweiz. Nach dem Tod des Vaters holte ihn die Schuhwichse ein. Gesungen wurde im Freundeskreis in der Eckkneipe. Damals wurden die Gäste nicht mit Konserven beschallt, sondern sangen, wenn ihnen danach war, selbst. Sangen in der Kneipe wie auch bei der Arbeit.

Ob Köllisch beim Zusammenrühren seiner Schuhwichse gesungen hat, ist nicht überliefert. Aber gleich zwei Hamburger Kutscher, Theodor Wachtel (1823–1893) und Heinrich Friedrich Bötzel (1854–1938), schafften es mit Freizeitgesang vom Hauptberuf Kutscher auf die Opernbühnen. Wenn Bötzel in seiner Paraderolle als „Postillon von Lonjumeau“ mit der Peitsche knallte, tobte das Hamburger Publikum vor Begeisterung.

Mit Platt nach oben

Die plattdeutschen Lieder und schrägen Couplets des Schuhpflegespezialisten fielen dem Inhaber einer St.-Pauli-Vergnügungsstätte auf. „Im siebten Himmel“ hieß das Etablissement. In dem konnte sich auch Hein Köllisch fühlen, denn er bekam gleich ein monatliches Honorar in Höhe von 300

Reichsmark. Zum Vergleich: Ein Hafenarbeiter erhielt 1892 drei Reichsmark pro Tag; bei 15 Stunden Arbeit! Von da an ging's voran. Bereits 1894 eröffnete Hein sein eigenes Theater am Spielbudenplatz – ganz selbstbewusst nannte er es „Hein Köllischs Universum“, später „Köllischs Lachbühne“. Hier stand er Abend für Abend auf der Bühne und brachte eigene Texte zu populären Melodien aus Wien zu Gehör. Selbstverständlich auf Platt und immer im Frack und Zylinder. Das Publikum liebte ihn, und er liebte sein Publikum. Doch der Erfolg hatte auch seinen Preis. Die täglichen, oder besser gesagt nächtlichen Auftritte unterminierten seine Gesundheit. 1901 trat er mit seiner Frau Marie eine Erholungsreise nach Italien an.

Tod in Rom

In Rom zog er sich eine Lungenentzündung zu und starb mit nur 43 Jahren – vor 120 Jahren, am 18. April 1901. Er blieb nicht, wie so viele andere Romreisende früherer Jahre, in Rom. Nicht wie August von Goethe oder der Hamburger Gottfried Semper. Heinrich Köllisch wurde nach Hamburg überführt. Für den Leichenzug nach Ohlsdorf mussten Straßenbahnen umgeleitet werden. Auf Ohlsdorf ruht er noch heute. Gleich am Eingang weist der segnende Christus den Weg nach links. Bei der ersten Abzweigung rechts stößt der Besucher auf das Grab des „Kult-Models“ Maxi Ebelseder, die 2005 starb. „Weint nicht, weil es vorbei ist, lacht, weil es „so schön war“ steht auf dem Stein. Der Satz – natürlich auf Platt – hätte auch zu Hein Köllisch gepasst. Wenige Schritte von Maxi entfernt öffnet sich die grüne Bühne für Hein Köllisch. Natürlich auch hier, bei seinem letzten Auftritt, in Frack und Zylinder. Wer neugierig geworden ist auf das Hamburg der „Pingsttour“ und das Publikum in Hamburg um 1900, der sollte zu Willi Bredels Buch „Die Väter“ greifen. Im Moskauer Exil beschreibt der Autor liebevoll die Welt der kleinen Leute in Hamburg, eines Publikum, das Köllisch ganz besonders am Herzen lag.

Nicht nur Pfingsten

Ausflüge mit der ganzen Familie sind auch heute noch beliebt. Ob sie wie bei Köllisch bereits um sechs Uhr in der Frühe beginnen, kann bezweifelt werden. Unstrittig dagegen ist, dass ein besonders reizvolles Ziel früher wie heute das Rodenbeker Quellental ist. Ein Vorteil heute – Proviant, Köm und Bier müssen nicht unbedingt mitgebracht werden. Denn seit 1920 heißt das wunderschöne Gasthaus Quellental willkommen. Selbst in Corona-Zeiten: Freitags von 12 bis 18 Uhr und am Wochenende von 10 bis 18 Uhr sichert ein Außer-Haus-Marktstand das Überleben der Ausflügler ohne mitgebrachten Proviant. Text und Fotos F. J. Krause © SeMa

To Pingsten, ach wie scheun – wenn de Natur so greun,
un all'ns na buten geiht, dat is een wohre Freid!
besünners vör de Göörn – de heurt man räsoneern:
Weur Pingstn doch erst bloß – denn goht wie los!
Kümmt nu Pingstobend ran – denn geiht'n Leben an,
de Mudder seep de Görn – vun achtern un vun vörn,
sünds wuschen nu un kämmt – denn kreeg se'n reinet Hemd,
un denn geiht mit Gejuch – rin in de Puch!
De Vadder nu ton anner'n Morg'n – deit sick mit Proviant versorg'n:
Eier, Käs, Wust un Schinken – ook Verschiedenerlee to Drinken.
Dormit keen Minsch de Tied verslopt – treckt he noch den Wecker op,
un anner'n Morgen gegen soß – dor schippert los de Troß.

De Vadder geiht voran – een witte Maibüx an,
sien Jung kummt in de Mitt – natürlich ook in Witt,
dorbi hebbts op den Kopp – een fien'n Strohhoop op,
all'ns sauber un mit Schick – grood wie gelickt.
Un nu kummt achterher – mit't allerlütteste Göör,
in groot'n Kinnerwog'n – de Mudder angeschob'n.
De Tochter mookt den Sluß – stolz, voller Hochgenuß,
in Arm mit ehren Freier – een Piependreier.
Een jeder, wehrnd se nu marscheert, op eeg'ne Fuust sick amüseert:
De Vadder vör, de kippt sick een – de Jung dor achter grapst Sireen,
de Mudder mutt so in' Gedräng'n – den Lüttsten öfter dreug mol legg'n,
dat Liebespoor kummt achterher, de snackt von em un ehr.

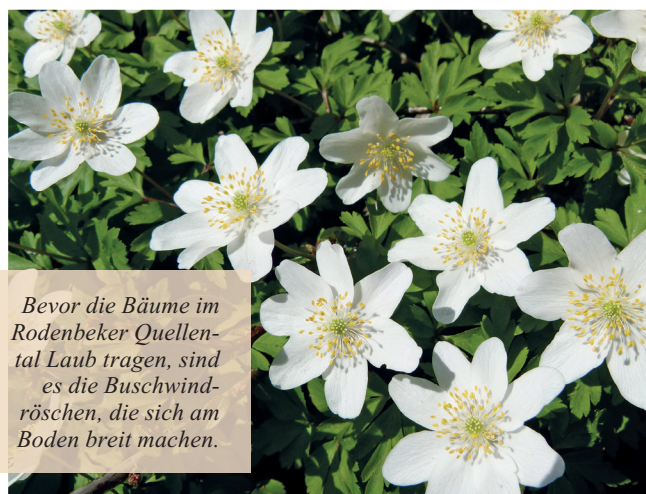
So geiht't bitt Quellndol – dor leggt man sick nu dohl
in't scheune weeke Moos – nu geiht dat Futterl los.
Een jeder matt un meud – langt no de Bodderbreud,
se fällt doröber her – grood as so'n Bär.
Dormit dat beten rutscht – ward ut de Buddels lutscht,
de Vadder un de Söhn – de holt sick an den Kööm,
un ook de Piependreier – is op den Buddel Freier,
de Tochter un de Froo – mookt't ebenso.
Bi lütt'n ward de Krom fidel – man heurt jem sing'n ut vuller Kehl:
vun Edelweiß, de Wacht am Rhein, de Fischerin un Komm' Se rein!
De anner Siet de blarrt jedoch: Lebt denn meine Male noch?
Im Grunewald ist Holzauktion! Un denn noch Revolutschon.

Op eenmol, wie gemeen – ehr eener sick versehn,
dor kummt vun boben dohl – een Regen kollosol!
De ganze Minschenschwarm – de kummt nu in Marm,
de Froonslud kriescht un jucht – de Mannslud flucht.
De Vadder springt nu op – glitscht ut unfällt dorop
grood op den Kinnerwogen – de kippt un fällt in Groben.
He mit sien witte Büx – recht in so'n deebe Pfütz,
mitsamt dat lüttje Göör – wat een Malheur!
Een jeder socht nu Schutz to finn', de Minschen rennt dorch dick un dünn,
de Mäkens un de Froons vorop mit all' de Röck' hoch boben Kopp.
De Anblick is sehr int'ressant! Worum, dat liggt klor op de Hand:
Bi sowat kriggt man, wie ick meen, Verscheederlee to sehn.

Na endlich, no den Suus – dor geiht dat nu to Huus,
de Vadder un sien Söhn – sünd nüdlich antosehn,
de scheune witte Büx – süht ut wie Stebelwix,
de Strohheud sünd so slapp – wie oles Papp.
De Brögam un de Brut – de seht erst lecker ut!
De harr'n, wat sull'n se mooken – sick beid' in't Hei verkropen.
Dat allerlütteste Göör – weur dorchnatt dör un dör,
de Mudder weur so natt – as wie so'n Katt.
De een schuwet achtern annern her grood wie de Geus, se könt nich mehr!
Un dorbi alle Ogenblick verswind mol eener achtern Knick.
Grood wie gerädert un half dood kummt se denn endlich an de Bood.
So ward in Hamborg Pingst'n fiert un sick fein amüsiert.

De Pingsttour

Etwas zurückge-
zogen, so wie auf
einer Bühne, steht
der Grabstein von
Hein Köllisch, der
vor 120 Jahren in
Rom starb.



Bevor die Bäume im
Rodenbeker Quellental
Laub tragen, sind
es die Buschwind-
röschen, die sich am
Boden breit machen.

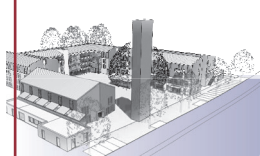


Während die
Wildschweine des
Quellentals nacht-
aktiv sind, wagen
sich die Mäuschen
tagsüber ungeniert
hervor, um Spazier-
gänger zu betrachten
und eventuell etwas
vom Picknick zu
erhaschen.

Das SeMa gibt
es auch als APP
– natürlich kostenlos



Für Ihr iPad finden Sie uns unter:
„Senioren Magazin“ im App Store.
Für die Android-Systeme unter:
„Senioren-Magazin“ bei Google Play



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen
erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

Telefon:
040/558 22 03 70
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

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

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

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

2 Zimmer
ca. 64,14 m²
Wohnfläche

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

Courtagefrei!
Bedarfsausw.: 38,8
kWh/(m²a) Holzpellets

Wie geht eigentlich Instagram?

Hamburger Start-up bringt Menschen 50+ den Umgang mit den sozialen Medien bei



Schritt für Schritt erklärt Monja Pichinot AnfängernInnen die Nutzung der App Instagram.

„Jedem die Chance zu geben, Teil der digitalen Gesellschaft zu werden“, so lautet die Mission der Hamburger Studentin Monja Pichinot. Seit Dezember bietet sie Instagram-Kurse an. In einem Handbuch wird Schritt für Schritt erklärt, wie es geht.

Ihr Start-up heißt ‚Bleibe modern‘. Wie der Titel vermuten lässt, geht es hier darum, Menschen 50+ dabei zu helfen, den digitalen Anschluss nicht zu verpassen. Genauer: den Nutzen und die Anwendung der viel zitierten Applikation Instagram zu verstehen.

„Es ist mein Herzensprojekt“
(Monja Pichinot)

Dadurch, dass die 20-Jährige seit Längem selbst auf Instagram unterwegs ist und außerdem am SAE Institute (School of Audio Engineering) Cross Media studiert, ist sie inzwischen fast ein Profi. Verwandte und Bekannte fragten sie um Rat – da lag der Gedanke, ihre Kenntnisse auch weiteren Interessierten zur Verfügung zu stellen, nahe. Jetzt hilft die 20-Jährige, die im Herbst ihren Abschluss macht, auch anderen dabei, sich mit der Nutzung der Instagram-App auszukennen, sprich „modern“ zu bleiben.

„Es ist mein Herzensprojekt, weil ich das Wissen, das ich mir über fast sieben Jahre angeeignet und mit Fachwissen aus meinem Studium gestützt habe, mit anderen teilen möchte“, sagt Pichinot. „Mir geht

es darum, anderen Menschen zu helfen und die Ängste im Umgang mit sozialen Netzwerken, persönlichen Daten und allem, was dazugehört, zu nehmen.“

Ein sicheres Gefühl im Umgang mit den sozialen Medien ermöglichen

Auf die Frage, warum sie mit Instagram und nicht etwa mit Facebook, WhatsApp oder TikTok angefangen hat, antwortet Pichinot: „Wir haben uns anfangs für Instagram entschieden, weil es a) die Plattform ist, auf der ich mich am besten auskenne und b), weil wir Instagram für unsere Zielgruppe als relevant betrachten. Die Plattform ist ursprünglich zum Teilen von Fotos und Videos gegründet worden und bietet so einen weltweiten Austausch.“ Es gehe ihr nicht nur darum, den Erwachsenen die Apps der „jungen Menschen“ beizubringen, sondern ihnen das Teilhaben an der „modernen Gesellschaft“ zu ermöglichen (up to date zu sein, dazuzugehören, mitreden zu können), so die Studentin. „Außerdem wollen wir auch andere Thematiken wie Online-Shopping erklären und ein sicheres Gefühl im Umgang ermöglichen.“

Als Nächstes seien deshalb bereits weitere Handbücher zu WhatsApp, Amazon und PayPal in Planung. „Auch wenn viele die Apps benutzen, habe ich festgestellt, dass es dennoch Unsicherheiten in der Benutzung oder fehlendes Wissen über Funktionen und Tricks gibt“, erläutert die gebürtige Hamburgerin. Jeder habe auf Instagram eine andere Motivation. Der eine suche den Austausch, der andere Inspiration und der nächste habe einfach Freude beim Teilen seiner Urlaubsfotos. „Ältere Menschen sind alt aber ja nicht doof – sie können alles lernen – und mit unseren Handbüchern begleiten wir die Menschen Schritt für Schritt – vom Anfang bis Ende.“

Text: Corinna Chateaubourg © SeMa
Fotos: bleibe-modern.de

„Mir geht es darum, anderen Menschen zu helfen und die Ängste im Umgang mit sozialen Netzwerken, persönlichen Daten und allem, was dazugehört, zu nehmen“, sagt Gründerin Monja Pichinot über ihr Herzensprojekt ‚Bleibe modern‘.



Bekannte Geste – aber wie geht das eigentlich? Bilder machen und bei Instagram einstellen und teilen? Hilfestellung und Tipps gibt Monja Pichinot (li.), hier mit Isabel, 56.



„Bleibe modern“ produziert und verkauft aktuell Schritt-für-Schritt-Anleitungen für verschiedene Instagram-Thematiken. Das Angebot wird aber gerade ausgeweitet, in Zukunft sollen auch Anleitungen für andere soziale Netzwerke und Online-Shopping angeboten werden. Weitere Infos und Tipps zum Thema sowie die Handbücher zum Download unter:

www.bleibe-modern.de

Wie poste ich ein Bild auf Instagram? Wer kann es sehen? Und was sind eigentlich #hashtags? Diese und zahlreiche andere Fragen werden bei ‚Bleibe modern‘ beantwortet.



Besuchen Sie unsere Homepage

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



Anzeigenberatung und -annahme

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net

Sieben Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand

Regelmäßig führen wir zahlreiche intensive Gespräche mit Eigenheimbesitzern in einem Alter von 68 Jahren und aufwärts. Vorrangig in den letzten Jahren stellten wir fest, dass diese Gruppe immer wieder von den gleichen Wünschen, Sehnsüchten, aber auch Sorgen berichtet.

- 1) „Wir wollen finanziell unabhängiger sein, um den Ruhestand entspannt und sorgenfrei genießen zu können.“
- 2) „Wir wollen unsere ‚Angelegenheiten‘ für die Zukunft geregelt haben.“
- 3) „Wir wollen die Verantwortung für die Immobilie, den Stress und die Kosten für die Instandhaltung, Verwaltung, Abrechnung und so weiter los sein.“
- 4) „Wir wollen so lange wie möglich in unseren eigenen vier Wänden eigenständig wohnen bleiben.“
- 5) „Wir wünschen uns finanziellen Spielraum für die häusliche Pflege oder für Umbaumaßnahmen.“
- 6) „Unsere Kinder und Verwandten sollen sich nicht ums Erbe streiten.“
- 7) „Unsere Idealvorstellung: unser Vermögen aus dem Immobilienverkauf zu Lebzeiten zur Verfügung zu haben.“

**Das Modell
„Lebensabend-Immobilie“
befriedigt alle sieben Wünsche
von Immobilienbesitzern im
Ruhestand – auf einmal!**

Wir haben verstanden! Wir, Martin Ullrich und sein Team aus kompetenten und freundlichen Mitarbeitern, verstehen diese Sorgen und Wünsche der Immobilienbesitzer im fortgeschrittenen Alter. Deshalb hat Martin Ullrich das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ entwickelt. Was ist das? **Das Modell „Lebensabend-Immobilie“ be-**

friedigt alle sieben Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand – auf einmal! Verkaufen Sie Ihre Immobilie zum Bestpreis, erhalten Sie den Erlös und mieten Sie Ihr Zuhause auf Lebenszeit oder solange Sie wollen zurück. Wir geben Ihnen dank unseres erfolgserprobten Verkaufskonzeptes eine Bestpreisgarantie.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**



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



LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

► Tel. 040/27 14 14 80

► freiheit@lebensabend-immobilie.de



Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen

Sein neuntes Buch ist auch sein persönlichstes



Seit Beginn seiner journalistischen Laufbahn notierte der weit gereiste Graf seine Erlebnisse, die er während seiner Tätigkeit als Fotojournalist mit bekannten Persönlichkeiten hatte. Beim Lesen seiner Randnotizen, die eigentlich nur für private Zwecke gedacht waren, wurden in ihm Erinnerungen geweckt. Er entschloss sich daraus und aus über 500 seiner Fotos ein Buch zu erstellen. Es entstand ein sehr interessantes Werk, in dem der Autor auch über Höhen und Tiefen seines Berufes berichtet.

Es dauerte ein Jahr, bis er jetzt das erste Exemplar seiner gedruckten „Begegnungen“ in den Händen halten konnte. Mit diesem Buch nimmt der gebürtige Franke seine Leser mit auf eine Zeitreise durch seine persönlichen Begegnungen mit interessanten Menschen. Er



fotografierte bekannte Persönlichkeiten aus den Musik-, Schauspiel und Kunstszenen, Sportler, ranghohe Politiker und Menschen aus dem Adel. Dass dem einzigen in Deutschland arbeitenden Pressefotografen, der auch ein Graf ist, leichter die Türen zu den Adelshäusern geöffnet werden, liegt aber nicht nur an seiner Herkunft, sondern in erster Linie an der Perfektion in seinem Beruf und der Feinfühligkeit bei der Arbeit. Er ist ein Mensch mit einem großen Herzen. Alle Persönlichkeiten, die er vor seiner Kamera hatte, durften so sein, wie sie auch privat als Menschen waren. In seinem Buch schreibt der Fotojournalist auch über lebenswerte Chaoten, wie er Drafi Deutscher und Gunter Gabriel nennt. Für Drafi Deutscher übernahm der gebürtige



Carlo von Tiedemann



Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen



Bambi-Verleihung 2007

Rüdenhausener auch das Management und überredete ihn während einer Berufsreise in die USA, sich einen Hut zu kaufen und ihn bei seinen Auftritten zu tragen. Später wurden diese Kopfbedeckungen zu Drafi's Markenzeichen.

Der am 21. Oktober 1957 im Schloss Rüdenhausen geborene Foto-Graf verbrachte seine Kindheit mit sechs Brüdern und einer Schwester in der Obhut seiner Eltern in diesem historischem Gebäude, welches 900 zum ersten Mal erwähnt wurde und seit dieser Zeit immer im Besitz der Familie geblieben ist. Eigentlich hatte sein Vater für seinen Sohn Karl den Beruf eines Tischlers und Restaurators



Freddy Quinn

angedacht. Aber anstatt die schönen alten Möbel im Schloss zu restaurieren, fotografierte, nummerierte und katalogisierte der Jugendliche das gesamte Inventar im Solmsen Schloss seiner Großmutter im oberhessischen Laubach. Als der junge



„ELIM vertraue ich!“

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.



Ambulanter Pflegedienst
Rathausallee 70/Moorbek-Rondeel
22846 Norderstedt
Tel.: 040 32 59 44 71
elim-mobil-norderstedt@fegn.de
www.elim-diakonie.de

Seit
1987

ANGELA GREIZER



✧ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

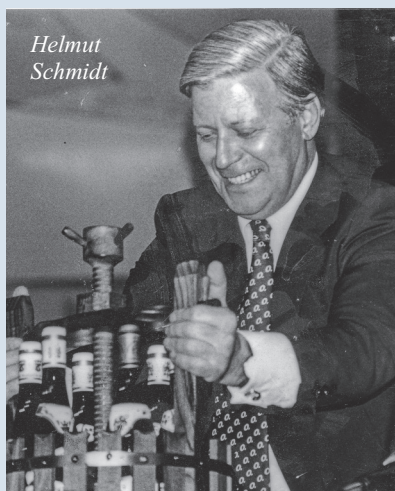
✧ **Pflegeberatung**

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



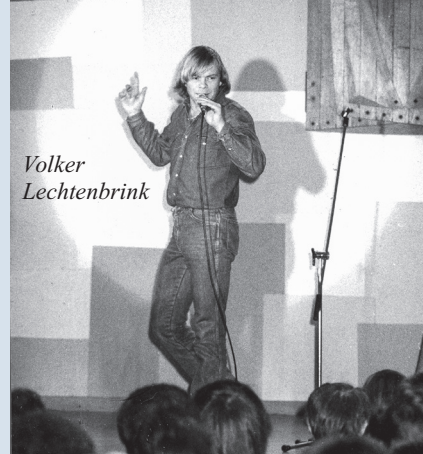
Silvia und
Carl Gustaf von
Schweden

Karl dann vor der Entscheidung stand, einen Beruf zu ergreifen, entschloss er sich zu einer Fotolehre. Nachdem er dann einen Fotowettbewerb gewann, schaffte er sich mit dem Preisgeld von 3.000 DM eine Kameraausrüstung an. Damit war sein Berufsweg vorgezeichnet. Und es war, wie sich später herausstellte, die richtige Wahl. Drei Jahre war auch Hamburg seine Heimat. Mit einem Kollegen betrieb er ein Pressebüro am Mittelweg. Wenn es seine Zeit zuließ, bewirkten Spaziergänge um die Alster in der Natur, dass sein Kopf wieder frei wurde für neue Aufgaben. Sein Partner und er organisierten damals auch das Pöseldorfer Stadtfest und riefen das winterliche



Helmut
Schmidt

Alstervergnügen wieder ins Leben. Auch heute noch vermisst der charmante Graf die Hamburger Franzbrötchen, wie er uns am Telefon erzählte. Inzwischen ist sein Lebensmittelpunkt in seinem Haus in Rüdenhausen. Dort bewirbt er Gäste im hauseigenen Weinkeller und organisiert Lesungen sowie Musikabende mit Künstlern und Autoren. Wenn Sie auch einmal hinter die Kulissen eines Fotojournalisten schauen mögen, legen wir Ihnen dieses sehr abwechslungsreiche und unterhaltsame Buch ans Herz. Dass einige, der im Buch abgebildeten Persön-



Volker
Lechtenbrink

lichkeiten nicht mehr leben, ist für den Autor ein Grund mehr, diese Personen in seinem Werk noch einmal zu würdigen: nach dem Satz des fränkischen Dichters Jean Paul: „Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.“

Das brandneue Buch ist für 24,90 Euro + Porto zu bestellen per Mail: karl@castell-ruedenhausen.de oder per Post: Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen, Schloßstraße 10 in 97355 Rüdenhausen oder auch per Telefon 09383/70 44. Der Autor nimmt Ihre Bestellung gern persönlich entgegen.

Text: Marion Schröder © SeMa
Fotos: Marion Schröder (1) und Karl Graf
zu Castell-Rüdenhausen

Anzeige

Wenn die Beine Hilfe brauchen

Der Geist ist fit, die Beweglichkeit lässt nach ... Das ist einer der Gründe, warum sich Menschen für elektrisch betriebene Fahrzeuge, kurz E-Mobile, interessieren.

Erst will keiner rauf, dann will keiner runter. Warum das so ist? Mobilität, Aktivität, Lebensfreude und Freiheit – das sind die Momente, die diese Helferlein zurückbringen. „Fahren Sie mit angepasster Geschwindigkeit auf Gehwegen, Radwegen, in Fußgängerzonen oder im Supermarkt“, stellt Wilfried Stumpf die Möglichkeiten der Fahrzeuge dar. Einige der Scooter sind sogar fahrradtauglich. Den Hund Gassi führen, Freunde besuchen, Termine beim Arzt und vieles mehr, mit dem E-Mobile ist alles erreichbar. „Holen Sie sich Ihre selbstbestimmte Unabhängigkeit zurück und stärken Sie an der frischen Luft Ihr Immunsystem“, so der Mobilitätsexperte Wilfried Stumpf.

Sparsam in den Kosten

Aus seiner Sicht gibt es kein moderneres Fortbewegungsmittel. Die Akkus werden über eine normale Steckdose aufgeladen, die Kosten liegen bei ca. 1 Euro auf 100 km Fahrstrecke. „E-Mobile gibt es mit 6 km/h, 10, 12 und 15 km/h. Sie sind für verschiedene Einsatzzwecke konstruiert“, so Wilfried Stumpf. Kleine transportable Miniscooter, wendige Cityscooter und Scooter mit bis zu 50 km Reichweite sind fahrerscheinfrei zu fahren. Scooter mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h werden meist kostenfrei in die private Haftpflicht eingebunden, Scooter von 10–15 km/h benötigen ein sogenanntes Mofakennzeichen.

Aktiv und mobil durch den Tag

Mit seinem Fachwissen unterstützt „Elektromobile Hamburg“ die Belange seiner Kunden und sorgt dafür, dass die Gefährte bei Bedarf mit Rollatorhaltern, Stockhaltern und Einkaufskörben ausgestattet werden. „Alles ist möglich und kann indi-



viduell angefertigt werden. Der Scooter oder das Elektromobil muss zu IHNEN passen“, so Wilfried Stumpf. Und falls erforderlich: „Reparaturen und Inspektionen führen wir umgehend aus.“ Ein Service wird großgeschrieben: „Probefahrten bei uns auf einem sicheren, großen Parkplatz oder bei Ihnen in gewohnter Umgebung.“ Neu oder gebraucht, Wartung, Reparaturen, Ankäufe, Vermietungen – „bleiben Sie aktiv und mobil, Ihr Lächeln ist unser Ziel“, so das Motto des Teams.





Elektromobile Hamburg
Premium Service



Große Auswahl im Ladengeschäft
Probefahrten bei Ihnen oder in Uetersen

TOP-ANGEBOTE

VERKAUF • ZUBEHÖR • ERSATZTEILEANKAUF • REPARATUR • TÜV

Röpckes Mühle 2 • 25346 Uetersen • Inh. Wilfried Stumpf
Mobil 0176-45 77 90 90 • www.elektromobile-hamburg.de

Termine jederzeit nach telefonischer Vereinbarung

Gemeinnützige Initiative OLL INKLUSIV stellt vor:

Rikscha-Service R'OLL on



men, sich den Wind um die Nase wehen lassen und das Treiben auf der Straße miterleben – für das mentale und körperliche Wohlbefinden älterer Menschen sind diese Impulse enorm wichtig“, sagt Mitra Kassai. „Aber in Corona-Zeiten ist die Unsicherheit, zu Fuß unterwegs zu sein und womöglich Abstände nicht einhalten zu können, leider stark gestiegen. Also nachgedacht und gehandelt: Mit Unterstützung der PSD Bank Nord, der Klaus und Lore Rating Stiftung sowie der Kiezhelden des FC St. Pauli hat OLL INKLUSIV nun drei Fahrrad-Rikschas mit Elektro-Antrieb angeschafft. Für Mobilität rundum.

Das Konzept von R'OLL on ist denkbar einfach: Ein Teammitglied holt den Gast ab und fährt ihn durch die Stadt, zur Elbe oder in den Park. Natürlich mit Maske und unter Berücksichtigung der aktuellen Hygiene-Maßgaben. Im geschützten Rahmen der Rikscha können die rollenden Ollen am Leben teilnehmen, ohne Angst vor Ansteckung haben zu müssen. R'OLL on ist zudem bestens geeignet für Menschen 60+, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind. Denn alle sollen die Chance erhalten, Sonne und Sauerstoff zu tanken. „R'OLL on ist ein Spaß für Jung und Alt. „Die einen genießen den Sport, die anderen den Service“, sagt Mitra Kassai über das neue Modul in der Aktivitätenwelt von OLL INKLUSIV.

Als Pedalheld*innen stehen nicht nur die Ehrenamtlichen des OLL INKLUSIV-Teams bereit. Die gemeinnützige Initiative konnte mit der Hamburger Fahrradgarderobe zudem einen tollen Partner gewinnen, der von den Fahrer*innen bis zur Verkehrspolitik spezialisiert ist auf nachhaltiges Zweiradwesen. „Wir haben mit unserem Rikscha-Service das Fahrrad nicht neu erfunden“, sagt Mitra Kassai. „Uns geht es schlichtweg darum, ein Angebot zu schaffen, das vor allem Menschen in Pflegeeinrichtungen und Seniorenheimen eine positive Abwechslung in ihren Alltag bringt.“

R'OLL on ist offen für Kooperationen mit anderen Initiativen, die sich die Rikschas für ihre gute Sache ausleihen können. Zudem ist das neue Projekt von OLL INKLUSIV der erste Hamburger Standort des Vereins „Radeln ohne Alter“, der deutschlandweit Rikscha-Fahrten für ältere Menschen anbietet. „Jede Rikscha-Fahrt ist ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden“, erklärt das Team von „Radeln ohne Alter“. Und solch schöne, verbindende Erlebnisse wird es mit R'OLL on nun ebenfalls in Hamburg geben.

Mitra Kassai hofft, dass in absehbarer Zukunft auch der wahre Rock 'n' Roll in das Programm ihrer Initiative zurückkehren wird. Denn eigentlich kommen die Señoritas und Señores bei OLL INKLUSIV in modernen Räumen der Stadt zu Kultur, Tanz und Klönschnack zusammen. Bis es soweit ist, heißt es aber erst einmal frei nach dem Song von Gerry and The Pacemakers: „R'OLL on, R'OLL on/with hope in your heart/and you'll never R'OLL alone.“

(pi) Die gemeinnützige Initiative OLL INKLUSIV bringt Menschen 60+ im wahrsten Sinne des Wortes auf Touren. Mit Schwung im Herzen und mit einem stark ausgeprägten Gemeinschaftssinn motivieren und mobilisieren die Ehrenamtlichen eine wachsende Anzahl an Señoritas und Señores – seit nun mehr drei Jahren und erst recht in diesen herausfordernden Zeiten. Im Laufe der Corona-Krise hat OLL INKLUSIV-Gründerin Mitra Kassai zusammen mit ihrem Team zahlreiche innovative Projekte realisiert, um älteren Personen soziale Teilhabe zu ermöglichen. So sorgt etwa eine eigens entwickelte App seit dem Herbst 2020 dafür, dass die OLL INKLUSIV-Community in Verbindung bleibt und anregende Inhalte erhält. Im Frühjahr 2021 bringt die Initiative jetzt ein weiteres Vorhaben auf den Weg: R'OLL on – der Rikscha-Service von OLL INKLUSIV.

Die Idee zu R'OLL on kam Mitra Kassai bei ihrer Arbeit als ausgebildete Seniorenassistentin in einer Hamburger Pflegeeinrichtung. Sie beobachtete, dass es für die Bewohnerinnen und Bewohner im Zuge der Pandemie zunehmend schwieriger wurde, das Haus sicher zu verlassen. Doch frische Luft, Tageslicht und neue Eindrücke sind essenziell, um sich als lebendiges und gleichwertiges Mitglied der Gesellschaft zu fühlen. „Vor die Türe kom-



BALTIC FIVE – EIN WOHNKONZEPT FÜR GENERATIONEN

Eine gesündere und bewusster Lebensweise ermöglicht immer mehr Menschen eine nie dagewesene Vitalität und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Um diese Qualität genießen zu können, ist die Auswahl eines funktionell gestalteten Zuhauses mit umfassendem Komfort und dem Versorgungsangebot einer Innenstadtlage ein wesentlicher Garant für eine unabhängige Lebensführung.

Ideale Bedingungen für eine komfortable Lebensgestaltung

In Nachbarschaft zum Binnensee und Ostseestrand entstehen mit BALTIC FIVE fünf moderne freistehende Häuser mit komfortablen Eigentumswohnungen. In geringer Entfernung gelangt man in den Stadtkern von Heiligenhafen. Mitten in diesem Backstein-Ambiente laden gemütliche Cafés und Restaurants zum Verweilen ein. Um den historischen Marktplatz oder den verschiedenen Häfen liegen diverse Einkaufs- und Freizeitmöglichkeiten. Kurze Wege sorgen für ein entspanntes Einkaufen in Heiligenhafen gepaart mit Urlaubsfeeling. Vollendete Erholung bieten die nahe gelegenen Strände, die fußläufig und schnell erreichbar sind.

Moderne und zukunftsweisende Wohnqualität

Die über schwellenfreie Wege mit einem Aufzug erreichbaren Wohnungen verfügen über einen Balkon, eine Dachterrasse oder eine Terrasse mit eigenem Gartenanteil, sowie über einen Abstellraum im Keller. BALTIC FIVE bietet Ihnen Stein auf Stein errichtete, wohn gesunde und nachhaltige Bauqualität mit modernster Haustechnik. Die Fertigstellung ist für Ende 2022 geplant.

Lebensqualität bis ins hohe Alter

Unabhängig seines Alters, kann jeder Mensch in die Situation geraten, Unterstützung durch andere zu benötigen. Durch die Nähe zu EMVIA LIVING, befindet sich eine verlässliche und kompetente Einrichtung in direkter Nachbarschaft, die stationäre Pflege bietet. Es besteht für Sie als direkter Nachbar, nach vorheriger Absprache, die Möglichkeit das Restaurantangebot zu nutzen oder auch an ausgewählten kulturellen und gemeinschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen.



Komfort-Eigentumswohnungen
2, 3 und 6 Zi. mit Wohnfl. von ca. 61 – 181 m²
Kaufpreise ab € 289.700,-
KfW 55: bis zu € 18.000,-
Tilgungszuschuss möglich

B: 37,4-40,2 kWh(m²a), Fernwärme/Solar, A

Für weitere Informationen steht Ihnen unser Beraterteam gern zur Verfügung.

S-Immobilien-gesellschaft Holstein mbH & Co. KG, Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
Tel.: 04531 508 72 714 • E-Mail: vertrieb@sig-holstein.de
www.baltic-five.de, www.sparkasse-holstein.de/makler

Zu Fuß in die Freiheit

... eine Einladung zum Spaziergehen



Wie geht's? Gut zu Fuß und gut gelaunt? Oder doch eher erschöpft und ziemlich eingerostet nach der langen Zeit ohne Tapetenwechsel? Der Frühling ist da: Zeit, sich wieder an die frische Luft zu begeben. Die Sonne wärmt, die Kastanien blühen, der Flieder duftet – und selbst das Lächeln fällt den Mitmenschen wieder leichter.

Hinaus ins Freie drängt es nun alle. Aufrecht zu gehen lernt jeder kleine Mensch gleich mit dem Sprechen schon im zweiten Lebensjahr. Das individuelle Tempo verändert sich mit den Jahren, bis 50 geht einem meistens alles zu langsam, danach irgendwann doch manches zu schnell.

Nur kein Stress. Wir wollen nur zum Spaziergang einladen. Wir joggen nicht, rennen nicht und lassen uns nicht hetzen. Und selbst wenn im Blankeneser Treppenviertel auf dem Weg hoch zum Süllberg ein paar Höhenmeter zu überwinden sind, ist das noch kein Sport. Wir müssen niemandem etwas beweisen, auch uns selber nicht. Auch das Handy brauchen wir dabei nicht.

„Ich ging im Walde so für mich hin, und nichts zu suchen, das war mein Sinn“, dichtete einst der große Spaziergänger und Wandersmann Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), der einst mit oder ohne Begleitung ungezählte Runden rund um Weimar drehte. Gelingt uns Stadtneurotikern das überhaupt noch? So absichtslos umherzuschweifen, mit offenen Augen und Ohren? Etwas, das Kinder auf dem Schulweg verlernen sollen und was manche Selbstoptimierer erst im höheren Alter wieder zu schätzen wissen. Andere begreifen das nie. Und verpassen dadurch ziemlich viel Leben. Denn der wahre Spaziergänger marschiert nicht, schaut nicht auf die Uhr, zählt nicht seine Schritte oder denkt an zusätzlich verbrauchte Kalorien. Er wird auch beim zügigen Gehen nie

aus der Puste kommen und sich hin und wieder eine kurze Pause gönnen. Auch die Seele will ja etwas vom Ausgang haben. Alles andere ist Training und Leistungsbeweis. Rüpelfradler oder Mountainbiker dürfen sich übrigens gern auf anderen Pisten austoben.

Wie schnell wir bei welchem Wind vorankommen, ist doch piepegal; viel mehr wollen wir die Umgebung genießen, die Ausblicke auf Land und Strom. Da hämmert ein Specht, da fliegt ein Storch oder ein Airbus-Beluga. Und im Hirschpark spreizt sich bald der Pfau. Je öfter wir im Freien unterwegs sind, umso besser. Unser Kopf wird wieder offen für die schönen Momente des Lebens, die gar nichts kosten außer etwas Zeit. Selbst in gewohnter Umgebung können wir noch kleine Veränderungen in Nachbars Vorgärten wahrnehmen, die wir im Vorbeifahren im Cabrio nicht entdeckt hätten.

Der französische Philosoph David Le Breton verspricht uns sogar noch mehr: „Das Gehen ist Öffnung zur Welt. Es versetzt den Menschen zurück in das glückselige Gefühl seiner Existenz.“ Es gestatte uns, „Atem zu schöpfen, die Sinne zu schärfen und die Neugier wieder zu entfachen. Das Gehen ist oft ein Umweg, um sich selbst wiederzufinden.“ („Lob des Gehens“, Berlin 2015). Die Metropolregion Hamburg hat viel mehr grüne Auslauf-Alternativen zu bieten als nur die an Wochenenden schnell überlaufenen Wege entlang von Alster und Elbe. Mehr als 100 öffentlich zugängliche Parks und Gärten sind über das



Stadtgebiet verteilt. Die meisten dieser Grünanlagen lassen sich mit U- und S-Bahn bequem erreichen, etwa der Botanische Garten im Westen. Der erst vor 30 Jahren angelegte Rüschpark auf der Insel Finkenwerder hat sogar seinen Fähranleger am Südufer der Elbe (gegenüber von Teufelsbrück). Und wenn jetzt die Ausflugslokale wieder öffnen, braucht man auch keine Trinkflaschen mehr mitzunehmen. Warum tut er uns so gut, dieser Ausbruch aus der gewohnten Umgebung, aus dem Alltagstrott, allein oder mit anderen? Er schenkt uns Momente der Unbeschwertheit. Immerhin bewegen wir beim Gehen rund 700 Muskeln und 100 Gelenke. Laufen fördert die Durchblutung von Herz und Hirn, verbessert Blutdruckwerte. Wer zu den glücklichen Jahrgängen gehört, die nicht mehr Sklaven ihrer Termine sind, sollte sich an sonnigen Werktagen

möglichst früh auf die Socken machen. Mit und ohne Hund. Jeder Arzt sagt: Es ist sinnvoller, an drei Tagen in der Woche oder sogar täglich Spaziergänge einzuplanen als nur einen alle 14 Tage, der dann womöglich ins Wasser fällt.

Dass die Gedanken beim Gehen leichter hin und her fließen und springen als in der dunklen Studierstube, davon haben viele Dichter und Schriftsteller von Jean-Jacques Rousseau und Friedrich Hölderlin bis zu Robert Walser, Hermann Hesse und Peter Handke begeistert berichtet. Momentan erleben wir eine intellektuelle Renaissance solcher Ideen, das Gehen als Refugium individueller Freiheit in Zeiten ausgebreiteter Gesellschaft. Auch wichtige Privatgespräche waren dabei schon immer am besten möglich. Ganz entspannt, weil unbelauscht. Während der Industriellen Revolution wurde die vom Menschen noch ungezähmte Natur zur romantischen Gegenwelt verklärt. Als die literarische Sturm-und-Drang-Epoche vorbei war, wandelte Europas Bürgertum ab Mitte des 19. Jahrhunderts eher gesittet durch die grünen Auen oder auf extra hierfür erbauten Promenaden, meist auf den Resten geschleifter Wälle und Stadtmauern. Die neuen Herrschaften und ihr Anhang imitierten bewusst die Adeligen bei Hofe, die sich mit Lustwandeln in den Parks von Versailles oder Sanssouci die Langeweile vertrieben. Das Bild „Der Sonntags-spaziergang“ von Carl Spitzweg, gemalt um 1841, zeigt solch eine biedermeierliche Prozession in flirrender Sommerhitze, leicht spöttisch karikiert. Es ging um Erbauung auf weitem Feld: Geist und Moral sollten gelüftet werden, aber nur ein bisschen. Im Rest des 19. Jahrhunderts war es den wohlhabenden Familien wichtig, den eigenen Status gesittet vorzuführen; Hüte, Kleider, Töchter und Söhne zu vergleichen mit dem, was andere zu bieten haben. Dieses vom Familienoberhaupt angeordnete Ritual des Sehens und Gesehen-Werdens hat noch lange auf den Seepromenaden mehr oder weniger mondäner Badeorten von Binz bis Nizza und Ostende überlebt. Und war auch in Hamburg schon vor 1800 beliebt, beim Flanieren auf dem Jungfernstieg zum Beispiel. Das kommt alles wieder. Lassen wir einer klugen Frau das letzte Wort zum bewegten Thema: „Wandern“, schrieb Elizabeth von Arnim, „ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit.“ Also raus zum Osterspaziergang! Denn selten haben Groß und Klein die Freuden eines unbeschwerten Daseins unter freiem Himmel so herbeigesehnt wie nach diesem Winter 2020/21.

Stephan Clauss © SeMa

GOLDRAUSCH

NEU in Fuhlsbüttel

Alsterkrugchaussee 484



Gold- und Silberankauf

Wir kaufen:

- Gold- und Silberschmuck
- Gold- und Silbermünzen
- Bestecke · Zahngold
- hochwertige Uhren
- Zinn · Messing · Kupfer
- Orden und Militaria

Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg

Wir haben geöffnet

jeden Donnerstag von 10 bis 14.30 Uhr



Buslinien 118, 174,
Haltestelle Ratsmühlendamm



Parkplätze
vorhanden

Telefon 0171 120 02 65 und 040 51 31 66 55

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop:
www.shop.goldrausch-hamburg.de

Weitere Filialen:

- Goldrausch – Eidelstedter Markt 1,
22523 Hamburg, Telefon 040 80 00 87 01
- Goldrausch – Tibarg 38, 22459 Hamburg
(an der Marktplatz), Telefon 040 53 03 47 45
- Schmuckwerk, Tibarg 41 (Tibarg Center),
22459 Hamburg, Telefon 040 58 95 47 17



Stress in der Lehre?

Frag VerA – und Senioren helfen

Lehrjahre sind keine Herrenjahre. Der Spruch mag trösten. Helfen tut er nicht. Wohl aber VerA und die Senioren, die nach ihrem Abschied vom Beruf helfen, wenn es in der Lehre hakt. Volker Hiebel und Michael Gehrke koordinieren VerA, das Programm zur „Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen“ in Hamburg.

„Vera“ – der weibliche Vorname lässt sich übersetzen mit „die Wahre“, „die Siegbringende“, die „Scheue“. Trotz dieser positiven Vorzeichen rangiert der Vorname in Deutschland auf Platz 433. Zu Unrecht, wenn man VerA mit großem „A“ schreibt. Denn dann kann er wahrnehmen, was in der zweiten Bedeutung steckt: die „Siegbringende“. Denn VerA will auch die ins Berufsziel (und damit zum ganz persönlichen Sieg) bringen, bei denen es in der Ausbildung klemmt und wo der Abschluss auf der Kippe steht. Das sind junge Menschen, die schlicht und einfach nicht gelernt haben zu lernen, die langsamer lernen, mehr Betreuung als andere brauchen. Und derzeit gehen immer mehr junge Menschen mit Migrationshintergrund in die Lehre, die sich mit der deutschen Sprache und Lebensart bekannt machen wollen. Ihr Ziel: Sie wollen praktisch ernst machen mit dem, was in der Theorie „Integration“ heißt. Hiebel: „VerA konzentriert sich auf junge Menschen, egal welcher Nationalität, bei denen es in der Ausbildung hakt, warum auch immer. Viele haben begriffen, dass in Deutschland nur jemand Erfolg hat, wenn sie und er



eine Ausbildung hat.“ Dafür stehen ihnen in Hamburg Ältere zur Seite, die nicht zum alten Eisen gehören, sondern junge Talente schmieden wollen. „Es kann nicht sein, dass in einer Metropolregion wie Hamburg viele eine Ausbildung beginnen, sie aber nicht beenden“, sagt Hiebel. Der ehemalige Ingenieur bei Airbus, Jahrgang 1951, erläutert die ehrenamtlichen VerA-Aufgaben. Das Programm ist eine Initiative des Senior Experten Service (SES), der Fach- und Führungskräfte im Ruhestand in Projekte im In- und Ausland vermittelt. VerA wird im Rahmen der Initiative „Abschluss und Anschluss – Bildungsketten bis zum Ausbildungsabschluss“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Eine VerA-Begleitung ist für Auszubildende und Ausbildungsbetriebe kostenlos. Sie läuft zunächst über zwölf Monate, kann aber bis zum Abschluss der Lehre verlängert werden. An der Elbe stehen etwa 100 ehrenamtliche BegleiterInnen bereit. Selbst in Corona-Zeiten sind mehr als 60 von ihnen, die ja naturgemäß älteren Semesters sind, aktiv.

Abbruch In Hamburg beginnen pro Jahr etwa 13.000 bis 14.000 junge Menschen eine Ausbildung. In Deutschland brechen etwa 25 Prozent die Ausbildung vorzeitig ab. Nur jeder Zweite setzt die Ausbildung in einem anderen Betrieb oder anderen Beruf fort. Etwa zehn Prozent verschwinden vom Radar, was den Job angeht. „Wenn diese Zahlen allein für sich stehen, vermitteln sie ein falsches Bild“, sagt Hiebel. „Denn wenn etwa ein Viertel die angefangene Ausbildung abbricht, bedeutet das nicht unbedingt ein Ende der Ausbildung. Manche wechseln die Fachrichtung, andere den Betrieb.“ Für VerA und Hiebel sind nicht nur auch die sozialen Folgekosten erheblich, wenn Sozialhilfe oder andere Unterstützung vonseiten des Staates geleistet wird. „Jeder Azubi zählt. Jeder Abbruch ist einer zu viel. Jeder Einzelne, der seinen Abschluss schafft, ist ein persönlicher Erfolg.“

Dabei hilft VerA nicht allein in der Sache, also im Fachlichen des jeweiligen Ausbildungsberufes. Es geht auch um soziale Kompetenz, Zwischenmenschliches ... Es sind die Rahmenbedingungen, die es zu verbessern gilt, um das Ziel „Erfolgreiche Prüfung“



zu erreichen. Auf dem „Stundenplan“ steht Hilfe zur Selbsthilfe, nicht besserwisserische Nachhilfe oder gar neunmal-kluges „Hab ich doch schon immer gewusst“. Hiebel: „Wenn jemand seine Ausbildung abbricht, werten wir nicht. Wir helfen, dass der Neuanfang besser klappt.“ Die Senioren sind mit Know-how dabei, Steine aus dem Weg zu räumen. Dazu repräsentieren die VerA-Profis im Ruhestand fast 300 Berufe. Damit kann viel Wissen von Alt zu Jung wandern: Da wird bei Übungen für die Berufspraxis über die Schulter geschaut oder Prüfungen werden gemeinsam vorbereitet. Was zählt, sind Rat und Tat – auch fern von Werkbank oder Ladentheke. Da wird schon einmal eine Wachmaschine besorgt, ein Mietvertrag erläutert, sich um einen Deutschkurs gekümmert, an der Lernmotivation gefeilt oder über das Verhältnis zwischen Auszubildendem und Ausbilder im Allgemeinen und im Besonderen gesprochen.

Aufbruch Die MitarbeiterInnen von VerA und ihre Schützlinge sitzen dazu auf einer Art „Tandem“. Die SeniorInnen haben auf ihrer Tour ihren Erfahrungsschatz im Gepäck. Die Schützlinge steuern Elan und Ehrgeiz bei. „Die Initiative muss von den Auszubildenden kommen. Sie registrieren sich auf der Homepage im Internet und melden sich bei VerA an. Die Zentrale in Bonn signalisiert dann das Einverständnis, schaut sich unter den Senioren um, wer für den Kandidaten infrage kommt und schickt die Kontaktdaten des künftigen Mentors. „Die Initiative geht vom Azubi aus. Zu uns kommen die mit dem inneren Biss“, sagt Hiebel. Sein Motto: „Die wollen, die sollen.“ Dass es auf dem Tandem zuweilen unterschiedliche Einschätzungen zur Strampelei gibt, stört nicht. „Das Ziel ist klar.“ Früher war – wie bei Hiebel und Airbus – der Job ein Beruf oder sogar eine Berufung. Und mancher Azubi blieb seinem Unternehmen treu bis zur Rente und Pension „Das ist nicht mehr zeitgemäß. Aber die VerA-SeniorInnen sind sich darüber im Klaren: Sie wissen, dass sich die Zeiten und die Anforderungen und Wünsche im Berufsleben ändern“, sagt Hiebel. „Aber gerade das hält auch jung und flexibel.“

Ankommen Wenn's dann passt, trifft man sich mindestens zweimal im Monat, um den gemeinsamen Weg Richtung Berufsausbildung abzustecken. Dabei stehen am beruflichen Weg immer öfter junge Menschen, die wenig oder kein Deutsch sprechen. So wie Andrew aus Afrika. Am Schwarzen Brett der Berufsschule las er einen Hinweis auf VerA und wusste gleich: Hier finde ich Unterstützung, die ich brauche. Der Antrag wurde gestellt, ein VerA-Senior, der in Afrika gearbeitet hatte, stellt sich an Andrews Seite. Man trifft sich – vor Corona – in einer öffentlichen Bibliothek. Als dann die Pandemie die Hilfe von Angesicht zu Angesicht erschwerte, nutzen beide auch digitale Medien. Denn VerA und Digitalisierung sind zwei Seiten einer Medaille. VerA habe, so Hiebel, erfolgreich eine Digitalisierungs-Kampagne gestartet, damit sich beide, Senior und Schützling, digital auf Augenhöhe austauschen. So ist VerA keine Einbahnstraße. Die Älteren geben Erfahrung. Sie bekommen Neues über ihren alten Beruf. Sie erobern das Neuland Internet. Sie schnuppern hinein in bisher fremde Kulturen, wenn sie Azubis aus Syrien oder Afrika betreuen. So wie bei Andrew. Er absolvierte in der Minimalzeit von dreieinhalb Jahren die Gesellenprüfung.

Dr. H. Riedel © SeMa

Kontakt: Volker Hiebel,
hamburg@vera.ses-bonn.de
<https://vera.ses-bonn.de/>



JA!
ZU MEHR
BEWEGUNGS-
FREIHEIT

Zum Erhalt normaler Knorpelbildung
 und normaler Muskelfunktion

HOCH DOSIERT *
 * mit Vitamin C und D

Jetzt sofort durchstarten!
 Online bestellen:
www.arthrosamin-strong.de

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

GP Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

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

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



Tel.: 04121 / 26 24 785 • post@innenelemente-hoernke.de



24h
 gut betreut

24h Betreuung - bundesweit!
 Legale Betreuungskräfte aus Osteuropa

Servicetelefon 04161 509 90 69
www.24h-gut-betreut.de

Tabuthema? Von Blähungen bis Mundgeruch

Von Blähungen bis Mundgeruch – unangenehme Gesundheitsbeschwerden sind für viele Menschen gleichzeitig auch Tabuthemen. Allerdings: Betroffene schweigen aus falsch verstandener Scham und leiden im Stillen. Vermeintliche Tabuthemen gibt es viele, doch unter den Teppich kehren sollten Betroffene ihre Beschwerden deswegen nicht. In den Apotheken vor Ort kennen sich die Arzneimittelfachleute auch mit Gesundheitsthemen, über die man lieber schweigen würde, bestens aus.

Tabuthema Blähungen sanft lösen

Reichhaltiges Essen, zu viel Alkohol oder Kaffee, blähend wirkende Lebensmittel wie Kohl oder Rohkost: Blähungen können viele Ursachen haben. In vielen Fällen hilft es schon, das eigene Verhalten unter die Lupe zu nehmen:

1. Von Blähungen oft geplagt? Dann sollten Betroffene gut aufpassen, was bei ihnen blähend wirkt. Nicht jeder hat nach frischem Möhrensalat, Mineralwasser oder Hefegebäck Blähungen, andere quälen sich nach dem Verzehr damit.

2. Langsam essen und gut kauen. Dadurch nimmt man weniger Luft auf und reduziert mögliche Blähungsprobleme. Auch ein kleiner Spaziergang nach dem Essen wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.

3. In der Apotheke kann man sich Arzneitees mit Fenchel oder Anis oder pflanzliche Präparate empfehlen lassen. Keine falsche Scham, der Apotheker als Heilberufler kennt keine Tabuthemen. Wer das Gespräch im Apothekenraum scheut, kann nach einer diskreten Beratungsmöglichkeit fragen.

Blasenschwäche ist kein Tabuthema!

Immer auf der Suche nach der nächsten Toilette? Mit zunehmendem Alter kann es schwieriger werden, den Urin zu halten. Aber auch jüngere Frauen, die schwanger sind, kennen das Problem, gefühlt immer zu „müssen“. Durch gezielte Gymnastik sollte der Beckenboden gestärkt werden – ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel gegen Blasenschwäche. Sanfter Sport wirkt sich positiv auf die gesamte Muskulatur aus. Was zunächst paradox klingt, ist dennoch sinnvoll: Wer unter einer Blasenschwäche leidet, sollte ausreichend trinken. Niere und Blase werden gut durchspült, das Risiko von Harnwegsinfekten sinkt. Diese können übrigens eine Blasenschwäche begünstigen. Auslaufsichere Vorlagen helfen, wenn Urin unkontrolliert abgeht.

Fußpilz behandeln!

Der Frühling bringt sie wieder ans Tageslicht: die Füße. Zeigen sich bei der genaueren „Inspektion“ der Füße Hauteinrisse oder juckende, trockene Stellen an Zehen oder am Fußrand, kann das auf Fußpilz hinweisen. Handeln ist gefragt, denn Fußpilz verschwindet nicht von allein. Sehr hilfreich sind speziellen Fußcremes aus der Apotheke, die regelmäßig angewendet werden, manche mehrere Wochen lang.

Die Behandlung sollte so lange durchgeführt werden, bis die Haut an den Füßen komplett abgeheilt ist. Fußbäder können die Behandlung unterstützen.

Natürlich ist auch Hygiene Pflicht: Socken und die eigenen Handtücher sollten bei mindestens 60 Grad gewaschen werden.

Kein Tabu: Hämorrhoiden

Jeder hat sie, keiner spricht über sie: Die Rede ist von Hämorrhoiden. Sie können sich vergrößern, dadurch aus dem Enddarm hervortreten und Beschwerden verursachen. In den meisten Fällen gehen Hämorrhoiden nicht von selbst zurück, daher steht schon bei den ersten Anzeichen ein Arztbesuch an. Wird ein Hämorrhoidalleiden festgestellt und ist Juckreiz das Hauptproblem, sind zusammenziehende oder juckreizstillende Cremes mit einem betäubenden Wirkstoff

Mittel der ersten Wahl. Sitzen die Beschwerden tiefer, gibt es Zäpfchen zum Einführen oder Salben für die äußere, weniger tiefe Anwendung. Die Analfpflege sollte dennoch nicht übertrieben werden. Nach dem Stuhlgang reicht es, die Afterregion mit lauwarmem Wasser zu reinigen und sanft zu trocknen.

Tabuthema Mundgeruch?

Ein heikles Thema, denn Mundgeruch bemerkt man selbst nicht. Meist ist die Mundhöhle selber der Entstehungsort, nicht der Magen-Darm-Trakt. Fäulnisbakterien zersetzen dort Eiweiß und beseitigen abgestorbene Schleimhautzellen. Schwefelverbindungen werden freigesetzt – je mehr, umso stärker der Geruch. Hier ist das nähere Umfeld gefragt. Familie, Freunde oder Kollegen sollten sich ein Herz fassen und Betroffene vorsichtig auf das Problem ansprechen. Mundhygiene ist ganz wichtig. Neben der regelmäßigen Pflege mit Zahnbürste und Zahnseide sollte auch ein Zungenschaber zum Einsatz kommen, um Beläge zu entfernen. Außerdem hilft alles, was den Speichelfluss anregt: Kaugummi kauen, zuckerfreie Bonbons lutschen, Äpfel essen und ausreichende Mengen trinken. In manchen Fällen kann Mundgeruch auf Krankheiten hinweisen. Wer unsicher ist, kann sich diskret Hilfestellung in der Apotheke holen.



Unbeschwert den Alltag genießen.

Jetzt
unentgeltlich
Muster
bestellen!



Wenn die Kontrolle verloren geht – Peristeen® Anal-Tampon

Über Darmprobleme zu reden stellt bis heute ein Tabuthema dar und ist vielen Betroffenen unangenehm. Aus Angst, nicht rechtzeitig die Toilette aufsuchen zu können, schränken sie ihr gesellschaftliches Leben extrem ein. Doch das muss nicht sein, denn mit der richtigen Lösung erhalten Sie Lebensqualität und Kontrolle zurück.

Der Peristeen® Anal-Tampon ist ein kleines, sanftes und vor allem diskretes Hilfsmittel, das entwickelt wurde, um einen unkontrollierten Verlust von festem Stuhl zu verhindern. Mit dem Peristeen® Anal-Tampon können Sie Ihre Zeit wieder unbeschwert mit dem verbringen, was Ihnen Freude bereitet.



Jetzt Ihr unentgeltliches Produktmuster bestellen! Einfach auf coloplast.to/peristeen-tampon oder den [QR-Code](#) scannen.

Bis zu 12 Stunden Sorglosigkeit

- › Weicher, hautverträglicher Schaumstoff
- › Wasserlösliche Schutzfolie
- › Verhindert unangenehme Gerüche
- › In zwei Größen erhältlich



Peristeen®

„Unser Anliegen ist es, Menschen, die in einer Notlage sind, zu unterstützen“

Viel mehr als ein Teller Suppe: Wie die Mobile Bullysuppenküche Obdachlose unterstützt

Die Mobile Suppenküche sorgt für etwas Warmes im Bauch und damit oft verbunden: eine bessere Stimmung unter Obdachlosen. Der Satz „Besser drauf mit warmem Essen im Bauch“ ist von Anfang an das Motto, das als Überschrift über der Arbeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter steht. Welche Ziele die Engagierten verfolgen und warum das mit einem warmen Essen gut klappt, hat uns einer der Mitarbeiter erzählt.

Hinter der Mobilen Bullysuppenküche verbirgt sich der gleichnamige Verein: Bully – wie das Fahrzeug, ein über 30 Jahre alter Camper-VW-Bus, Modell T3 – und Suppenküche – wie Essen auf Rädern. (Gerade ist der Bully in den Ruhestand gegangen, ein neues Fahrzeug wurde mithilfe von Spenden angeschafft.) Mit dem Auto wird ein warmes Mittagessen, im Schnitt 300 Portionen, zu Menschen mit Bedarf gebracht. Zurzeit findet die Ausgabe jede Woche dienstagsabends und alle zwei Wochen auch sonntags statt. Täglich werden aktuell auch Lunchpakete verteilt.

„Unser Ziel ist es, Menschen ohne Obdach an ihren Lebensorten aufzusuchen und sie mit warmen Lebensmitteln zu versorgen“, sagt Michael Finnern, 2. Vorsitzender des Vereins. „Das dient zum einen natürlich der Versorgung mit Lebensmitteln, zum anderen der Kontaktaufnahme mit den Menschen, um ihnen Hilfe anzubieten, sich auf Wunsch wieder in einem selbstbestimmten Leben zurechtzufinden.“ Hauptberuflich ist Finnern technischer Betriebswirt in einer Personalberatung. Er selbst engagiert sich seit drei Jahren bei der Mobilen Bullysuppenküche. Die Ehrenamtlichen kümmern sich in der Regel um eine komplette Versorgung. Das heißt, es werden neben warmen Mahlzeiten auch Lebensmittel, Schlafsäcke und -matten, Kleidung und Hygieneartikel verteilt. Die Zutaten für die Mahlzeiten kommen von der Hamburger Tafel, gekocht wird selbst, meist können die Empfänger zwischen zwei verschiedenen Gerichten (einem veganen und einem vegetarischen) wählen. Die meisten Kleidungsstücke bekommt der Verein von Hanseatic Help, aber auch von Privatpersonen. Auf einer Art „Einkaufsliste“ beim Versandhandel Amazon können Dinge wie unauffällige Jogginghosen oder auch Isomatten oder Schlafsäcke bestellt und gekauft werden. Dort finden sich die Dinge, für die es einen echten Bedarf gibt.

Auf die Frage, was den Verein Mobile Bullysuppenküche von anderen Einrichtungen unterscheidet antwortet Finnern: „Wir machen neben der Verteilung viel soziale Arbeit. Dafür suchen wir die Menschen an ihren Plätzen oder in unmittelbarer Nähe auf. Wir stehen den Menschen nicht gegenüber wie Geber und Bittsteller, sondern reden auf Augenhöhe. Wir sind aktiv im niederschweligen Bereich und



Neben Essen und Sachspenden bekommen Menschen ohne Obdach hier auch Sozialberatung und Obdachlosenhilfe. Foto © Bullyteam

geben somit keine Bedingungen vor, die Unterstützung voraussetzen. Einzig der Einsatz von Gewalt, gegen wen oder was auch immer, ist ein Ausschlusskriterium.“ Da alle ehrenamtlich arbeiten, können 96 Prozent aller Spenden direkt für Menschen ohne Obdach eingesetzt werden.

„Alle lernen voneinander“ (Michael Finnern)

Die Mitmacher/-innen kommen aus allen Lebensphasen und Berufen: Lehrer, Rechtsanwälte, Rentner, Studierende, Menschen, die obdachlos waren oder sind, Selbstständige, Sozialarbeiter/-innen, den Haushalt Versorgende, Erziehende und viele mehr. Auch seien Menschen fast jeden Alters mit von der Partie, erklärt der 2. Vorsitzende der Mobilen Bullysuppenküche. „Viele junge Menschen setzen sich bei uns ein. Das großartige daran: Alle lernen voneinander und bringen ihre Fähigkeiten ein.“ Ein weiterer Vorteil der bunt gemischten Truppe sei, dass sich jeder zeitlich nach seiner eigenen Einsatzbereitschaft einbringen kann. Entscheidend sei vor allem die Verlässlichkeit bei zugesagten Terminen. In der Regel sind alle Einsatzmöglichkeiten in zwei bis drei Stundenfenster eingeteilt. Wer mehr Zeit einsetzen kann, könne das natürlich tun, so Finnern. Aber an Menschen, die sich engagieren, fehlt es dem Verein zurzeit auch nicht. Riesig freuen tun sich alle Beteiligten über eine Unterstützung anderer Art: „Das kann sein, dass jemand selbst gemachten Kuchen zur Verteilung bringt oder besondere Fähigkeiten besitzt, um punktuell mitzumachen. Handwerker zum Beispiel. Wir sind da durchaus offen“, so Finnern. „Nicht unerwähnt soll bleiben, dass Geldspenden immer willkommen sind. Diese können dann gezielt für den Bedarf eingesetzt werden, der gerade gefördert werden muss.“ Corinna Chateaubourg © SeMa

Wer die Mobile Bullysuppenküche unterstützen möchte, kann sie unter Tel. 0178 / 518 92 03 erreichen oder unter: www.mobilebullysuppenkueche.de

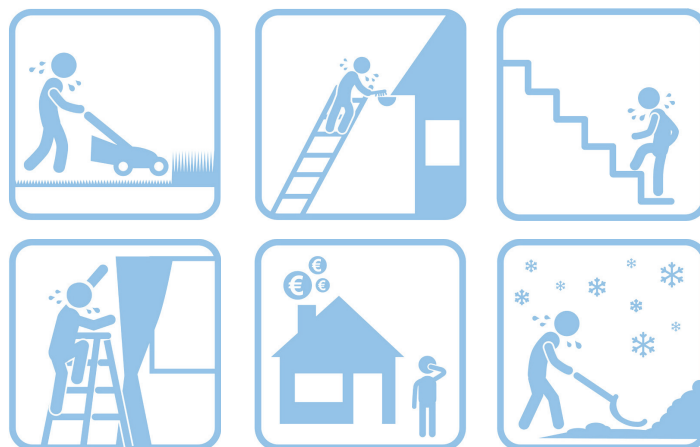
96 Prozent der Spendengelder und Sachspenden kommen direkt als Mahlzeit oder Sachspende bei den Obdachlosen an.

Außerdem können von dem Geld Papiere beschafft oder Überachtungsmöglichkeiten finanziert werden. Von den verbleibenden vier Prozent muss der Verein das Fahrzeug plus Anhänger unterhalten. Dazu kommen Kosten für Strom, Gas, Büromaterialien, Lagerkosten und Versicherungen. Die Mitarbeiter/-innen bekommen für ihre Tätigkeit kein Geld, sie engagieren sich ehrenamtlich.

Immobilientausch

ALT
gegen
NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld



Ihre Lebenssituation:

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

Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

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

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

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



interessiert?

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

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



ACCENTIS
bau gruppe

info@accentis24.de | www.accentis24.de | Mittelweg 47 | 20149 HH



Treideln und wandern in der Stecknitz-Region

Die Stecknitz-Region hat – auch zu Coronazeiten – ganzjährig geöffnet. Solange Beherbergungsbetriebe nicht öffnen dürfen, lädt die von der Eiszeit geprägte Hügellandschaft, nur eine knappe Autostunde von Hamburg entfernt, zu Tagesausflügen ein. Hier gibt es für Natur- und Kulturfreunde jede Menge zu entdecken. Ideal, um in diesen schwierigen Zeiten bei einem Spaziergang die Seele baumeln zu lassen und das Landleben mit all seinen Facetten zu genießen.

Wer es sportlicher mag, sollte ein Fahrrad oder die Wanderschuh im Gepäck haben, denn das kleine Paradies am Elbe-Lübeck-Kanal verfügt über ausgezeichnete Rad- und Wanderwege. Sie führen durch romantische Orte mit ehrwürdigen Kirchen und prächtigen Herrenhäusern. Durch Wälder und an Wiesen und Pferdeweiden entlang geht es zu verträumten Seen und Naturschutzgebieten mit einzigartiger Fauna und Flora.

Mit etwas ganz Besonderem kann Berkenthin, der Zentralort der Stecknitz-Region, aufwarten: Die Prahmkameraden, ein gutes Dutzend ehrenamtliche Bürger der Region, haben einen historischen Salzprahm (mittelalterliches Plattbodenschiff) nachgebaut. Die Rekonstruktion liegt seither von April bis Oktober vis-à-vis der Berkenthiner Kirche am Elbe-Lübeck-Kanal.

Ursprünglich als Anschauungsobjekt geplant, hatten die Prahmkameraden nach Fertigstellung die glorreiche Idee, ein „Treidlerpatent“ anzubieten. Dabei wird, was für die Stecknitz-Fahrer, die auf den schwer beladenen Prähmen einst Salz aus der Lüneburger Saline nach Lübeck transportierten, harte Arbeit bedeutete, zum Freizeitspaß: Wer das „Treidlerpatent“ erwerben möchte, muss den Salzprahm 200 Meter

treideln (vom Ufer aus an langen Tauen ziehen), einen Stecknitz-Köm trinken und einen Treidlerknacker (Mettwürstchen) verspeisen.

Die Aufgaben sind also leicht zu bewältigen, zumal auch auf die ein oder andere Disziplin verzichtet werden kann. Wer dann noch fünf Euro entrichtet, bekommt eine originelle Urkunde, mit der bestätigt wird, dass der Inhaber des Dokuments die Prüfung absolviert hat und sich fortan „Treidlermeister der Stecknitz-Region“ nennen darf.

Text W. Reymann, Fotos W. Reymann und Marion Schröder © SeMa



Info/kostenlose Imagebroschüre:

TouristService Stecknitz-Region
Am Schart 16 • 23919 Berkenthin
Tel. 045 44/80 01-0

www.stecknitz-region.de • vorsitz@stecknitz-region.de

Treidlerpatent nach Anmeldung:

Tel. 01 71/3 69 09 48
prahm@berkenthin.de



Haus verkaufen und wohnen bleiben

Den Nachlass regeln und dabei von den aktuell hohen Immobilienpreisen profitieren – ein beliebtes Modell bei Senioren

„

Sich rechtzeitig um seinen Nachlass kümmern ist gerade vielen älteren Menschen ein besonderes Anliegen. Doch herrscht längst nicht bei allen Familien die nach außen hin gezeigte Harmonie zwischen Eltern und Kindern ...

Die ältere Generation wünscht sich daher nicht selten, ihr Erbe am liebsten nach ihren Vorstellungen unter den Kindern zu verteilen. Bei einer Immobilie ist das jedoch nicht so einfach umzusetzen – im Gegensatz zu Geld- oder anderen Wertanlagen.

Die Immobilienmaklerin und Sachverständige Nicole Mielke (Immobilien Mielke) hat ein „Herz für Senioren“ und ist stolz auf ihre zufriedenen Kunden!



Und in der Tat, am Ende haben die Verkäufer damit ihren Erben sicher eine Menge Ärger erspart und dabei noch von den aktuellen Traumpreisen für Immobilien profitiert.

„Eine interessante und zunehmend gewählte Variante – auch für kinderlose Immobilienbesitzer“, berichtet die sympathische Immobilienmaklerin, die sich auf die Wünsche der älteren Kundschaft spezialisiert hat. „Ich bin schon seit vielen Jahren schwerpunktmäßig für Senioren tätig, und



mein Tätigkeitsfeld geht mittlerweile weit über das „normaler“ Makler hinaus, u. a.:

- Suche nach einer seniorengerechten Wohnung
- Bestandsimmobilie zum Bestpreis verkaufen
- Immobilienbewertungen (DEKRA-zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung)
- Verkauf der Immobilie und darin wohnen bleiben (verschiedene Modelle)
- Vermittlung von Dienstleistungen (Handwerker, Umzugsunternehmen etc.)

„Worauf sind Sie besonders stolz?“, wollten wir von der engagierten Maklerin Nicole Mielke wissen.

„Besonders stolz bin ich natürlich auf meine durchweg zufriedenen Kunden! Die Verbindung ist oft sehr persönlich und vertrauensvoll. Ich bin mir der großen Verantwortung bewusst und freue mich immer sehr, wenn wir eine gute Lösung gefunden haben und die Kunden glücklich sind.“



**IMMOBILIEN
MIELKE**

Inh. Nicole Mielke
Lokstedter Holt 42
22453 Hamburg

Tel.: 040/68 87 69 30
und 0176/96 51 20 29

kontakt@
immobilien-mielke.de
www.immobilien-
mielke.de

“



Nicole Mielke
DEKRA-zertifizierte Sachverständige
für Immobilienbewertung



Immobilienmaklerin mit Herz

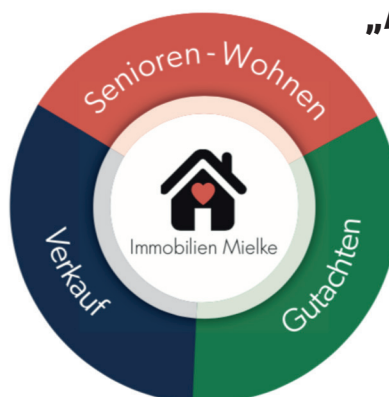
- zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung
- langjährige Berufserfahrung in der Immobilienbranche
- beste Referenzen
- 100 % Kundenzufriedenheit



Immobilien Mielke
Wohnen mit Herz

IMMOBILIEN MIELKE – Inh. Nicole Mielke – Lokstedter Holt 42 – 22453 Hamburg
Tel.: 040/68 87 69 30 – mobil 0176/96 51 20 29 – Fax 040/68 87 69 32
kontakt@immobilien-mielke.de – www.immobilien-mielke.de

Unverbindlicher Beratungstermin Tel.: 040/68 87 69 30



„Alles aus einer Hand“

**GUTSCHEIN für eine
MARKTBEWERTUNG
Ihrer Immobilie**



Mehr Selbstwertgefühl durch eine bessere körperliche Wahrnehmung

Wie ein Physiotherapeut die Bewegung zu Hause revolutionieren will

Peter Schütte ist seit 27 Jahren Physiotherapeut. Während seiner Arbeit behandelt er die unterschiedlichsten Menschen, Ältere und Demente gehören auch dazu. Durch zahlreiche Weiterbildungen kennt er sich mit dem Thema „Gerätegestützte Therapie“ besonders gut aus. Da er gerne Geräte baut, am liebsten für die Gesundheit, ist im vergangenen Jahr der „Alltag Aktiv-Smart“ entstanden, ein Gerät aus Holz und Metall, mit dem man auch gut zu Hause in Bewegung bleiben kann. Aber anders als beim Hometrainer ist die Funktionsweise weniger auf Kondition und Fitness ausgelegt, sondern eher auf Erhalt der Mobilität und Stabilität der Muskeln, Gelenke und des gesamten Körpers.

Praktisch sei es auch, da darauf ganz unterschiedliche Übungen gemacht werden können. „Wenn Sie zum Beispiel gerne Skifahren gegangen sind und es sich auf der Piste – wegen der vielen Unebenheiten des Geländes – nicht mehr recht trauen, können Sie das Gefühl des Balancierens, Kippelns und Gleitens auf dem Multifunktions-Gerät nachahmen“, erklärt Peter Schütte. Interessant sei das Gerät auch deshalb, weil es klein und platzsparend fast in jeder Wohnung einen Platz finde. „Dass es manchmal gut ist, so ein Gerät zu Hause zu haben, sehen wir gerade jetzt besonders. Viele bleiben mehr zu Hause, in den eigenen vier Wänden. In Bewegung können sie mit dem „Alltag Aktiv-Smart“ trotzdem bleiben“, so Schütte.

Ob mit Festhalten oder ohne:
Auf dem Kippbrett oder
Balance-Pad stellt sich ein
bisschen das Gefühl wie beim
Skifahren ein. Foto: Alltag-Aktiv



Stürzen vorbeugen

Für Einrichtungen hat sich der Tüftler ein weiteres Gerät ausgedacht und entwickelt. „Das Missionshaus Neuenbeken hatte bei mir angefragt, ob ich nicht einen Bewegungsraum für die Schwestern vom Kostbaren Blut einrichten könnte. Das wollte ich gern tun. Dabei kam das „Alltag Aktiv“ heraus, so Schütte. Es ist etwas größer als die Smart-Version für zu Hause, hat aber auch noch ein paar andere Funktionen. Da die Damen ganz unterschiedliche Krankheitsbilder haben, musste das Gerät auch ganz verschiedenen Anforderungen genügen. „Besonders wichtig ist mir dabei der Mensch. Die Mobilität und Selbstständigkeit stehen für Lebensqualität, Spaß an Bewegung und Freude am Leben“, so der Physiotherapeut. „Wer im Alltäglichen wahrnimmt, dass es ihm durch die Bewegung körperlich besser geht, hat auch ein größeres Selbstwertgefühl.“ Dazu wolle er mit seinen Geräten gern beitragen.

Wer regelmäßig trainiere, würde im Übrigen auch Stürzen vorbeugen. „Die Sturzhäufigkeit älterer Menschen mit Demenz ist laut Studie („Gangveränderung als Frühindikator einer Demenz“ von Jamour, M., Becker, C., Synofzig, M., Maetzler, W., ISSN: 0948-6704) drei- bis viermal höher als bei gleichaltrigen Senioren ohne kognitive Einschränkungen. Krankheitsbedingt ist Immobilität durch Fehlen des inneren Antriebs ein häufiges Symptom. „Ein angeleitetes, strukturiertes Üben mit Geräten wie dem ‚Alltag Aktiv‘ ist“ – so Schütte – „deshalb besonders wichtig.“

Corinna Chateaubourg © SeMa

„Regelmäßig“ und „mit Anleitung“ sind die Stichworte für die Übungen mit dem „Alltag Aktiv“, der für Einrichtungen geeignet ist. Foto: Alltag Aktiv



Die Autonomie im Alltag und die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden erhalten – dafür eignet sich das kleinere Gerät, der „Alltag Aktiv-Smart“. Mit einem speziellen Übungsprogramm kann so oft geübt werden, wie man will. Foto: Alltag-Aktiv



Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioren-einrichtungen nach Maß
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
- Seniorengerechte Umzüge

Hausbesuche möglich

fitFORM
Hersteller & Vertikaler

Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 420 27 12 • U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 • Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr • www.moebelhaus-deubelius.de

Ihr Umzugsunternehmen

Hamburger

Möbeltransporte

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




»Umzüge mit Qualität zum Festpreis«
Tel.: (040) 28 51 51 91

Michael Bewernick, Vorstandsmitglied der FamÖ
Mitglied im Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ) e.V.

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

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

Hamburger Möbeltransporte | Neumann-Reichardt-Str. 27-33
22041 Hamburg | info@hamburger-moebeltransporte.de

Rätselspaß

Ge- bärd- spiel	ein Sing- vogel	Nord- suda- nesen	glänzend reiben	▼	Vorname von Ulknudel Krüger	Frauen- name	japani- sches Wappen	▼	Meeres- straße	Zeichen- trickfigur von Loriot	Kose- wort für Groß- mutter	Parole, Lösung	▼	US- Presse- agentur (Abk.)	inhalts- arme Redens- art	englisch: Huhn	Frauen- name	▼
▶	▼	▼			▼	▼	▼		nachdem ▶	▼	▼			▼	▼	▼		▼
Her- steller			Fuß- boden- belag	▶	4							Marotte ▶						
▶									Auftrag ▶								mas- sieren	
▶		2				Gär- futter						italie- nische Land- schaft		Abend- gesell- schaft		ein Längen- maß (Abk.)	▶	
Pille			Steck- ling	▼	Erz- bischof Zyperns † 1977	▼						▶		1				
Geräte- lager	schmale Rinne, Rille	Fremd- wortteil: halb	▶									Frank- furter Rathaus						
▶	▶											Vorname von Schwei- ger				ein Weißwal		
Teil der Woche		Gewebe- art			Klein- wagen von Ford	▶						Unkraut zupfen	Film- regis- seur (Alfonso)		englisch: Biene	▶	7	
▶			5									▶						Klecks, Tupfen
Über- setz- boot	▶				8							Fremd- wortteil: wieder			Licht bre- chender Körper		Abk.: meines Erach- tens	▶
▶					Notlage	immer (veraltet)		ugs.: sehr verehren			Würf- fel- muster		sehr großes Trocken- gebiet		geliehen, auf ...			
Vorname von Ten- nisprofi Korda	dt. Kom- ponist † 1771		US-Bundes- staat	▶					10		ähnliche Form, Varietät							
kristal- liner Schiefer	▶				6	ein Tanz (engl.)		dt. Holz- schnitt- zer † 1537	▶			Frauen- kurz- name					Infrarot- übertra- gungs- technik	
▶	3		brit. Rund- funk- sender			Stoff- band	▶						ein Mainzel- männ- chen		en vogue	▶		
Flächen- maß der Schweiz		Schlag- rhyth- mus	▶					Mutter der Nibe- lungen- könige	▶		röm. Zahl- zeichen: zwei		ehem. deutsche Währung					
italie- nische Land- schaft	▶							Staat in Ostafrika	▶							franzö- sisches Adels- prädikat	▶	
Nizza in der Landes- sprache	▶					betont, zuge- spitzt	▶								dt. Farb- fernseh- system (Abk.)	▶		

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

Die Gewinner vom März 2021:

1.-2. Preis: Jeweils ein Gutschein über € 50,- für das Restaurant Cuneo

1. S. von Baschle, 22549 Hamburg
2. J. Scheidweiler, 25421 Pinneberg

3.-5. Preis: Jeweils ein Buch „Wo du nicht bist“, handsigniert von der Autorin Anke Gebert

3. W. Utecht, 22547 Hamburg
4. H. Bielefeld, 22047 Hamburg
5. I. Wallert, 22851 Norderstedt

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2021

R K L S
 PANTOMIME PRAEPARAT
 BABODENSEE TURNER
 FABRIKANT SPEZIESA
 STORNO T C E T
 E B S H G E B I L D E
 P O P O N E B L I G
 K O L O N I E S S O S I
 R E E R L S S N O E
 Z E N T R A L S P E S E N
 S U T A N E A L U S
 E T T E H D Z K N A N D Y
 R K A M E R U N A G E N T I N
 V I R U S M T A P U L I E T
 K A A G H I N R E I S E L P H
 L P U M A T I U W L I L I E
 L A S A G N E T E L E G E N S
 Y M I R S P O T L I G H T U K E
 NACHDENKEN

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

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

Verlosung im April

1.-2. Preis

Jeweils eine sportliche, schicke Handtasche der Marke Rollial

... im Wert von 76,-. Beide Modelle sind eine Kombination aus Handtasche, Shopper und Cityrucksack. Jede Rollial-Tasche kann auch an den Rollator gehängt werden.

Infos: www.rollial.de
Produktvideos: [youtube rollial](https://youtube.rollial)



3.-5. Preis

Jeweils ein Buch „Begegnungen – Erinnerungen eines Fotojournalisten“ von Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen

Erleben Sie eine Zeitreise persönlicher Begegnungen mit interessanten Menschen, die teilweise nicht mehr unter uns weilen. Für den Autor ein Grund mehr diese Personen in seinem Werk noch mal zu würdigen denn wie schrieb einst der fränkische Dichter Jean Paul: „Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können“.



6.-8. Preis

Jeweils ein „Stecknitz-Memo“ mit 64 Kärtchen

Memo-Spiele bringen Generationen an einen Tisch und machen der ganzen Familie Spaß. Ganz nebenbei fördern Memos die Konzentration und Merkfähigkeit der Spieler. Als coronabedingt das Reisen untersagt wurde, hatten Touristiker der Stecknitz-Region die Idee, die Menschen spielend mit einem Memo durch die ländliche Idylle am Elbe-Lübeck-Kanal zu führen. Die 64 Kärtchen mit Bildern aus der Region sowie ein kleines Booklet befinden sich in einer attraktiven Weißblechdose. Für 14,40 (inklusive Versand) kann das Memo unter vorsitz@stecknitz-region.de bestellt werden.



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.04.21 senden an:

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

BEKANNTSCHAFTEN

Freundschaftl. Kontakt zu einem Mann sucht Frau, 70+. Partner für Theater, Kino, Konzerte, Lesungen, Ausflüge, alles wird wieder möglich sein. Freuen wir uns gemeinsam darauf! **Chiffre 07821**

Einfach mal abschalten und genießen. Möchtest Du, w., auch dem Alltag hin und wieder entfliehen und eine schöne Auszeit genießen, trotz Beziehung? **Chiffre 08021**

Junger Mann, 72/183, gepflegt, schlank, unabhängig, mobil, mit Niveau und Herz sucht nette Sie für liebevolle Zweisamkeit, **Tel.: 0176/51 84 84 39**

Nette, humorvolle Sie, 69/162, junggeblieben, sucht einen niveau- und liebevollen Partner. Ich liebe Spaziergänge, die Nordsee und viele andere schöne Dinge. BmB. **Chiffre 07621**

Gemeinsames erleben und genießen mit einem Mann um die 70, der Interesse hat an Literatur, Kunst, Kochen, Natur + Kultur! Sie, Anfang 70, freut sich auf Ihre Resonanz, gern **Chiffre 07521**

Einen Versuch ist es wert: Welcher im Kopf junggebliebene Er (bis ca. 70 J.) mit kultureller Ausrichtung, guten Umgangsformen, finanz. unabhängig, fit und mobil, wünscht Bekanntschaft m. schlanker, gepf., modebewusster Sie passenden Alters für gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 07321**

Liebe heißt für mich, gemeinsam in dieselbe Richtung blicken. Mit Achtsamkeit und Respekt können wir die Basis für eine entspannte, liebevolle Beziehung schaffen. Bin weiblich, in den 60ern, 170 cm + schlank. Suche einen loyalen Mann mit netten Macken und Humor, der dem Ernst des Lebens auch mit einer Prise Leichtigkeit begegnen kann. **Chiffre 07421**

Gepflegte, modischorientierte, schlanke NR, finanziell unabhängig, weltoffen, m. Sinn für Ästhetik, sucht adäquat., niveauv. Pendant bis ca. 70 J., mit Geist und Verstand u. sportl. Figur für ein lebendiges, harm. Miteinander (Raum HH-Nordost), **Chiffre 07221**

Seit Anfang 2019 Witwer. Banker in Pension, finanziell total unaghängig. Bin sehr tierlieb und habe einen Rauhaardackel. Suche auf diesem Weg meine Partnerin zwischen 60 und 70 Jahren, Größe 170–175 cm und schlank, die sehr ansprechend und gepflegt ist und dementsprechend Niveau hat. Kein Abenteuer. **Chiffre 07121**

Junggebliebene Sie, 50+/NR, blond – aber intelligent, vielseitig interessiert, sucht Gentleman bis 65 für viele schöne Dinge im Leben – Mail mit Bild, **E-Mail: marika-web@web.de** (Raum HH+)

Sie, 70+/172/NR, vielseitig interessiert, sucht einen Partner, mobil, mit positiver Lebenseinstellung, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Junggebliebene Sie, 73/NR, möchte sich gerne in einen Mann zwischen 70 und 80 Jahren verlieben, der auch Lust auf Ausflüge, Natur, Kultur, Theater und vieles mehr hat. Suche einen niveauvollen, gepflegten Partner (kl. Handicap wäre kein Hindernis) mit Herz und Verstand für gute Gespräche, Humor u. liebevolles Miteinander. **Chiffre 07021**

Ich, w., 69/168, möchte den Frühlingsgefühlen mit Dir begegnen! Bist Du der Mann, der auch diese Wünsche hat? Viel Herz und Niveau? Gehst Du gerne spazieren? Alles andere finden wir in einem Gespräch heraus. Wenn die Chemie stimmt, ist alles möglich! Freue mich auf Deinen Brief (m. Bild?) **Chiffre 06821**

Witwe, 83, fit, mobil, sucht einen lieben und treuen Mann. Ich wohne in Norderstedt, **Chiffre 06721**

Golferin, 69/173, fit, mobil, finanziell unabhängig, sucht humorvollen Partner für schöne Golfstunden und Reisen. Über eine Bildzuschrift würd ich mich sehr freuen. **Chiffre 06621**

Kein Aprilscherz! Sie – nicht alt, sondern älter – NR/170, freut sich über ein männliches Wesen mit Herz, Humor und Verstand, alles andere am Telefon, **Chiffre 06321**

Charmante, elegante, selbstbewusste Single lady möchte seriösen, gebildeten, aufrichtigen Herrn ab 65 Jahren, mit Niveau, Humor und positiven Charakter für eine ehrliche, respektvolle Beziehung kennenlernen. **Tel.: 0170/948 04 80**

Lebenslustige und junggebliebene Sie, 73 J./1,68 m/NR, sucht Dich: einen junggebliebenen, symp. Partner zw. 70 und 75 Jahren, niveau-/humorvollen Mann mit Herz. Du magst gute Gespräche, Gemütlichkeit, Reisen, Theater, bist an kulturellen Dingen noch interessiert und hast noch einen Platz in Deinem Herzen frei. Aus dem Krs. PI bis 20 km im Umkreis, bitte mit Bild. **Chiffre 06221**

Junggebliebene Asiatin, 70 J., schlank, sucht einen NR/NT-Partner für den gemeinsamen Lebensrest. Bitte **E-Mail: anryml60@gmail.com**

Sie wünscht sich ein Leben zu zweit – mit einem lebenslustigen Mann, um das Leben gemeinsam zu genießen. Ich bin 64 Jahre, für vieles offen, liebe ich das Tanzen, schätze gute Gespräche, auch mal bei einem Glas Wein, und gehe gerne schwimmen. Mir ist im täglichen Miteinander ein ehrlicher und respektvoller Umgang auf gleicher Augenhöhe wichtig. Alles Weitere können wir in einem Telefonat ergänzen. Ich freue mich auf deine Zeilen und das anschließende Gespräch. **Chiffre 06121**

Junggebliebene, schlanke Sie, 75/168, vielseitig interessiert an Natur, Musik, Gesprächen, kl. Ausflügen, Nord-/Ostsee, sucht Partner mit Niveau, leichte Behinderung kein Hindernis, **Tel.: 0176/31 17 44 46**

Flotte Sie, 70+/168, schlank, sucht vielseitig interessierten Freund. Mag Natur, Kunst, die mediterrane Lebensart und vieles mehr. Riskiere doch einfach mal 80 Cent. **Chiffre 06021**

Try to find von w/63: sympathische Frau (NR/Single) mit Tagesfreizeit für Aktivitäten und gute Gespräche (coronagerecht) – gerne Winterhude, Eppendorf, Alster etc., **Chiffre 05921**

Sinnl., zärtlicher Krebs-Mann, 67/178, sucht seine Seelenpartnerin mit weiblichen Formen für eine harmonische, leidenschaftliche Beziehung. Habe Sehnsucht nach einer lebendigen Zweisamkeit für immer, **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Gepflegter Mann, 74/170, schlank, Ex-Musiker, vielseitige Interessen, sucht nette, charmante, unkomplizierte, passende Frau für eine liebevolle Zweisamkeit, **Tel.: 040/606 57 64**

Junger Witwer, 69/169/NR, gesund + sportlich, mit vielseitigen Interessen, wohnhaft im Hamburger Westen, wünscht sich liebevolle, schlanke Sie, **Tel.: 0172/524 77 03, p.rauteberg47@live.de**

Welcher ältere Mann führt mit einer Frau in den Siebzigern einen lustigen Federkrieg (manuell)? **Chiffre 05721**

Ich, weiblich, 58 Jahre alt, suche Dich, männlich, 55–66 Jahre alt/NR, natürlich und finanziell unabhängig. Wenn Du Lust zum Reisen hast, gerne Fahrrad fährst, spazieren gehst und Ausflüge machst, dann sollten wir uns kennenlernen. Ich habe außerdem viel Spaß am Kochen und an Theaterbesuchen. Wäre schön, wenn Du mobil bist und Deiner Antwort ein Foto von Dir beilegen würdest. **Chiffre 05621**

Frau im letzten Drittel ihres Lebens sucht Nähe auf Distanz. Gemeinsam Malen im Rosengarten, im Loki-Schmidt-Garten oder an der Elbe. Kaffee trinken in Straßencafès, mal ins Kino gehen, sich gegenseitig Briefe schreiben. Im letzten Drittel des Lebens suche ich Kameradschaft, nicht Leidenschaft. Das letzte Drittel ist der Weg des Loslassens, nicht der „Ewig dein“-Zukunftsträume. Der Weg zur letzten Tür sollte schön sein und selbstbestimmt bleiben. Solltest Du (m/w) das auch so sehen, melde Dich bitte. Marie. **Chiffre 05521**

Sie (60 J./173 cm, langes blondes Haar, mollig) sucht den Einen (bis 68 J.), der die Eine sucht, für Strandspaziergänge, gute Gespräche über Gott und die Welt und für ein liebevolles Miteinander in Balance zwischen Autonomie und Verbundenheit. Freue mich auf Deine Zuschrift, Anna. **Chiffre 05421**

Sie, 72/164, schlank, NR, möchte positiven Mann kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen, Kultur, Reden, Lachen, Reisen, Karten- und Brettspiele etc., freue mich über eine Antwort, **Chiffre 05321**

Sie, 69 Jahre, schlank, attraktiv, unabhängig, linkssozial, sucht junggebliebenen und vielseitig interessierten Freund für ein zukünftiges Miteinander. Kein Abenteuer. **martamara@gmx.net**

Sympathische Sie sucht aktiven und vielseitig interessierten Ihn für Gespräche über alles, Spaziergänge und Ausflüge. Sie ist 68 J., kein Omatyp, fit und junggeblieben. **Tel.: 01577/314 53 02**

Ich suche eine männliche Person mit polizeilichem Führungszeugnis, die einerseits sehr viel Geduld aufbringt und andererseits einen Nachweis im Pflegerischen vorweisen kann! Es geht mir darum, dass ich die notwendige Unterstützung erhalte, um meine – mir gesetzten Ziele – zu verwirklichen! **Tel.: 040/693 13 69** abends u./o. AB

Bin w., schlank, mittelgr., NR, möchte mit einem auch im Herzen junggebliebenen Partner bis 80+/-NR, mobil, den nahenden Frühling und alles Schöne gemeinsam erleben, **Chiffre 05121**

FREIZEIT

Hallo! Wer interessiert sich wie ich für Aktienanlagen, Psycho- und Grafologie-Test? Bin netter M. aus HH. Ruft einfach mal an! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Sie, 73 Jahre, möchte trotz Lock-down eine neue Freundschaft (männl./weibl.) aufbauen. Für vielfältige gemeinsame Unternehmungen Gespräche, Spieleabende, kleine Reisen oder um füreinander da zu sein, aus dem Krs. Pl, bis 20 km im Umkreis. Ich freue mich auf Deinen Anruf, **Tel.: 0157/73 86 67 91**

Sie, 71 J., sucht eine nette Freundin für gemeinsame Unternehmungen, Spaziergänge an der Alster und Elbe, Theater und Kurzreisen, **Chiffre 07921**

HAUS-CHOR! – zur Mitgründung suche ich engagierte, flexible und erfahrene Chorsänger*innen mit und ohne Instrumente (spätere Auftritte geplant) sowie einen Vocalcoach. **Tel.: 040/571 26 70**

Wanderpartner 60 plus gesucht: Weibliche, junggebliebene 73-Jähr. sucht nette Wanderpartner/-in für schöne u. entspannte Wanderungen. Gerne auch etwas längere Strecken ab 10 km bis max. 25 km. **E-Mail: tanja.jansen2@t-online.de**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 24.04.21, 10–16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kl. Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Nette Sie wünscht sich trotz Corona ehrliche, aufgeschlossene Freundin für Unternehmungen, Kulturelles und Reisen, bin 78 Jahre alt, fit und junggeblieben, **Tel.: 0174/719 93 26** (HH-Nord)

Schuppenflechte und ihre krummen Seiten. Suche „Schuppi“, 60+, für Klönschnack, Erfahrungssalat, 1 oder 2 x im Monat (nach) HH-Alt-Osdorf oder im Elbe-EKZ, **Tel.: 040/80 92 34 79, Handy: 0173/854 68 20**, ab 19 Uhr

Trotz Seniorenteller noch fit! Der „Gute-Laune-Wandern-Mädels-Mitte-60-Club“ sucht Dich in HH-Nord. Nur Mut und runter vom Sofa. **E-Mail: leo.pugnator21.pax@web.de**

Ich, w., 73, suche andere Ws, die mit mir nach der Pandemie Stadt, Land, Natur + Kultur erkunden möchten. Gern nahe Lokstedt/Schnelsen/Niendorf. **Chiffre 06521**

Welcher fröhliche Mensch (m/w) würde denn aufgeschlossene 80erin mit Auto beim Spazieren, Fahrten in den Urlaub etc., freundschaftlich begleiten? Positives Echo wäre toll! **Chiffre 06421**

Kunst als Lebenselixier! Für mich ist das so, 70 + J., körperlich fit, 180 cm, würde sich über Gleichgesinnte freuen. **E-Mail: B.Lg1@gmx.de**

Welche Dame (oder welcher Herr) aus Harvestehude, Eppendorf oder Rotherbaum und mit vielseitigen Interessen hat Lust, mit mir, w., 80 Jahre, fit in Kopf und Beinen, längere Spaziergänge in flottem Tempo durch Hamburgs schönste Stadtteile zu unternehmen? **Chiffre 05221**

Michael Lehofer schreibt, „Alter ist eine Illusion“; Und er behauptet, „Alter“ sei keine wirkliche Lebens-Dimension. In seinem Buch entwickelt er seine Gedanken in über 30 Kapiteln. Wer hat Lust, sich zu einem privaten Lese-/Gesprächskreis zu treffen – wenn die Corona-Restriktionen erst einmal zu Ende sind – um Lehofers Ideen zu prüfen und zu bedenken? **Hans, Tel.: 0412/24 08 33 47 (AB), HH-West/Südholstein**

REISEN 2021: Wer hätte Interesse, Ende April nach Italien – südlich der Toskana, aufzubrechen (Pkw), um 14 Tage am Tyrrhenischen Meer im Apartment zu verbringen? **E-Mail: B.Lg1@gmx.de**

Rentnerin wünscht sich eine Strickkollegin im Bereich Strümpfe etc. im Bereich EKZ-Rahlstedt/Farmsen, **Tel.: 040/65 49 90 38**

Wer hat Lust zum (moderaten/coronagerechten) Nordic Walking um die Volksdorfer Teichwiesen oder ...? Bin w., Anf. 70/NR, mobil. Möglichst auch mit Auto. Bitte SMS an **Tel.: 0159/01 79 15 19**

Hallo, ich bin 55 Jahre/170/108, suche nette Leute, die mir weiterhelfen können. Ich arbeite auf dem 2. Arbeitsmarkt und suche liebe Leute, gerne mit und ohne Handicap, für gemeinsame Unternehmungen (Ausflüge, Kino, Wanderungen). Egal, ob männlich oder weiblich. Alter und Aussehen sind zweitrangig. Ich suche auch eine private Beratungsgruppe, wo man sich in Fragen mit Anträgen, Behörden, auch mit Wohnungs- bzw. Wohngruppenauskunft. Wo man sich gegenseitig hilft und unterstützt in diesen Fragen. Lebe alleine, freue mich auf nette Antworten. Bin Nichtraucher. Es wäre schön, wenn sich vielleicht auch Freundschaften ergeben, wo man durch dick und dünn geht. Wohne in Hamburg. **Chiffre 06921**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere gesangesfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelmäßige Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Freya Steps, **Tel.: 040/880 54 43** oder Chorleiter Peter Runck, **Tel.: 0163/670 05 26**, gerne Rückruf oder **Tel.: 04149/590 98 71** (ab 20 Uhr), **www.chorvereinbnote.de** und **www.netzwerk-tüdelband.de**

FERIENWOHNUNG

Kellenhusen/Ostsee 3-Raum-FeWo, max. 3 Personen, strandnah, ab Mai (mind. 4 Wochen, auch länger), Dusche, Terrasse, Pkw-Stellplatz, keine Haustiere, **Tel.: 0175/738 07 00**

IMMOBILIEN

Ruhige 2-Zi.-Whg. mit Balkon im Raum Pobü. und Umgebung von Frau, 63 J., gesucht, bis € 700,- warm, **Tel.: 040/88 16 50 86**

Wir sind eine junge deutsch-japanische Familie mit 2 kl. Kindern und suchen unser neues gemütl. Zuhause im Hamburger Norden/Nordosten. Wir sind flexibel und offen für EFH, DHH, Reihenhäuser oder Wohnung, wünschen uns 4 oder mehr Zimmer, und grandios wäre ein Garten für die Kinder u. Platz für ein kl. Gemüsebeet (€ 600.000,- VB). Wenn Sie Ihr Haus in gute Hände geben möchten, freuen wir uns über eine Rückmeldung unter **E-Mail: Wohnung_Rennhak@gmx.de**

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

Frührentnerin (ehemalige Krankenschwester) sucht kleine, ruhige Wohnung in Langenhorn, zum 01.07.2021 oder später, WM bis 500,-, **Tel.: 0151/11 97 51 40**

Weiblich, 65 J., sucht eine WG, Frau/Mann, Frauen/Männer, die/der eine große Whg. zur Verfügung haben, bis € 400,- warm, **Tel.: 0162/496 75 19**

Wohnprojekt 60 plus sucht Mitstreiter; Baakenallee, 60 m² für 2 Personen, barrierearm, gefördert, genossenschaftlich, Bezug ab 09/21. Meldet euch im Internet unter **www.gemeinsam-aelter-werden.de** oder **gemeinsam.aelter.werden@gmx.de**

VERKAUF

Leichttrollator „besomedial“, faltbar, unbenutzt, neu, € 350,-, für € 200,- zu verkaufen, VB, **Tel.: 0151/61 00 18 65**

Spanplatten, 6 Stck., 205 x 68, neu; Arbeitsbühne, 180 x 140 x 40, neu; 2 Schreibmaschinen Olympia; Oram-Pendellampe für Pflanzen; versch. Karl-May-Bücher; alle Preise VS, **Tel.: 040/822 30 08**

Markise, 3 m Breite, im Schutzkasten, Grundf. beige/braun/grau gestreift, mit Kurbel, VB € 350,-, Selbstabholer, **Tel.: 040/550 65 32** AB

Gründerzeit-Spiegel, Mahagoni, 120 x 60, zu verkaufen, Preis VS, **Tel.: 040/88 16 50 86**

Fehlkäufe passieren! 2 Paar Schuhe, Gr. 38/39, neu und günstig, geeignet für Frühjahr/Sommer, abzugeben. Bei Interesse gern Details und/oder Fotos per Whatsapp, **Tel.: 040/21 06 84 11**

Imogen One, mobiles Sauerstoffgerät, wenig gebraucht, mit sämtl. Zubehör! Trolley, Rucksack etc., VB € 400,-, **Tel.: 040/30 85 87 97**

Antiker Beistelltisch, ca. 1890, Nussb., 3-eckig, Fuß, 35 x 60 x 68, € 120,-; Porz.-Teller, ca. 1870, m. 2 Griffen, Manufaktur Waldenb. (Walbrzych), grün/Blumendekor, € 60,-, Samowar, Chrom, € 120,-, **Tel.: 0160/90 37 58 60**

10 neue Pauli-Shirts, teils mit Unterschriften g.G.; Karl-May-Bücher, Bamberg Verlag g.G.; alte Ansichtskarten g.G.; Geox-Herrenschuhe, Gr. 56, schwarz/weiß, neuw., haferl., NP € 200,- LMT, **Chiffre 07721**

Ergometer „Medion“, kaum gebraucht, zum Selbstabholen, € 80,-. Elektr. Schreibmaschine mit Koffer „Panasonic KX-R 190“, kaum gebraucht. Alte Olympia-Reiseschreibmaschine mit Koffer, Modell „Monica“, schreibtüchtig, € 40,-, **Tel.: 040/523 32 36**

5 gebundene Bücher, gut erhalten, Krimis, Thriller, Romane, zus. € 9,95. Nostalgie-Magazine „Spiegel“, „Focus“, „Stern“, „Brigitte“, „Gala“ usw. Jahrgänge 2000 bis heute, je 50 Cent. 10 Vasen, neu, je € 1,95. **Tel.: 040/630 56 08**

6 Kristallrömer m. Zertifikat, Garten-/Terrassenstuhl u. Liege, weiß, m. Auflagen, Bügelbrett m. E-Anschluss, Kerzenständer, schw., 4-flammig, 105 cm, günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

Rollator-Korb + 2 Ablagen zu verkaufen, neu, zusammen € 12,-; Rollstuhl-Sack, dunkelblau, neuwertig, € 25,-; in Schenefeld, **Tel.: 040/76 97 26 72**

Denon S52 Internetradio für Bastler, zu verschenken, Kunstdruck, gerahmt „Lebendes Stillleben“ (Dalí 1956), VK € 50,-, **Tel.: 0176/78 24 78 34**

Monitor Medion 50,8 cm/20" Widescreen, LCD mit LED-Backlight, Seitenverhältnis 16:9, mit Bedienungsanleitung, Preis € 20,-, Selbstabholung, **Tel.: 040/254 34 98**

Tierpark Hagenbeck: Alte und sehr alte Bücher und Tierparkführer sowie Notgeld und andere Objekte an Sammler zu verkaufen. Gartenbücher zu verkaufen. **Tel.: 040/45 03 69 36**

Schweden, 3 original Dalarnapferde, schwarz lackiert, aus Platzmangel zu verk., Höhe 30, 38, 53, VB € 700,-, **Tel.: 040/20 97 12 25 o. 0177/273 28 83**

Herrenkomfortschuhe, Josef Seibel, Modell „Alec“, Gr. 46, Weiße K, Klettverschluss, Leder, schwarz, neu (Karton), € 50,-; 4 Holzstühle, weiß (griech. Art), mit Sitzflächen aus Stroh, zus. € 44,-; Babuschka (Matroschka, ukrain.), mit 5 Puppen, kobaltblaugold, neu, € 16,-, **Tel.: 040/440 232 (AB)**

Damenlodenmantel, Gr. 46, neu, Sanderson, Alpacca, 65 % Schurwolle, 15 % Seide; Herrenlodenmantel, Gr. 56, neu, Sanderson, 80 % Schurwolle, Preis VB, Tel.: 0173/207 32 49

Verkaufe Steiff-Tiere, Katze-/Pudel-/Luchs, Teddys für Kinder und Sammler, **Tel.: 040/71 63 83 77**

Reichskarte Kreis Herzogtum
Lauenburg in 2 Farben, 1:100.000,
Einheitsblatt Nr. 34, Ratzeburg-
Lauenburg-Hagenow, Zusammen-
druck 1937 aus der Karte des Deut-
schen Reiches vom Reichsamt für
Landesaufnahme Berlin, Preis €
20,-. **Tel.: 040/254 34 98**

Bildstadtplan Hamburg Nr. 20 aus dem Bollmann-Bildkarten-Verlag Braunschweig, mit Werbung Fa. Klöpper AG. Hamburg u. Firmennamen, die zu Begriffen wurden, mit Straßenverzeichnis von 1949, Preis € 20,-, Selbstabholung, **Tel.: 040/254 34 98**

Violine 4/4 aus den 30er Jahren, vermutlich aus Böhmen, restauriert, ab 1949 habe ich damit 18 Jahre gespielt. Der Restaurator meint, die Geige wäre ca. € 1500,- wert. **Tel.: 040/522 82 73**

Elektro-Rolli permobil C 500! Für Innen- und Außeneinsatz, Joy-Stick Steuerung, Reichweite ca. 18 km, fahrbereit, div. Verstellungen: Sitzlehne, Sitz, Höhen bis ca. +10 cm, Winkelverstellung für Sitz, Beinstützen und Beinlängen, 2 Fahrmodis. VB € 350,-, Standort HH-Lohbrügge. **Tel.: 0171/361 47 52**

Aktentasche/Umhängetasche.
38 x 30 cm, schwarz, aus gemilltem
Vollrindleder, von Leonhard Hey-
den, mit leichten Gebrauchsspuren.
Leider fehlt der Schulterriemen.
€ 25.-, Tel.: 040/570 86 36

Ess-Service, wild-rose, Villeroy & Boch, 6 Pers., komplett; Kaffee-Service, Villeroy & Boch, 12 Pers., komplett, wild-rose, zu verkaufen, Tel.: 040/651 03 50, privat

106-teiliges Geschirr Burgenland, blau, Villeroy & Boch, sehr gut erhalten, an Selbstabholer abzugeben, Preis VB. **Tel.: 040/20 91 03 79**

Einkaufsbeutel in Patchwork-Art, Buch „Oma, wie wars’ damals bei Dir?“ (neu), zu verkaufen, **Tel.: 040/520 55 00**

Rutschbrett als Hilfsmittel für gehandicapte Menschen zum Umsetzen von Bett auf Stuhl oder beim Aussteigen aus Auto. Blau, stabil, bis 150 kg belastbar, € 29,-, **Tel.: 040/54 62 88 (auch AB)**

Heimtrainer, Kettler, € 50,-, zu verkaufen, Tel.: 040/537 45 10

Verkaufe Hörgeräte-Set (re. + li.), Phonak Audeo M70-R, Farbe: Champagner, Akku: Variante von Geers, mit Phonak Lade-Schale, 8 Monate, NP € 5681,-, für € 2840,-, **Tel.: 0162/663 02 83**

1 Olympia-Kofferschreibmaschine Modell Monica, von 1978, voll funktionsfähig, für € 20,-, in Eidelstedt abzuholen; warme Winterjacke beige, Woman, Gr. L, von Jack Wolfskin Urban Outdoor, wie neu. € 25,-. **Tel.: 040/570 86 36**

**Mikrowelle mit Grill – original
verpackt, nie gebraucht, VB, Tel.:
040/672 47 49**

SUCHE

Alles aus reiner Baumwolle, getragen, geflickte evtl. kaputte Ober-
teile für mich. Zahle gerne bis €
3.-, Gr. 40, Tel.: 040/61 13 95 48

Frauen für priv. kleinen „Frauen-Aktien-Club“ gesucht, persönl. betreut von erfahrener Fachfrau: **fanstick@hmail.de**

Suche 4 Stressless-Stühle, gut erhalten, + 4 weiße Küchenstühle, gut erhalten, Tel.: 040/522 70 13

Privat sucht Kundenhefte der 50er + 60er Jahre, Comics + Kinderpromotion, z.B. „Tchibo Mag.“, „Nordwest Kapitän“, „Lurchi“, „Lukullus“, „Kl. Hausfrau“, Tel.: 0171/767 78 08 oder 040/43 18 99 07

Minifahrrad (leicht) von Rentnerin gesucht, Tel.: 0159/01791519

Sueterlin, altdeutsche Schrift, alte
Dokumente, wer kann helfen, sie zu
lesen? **Tel.: 040/529 15 92 AB**

Staffelei von Hobbymalerin gesucht. Und eine Trockenhaube für die Haare. **Tel.: 040/34 87 25 42**

Liebe Senioren, danke für ihre Angebote und netten Gespräche! Suche alte Fahrzeuge oder Teile vom Auto, Moped oder Mofa, bis Baujahr 1990. Johannes Többen, **Tel.: 0175/960 78 05**

Hamburger-Design-Museums-Verein sucht alte Braun-Geräte, alte Fotooperatte als Sachspende, bitte melden unter **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Gitarre gesucht. Sie sollte einen guten Klang haben. **Tel.: 040/64 66 94 75**

Suche für ein Museum/Ausstellung
Fußball-Anstecknadeln. E-Mail:
IG-Franco1988@wt.net.de, Tel.:
040/52 90 12 69

Nussknacker, Räuchermännchen
+ Pyramiden aus dem Erzgebirge
sowie Kontakt zu Sammler/-innen
von Sammler gesucht. **Tel.: 040/
30 98 03 38**

Antworten auf Chiffre-Anzeigen senden Sie bitte **unter Angabe der Chiffre-Nummer auf dem Umschlag an:**

SeMa-Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Fabersweg 3,
22848 Norderstedt

Kleinanzeigen-Coupon (Veröffentlichung auch in den Onlineausgaben)

[illegible]

Absender

Telefon

Unterschrift

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme ☐ Chiffre-Anzeigen + € 10,- (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,- inkl. MwSt. pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH**, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
oder per E-Mail (außer Chiffre-Anzeigen) an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Die Anzeige erscheint
in der Mai-Ausgabe.
Einsendeschluss: 19.04.21

SONSTIGES

Mobile Fußpflege, nur Hausbesuche in HH-West, **Tel.: 040/82 24 25 77**

Bücher-Freunde/-innen in HH, meine 500 Bücher wollen zu neuen lieben Besitzern, bitte also herkommen, anschauen, in Ruhe anlesen (Tee, Maske!!), anfreunden und mitnehmen bei WS, **Tel.: 040/870 05 38**

Wer gründet mit: Die Gesellschaft für Design-Historie als e.V. Bitte schreiben Sie an: **Dipl.-Des. Gerd R. Hormann, Mildestieg 4, 22307 Hamburg**

Glasbausteine, 80 Stk. zu verschenken, an Selbstabholer, in Ammersbek, **Tel.: 0160/226 88 97**

Sehr gerne stricke ich für Ihr Baby Söckchen (div. Arten), Strampelanzüge, Pucksäcke u. Kombinationen von Mütze und Söckchen – sowie Kuschedecken! Ich verarbeite Qualitätsgarne und habe faire Preise! Rufen Sie gerne an, wenn Sie Fragen haben. Ich freue mich auf Ihre Wünsche! **Tel.: 040/693 13 69**, abends u./o. AB

Krankenpfleger bietet private Hilfe, Betreuung/Pflege/Haus/Garten, im Raum Fuhlsbüttel/Hummelsbüttel/Langenhorn, Pkw vorhanden, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Jugend-Gitarre zu verschenken; Reise-Schreibmaschine AEG, Olympia, zu verschenken, **Tel.: 040/61 18 97 48**

Ursula Wölfel: „Die grauen und die grünen Felder“, wer kennt dieses Buch und andere von ihr aus der Kindheit? **Tel.: 040/61 13 95 48**

Welche seniorenfreundliche Journalistin bzw. Journalist hilft bezüglich einer Öffentlichkeitsmachung in der Entmündigungs-, Enteignungs- und Verschleppungssache meiner für dement erklärten Mutter des Jahrgangs 1932? Ein kompaktes Skript zum schier unglaublichen Sachverhalt kann beim Sohn angefordert werden. Bitte nur melden bei aufrichtigem Interesse! **Chiffre 05821**

Rechtsanwalt berät Sie zu Hause, RA Eggert, **Tel.: 0177/380 13 70**

Freude und Wohlbefinden. Entspannung-/Ganzkörpermassage nur für Frauen, bietet erfahrener Masseur in Rente: völlig kostenlos für Sie. Rufen Sie mich an und genießen Sie. **Tel.: 0152/02 64 89 32** (von 12 bis 22 Uhr)

Myreschka. Wer kann es mir zeigen? **Tel.: 040/607 08 34**

Hof- und Garagenflohmarkt – alles muss raus! Kristall, antike Bilder, Haushalt, Kleidung, Silberbestecke, ab April bis Mai, mit Maske, erfr. unter **Tel.: 040/551 08 79**

Tablets und Smartphones für Senioren helfen gegen Einsamkeit. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern bis an die Haustür. Kompetente Schulung mit viel Geduld. Prospekt und Angebot unter **Tel.: 040/22 61 51 55**, **www.senior-media-care.de**

Smartphone- und Computer-Hilfe für Senioren von erfahrener Seniorin im privaten Rahmen. **Tel.: 040/50 41 74**

Malerin bietet preisgünstig Bilder an. Unterschiedliche Themen. Habe noch besondere Figuren und Stelen aus Ton für den Garten. Du kannst die Exponate unverbindlich ansehen, **Tel.: 0171/908 43 00**

Gartenpflege, Rasenanlagen, Pflasterarbeiten u. v. m.; Fa. Komossa, **Tel.: 040/608 33 34**, Ammersbek

Ihren Papierkram erledige ich, W, 54, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig und zuverlässig. Ich biete Ihnen Unterstützung rund um die Abrechnung mit der priv. **Krankenversicherung/Beihilfe** sowie bei der Beantragung von z. B. Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad etc. Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0176/55 52 37 08**

Hilfe gern, Norderstedter Rentner, im Haus, Wohnung, Garten, Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt, **Tel.: 040/53 03 49 24**, auch per E-Mail: **htimm820@wt.net.de**

Rheuma-Beratung: jeden Di. von 10–17 Uhr und Do. 10–13 Uhr kostenfreie persönliche Beratung für an Rheuma erkrankte Menschen durch die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg e. V., **www.rheuma-liga-hamburg.de**, **Tel.: 040/669 07 65-0**

SCHALLPLATTEN-SAMMLER KAUF Ihre PLATTEN! LPs & Singles, suche ganze Sammlungen, ab 100 Stück – biete höhere Preise als Händler, zahle fair! Rock, Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, R'n'R, Blues, Heavy, Progressive (kein Schlager/Stimmungsmusik). **Tel.: 0163/343 66 99**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab 5. Mai 2021



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

Massage-GUTSCHEIN 15 €

Gültig bis 31.05.21 im Wert von



Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski
Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77
info@thz-sieminski.de, **www.thz-sieminski.de**



LESERBRIEFE

zum Thema Bismarck-Denkmal

Wir haben uns über die positive Kritik und die große Resonanz auf unseren Beitrag sehr gefreut. Hier (auszugsweise) einige Leserbriefe. Das Foto des Bismarck-Denkmals auf dieser Seite hat uns freundlicherweise unsere Leserin Liselotte Lange-Berndt zur Verfügung gestellt. Die 90 cm hohe Figur hat sie vor circa 20 Jahren einschließlich Stiefel und Pickelhaube selbst gefertigt.

„Ich finde, man sollte nicht alle geschichtlichen Denkmäler einfach abbauen, denn dann haben wir bald gar nichts mehr aus unserer Vergangenheit. Es ist wahr, das geht gar nicht, was in Afrika passiert ist, aber entfernen die anderen Länder ihre Monumente? In England sieht man an jeder Ecke Geschich-

te und vor allem Kriegsdenkmal. Ich bin der Meinung, wir sollten für unsere Nachfahren dieses Denkmal erhalten – damit sie stehen bleiben und ‚mal denken‘. Auf jeden Fall sollte man eine Tafel am Denkmal anbringen, mit allen schlechten und guten Dingen, die Bismarck in die Wege geleitet hat. Dann kann sich jeder selbst ein Urteil bilden.“

Angela Selke

„Ich empfinde das Denkmal nicht als störend. Man sollte es so belassen, wie es ist. Natürlich war Bismarck auch ein Mensch mit Stärken und Schwächen. Aber er war der Architekt des Deutschen Reiches. Ihm verdanken wir auch den Nord-Ostsee-Kanal. Die Stellungnahme des Kultursenators finde ich maßvoll.“

Gudrun Esch

„Zweifelloos hatte Bismarck eine herausragende Rolle bei der deutschen Einigung von 1871, die ohne ihn wohl kaum zustande gekommen wäre. Innenpolitisch hat der Eiserne Kanzler von konstitutioneller Monarchie geschweige denn von Demokratie nichts gehalten, sondern neben den Sozialdemokraten gleich noch die Katholiken und damit die Mehrheit der Bevölkerung als Staats- bzw. ‚Reichsfeinde‘ beschimpft! Sein politisches System war ganz auf den Machterhalt der ostelbischen Junker sowie auf die Person des Kaisers zugeschnitten. Natürlich gehört Bismarck zu unserer Geschichte, und sein Denkmal sollte nicht einfach verschwinden, aber ohne Kopf würde mehr an seine dunklen Seiten erinnert und vor Demokratiefeindlichkeit und zu großer Machtfülle gemahnt.“

Hans Schröder

„Dass Bismarck eigentlich gegen deutsche Kolonien war, ist bekannt. Weniger bekannt dürfte der unter Bismarck mit Russland beschlossene Rückversicherungsvertrag sein, in dem sich beide Seiten zu einem mehrjährigen Nichtangriffspakt bekannten, also eine Art Friedensabkommen, das später hauptsächlich unter Kaiser Wilhelm II. nicht verlängert wurde.“

Ralf Zander

„Nichts ist gewöhnlicher als Historiker, die über wehrlose Menschen früherer Zeiten zu Gericht sitzen und dabei Werte ihrer eigenen Gegenwart als Maßstab gebrauchen.“ Zitat von: Norbert Elias, Soziologe. Und es gibt das Wort ‚Denkmal‘ also: ein kategorischer Imperativ: ‚denk mal!‘. Schlimm genug, dass ‚Gegen-Denkmale‘ als erforderlich erachtet werden. Statt arroganter Denkmalstürmerei und Geschichtsvergessenheit ist etwas Hirn gefragt. Und: Wie werden wir in 100 Jahren be- oder verurteilt werden? Churchill: ‚Ein Volk, das seine Vergangenheit vergisst, verliert seine Zukunft‘.“

Herbert Nölting

„Ich finde, es ist ein Zeichen von Arroganz und Geschichtsblindheit, aus heutiger Sicht darüber zu urteilen, wie sich historische Persönlichkeiten vor gut 150 Jahren verhalten haben. So etwas kann immer nur eingebettet in die zeitgenössischen Strukturen geschehen. Wer weiß denn, was unsere Nachfahren in 150 Jahren über uns sagen werden – mit ihrem zukünftigen Wissen? Vielleicht werden sie uns als ‚Unmenschen‘ verurteilen, weil wir ‚damals‘ Tiere gegessen haben? Bismarck ist und bleibt einer der wichtigsten Persönlichkeiten unserer Geschichte, nicht zuletzt als Erschaffer unseres Sozialversicherungssystems. Sein Denkmal sollte so erhalten bleiben, wie es sich seit 115 Jahren präsentiert – natürlich inklusive Kopf. Es ist ja niemand gezwungen, sich vor ihm zu verbeugen.“

Oliver Graue

„Lassen Sie uns das Wort ‚Denkmal‘ doch einmal anders schreiben: Dann heißt es ‚denk mal‘ und ist angesichts des Bismarck-Denkmal eine Aufforderung, über seine Rolle in der deutschen Geschichte nachzudenken. Der Politiker Bismarck oder der Kaufmann Adolph Woermann gehören zu unserer Geschichte. Denkmäler oder prachtvoll gestaltete Kontorhäuser, die an sie erinnern, gehören nicht geschliffen. Sie stellen eine Art Wegmarke dar, bezeichnen einen Punkt auf dem Weg der Deutschen in die heutige Zeit. Und ja, viele von uns wären gern einen anderen Weg gegangen, wenn sie das Rad der Geschichte zurückdrehen und im Lichte unserer Weltsicht des 21. Jahrhunderts entscheiden könnten. Aber das können wir nicht. Wir müssen mit unserer Geschichte leben und sie annehmen, und wir können aus ihr lernen. Wer Denkmäler schleift und Straßennamen ändert, will vielleicht einen anderen Weg gehen, will heute wenig rühmlich erscheinende Kapitel der Geschichte vielleicht lieber unter dem Deckmantel des Vergessens verschwinden lassen. Und das würde unsere Möglichkeiten, aus der Geschichte zu lernen, gefährlich schmälern.“

Georg von Rönne

„Natürlich muss ich meinen ‚Senf‘ dazugeben. Den Gämsbock oder die Gämse auf Bismarcks Kopf fand ich klasse, dazu würde evtl. mein Vorschlag auch passen, Bismarck sollte ein Lichtschwert, wie die Jedis aus ‚Star Wars‘ tragen, dann würde wenigstens der Hafen beleuchtet werden und dieser Klotz wenigstens einen kleinen ‚Nutzen‘ haben.“

Marion Flüge

„Entschlossen handelnd, hat er die deutschen Länder zu einem Staat zusammengefügt. Das ist entscheidend. Man sollte den Maßstab unserer Schwätzer-Republik nicht an seine Leistung anlegen. Das Denkmal ist ein Zeichen der Wertvorstellungen seiner Zeit und muss unbedingt bestehen bleiben.“

Rosemarie und Klaus Rath

Letzte-Hilfe-Kurse

Helfen, wenn das Leben endet

Bedingungslos. Der sehr schwache Großvater von Fotografin

Yvonne Neugebauer nimmt all seine Kräfte zusammen und verabschiedet sich von seiner geliebten Frau. Tapfer und geduldig sitzt er am Sterbebett seiner Frau und hält ihre Hand.

Die beiden stellten sich bewusst der kommenden Veränderung. Der Titel „Bedingungslos“ fasst die uneingeschränkte Liebe der Großeltern zusammen, die das Bild vermittelt. Es entstand im Februar 2012 im Christopherus Hospiz in München. Quelle: Deutsche Palliativstiftung



Im September 2009 starb der Schauspieler Patrick Swayze – bekannt aus dem Film „Dirty Dancing“ – mit 57 Jahren an Krebs. Er starb, so meldeten es die Medien, im Kreis seiner Familie.

Eine von diesen

Am Schornstein des Krematoriums auf dem Friedhof Ohlsdorf steht in goldenen Lettern unter der Uhr „EINE VON DIESEN“. Täglich können das Tausende Fahrgäste der U- und S-Bahn lesen. Ob sie dabei an ihre eigene Endlichkeit denken? Alle 33 Sekunden stirbt in Deutschland ein Mensch – die Sterbeuhr auf der Internetseite www.trauer-now.de/sterbeuhr gibt Auskunft über den aktuellen Stand. Im letzten Jahr verstarben in Deutschland 982.489 Menschen. Im Idealfall, wie Patrick Swayze, umsorgt in den schwersten Stunden, die das Leben für jeden bereithält. Im schlimmsten Fall allein und von niemanden betrauert. Wie viele das in Deutschland sind, darüber sagt

die Sterbeuhr nichts. Eine Kennziffer gibt es allerdings – die Anzahl der „Bestattungen von Amts wegen“. Bundesweit werden sie nicht erfasst. In Hamburg gab es 1991 genau 40 „Bestattungen von Amts wegen“, im Jahr 2020 waren es rund 1.300. Hochgerechnet sind das in ganz Deutschland gut 65.000 Menschen, die jährlich den sprichwörtlichen „letzten Weg“ nur in Begleitung des Friedhofsgärtners und häufig eines Geistlichen antreten. Menschen, die nicht im Kreis der Familie oder einem Hospiz starben und um die vermutlich nur wenige trauern.

Von der Sterbebruderschaft zum Hospiz

Im Mittelalter oblag die Begleitung eines Sterbenden der Familie und der Kirche, deren Priester zur „Letzten Ölung“ (heute Krankensalbung) ans Sterbebett gerufen wurden. Die Bestattung und Einhaltung der ortsüblichen Trauerrituale lagen in den Händen von Bruderschaften. Zusätzlich entwickelten sich

BESTATTUNGSVORSORGE GIBT SICHERHEIT

Spätestens, wenn man zum ersten Mal mit der Organisation der Bestattung eines Familienmitgliedes oder einer sehr nahestehenden Person konfrontiert wird, weiß man, wie wichtig es ist, im Vorfeld miteinander gesprochen zu haben. Nicht nur der bürokratische Ablauf und die Kosten, sondern auch die Frage nach der „richtigen“ Bestattungsart sind Belastungen, die den Hinterbliebenen im Trauerfall schwer zusetzen können.

Es gibt vieles zu bedenken, und oft fehlt durch die Trauer die Kraft, sich detailliert mit Notwendigkeiten auseinanderzusetzen. Einen GBI-Bestattungsvorsorge-Vertrag kann man nicht nur für sich selbst abschließen, sondern auch für Menschen, die einem nahestehen, wie die eigenen Eltern, Großeltern oder enge Freunde. Wereinigen GBI-Bestattungsvorsorge-Vertrag abgeschlossen hat, kann beruhigt sein. Wir sind für Sie da, wenn die Welt stillsteht.

Für einen Abschied, den Sie selbst detailliert und persönlich gestalten können, erhalten Sie eine Preisgarantie auf die Leistungen des GBI. Wer vorsorgt, entlastet seine Angehörigen nicht nur emotional, sondern auch finanziell.

Das GBI finden Sie an 15 Standorten – auch in Ihrer Nähe. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für Ihre individuelle und umfassende Beratung.



Fordern Sie kostenlos den GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an.

040 - 24 84 00
www.gbi-hamburg.de



„*Seelensuche*“ hat Barbara Schulz, Mitarbeiterin eines Hospizes, ihr Foto genannt. Es entstand durch ein Projekt das Hospizgäste zeigt, die im Angesicht des bevorstehenden Versterbens die Dinge erledigen, die sie noch tun wollten. „Diese Patientin von uns hat sehr gekämpft, um die Geburt und die ersten Monate ihrer Enkelin noch zu erleben“, berichtet sie. „Es zeigte sich eine sehr enge Bindung der Enkelin zu ihrer Oma. Ihr war der Umgang mit ihrer Enkelin so wichtig, da sie sich mit ihr nie krank, nie als ‚gezeichnet‘ vorkam und sie eine ganz normale Oma sein konnte, die ihre Würde, ihre Normalität und ihren Stolz behalten konnte. Wenige Tage nach der Aufnahme ist unser Gast verstorben, friedlich, würdevoll und im Kreis ihrer Kinder und der Enkelin ... als ganz normale Oma.“

Quelle: Deutsche Palliativstiftung

Laien-Gemeinschaften (Beginen und Begarden) die sich, von Klerikern argwöhnisch beäugt und oft auch verfolgt, der Krankenpflege und dem Bestattungswesen widmeten. Die Gemeinschaft der „Alexianer“, mit zwei Grabschaukeln im Wappen, ist ein Relikt aus dieser Zeit. Über eine Stiftung sind die Alexianer heute noch im Krankenhauswesen aktiv und betreiben in Deutschland 27 Krankenhäuser und 45 Pflegeeinrichtungen. Die noch bestehende Katholische Bruderschaft, genannt „Die Christliche Liebe u. Treue von 1673“ erinnert in Hamburg daran, dass einst Katholiken auf lutherischen Friedhöfen nichts zu suchen hatten und sie deshalb Kreativität entwickeln mussten, um unter die Erde zu kommen. Indirekt knüpft das heutige Hospizwesen an die mittelalterliche Tradition der Beginen und Begarden an, Todkranke und ihre Familien nicht allein zu lassen. Die in Hospizen tätigen Mitarbeiter sind für ihre Aufgabe ausgebildet – Familienangehörige und andere Nahestehende eines Sterbenden sind das in aller Regel nicht.

Vorbereitet sein

Als selbstverständlich wird in Deutschland hingenommen, dass ein Führerschein ohne bestandenen Erste-Hilfe-Kurs nicht möglich ist. Dahinter steckt die Logik, dass jeder Automobilist in die Situation kommen könnte, sein im Kurs erworbenes Wissen praktisch umsetzen zu müssen. Was von vor Jahrzehnten erlernten, oft nie genutzten Fähigkeiten im Notfall noch abrufbar ist, muss jeder für sich hinterfragen. Gut, dass heute in vielen Fällen professionelle Hilfe sehr schnell zur Stelle ist und mögliche Ersthelfer entlastet werden. Gut auch, dass viele Menschen sich trauen, Erste Hilfe zu leisten. Ohne Ersthelfer, die eine Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Beatmung starten, sind viele Menschen sprichwörtlich nicht mehr zu retten. Daher ist Erste Hilfe wichtig.

Von der Idee zur Tat

Mit Erste-Hilfe-Kursen begann es auch bei Dr. Georg Bollig: zuerst als Erste-Hilfe-Ausbilder bei den Maltesern, mit 17, später wurde er Rettungsassistent, Notarzt und Anästhesist, heute ist Bollig Schmerztherapeut und Palliativmediziner. Nur zu oft erlebte er, dass sich selbst engste Angehörige damit schwertun, wenn es darum geht, Sterbenden zur Seite zu stehen. Sie fühlen sich häufig hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. „Der Tod ist heute outgesourct“, beklagt der katholische Theologe Wilhelm Imkamp. „Gestorben wird überwiegend in Kliniken oder Hospizen. So wird der Tod nicht mehr als ein normaler Bestandteil des Lebens, sondern überhaupt nicht mehr gesehen.“ Beim Klagen ist Georg Bollig nicht stehen geblieben. Die Idee eines „Letzte-Hilfe-Kurses“ wurde von ihm erstmals 2008 im Rahmen seiner Magistersarbeit zum Master of Advanced Studies (MAS) in Palliative Care beschrieben. Sie ist im LIT Verlag als Buch erschienen: „Palliative Care für alte und demente Menschen



Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

E-Mail
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

E-Mail
kontakt@senioren-
magazin-hamburg.de

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

Redaktion
Franz-Josef Krause
Dr. Hergen Riedel
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
Corinna Chateaubourg

E-Mail
redaktion@
senioren-magazin-hamburg.de

Korrektorat
Sibylle Kumm

**Anzeigenannahme
für gewerbliche
Anzeigen**
Herwart Wiederhold
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
h.wiederhold@
senioren-magazin-hamburg.de

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 55.000
• Nord: 22.500
• West: 23.000
• Ost: 9.500

**Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen**
Ausgabe Mai 2021
am 22.04.21

**Verteilung der
Mai-Ausgabe**
ab 05.05.21

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

lernen und lehren“. Nach der ersten Beschreibung seiner Idee präsentierte der Arzt sie und die von ihm entwickelten Kurse auf zahlreichen Veranstaltungen und Kongressen. Die ersten „Letzte-Hilfe“-Kurse gab es 2014 in Norwegen und 2015 in Deutschland und Dänemark. Die Schweiz, Litauen, Österreich, Australien, Brasilien, Slowenien, Schottland und weitere Länder folgten. Schon mehr als 30.000 Teilnehmer und über 2500 Kursleiter*innen wurden ausgebildet.

Begleiten statt töten

Ziel der „Letzten Hilfe“ sind Maßnahmen zur Hilfe bei lebensbedrohlichen Erkrankungen – mit dem primären Ziel der Linderung von Leiden und Erhaltung von Lebensqualität. Die letzte Hilfe, die einem Menschen in seinem Leben zuteilwird, darf keine sein, die ihn tötet. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden der dem Sterbenden die Hand reicht.

Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In den „Letzte-Hilfe“-Kursen wird beides vermittelt. Die Kurse behandeln ein zentrales menschliches Thema, das jeden angeht und jeden betrifft. Sterben, das ist nicht für Spezialisten – sterben muss letztlich jeder können. Gut, wenn dann vertraute Menschen zur Seite stehen und nicht nur Ratlosigkeit am Sterbebett herrscht.

Wenn Worte versagen

Das Ende eines Lebens steht allen irgendwann bevor, und eine herzliche und angemessene Betreuung ist in dieser Zeit von großer Bedeutung. Wenn Kommunikation nicht mehr über Worte funktioniert, liegt es vor allem in der Hand der Pflegenden und Angehörigen, die Bedürfnisse von Sterbenden zu erkennen und



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*Wenn man weiß, wo die Reise hingeht, kann man
beruhigt dem Weg entgegensehen.*

*Sprechen Sie
mit uns über
Ihre Wünsche
für die letzte
Reise.*



Segeberger Chaussee 56-58 Norderstedt t (040) 529 61 73
Tangstedter Landstraße 238 HH-Langenhorn t (040) 539 08 590
www.wulffundsohn.de

zu erfüllen. Welche Wünsche und Anliegen Menschen in den letzten Zügen ihres Lebens haben, hängt von der jeweiligen Situation ab. Die „Letzte-Hilfe“-Kurse vermitteln kleine Handgriffe und Tipps zur Sterbebegleitung. So sind Akupressur, Trauermodelle und Abschiedsemotionen Hilfsmittel, die Laien in der Begleitung Sterbender einfach erlernen und selbst anwenden können. Ziel des Workshops ist es, die Angst vor der Begleitung zu mindern und einen neuen Zugang zu den Themen Tod und Sterben anzubieten. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Der Kurs gibt Grundwissen an die Hand und ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was Menschen am Ende ihres Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs

Erfahrene Hospiz- und PalliativmitarbeiterInnen bieten „Letzte-Hilfe“-Kurse deutschlandweit vor Ort an. Pandemiebedingt, aber auch weil wohnortunabhängig, sind Online-Kurse eine sehr gut nachgefragte Alternative. Die Kurse können kompakt an einem Nachmittag oder Abend absolviert werden. Die TeilnehmerInnen lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung Schwerkranker und Sterbender am Lebensende.

Die vier Unterrichtsstunden stehen jeweils für eines dieser Module:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens, 2. Vorsorgen und Entscheiden, 3. Leiden lindern, 4. Abschied nehmen

Das gesamte Kursangebot findet sich auf der Internetseite www.letztehilfe.info. Dort sind auch mögliche Kursgebühren ersichtlich, die im Regelfall bei maximal 20 Euro liegen. F. J. Krause © SeMa



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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

Sodbrennen

– das Brodeln in der Speiseröhre

Jede und jeder kennt es: Nach zu viel Fettigem, Süßem oder Alkohol müssen wir manchmal sauer aufstoßen. Es kommt zu einem brennenden Gefühl hinter dem Brustbein. Dem Wortsinn nach heißt „sod“ sieden. Das sogenannte Sodbrennen entsteht, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt und die Schleimhaut reizt. Es verschwindet bei den meisten schnell wieder, wenn das üppige Mahl verdaut ist.

„Jeder vierte Deutsche leidet mindestens einmal pro Monat unter Sodbrennen“, so die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS). „Vor allem spätabends verzehrte reichhaltige Speisen verursachen nächtliches Sodbrennen“, so Professor Dr. med. Thomas von Hahn, DGVS-Experte und Chefarzt für Gastroenterologie und Interventionelle Endoskopie, Asklepios Klinik Barmbek. „Häufige Ursache hierfür ist eine Erschlaffung des oberen Schließmuskels des Magens. So fließen saurer Magensaft und angedaute Speisereste im Liegen zurück in die Speiseröhre“, erklärt von Hahn.

Einige Menschen haben Sodbrennen aber auch stressbedingt. Manche leiden weniger unter brennenden Schmerzen,

sondern sind heiser, müssen sich häufig räuspern oder, oftmals morgens, husten. Im Extremfall kann saurer Mageninhalt bis in den Rachen gelangen. Reizung der Schleimhaut in den Atemwegen und damit Halsschmerzen und schlechter Geschmack im Mund gehören dann zu den möglichen Beschwerden.

Sodbrennen ist aber auch eines der Hauptsymptome für eine Rückflusskrankheit (medizinisch: gastroösophageale Refluxkrankheit). Die Ursache ist meist eine Schwäche bzw. Funktionsstörung des Schließmuskels am Mageneingang. Auch eine Entzündung der Speiseröhre, eine Magenschleimhautentzündung, ein Magengeschwür, ein Reizmagen oder ein Zwerchfellbruch können Ursachen von Sodbrennen sein. Erste Schritte, um leichtes Sodbrennen loszuwerden, können die Anpassung der Ernährung sein. Dazu sollte man auf die Auslöser des Sodbrennens achten und diese meiden. Auch der Verzicht aufs Rauchen kann der erste Schritt sein, das lästige Aufstoßen loszuwerden. Denn Nikotin, aber auch Alkohol wirken entspannend auf die Muskulatur. So kann auch der Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen erschlaffen. Zudem können diese Genussmittel die Produktion von Magensäure steigern. Beides zusammen fördert das Auftreten von Sodbrennen.

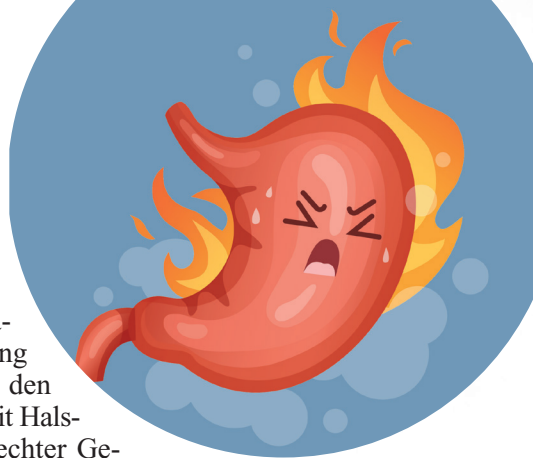
Und wie bei so vielen Beschwerden: Übergewicht begünstigt Sodbrennen, weil vor allem das Bauchfett den im Magen herrschenden Druck steigert. So kann es passieren, dass Mageninhalt nach oben in die Speiseröhre gedrückt wird.

Wer vor allem nachts von Sodbrennen geplagt wird, sollte vier Stunden vor dem Schlafengehen mit dem Essen aufhören. Auch ein Hochlagern des Oberkörpers mit Kissen kann ein Aufsteigen der Magensäure in die Speiseröhre verhindern. Es hilft, auf der linken Seite zu schlafen. Dann liegt der Eingang zum Magen oben und der Rückfluss von Mageninhalt wird erschwert.

Bei leichten Beschwerden helfen ein paar einfache Hausmittel. Dazu zählen ein Glas lauwarmes Wasser, da es den Magensaft verdünnt und damit den Säuregehalt senkt, ein Glas Milch oder etwas in Wasser gelöstes Natron. Auch Kaugummikauen kann helfen, da es den Speichelfluss anregt und so die Magensäure verdünnt. Manche greifen nach reichhaltigem Essen gern zu einem Verdauungsschnaps. Davon ist abzuraten, denn der Alkohol hemmt die Magenmuskulatur und verlängert dadurch die Zeit, die der Speisebrei im Magen verbringt. Ein Verdauungsspaziergang ist die bessere Alternative, denn durch die Bewegung wird die Verdauung angeregt.

Auch Mandeln können Magensäure binden. Dazu sollten die ungesalzenen und ungesüßten Mandeln vor dem Runterschlucken gründlich gekaut werden, bis eine breiige Masse entsteht.

Apotheken haben rezeptfreie Medikamente gegen Sodbrennen, so wie die Gruppe der Antazida, etwa Magnesiumhydroxid. Es handelt sich um basische Salze, die bereits gebildete Magensäure im Magen binden und neutralisieren. Sie sind




Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

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

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



dazu geeignet, vorübergehende Beschwerden kurzfristig zu behandeln. Andere Medikamente sind die Protonenpumpenhemmer, die manchmal bei stärkerem Sodbrennen angezeigt sein können. Sie verhindern die Bildung eines Enzyms, das an den säurebildenden Zellen in der Magenschleimhaut Kanäle für den Ausstrom der Magensäure öffnet. Somit wird die Ausschüttung von Magensäure gehemmt. Auch wenn es die Mittel rezeptfrei gibt, sollte immer Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen.

Hört das Sodbrennen trotzdem nicht auf, kann die Ärztin/der Arzt z. B. mittels Spiegelung (Endoskopie) die Speiseröhre und gegebenenfalls den Magen untersuchen, und durch eine Langzeit-Säuremessung (pH-Metrie) kann man den Säurerückfluss aus dem Magen nachweisen. Bei dieser Untersuchung wird eine feine Sonde über die Nase in die Speiseröhre geschoben und kurz vor dem Mageneingang platziert. Sie bleibt dort für 24 Stunden und misst regelmäßig den Säuregrad in der unteren Speiseröhre.

Stephanie Rosbiegal

„AM ANFANG WAR ICH ZUVERSICHTLICH“

Tagesseminar für pflegende Angehörige von demenziell erkrankten Menschen



Wir laden Sie herzlich dazu ein, einen Tag lang Informationen und Erfahrungen mit anderen Pflegenden auszutauschen und neue Perspektiven zu finden.

Teilnahmegebühr: 10 Euro (inkl. Verpflegung) | Kosten für die Betreuung Ihres demenziell erkrankten Angehörigen: 35 Euro

WANN? SAMSTAG, 24. APRIL 2021

Rufen Sie uns an gerne an, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und/oder Ihre Fragen: Telefon 040 - 460 21 58 | **Das Demenzdock**

Ob das Seminar stattfinden kann, hängt von der jeweiligen Situation im April ab. Wir sind bester Hoffnung und nehmen rechtzeitig Kontakt zu Ihnen auf.



HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.



TAGESPFLEGE ST. GEORG

TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA!

- kleine Gruppen
- häusliche Atmosphäre
- umfangreiches Hygienekonzept
- Entlastung pflegender Angehörigen
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz

Wir freuen uns auf Sie!

Alexanderstr. 24 • 20099 Hamburg
 tpsg@diakonie-alten-eichen.de
Tel. 040 - 2840 7847 0
www.diakonie-alten-eichen.de



SYSTEMRELEVANT

Maximiliane Schaffrath nimmt uns mit hinter die Kulissen der Pflege

Die Politik hat die Pflegenden gelobt, die Menschen haben sie beklatscht, und die Gesellschaft nennt sie nun systemrelevant. Eine von ihnen hatte schon vor Corona genug von warmen Worten und schreibt in ihrem Buch „Systemrelevant“ über den harten Weg ihrer Ausbildung.

Sehr persönlich und zum Teil schockierend berichtet Maximiliane Schaffrath aus dem Klinikalltag. Dass die meisten Menschen gesund das Krankenhaus verlassen, ist u. a. dem großen Engagement der Pflegekräfte zu verdanken, die oft über ihre Grenzen gehen und aufgerieben werden zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Und trotz all der Schwierigkeiten lernen wir in dem Buch Menschen kennen, die in den Pflegeberufen aufgehen, die ihre Arbeit jeden Tag aufs Neue gern verrichten und trotz aller Widrigkeiten Sinn in ihrem Tun

*Maximiliane Schaffrath
„Systemrelevant.
Hinter den Kulissen
der Pflege“,
Hirzel Verlag, 18 Euro,
ISBN 978-3-7776-2942-1*

erleben. Das Nachwort in Form eines Interviews von Professor Thomas Klie, Sozialexperte und Pflegerechtler, mit Andreas Krah, pflege- und seniorenpolitischer Sprecher der Grünen im Bayerischen Landtag, sorgt noch einmal für einen übergeordneten Blick auf die Situation in der Pflege und formuliert politische Veränderungswünsche für die Pflegeberufe.

Maximiliane Schaffrath absolvierte eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin in Baden-Württem-

berg. Daran schlossen sich einige Semester Psychologie an. Während ihres Studiums übernahm sie Schichten als Sitzwache. Als Pflegekraft betreute sie vor allem erkrankte Kinder und Jugendliche. Darüber hinaus war sie ehrenamtlich in einem Seniorenzentrum sowie in einem Mehrgenerationenhaus tätig. Seit 2018 arbeitet sie im Gesundheitswesen in der Nähe von Garmisch-Partenkirchen. Ab April wird sie sich beruflich neu orientieren, da die Rahmenbedingungen im Pflegeberuf perspektivisch zu belastend sind.

SeMa: Sie beschreiben in Ihrem Buch Ihre Erlebnisse während der Ausbildung, die schon einige Jahre zurückliegt. Haben Sie ein so gutes Gedächtnis, haben Sie Tagebuch geführt oder lag das Manuskript so lange in der Schublade, um nun während der Pandemie veröffentlicht zu werden?

Schaffrath: Die Ausbildung war von 2014–2017. Etwa ein halbes Jahr später habe ich mit dem Schreiben begonnen. Die Erinnerungen waren noch sehr präsent, da es größtenteils Erlebnisse waren, die man so schnell nicht vergisst, und da ich mir währenddessen immer sehr viele Gedanken um alles gemacht habe. Während der Ausbildung selbst habe ich kein Tagebuch geführt, das hätte ich zwar gerne, aber dafür blieb mir weder die Zeit noch die Energie. Meine Motivation, das Buch zu veröffentlichen, hat erst mal nichts mit der Pandemie zu tun, denn die Probleme gibt es schon seit Jahren. Die Pandemie trägt aber natürlich ihren Teil dazu bei, dass das Thema Pflege nun mehr denn je in den Vordergrund gerückt ist.

SeMa: Was war Ihre Motivation, in die Pflege zu gehen, und was ist der Grund, nun in einem anderen Bereich des Gesundheitswesens tätig zu sein?

Schaffrath: Meine Motivation, diesen Beruf zu ergreifen, bestand aus mehreren Aspekten: Zum einen wollte ich eine Arbeit ausüben, die mich mit Sinn erfüllt, wo ich nicht nur das Gefühl habe, irgendwelchen Profitstrukturen zu dienen, und das ist bis heute so geblieben. Zum anderen war und bin ich sehr interessiert an medizinischen Inhalten, und ich wollte eben nach der Schule direkt „an den Menschen“ und nicht wieder jahrelang fern von den Menschen lernen.

Der Grund, weshalb ich nun nach langem Überlegen die Entscheidung getroffen habe, mich beruflich neu zu orientieren,

ist, dass diese Arbeit einfach körperlich und emotional belastet und dass ich mich mit dem ständigen Dauerstress und der fehlenden Aussicht auf einen politischen Willen zur Änderung nicht mehr gut fühle.

SeMa: Was müsste Ihrer Meinung nach am dringendsten im Ausbildungssystem geändert werden, damit junge Menschen gut in den Pflegeberuf begleitet werden?

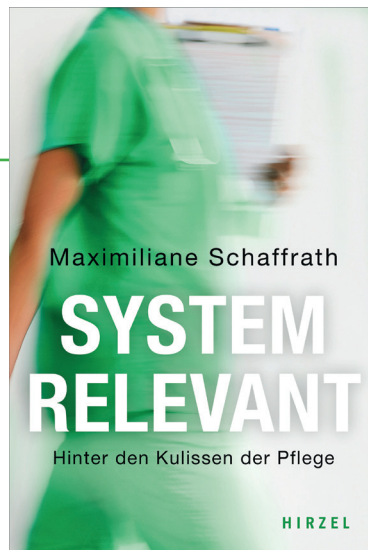
Schaffrath: Wir haben ja seit 2020 eine reformierte Pflegeausbildung, aber meiner Meinung nach sind wir damit nur bedingt auf dem richtigen Weg, denn eine Generalistik löst nicht die Grundprobleme.

Am dringendsten, finde ich, muss sich ändern, dass Auszubildende wirklich als das behandelt werden, was sie sind, nämlich als LERNENDE, und nicht, wie leider meistens üblich, als Ausgleich für Personalengpässe und volle Arbeitskräfte, was ich mit etlichen Beispielen in meinem Buch belegen kann. Dabei bleibt keine Zeit zum Lernen, und die Motivation schwindet, weil man sich überfordert fühlt.

Dann muss gesetzlich geregelt werden, dass die Praxisanleiter, also diejenigen, die auf den Stationen für die praktische Ausbildung zuständig sind, für ihre Arbeit freigestellt werden – bisher eine Utopie, denn sie bekommen im Gegenteil mehr Patienten, wenn sie eine/n Auszubildende/n an der Seite haben. Dann müssen mehr Praxisanleiter ausgebildet werden, da ist bisher das Problem, dass das zu unattraktiv ist, denn man bekommt nicht spürbar mehr Geld, man hat nur mehr Arbeit. Ich kenne viele Praxisanleiter, die ihre Zusatzqualifikation nicht mehr ausüben.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegal © SeMa



Die Arbeit der Seniorenbeiräte in Corona-Zeiten

Wie in nahezu allen Lebensbereichen ist auch die Arbeitsweise des Landes-Seniorenbeirats (LSB) seit über einem Jahr nicht im gewohnten Maße möglich gewesen.

Die geplanten Publikumsveranstaltungen, wie auch der Internationale Tag der älteren Menschen am 1. Oktober, mussten aufgrund der Corona-Schutzbestimmungen abgesagt werden. Ebenso entfielen die regelmäßigen Veranstaltungen der Bezirks-Seniorenbeiräte.

Stark betroffen waren und sind die internen Beratungen der Seniorenbeiräte. Die monatlichen Plenumsitzungen der 15 LSB-Mitglieder mussten zum Teil als Videokonferenz durchgeführt werden.

Das ist eine neue Erfahrung, die landauf, landab ganz viele Menschen erstmals machen, eine Praxis, die mittlerweile gar nicht mehr wegzudenken ist. So hat auch der LSB einen Digitalisierungsschub erlebt.

Anfangs waren technische Hürden zu überwinden. Webcams waren im letzten Frühjahr lange ausverkauft. Beim LSB funktioniert die Online-Kommunikation inzwischen recht routiniert.

Es bleibt aber festzustellen, dass es leider nicht allen möglich ist, diese technischen Mittel zu nutzen, sei es aus finanziellen Gründen oder mangels notwendiger Hilfestellung.

Auch im privaten Bereich ist das Medium Videokonferenz segensreich. Familien tauschen sich aus, sehen ihre Lieben auf dem Monitor. Insbesondere ältere Menschen, die gar nicht besucht werden konnten, genießen die Kontakte und freuen sich, ihren Enkelkindern immerhin virtuell zuwinken zu können. Leider gilt auch hier, dass Mittel vorhanden sein müssen, um diese Möglichkeiten zu nutzen. Es steht zu befürchten, dass manche hier „keinen Anschluss“ erhalten werden.

Hamburgs Museen öffnen wieder, zunächst nur mit Vorab-Anmeldungen.

Der LSB hat im Herbst eine neue Kulturbroschüre veröffentlicht: Über 60 Museen & besondere Orte werden in kurzen Porträts mit Fotos und Angabe zur Barrierefreiheit vorgestellt. Das Heft wurde von ehrenamtlich aktiven Seniorenvertreter*innen erarbeitet. Kaum war die Broschüre an viele Stellen, insbesondere an die Senioren Treffs, zur Auslage und Mitnahme verteilt, erfolgte der zweite Shutdown. Die Treffs sind weiterhin geschlossen.

Für Kulturinteressierte gibt es zwei Wege, den Museumsführer zu studieren: Er ist auf der LSB-Website www.lsb-hamburg.de eingestellt. Einzelbestellungen für den Postversand können per E-Mail oder telefonisch beim LSB erfolgen (Kontakt Daten unten).

Für die Zukunft ist geplant, die Reihe mit einer Veröffentlichung zur Stadtteilkultur abzuschließen. Dies wird aber erst nach dem Ende der Pandemie erfolgen können.



Kultur in Hamburg für ältere Menschen



Museen & besondere Orte



Unabhängige Interessenvertretung
der älteren Generation



Landes-Seniorenbeirat Hamburg

Brandstwierte 1, 20457 Hamburg, www.lsb-hamburg.de
E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de
Tel. 040/42837-1934



Gefüllte Hähnchenbrustfilets
mit Möhren-Couscous

etwa
4 Portionen

Zutaten für das Möhren-Couscous:

- etwa 25 g Ingwer
- 350 ml Möhrensaft
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale
- etwa 1 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwa 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Couscous

Zutaten für die gefüllten Hähnchenbrustfilets:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 180 g)
- etwa 80 g grünes Pesto
- etwas Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

■ Vorbereitung

Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Jeweils eine Tasche hineinschneiden und mit 2 TL Pesto füllen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. mit kleinen Holzspießen verschließen.

■ Zubereitung Möhren-Couscous

Ingwer schälen und fein reiben. Möhrensaft mit Ingwer, Finesse, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, tiefgekühlten Erbsen und Olivenöl aufkochen. Couscous einrühren. Topf vom Herd nehmen und Couscous zugedeckt etwa 10 Min. quellen lassen. Hinweis: Auch die Packungsanleitung beachten. Vor dem Servieren abschmecken.

■ Zubereitung gefüllte Hähnchenbrustfilets

Öl in eine Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets bei schwacher Hitze von beiden Seiten etwa 10 Min. braten. Gebratenes Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Couscous anrichten.



Kartoffel-Spinat-Auflauf

etwa
4 Portionen

Zutaten:

Für die Auflaufform (etwa 20 x 30 cm, Inhalt etwa 2,5 l)
etwas Butter oder Margarine

Zutaten für den Kartoffel-Spinat-Auflauf:

- 500 g tiefgekühlter Blattspinat
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 125 ml Milch
- 125 g Dr. Oetker Crème double
- 100 g geriebener Gouda
- 4 Eier (Größe M)
- etwa 2 EL Schnittlauchröllchen

■ Vorbereitung

Blattspinat auftauen lassen. Auflaufform fetten. Backofen vorheizen: Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C

■ Zubereitung

Blattspinat gut ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln schälen, abspülen und in feine Scheiben schneiden. Etwa 2/3 der Kartoffelscheiben in die Auflaufform geben, dazwischen den Spinat verteilen. Die restlichen Kartoffelscheiben darauf verteilen und zwar so, dass man den Spinat stellenweise noch sieht. Milch in einem kleinen Topf mit Crème double verrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und über die Kartoffel-Spinat-Mischung gießen. Mit einem Esslöffel vier Mulden formen. Gouda über das Gemüse streuen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 45 Min.

Auflaufform herausnehmen, die Eier separat aufschlagen und jeweils langsam in die Mulden hineingleiten lassen. Form wieder in den Backofen schieben und weitergaren. Backzeit: 10–15 Min. Kartoffel-Spinat-Auflauf mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.





Möhren-Ingwer-Suppe

etwa
4 Portionen**Zutaten:**

- 1 Zwiebel • 30 g frischer Ingwer • 500 g Möhren
- 2 EL Speiseöl • 2 EL Zitronensaft
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale
- 800 ml Gemüsebrühe • 1 Frühlingszwiebel • Salz
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic • weißer Pfeffer

■ Vorbereitung

Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

■ Zubereitung

Speiseöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer darin andünsten. Möhren hinzufügen, mit Finesse bestreuen und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe hinzugießen und mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Möhren-Ingwer-Suppe pürieren, mit Zitronensaft sowie der Hälfte Crème fraîche verrühren, mit den Gewürzen abschmecken. Restliche Crème fraîche und Frühlingszwiebelringe dekorativ auf der Suppe im Teller anrichten.



Nussige Knusperröllchen

etwa
8 Portionen**Zutaten Füllung:**

- 100 g Walnüsse • 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 2 EL brauner Zucker • 2–3 EL Kürbiskernöl
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- 50 g Dr. Oetker Haselnusskrokant

Zutaten Blätterteig:

- 275 g frischer Blätterteig

■ Vorbereitung

Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 220 °C, Heißluft etwa 200 °C

■ Zubereitung

Walnüsse grob hacken, mit Zucker, Vanillin-Zucker, Finesse und Öl fein pürieren. Blätterteigplatte mit der Nussmasse bestreichen und mit Krokant bestreuen. Die Platte der Länge nach halbieren, und beide Rechtecke von der längeren Seite her aufrollen. Die Rollen in jeweils 4 Stücke schneiden, auf das Backblech legen und backen.

Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 15 Min.

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

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



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



Altonaer Poststraße 7
22767 Hamburg
www.dehn-hörgeräte.de

Abbildungen beispielhaft.

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

Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19

Städtereisen (hier Erfurt) werden bald wieder möglich sein – zumindest für Geimpfte.

Im Wartezimmer der Freiheit



Davon träumen wir alle: Urlaub am Meer wird endlich frische Luft bringen.



Die Reihenfolge bei den Corona-Impfungen erfordert Solidarität – oder auch nicht

Mit der Spritze an der Spitze. So oder ähnlich könnte man das Motto der endgültigen Lösung der Corona-Krise, die auch Deutschland seit Anfang des Jahres 2020 beherrscht, bezeichnen. Dabei ist eine Diskussion über Solidarität entbrannt, die auch oder gerade die Senioren betrifft. Ist es gerechtfertigt, dass die Älteren, die in der Prioritäten-Liste aus gutem Grund vorn sind, eher Privilegien wie Urlaub oder Konzertbesuche aufgrund der Immunisierung genießen dürfen? Oder ist es einfach fairer, bis zur Impfung aller zu warten? Die Abwägung scheint dabei zu einer rein moralischen zu werden. Gesetzlich muss und kann sich kein Gastronom oder Hotelier vom Staat vorschreiben lassen, wen er reinlassen darf oder nicht.

Da liegen sie nun auf dem Tisch. In der etwas antik eingerichteten Zwei-Zimmer-Wohnung von Brigitte H. (74) ist schon ein bisschen Urlaubs- und Konzertstimmung eingezogen, die bunten Kataloge mit Bildern von den Kanaren und den entsprechenden Angeboten fallen ins Auge – genauso wie die gute Laune der fitten Seniorin aus Hamburg-Poppenbüttel. Die nämlich hat seit Kurzem beide Corona-Impfungen hinter sich. Sie freut sich auf den lang ersehnten Urlaub Mitte August im Süden und den ein oder anderen Theaterbesuch vorher hier zu Hause. Diese Planungssicherheit hat die Altersgruppe 50 minus noch nicht. Die aber muss schon länger wegen der sogenannten vulnerablen Gruppen in höherem Alter Verzicht üben und ist sich zudem als Teil der arbeitenden Bevölkerung einer der größten Wirtschaftskrisen der jüngeren Geschichte überhaupt ausgesetzt. Ist das noch gerecht? Darf das so sein? Kann das Ganze sogar das Verhältnis zwischen den Generationen belasten?

Was gerecht erscheint, muss dabei nicht immer rechtens sein. Vizekanzler Olaf Scholz (SPD) orientiert sich an der rechtlichen Lage, wenn er mehr Freiheit für Geimpfte fordert, will die Beschränkungen für Menschen, die bereits die beiden Injektionen hinter sich haben, zügig aufheben. „Nachdem erste Studien nahelegen, dass Geimpfte die Virus-Erkrankung nicht mehr übertragen und damit kein Ansteckungsrisiko darstellen, sollten wir diskutieren, welche Beschränkungen für diese Gruppe wegfallen können“, urteilte der Hamburger Politiker schon im Februar. „Ich kann mir gut vorstellen, dass der Impf-Nachweis wie ein negativer Schnelltest genutzt werden kann. Geimpfte erhalten Zugang zu all jenen Orten, die ansonsten nur mit einem Schnelltest zugänglich sind“, so Scholz weiter. Demnach könnten Geimpfte Theater, Kinos, Sportanlagen oder Biergärten besuchen, ohne einen tagesaktuellen Test vorlegen zu müssen. Auch ein Urlaub ist dann eben besser zu planen. Das sehen sogar einige Senioren anders. „Moralisch halte ich es für



Spätestens im Herbst werden Jung und Alt wieder gemeinsam im Biergarten sitzen können. Die dann erfolgten Impfungen werden es möglich machen.

unvertretbar, dass geimpfte Menschen eine Art Sonderstatus erhalten“, spricht sich zum Beispiel Rentner Klaus-Peter Glasse (70) aus Hamburg-Schnelsen dagegen aus. Er appelliert an mehr Solidarität in der Gesellschaft. Aber was nützt es einem ungeimpften Ehepaar im besten Alter, wenn Oma und Opa nicht in Urlaub fahren dürfen? Michael Lammers (64), Rechtsanwalt und Notar aus Winsen/Luhe, hat dabei rein humane Ansätze: „Ich denke bei dem Thema nicht unbedingt an Gerechtigkeit oder Recht. Nach dieser langen Phase des Verzichts sollte man jedem Menschen das geben, was er jetzt genießen kann“, sagt der Jurist aus dem Hamburger Vorort. Sei jemand geimpft, müsse man ihm das Leben wieder geben. Basta.

Die Solidaritäts-Diskussion geht dabei zum Teil am wahren Kern vorbei. Die bundesweit Hunderten von Gastronomen, Hoteliers oder Konzert-Veranstalter interessiert es wenig, wer ihnen die so dringend benötigten Einnahmen in die corona-bebeutelte Kasse bringt. Sie hoffen jetzt nicht nur auf Gäste, sie brauchen sie auch, und vor allen Dingen: Sie können wegen ihres privaten Hausrechts auch bestimmen, wer reinkommt oder wer nicht. In den kommenden Wochen werden daher Impfbescheinigung und Corona-Test quasi gleichgesetzt werden. Dem Thema ist damit aber auch seine eigentliche Brisanz genommen, denn testen (lassen) kann sich ja jeder.

Was bleibt, ist der Verzicht, der vor allen Dingen auch die jüngeren Bürger unseres Staates lange betroffen hat. (Auch) daran sollte jeder denken, der sich jetzt gegen eine Öffnung der eigentlich altersmäßig strukturierten Impfliste wendet. „Es wird in dieser Hinsicht spätestens im April ein Durcheinander geben, und das ist auch richtig so“, sagt zum Beispiel Erich Hauptmann (54, aus Hamburg-Wandsbek), der auch noch einige Wochen auf seinen Impftermin warten muss. Ob nun Hausärzte, Betriebsärzte, Werksärzte, Vertrauensärzte oder welche befugten Mediziner auch immer: Hauptsache ist jetzt, dass möglichst schnell alle geimpft sind, damit wieder Normalität eintreten kann. Und dann könnten doch auch alle noch sicher in Urlaub fahren.

K. Karkmann © SeMa



SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

EIN PLATZ ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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



Beispiel Einzelzimmer



SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

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

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



Beispiel Komfortzimmer

DRK-Food Truck fährt für Obdachlose



Essensausgabe am Bahnhof-Altona



Tarik Rose und ehrenamtliche Rotkreuzler bei der Zubereitung des Curry-Linsen-Eintopfs in der Ehrenamtsküche in Hamburg-Altona



Kostenlose Ausgabe warmer Speisen für Menschen, die Unterstützung brauchen: DRK-Food Truck on Tour



Seite an Seite im Einsatz, die DRK-Obdachlosenhilfe, mit Herz und einem offenen Ohr

TV-Koch und ehrenamtliche Rotkreuzler kochen frische Mahlzeiten und verteilen diese am Altonaer Bahnhof

(pi) Mit einem Lächeln im Gesicht, verborgen durch den Mund-Nasen-Schutz, treffen sich die ehrenamtlichen Rotkreuzler und Tarik Rose, TV-Koch und Restaurantbesitzer vom „Engel“, im Hinterhof des DRK Kreisverbandes Hamburg Altona und Mitte e.V. vorm Helferhaus. Es ist Hamburger Schietwetter, Nieselregen, sieben Grad – und bereiten sich auf ihren Koch-Einsatz vor.

Seit Anfang Februar 2021 rollt der DRK-Food Truck samstags durch Altona und verteilt kostenlose warme Mahlzeiten für Obdachlose sowie Bedürftige am Altonaer Bahnhof. In der Ehrenamtsküche verarbeiten die guten Seelen aus dem Team der Obdachlosenhilfe frische Lebensmittel und bereiten warme Gerichte für die Verteilung zu.

„Unsere Ehrenamtlichen leisten viel mehr, als nur eine warme Speise zuzubereiten und auszugeben. Sie sind mit Herz und Ohr für Menschen da. Vielen Hamburgern sieht man es nicht an, dass sie auf Hilfe angewiesen sind. Versteckte Obdachlosigkeit ist ein Thema, welches oft nicht beachtet wird“, beschreibt Jörg Theel, Kreisgeschäftsführer, das Projekt. Das Publikum bei der Essensausgabe ist breit gefächert.

Tarik Rose war sofort dabei, als er vom Konzept des DRK-Food

Truck erfuhr und wird sich auch zukünftig für das Projekt als Schirmherr einsetzen. Er steht nicht nur für leckeres und gesundes Essen, sondern hat selbst im letzten Jahr knapp 10.000 Portionen für Obdachlose ehrenamtlich gekocht. „Gerade jetzt ist es wichtig, dass wir einander helfen. Und wenn ich sehe, was für eine Freude eine warme Mahlzeit am Tag für die Menschen auf der Straße bedeutet, ist das für mich der größte Lohn. Ich finde super, was die Ehrenamtler hier jede Woche leisten.“ Für die Obdachlosen gab es heute ein Linsen-Curry von Tarik Rose.

Zwischen den bestehenden Angeboten in der Obdachlosenhilfe ist der Food Truck eine Ergänzung und ein Bindeglied. Gleichzeitig profitiert das Projekt von bereits vorhandenem Wissen sowie Erfahrungen der Rotkreuzler und kann auf Infrastruktur und bestehende Kooperationen zurückgreifen.

Den Rotkreuzlern ist es ein wichtiges Anliegen, dass obdach- und wohnungslose Menschen die bestmögliche Unterstützung erhalten. Der Kreisverband Altona und Mitte sucht noch Spenderinnen und Spender, um das Hilfsprojekt weiter zu finanzieren sowie Ehrenamtlich zu besetzen. Weitere Information gibt es auf der Webseite unter www.drk-altona-mitte.de oder telefonisch unter 040-890 811 21.

Selbstverantwortlich, beweglich und aktiv bleiben



Shoppern,
spazieren,
trainieren

...



Die modischen Taschen von Rollial aus Kiel unterstützen bei allen Herausforderungen im Alltag

Sie können schnell am Rollator oder am Rollstuhl eingehängt werden, als Handtasche oder Rucksack getragen werden. Mit sportlichem Schick bieten sie viel Stauraum beim Shoppen und im alltäglichen Gebrauch. Alle Rollial-Taschen sind wetterfest, leicht zu reinigen und ein zuverlässiger Begleiter für Aktivitäten im Freien. Auch für den Weg zum Rhea- oder Präventionssport finden Turnschuhe und Trainingshose darin bequem ihren Platz. Herkömmliche Sporttaschen sind fast immer sperrig und für mobile Hilfen ungeeignet.

Die Taschen von Rollial wurden extra dafür konzipiert, sich Veränderungen anzupassen, eine Umstellung auf ein Leben mit Mobilitätshilfen zu unterstützen.

Menschen mit kurz- oder langfristigen Einschränkungen der Bewegungsmöglichkeit das souveräne, selbstständige Leben zu erleichtern und zu helfen, die Freude an Aktivität aufrecht zu erhalten sind die Zukunftsvisionen des Rollial-Teams. Mit ihren modischen und zugleich enorm praktischen Taschen wollen sie das Annehmen der Einschränkung komfortabler machen.

Nicht nur chronische oder altersbedingte Einschränkungen stellen uns schnell vor neue Herausforderungen. Auch kurzfristig eintretende Veränderungen durch Unfälle oder Operationen müssen bewältigt werden. Alltägliches selbstbestimmt ausführen und Alltagshindernisse zu überwinden kostet auch junge Menschen neben Motivation viel Kraft und kann den Bewegungsdrang dämpfen.

Hilde aus Henstedt-Ulzburg sagt: „Ich war früher immer eher sportlich als Dame. Die Handtasche Robin passt zu mir, genau wie die Farbe Rot. Sie hängt nicht nur trist an meinem Rollator, und wenn ich den Rollator geparkt habe, nehme ich sie einfach ab und mit. Oft hänge ich sie mir dann nur um, manchmal ziehe ich sie aber als Rucksack an, damit

ich die Hände frei habe. So kann ich mich sicher an einem Geländer festhalten oder an guten Tagen die Krücken einsetzen. Wenn ich in der Stadt unterwegs bin, sichere ich die Tasche mit den seitlichen Riemen am Rollator. Dann kann ich sie schön vollpacken, und sie schaukelt nicht, wenn ich in den Bus einsteige. Durch die Riemen kann übrigens auch niemand die Tasche einfach abnehmen oder klauen, das ist natürlich auch nicht schlecht.“

Auch eine individuelle Lösung für Assistenz und Pflege

Für Betreuungs- und Pflegepersonal leisten die Taschenmodelle Unterstützung bei Ausflügen und Fahrten mit dem Pflegerollstuhl. Die Tasche wird einfach angehängt, kann ansonsten aber bei den Betroffenen verbleiben und von diesen gepackt werden.

Immer mehr Kunden freuen sich über die flexiblen Einsatzbereiche der Rollial-Taschen und darüber, dass es immer mehr individuelle Angebote gibt.

Wo kann ich noch mehr über die Rollial-Taschenmodelle erfahren?

Im Internet könne sie bei Youtube „Rollial“ eingeben und dort verschiedene Informationsfilme anschauen. Auf unserer Internetseite www.rollial.de oder www.rollatortaschen.de finden sie viele weitere Informationen sowie unseren Internetshop.

Kann ich die Taschen nur im Internet bestellen?

Wir bieten unsere Taschen in verschiedenen Sanitätshäusern und im Internet an. Für alle Hamburger Leserinnen und Leser des Seniorenmagazins Hamburg haben wir eine Bestellmöglichkeit über das Telefon eingerichtet. Die Tasche wird nach Zahlungseingang dann mit der Post an sie verschickt. Natürlich können sie diese innerhalb von 2 Wochen ohne Komplikationen an uns zurückschicken.

rollial
accessoires

Bestellungen und mehr Informationen
auf der Homepage: www.rollial.de
telefonisch unter: 0431/591 50 04
per WhatsApp: 0162/469 59 40
Rollial GmbH, Goldregenweg 5, 24146 Kiel

Seniorenhandys – Telefonieren mit Handicap

Sind Sehkraft, Gehör oder Motorik eingeschränkt, helfen Spezialhandys, trotzdem mit Familie und Freunden verbunden zu bleiben. Doch nur 2 von 15 Geräten helfen bei allen drei Einschränkungen. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest nach einem Test von Seniorenhandys, der in der März-Ausgabe der Zeitschrift *test* veröffentlicht ist. Online ist der Test unter www.test.de/seniorenhandys abrufbar.

Die Tester haben drei Arten von Spezialtelefonen geprüft: Einfach-Handys ohne Apps und Internetzugang, Hybrid-Handys, die auch Internet und ein paar vorinstallierte Apps bieten und spezielle Smartphones, die durch größere Symbole und einfache Menüs leichter zu bedienen sind. „Das Ergebnis ist ernüchternd“, heißt es im Testbericht. Nur vier Handys sind gut – zwei Smartphones und zwei Einfach-Handys. Wer schlecht sieht oder motorisch eingeschränkt ist, findet kaum ein hilfreiches Modell. Personen mit Hörschwäche können noch am ehesten profitieren. Nur zwei Einfach-Handys zu Preisen

von 45 und 58 Euro gleichen alle drei Handicaps gut aus.

Alle Modelle bieten eine Notruftaste. Wird sie gedrückt, ruft das Handy alle dafür gespeicherten Telefonkontakte an, bis jemand rangeht. Einige Geräte

stoppen allerdings die Rufautomatik, wenn ein Anrufbeantworter anspringt.

Der Test Seniorenhandys findet sich in der März-Ausgabe der Zeitschrift *test* und ist online unter www.test.de/seniorenhandys abrufbar.



Anzeige

GEFANGEN IN DER PRIVATEN KRANKENVERSICHERUNG?

Wir bieten Lösungen!

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

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

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

Es gibt 2 Lösungen aus diesem Dilemma:

1. Der Weg zurück in die gesetzliche Krankenversicherung.

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

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

2. Optimierung der bestehenden Versicherungsverträge

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

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

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

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

PKV-Optimierung Hamburg

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

Anfragen per E-Mail: info@pkv-optimierung-hamburg.de.

LESER SCHREIBEN

Frühling ...

„Nun will der Lenz uns grüßen,
von Mittag weht es lau;
aus allen Wiesen sprießen
die Blumen rot und blau.“

Dieses alte Volkslied von Karl Ströse kommt mir in den Sinn, während ich dem Amselpärchen zuschaue, das in unserem Kirschbaum sein Nest baut. Heute Morgen waren sie plötzlich da. Nun wird es nicht mehr lange dauern, und der Amselnachwuchs hüpfte über unseren Rasen, immer auf der Suche nach einer leckeren Mahlzeit. Fasziniert beobachte ich, mit welchem Eifer das Pärchen den Nestbau vorantreibt. Nur selten gehen sie gemeinsam auf Nahrungssuche.

Unerwartet beginnt das Amselweibchen zu singen. Sein Lied ist nur kurz, aber der Gesang lässt alle Geräusche in der Umgebung verstummen. Genauso plötzlich, wie das Lied der Amsel erklang, bricht es auch wieder ab. Das lange Warten hat ein Ende. Der Winter hat sich verabschiedet, und der Frühling hält Einzug. Die Tage werden länger und wärmer.

Meine Gedanken wandern zurück in meine Kindheit ...

Ich erinnere mich an das Schwalbennest hoch oben unter dem Dach des alten Hauses meiner Eltern. Klein und hilflos waren die Schwalben und wurden von dem Schwalbenpaar gewissenhaft auf das große Abenteuer vorbereitet. Sie lernten fliegen ...

Nach einigen Flugstunden, liebevoll von den Vogeleltern begleitet, ging es irgendwann auf und davon – in die große weite Welt. Sie flogen fort und kamen nie zurück ...

Mein Blick wandert wieder hin zum Kirschbaum. Niemand weiß genau, wann dieser Baum gepflanzt wurde. Er stand bereits auf dem Grundstück, als mein Vater vor vielen Jahren unser Haus dort baute. Die knorrigen Zweige reichen bis zum Dach des Hauses hinauf und geben dem Baum ein gespenstisches Aussehen. Besonders in den Abendstunden, wenn das Licht der untergehenden Sonne sich golden auf das Dach des Hauses legt und lange Schatten an die Hauswand wirft, träumte ich als Kind vom nahenden Frühling.

Ich erinnere mich an harte, kalte Winter.

Die Äste der Bäume in unserem Garten waren mit einer dicken Eisschicht bedeckt. Aus ihnen war jegliches Leben gewichen. So ein Winter kann für ein Kirschbäumchen sehr lang sein. Aber irgendwann, wenn sich das erste zarte Grün im Frühjahr zeigt, erwacht die Natur zu neuem Leben. So auch unser Kirschbaum ...

Pünktlich zum Beginn des Frühlings hat er sein grünes Kleid angelegt. Bald werden die ersten zarten Knospen sprießen. Sie werden verblühen und prallen süßen Kirschen Platz machen.

Der Duft der Hyazinthen streichelt meine Nase. Ich habe sie vermisst, die kleinen Primelchen, die ihre bunten Blüten der Sonne entgegenstrecken.

„Draus wob die braune Heide
sich ein Gewand gar fein
und lädt im Festtagskleide
zum Maientanze ein ...“

Leise summe ich das alte Lied, während ich mich auf die Bank am Fliederbusch setze. Tief atme ich den Duft der Blüten ein, der meine Sinne berauscht.

Unser Amselpärchen fühlt sich inzwischen in unserem Kirschbaum sehr wohl und bereitet sich auf Familienzuwachs vor.

Und ich – ich habe den Wohlgeruch von Frühling und leckerem Kirschkuchen in der Nase ...

Von unserer Leserin Helga Licher

Schreiben auch Sie uns Ihre Gedichte und Geschichten.

Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel**

Lange Aktiv Bleiben e. V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

SeMa

Auch im Postversand!

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

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazin Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 30,- (Ausland € 50,-) überweisen Sie auf das Konto:
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.04.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-West
040 / 55 00 55 -6046



Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN



Den Venen Beine machen



Die Wärme des Lasers lässt die Vene zusammenschrumpfen. Dies ermöglicht einen geraden Abschluss an der größeren Vene.

Foto: djd/biolitec

Stefanie Husemann erlebte trotz blutverdünnender Medikamente einen komplikationslosen Eingriff. Foto: djd/Stefanie Husemann privat

Schon kurz nach ihrer Behandlung konnte die Patientin ihren Alltagsaktivitäten wieder nachgehen. Foto: djd/Stefanie Husemann privat

Mit Lasertherapie lassen sich Krampfadern unkompliziert behandeln

(djd). Die Beine fühlen sich unangenehm dick und schwer an, es kribbelt und sticht in den Waden und bläuliche Adern treten stark hervor: Das sind die typischen Anzeichen einer Venenschwäche. Bis zu 40 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer leiden darunter. Allein in Deutschland gibt es Expertenschätzungen zufolge 22 Millionen Betroffene. In der warmen Jahreszeit verstärken sich die Beschwerden meist noch, weil sich bei hohen Temperaturen die Gefäße weiten und der Rückfluss des Blutes zum Herzen zusätzlich erschwert wird.

Auch für Ältere und Risikopatienten geeignet

Da Krampfadern nicht nur ein ästhetischer Makel sind, sondern auch zu Komplikationen wie Venenentzündungen, Thrombosen und dem „offenen Bein“ führen können, ist eine frühzeitige Behandlung wichtig. Zur Verfügung stehen etwa das sogenannte Venenstripping oder die Radiofrequenztherapie. Ein besonders sanftes Verfahren ist beispielsweise die minimalinvasive ELVeS Radial-Lasertherapie der biolitec. Sie ist auch für viele Risikopatienten geeignet – so wie Stefanie Husemann (34) aus Bad Bevensen: Seit einer Lungenembolie muss sie dauerhaft blutverdünnende Medikamente einnehmen. Vor einem Jahr bekam sie dann plötzlich Schmerzen in der Leiste. „Diese entpuppten sich als nicht

mehr voll funktionsfähige Beinvenen“, erzählt die junge Frau. „Mir wurde somit eine Laseroperation vorgeschlagen. In Absprache mit meiner Krankenkasse habe ich diesen Eingriff durchführen lassen.“ Bei der ELVeS Radial-Methode wird die Sonde durch einen kleinen Einschnitt in die betroffene Krampfader vorgeschoben. Die Wärme des dann gezielt ausgestrahlten Laserlichts verschließt die Vene nahezu schmerzfrei. „Da die Lasertherapie bei Krampfadern ambulant durchgeführt werden kann, musste ich mein blutverdünnendes Medikament nicht absetzen. Das war ein großer Vorteil“, so Stefanie Husemann.

Die Beine im Sommer unterstützen

In der Regel dauert die Behandlung nur 30 Minuten und wird bei örtlicher Betäubung durchgeführt. Dazu ist sie risikoarm, verursacht keine Narbenbildung und erlaubt eine schnelle Wiederaufnahme der normalen Alltagsaktivitäten. Unter www.info-krampfadern.de gibt es weitere Informationen sowie einen Arztfinder. So lässt sich den Venen zum Sommer Beine machen. Um ihnen in dieser Jahreszeit ihre Arbeit grundsätzlich zu erleichtern, sind kalte Güsse, regelmäßige Venengymnastik, viel Bewegung und Hochlegen der Füße empfehlenswert.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.04.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Juliane Zucker
040 / 55 00 55 -7645



Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung
und -annahme

HWWA
Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: hwwa@wtnt.net
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

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

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



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

„Low Vision“: was ist das eigentlich?

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

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



Die Low-Vision-Spezialistinnen von Mott Optik in Rissen haben die entsprechende Ausbildung und eine langjährige Erfahrung, um den individuellen Bedarf zu ermitteln.



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

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

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

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

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

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

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

Eine Riesen-Erleichterung für die Angehörigen!

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

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

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

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



MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89 80 73 49
Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-2 66 67 · info@mott-optik.de

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

Freuen Sie sich auf die Mai-Ausgabe!

Erscheinungstag 05.05.21



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de/online-ausgaben

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

