

Das Magazin für
die Generation 55+



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Ilse Werner
Gedenken zum 100. Geburtstag



Mobil mit Ape
Den Radius erweitern

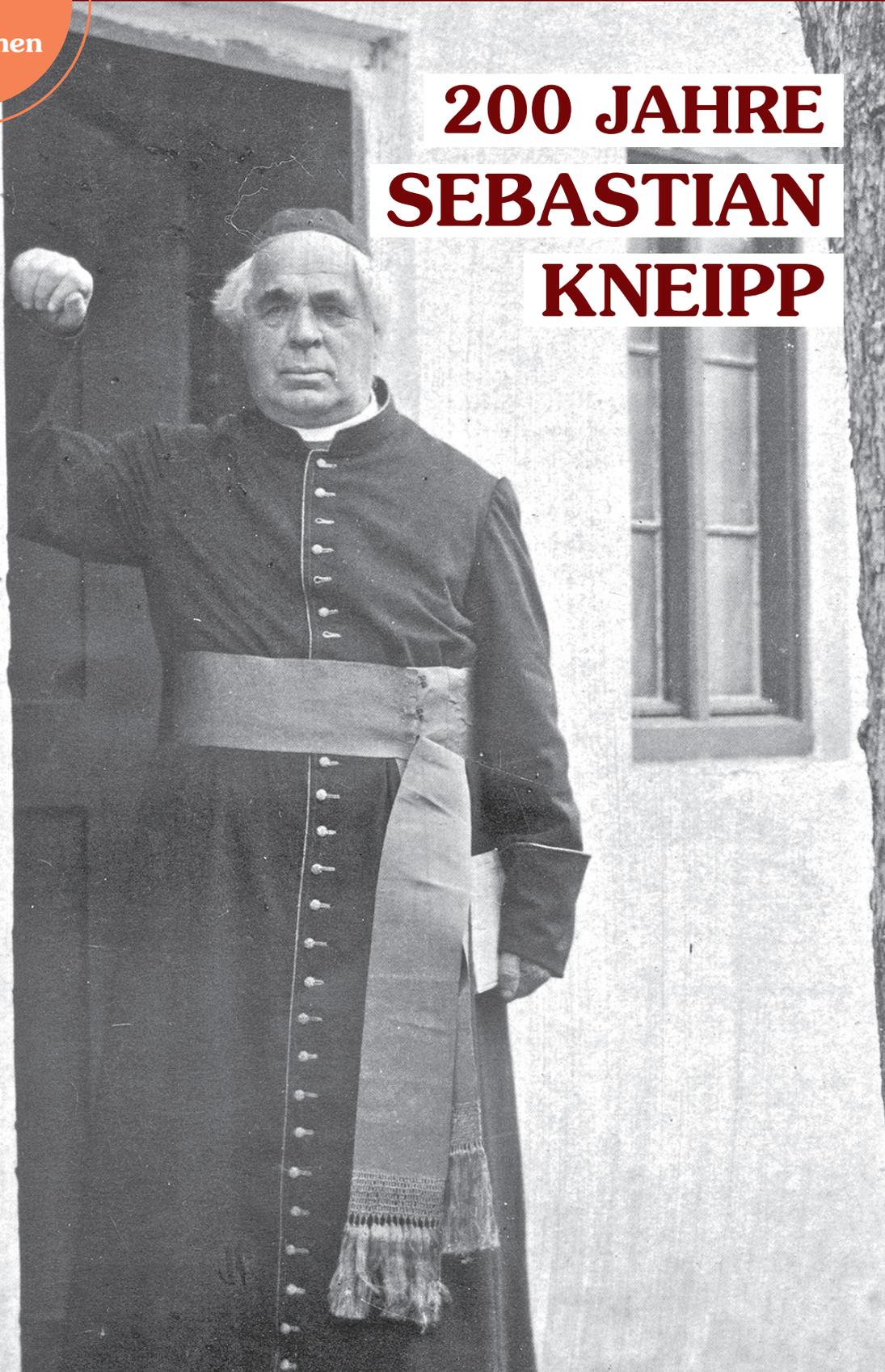


Es ist Spargelzeit!
Rezepte, klassisch und ausgefallen



Wolfgang Borchert
Ein kurzes Leben im Stakkato

200 JAHRE SEBASTIAN KNEIPP



Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

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

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Sebastian Kneipp**
Mehr als Wasser aus vollen Kannen
- 10 **Ernährung bei Hypertonie** | Was senkt den Blutdruck?

12 Ilse Werner

Zum Gedenken an die „Frau mit Pfiff“ zum 100. Geburtstag

- 14 **Aktion Kinderparadies – 70 Jahre alte Institution in Gefahr** | Ohne Nord nix los
- 16 **Schau mir in die Augen**
Altersbedingte Augenerkrankungen
- 18 **Angst vor Corona-Infektion bringt Menschen in Lebensgefahr** | Asklepios Westklinikum Hamburg: Bei akutem Notfall in die Klinik kommen!
- 18 **Pflegegrad online berechnen und Widerspruch einlegen**
- 20 **Rezeptfrei heißt nicht harmlos**

22 Mobil mit Ape

Den Radius erweitern – neue Dinge sehen

- 24 **Strommasten, Blumenkübel, Bänke aus den 1950ern und 1960ern gesucht!**
- 27 **Was Hamburg ausmacht, liegt auf der Zunge!**

28 Es ist Spargelzeit

Spargelrezepte – egal, ob klassisch oder ausgefallen

- 30 **Ruhestand im Möwenland**
Immer mehr betuchte Rentner zieht es an Nord- und Ostsee

32 Wolfgang Borchert

Ein kurzes Leben im Stakkato

- 34 **Kleinanzeigen**
- 37 **Liebevolle Lesepause im Frühling**
- 38 **Deutlicher Anstieg bei tödlichen Unfällen mit E-Bikes**
Verkehrswacht will mehr Aufklärung und Fahrtrainings
- 39 **Online-Informationsveranstaltung rund um das Thema „Pflege“ am 27. Mai 2021**
- 39 **Brittas Hafen Podcast:**
Details-Wissen aus dem Hamburger Hafen
- 40 **Rätsel**
- 42 **Klaus Kühl – Erfinder aus Liebe**
- 44 **Mit einer herzöffnenden Yogaübung dem Coronablues entfliehen und den Frühling begrüßen!**
- 46 **Bald ist Muttertag – auch auf dem Friedhof**
- 48 **Sport & Spaß in den eigenen vier Wänden**
- 49 **Neues Buch: „Lebenszeit vor dem Vergessen bewahren – 11 Biografien“**
- 50 **Neuwahlen zum Landes-Seniorenbeirat (LSB) und zu den Bezirks-Seniorenbeiräten um weitere drei Monate verschoben! Neue Amtszeit beginnt am 1. Oktober 2021!**
- 52 **Das Gute liegt so nah „Urlaub in Deutschland“**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab 5. Juni 2021

Unser neu
gestalteter
Wohnbereich ist
eröffnet: Jetzt freie
Plätze sichern!

DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift

Alsterkrugchaussee

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Liebe Leserinnen und Leser,

„Alles neu macht der Mai“ – lautet ein altbekanntes Sprichwort, das Hoffnung auf Veränderung und Neues machen soll. Im Zusammenhang mit der nun schon über ein Jahr andauernden Corona-Situation kann ich nur hoffen, dass diese Veränderungen positiv sind und wir bald wieder uneingeschränkt am öffentlichen Leben teilnehmen können.

Der Wonnemonat Mai ist auch Spargelzeit. Viele freuen sich nach den kalten Tagen auf das gesunde und kalorienarme Gemüse. Probieren Sie doch mal unsere Rezeptideen aus.

Die Gesundheit ganzheitlich mit natürlichen Mitteln zu fördern, das war das Ziel von Sebastian Kneipp. Ein Ansatz, der heute aktueller denn je ist. Ein Grund für uns, den 200. Geburtstag des Hydrotherapeuten und Naturheilkundlers mit einem Bericht zu würdigen.



Auch sportliche Aktivitäten fördern bekanntlich die Gesundheit. Nicht ganz einfach in Corona-Zeiten, da Sport in Vereinen und Gruppen fast gänzlich untersagt ist. In dieser Ausgabe finden Sie Tipps, wie Sie sich in den eigenen vier Wänden fit halten können.

Ich wünsche Ihnen nun sonnige Mai-Tage und verabschiede mich bis zur Juni-Ausgabe, die ab dem 5. Juni 2021 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

**SKYPE-
VORTRAG**

Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

19. Mai 2021 | 17:00 Uhr

Referent: Stefan Luck, Leitender Oberarzt
Gelenkchirurgie

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

www.helios-gesundheit.de

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen
Inh. Christian Requard
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

Hier hören Sie richtig!

*Inhabergeführtes
Familienunternehmen
mit Herz!*

Sie sind unzufrieden mit Ihren Hörgeräten?

Wir helfen Ihnen gern!

Egal, wo Sie es erworben haben. Nutzen Sie das zeitlich begrenzte Angebot, Ihre Hörgeräte von uns einmalig kostenlos neu programmieren zu lassen.*

Vereinbaren Sie gleich einen Termin per Telefon 040 525 37 73, WhatsApp-Nachricht 040 525 70 975 oder per Mail info@franz-hoergeraete.de

Wir hören Ihnen zu!

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel. 040-525 37 73

info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de
Montag-Freitag
9-13 und 14-18 Uhr

Aktion wegen der starken Resonanz verlängert!
*Das Angebot gilt bis 31.05.2021. Abhängig vom Hersteller Ihres Hörgerätes



Gesundheit durch Bewegung – eine der „Säulen“ der Kneipp-Behandlung 1894.

Sebastian Kneipp mit Jüngerinnen und Jüngern vor – man mag es kaum glauben – dem Herrenbad in Wörishofen. Rechts vom Pfarrer eine Dame mit einer Gießkanne – einem wichtigen Utensil der Kneipp'schen Wassergüsse.

Sebastian Kneipp

Mehr als Wasser aus vollen Kannen

Am 18. Mai 1821 um 7.30 Uhr in der Frühe wurde in der Abteikirche Ottobeuren acht Stunden nach seiner Geburt ein Knabe auf den Namen Sebastian getauft. Er war der einzige Junge der armen Webers-Leute Xaver und Rosina Kneipp. Das Wasser als Lebensspender in zweierlei Hinsicht sollte für Sebastian bestimmend werden. Sein dem Buch Daniel 3,60 verkürzt entnommenes Lebensmotto lautete „Benedicite aquae omnes Domino – Ihr Gewässer alle, lobet den Herren.“ Der Junge wurde Priester und Wasserdoktor. In diesem Monat begeht Deutschland seinen 200. Geburtstag. Vor 125 Jahren wurde er in Hamburg festlich empfangen.

Der „Weber-Baschtl“ träumt

Wer als Bub im geänderten Hochzeitsrock der Mutter mit Falten und Streifen zur Erstkommunion geht und damit zum Gespött anderer Kinder im Dorf wird, hat es schwer. Kühe der Bauern zu hüten und unter Anleitung des Vaters täglich stundenlang am Webstuhl zu sitzen ist kein Vergnügen. „Mir war in meiner Kindheit kaum eine zufriedene Stunde vergönnt“ erinnert sich im Alter der Mann, der mit 18 Jahren schon so abgearbeitet ist, dass ihn Fremde für den Bruder des Vaters halten. Dennoch hat Sebastian einen Traum. „Wollte dich der

Herrgott zum Studenten“, wischt der Vater den Traum beiseite, „dann hätte er uns auch Geld gegeben.“ Doch genau das will der Junge – studieren, um katholischer Priester zu werden. Und wenn der Herrgott nicht fürs Geld sorgt, Sebastian will es sich erarbeiten. Als er mit 20 Jahren stattliche 70 Gulden beisammen hat, brennt das Elternhaus ab. Alles fällt den Flammen zum Opfer – nur der Wunsch, Priester zu werden, nicht.

Es wird wohl schwer halten ...

Geradezu starrsinnig verfolgt Sebastian Kneipp sein Ziel, Theologie zu studieren. In Bad Grönenbach arbeitet er für Kost und Logis in der Landwirtschaft, um beim dortigen Kaplan Latein zu lernen. Als der nach Dillingen versetzt wird, geht er mit und folgt ihm später nach Augsburg. Hier findet er Menschen, die ihn materiell unterstützen. Mit 23 Jahren – Kneipp ist da fast doppelt so alt wie seine Mitschüler – wird er ans Gymnasium Dillingen aufgenommen. „Es wird wohl schwer halten, aber wenn Gott es will, kann es geschehen“, sagt ihm sein erster Förderer, der Kaplan und spätere Abgeordnete des Reichstags Dr. Matthias Merkle. Der Altgymnasiast hat es in Dillingen nicht leicht. Zwar sind seine Noten sehr gut, doch der bisher



SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

nachher

Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

vorher

Die Pflegekasse bezahlt!

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

Rybin
KLEMPNEREI - SEIT 1980

Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmshen 33 in 25462 Rellingen • www.klempner-pinneberg.de



Papst Leo XIII. zeichnete den Dorfpfarrer Kneipp nicht nur mit dem Titel „päpstlicher Geheimkämmerer“ aus, sondern empfing ihn auch am 18. Februar 1894 zu einer längeren Audienz. Kneipp hatte sich darauf gut vorbereitet. So ging es nach dem Austausch von Höflichkeiten bald um die Gesundheit des Papstes. Sie, so der Wasserdoktor, schien recht gut zu sein, und Kneipp prognostizierte dem Kirchenoberhaupt ein langes Leben. Zu Recht. Leo XIII. starb 1903 mit 93 Jahren.



ausgesprochen robuste Kneipp erkrankt schwer. Eine Lungentuberkulose hat ihn fest im Griff. Nur noch unregelmäßig kann er am Unterricht teilnehmen. Dennoch macht er 1848, mit 27 Jahren, Abitur. Das Jahr darauf sieht ihn als Bettelstudent in München. Obwohl weiterhin krank und permanent hungrig, schafft er den Philosophie-Abschluss. Wieder in Dillingen, nimmt er das Theologiestudium auf. Mit im schmalen Gepäck hat er ein Buch, das sein Leben verändern sollte.

Vom Wasserhahn gelernt

In der Hofbibliothek in München hat er es entdeckt und ein Exemplar sogleich antiquarisch erworben. Das 1849 schon über 100 Jahre alte Buch „Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen besonders der Krancken bey dessen innerlichen und äußerlichen Gebrauch“ von Johann Siegmund Hahn (1696–1773). Es wird schicksalhaft für den Studenten Sebastian Kneipp. Schon Hahns Vater, ebenfalls Mediziner, hatte erkannt, dass Wasser nicht nur zum Waschen und Trinken da ist. Vater und Sohn Hahn, „die zwei Wasserhähne“, gelten als die Begründer der Wassertherapie in Deutschland. Und Wasser – das hat für den bettelarmen Studenten Kneipp mit seiner nicht ausgeheilten Tuberkulose einen unschätzbaren Vorteil – es ist im Priesterseminar in Dillingen sowie in Bächen und Flüssen kostenlos reichlich vorhanden. Heimlich nimmt er kalte Bäder in der Donau – in der Waschküche des Seminars verpasst er sich Halbbäder und kalte Güsse. Erstmals so richtig glücklich ist Kneipp, als er für das weitere Studium am Georgianum in München einen Freiplatz erhält. Dort kriegt er prompt durch erfolgreiche Wasserbehandlung eines Mitstudenten den ersten Ärger mit der Obrigkeit. Später sollte er Übung darin bekommen.

Priesterweihe, Weihrauch und Weihwasser

Mit 31 Jahren ist der „Weber-Bascht!“ am Ziel seiner Träume. Im Augsburger Dom wird er zum Priester geweiht und landet als Kaplan und Pfarrvikar im Nirgendwo namens Boos bei Memmingen. Dort wütete, wie in vielen Teilen Bayerns auch, das „asiatische Ungeheuer“, die Cholera. Bei seinen Krankenbesuchen belässt der Kaplan es nicht bei Weihwasser. Zum Krankenbett gerufen zu werden, die Kranken jammern zu hören und nicht zu helfen, ist dem jungen Geistlichen unmöglich. „Ich habe meine Vorsätze von Zeit zu Zeit gebrochen“, notiert

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.05.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-Nord
040 / 55 00 55 - 5948



SPARDA  IMMOBILIEN

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

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



Friseur für den
Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
608 246 22

JA! ZU MEHR BEWEGUNGS- FREIHEIT

Bei belasteten Gelenken und
zum Erhalt der Beweglichkeit.

NEU



PZN - 16958478

Arthrosamin®



© Pharma Peter GmbH, Tarpenburg 12, 22419 Hamburg

Arthrosamin® Kollagen-Pulver COMPLEX
enthält 4 hochwertige Inhaltsstoffe:

- Bioaktives Glucosamin
- Über 50% Kollagenpeptide (Proteine *)
- Curcumin und Vitamin C **

* Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse und normalen Knochen bei.
** Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen bei.

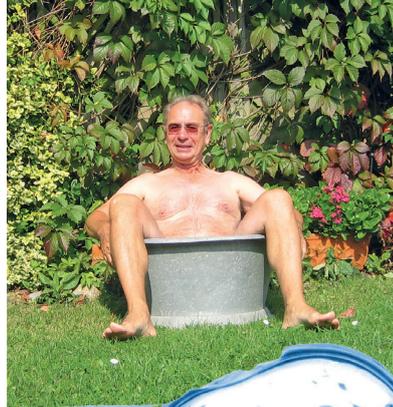


Jetzt sofort durchstarten!
Online bestellen und aus
Ihrer Vor-Ort-Apotheke
liefern lassen.

www.arthrosamin-gelenkkapseln.de



Kneippjünger, Chorleiter, Lehrer und „Vater“ von www.ottobeuren-macht-geschichte.de, Helmut Scharpt (60), erklärt Gästen aus Polen die Kneipp-Therapie.



Schaut lustig aus und ist sehr gesund.

Alfons Szczerban erster Vorsitzender Kneipp-Bund Landesverband Schleswig-Holstein und Hamburg e.V., im Sitzhalbbad.



er später. Kneipp gibt ganz konkrete Therapieanweisungen die außerordentlich erfolgreich sind. Ein Apotheker zeigt ihn an, da die Wasserkuren sein Gewerbe beeinträchtigen. Gut, dass der zuständige Richter Rheumatismus hat und die ihm von Kneipp vorgeschlagene Behandlung wirkt. Sein Urteil „Kurieren Sie die, welche keine Hilfe bekommen oder kein Geld haben, um Hilfe zu suchen.“ Dennoch ist es seinen kirchlichen Vorgesetzten lieber, wenn Kneipp sein Wirken auf Weihwasser konzentriert. Vermutlich um ihn besser im Auge zu haben, wird er nach Augsburg versetzt und dort gleich eingenordet, „kein Ärgernis durch unerlaubte Krankenbehandlung zu erregen“.

Beichtvater, Bauer, Buchautor

Noch sicherer als in Augsburg erscheinen der Kirchenleitung im April 1855 Klostermauern, um die Gläubigen vor dem Wasserfanatiker und Mochtegermediziner zu schützen. Das Kloster steht in Wörishofen, weit ab vom Schuss. Hier soll Kneipp für die Nonnen Beichtvater sein. Mehr nicht. Aber, dem Kloster geht es wirtschaftlich schlecht, seine Landwirtschaft liegt am Boden. Kneipp weiß Rat, hat er doch einschlägige Erfahrungen in Ackerbau und Viehzucht. Überzeugungskraft hat er auch, denn es gelingt ihm, den frommen Frauen die Vorteile körperlicher Betätigung nahezubringen. Auch als Verfasser landwirtschaftlicher Ratgeber wird Kneipp bekannt – kurzum, selbst hinter Klostermauern ist der Kaplan auf Abwegen. Allerdings solchen, von denen die seinen „Wasserkünsten“ ansonsten skeptisch gegenüberstehenden Beichtkinder im Kloster gesundheitlich und wirtschaftlich profitierten. Auch Kneipp selbst arbeitet aktiv in der Landwirtschaft des Klosters.



Zusätzlich unterrichtet er. Nicht nur Religion. Auch Hauswirtschaft und Kräuterkunde stehen auf dem Stundenplan.

Pfarrer, Wasserdoktor

Den Spitz als Fußwärmer immer mit im Beichtstuhl, Anerkennung nicht nur bei den Nonnen und letztendlich die ihm übertragene Pfarrstelle an St. Justina in Wörishofen; eigentlich scheint Kneipps Leben ausgefüllt zu sein. Doch seine zweite Berufung, das Heilen von Krankheiten, lässt ihm keine Ruhe. Sein alter Ruf als Wasserheiler zieht zunehmend Hilfesuchende in den Ort. Die Waschküche des Klosters wird zum Therapiezentrum, in dem Kneipp mit gezielten Wassergüssen und Gesundheitsratschlägen agiert. Prompt bringt ihm das weitere Anzeigen und Prozesse ein. Seine belegten, honorarfreien Heilerfolge sowie die Tatsache, dass seine Medizin lediglich aus Wasser und Kräutern besteht, schützen ihn vor Verurteilungen.

Kurbetrieb mit Breitenwirkung

Der Zustrom von Hilfesuchenden zwingt Kneipp zum Handeln. Drei seiner Nichten weist er in die Wasserkunst ein. Als „Gießerrinnen“ behandeln sie selbstständig. Die Patienten bleiben länger – sehr zögernd stellen sich die Dorfbewohner darauf ein. Kneipp ermuntert seine Gemeindeglieder, tätige Barmherzigkeit zu zeigen und Bett und Logis anzubieten. Der Grundstein zum Kurbetrieb ist damit gelegt. Zunehmend kommen auch zahlungskräftige Gäste, die so die Wirtschaft im Ort ankurbeln und mit großzügigen Spen-



Ich singe und spiele für Senioren **Musik!**

mit
Akkordeon

und / oder
Keyboard

- Musik auf dem Wohnbereich,
- Gemeinsames Singen
- Tanztee
- Sommerfest
- Familienfeier

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

Keyboard-Studio Pinneberg
 Michael Kleppin
 Brokwisch 1, 25421 Pinneberg
 04101 - 74010
 michaelkleppin@t-online.de
 mehr Info unter:
keyboard-studio-pinneberg.de



Fast jeder Pfarrer hat seine Eigenheiten. Kneipp hatte gleich mehrere – wie etwa seinen Spitz, der im Beichtstuhl als Fußwärmer diente.

Damen des Kneipp-Vereins Lübeck e. V. beim Wassertreten.

den die Kirchengemeinde unterstützen. Benediktiner-Erzbischof Maurus Wolter vom Kloster Beuron regt Kneipp an, seine Erfahrung in einem Buch zu veröffentlichen und schickt als Mann der Tat seinen persönlichen Sekretär nach Wörishofen, dem Kneipp diktiert. Klar, dass der Abt mit der Köselchen Verlagsanstalt auch einen renommierten Verlag für Kneipp's „Meine Wasserkur“ besorgt.

Das Wasser ist nicht mehr zu halten

Das Buch, die Heilerfolge und nicht zuletzt, dass auch „richtige“ Mediziner Wassertherapie als Bereicherung der Schulmedizin übernehmen, führt im ganzen deutschen Sprachraum zu einem förmlichen Wasserrausch. Natürlich ganz besonders in Wörishofen. Dort wird kräftig gebaut. Auch Kneipp baut, denn nachdem er den Erzherzog Joseph Karl Ludwig von Österreich erfolgreich behandelt und dieser Baupläne nicht nur verbal, sondern auch materiell fördert, entstehen das Sebastianum und das Kneippiarium, die ersten Kurhäuser. Der Erzherzog ist es auch, der Papst Leo XIII. auf den Dorfpfarrer aufmerksam macht, der sich deshalb seit Oktober 1893 als „päpstlicher Geheimkammerer“ mit dem Titel „Monsignore“ schmücken darf. Höchste Kreise suchen Kneipp's Rat. Kneipp-Vereine schießen überall wie Pilze aus dem Boden. Unzählige Menschen, die nicht alle nach Wörishofen kommen können, möchten Kneipp erleben. Kneipp geht auf Reisen. Auch nach Hamburg.

Vor 125 Jahren, vom 10. bis 11. März 1896, ist Kneipp in Hamburg – ein Zeitzeuge berichtet:

Am Bahnhofe wurden der Herr Prälat und sein Reisemarschall, Herr Pfarrer Stückle vom Comité und mehreren zu unsern höchsten Kreisen gehörenden Herrschaften empfangen. Hamburg hatte sein Sonntagskleid angelegt, es war herrliches Wetter. Da ging es an unserer schönen Alster entlang, unserm neuen Krankenhause zu. Nach kurzer Besichtigung ging es nach unserm Ziele, der herrlich gelegenen und für diesen Tag festlich geschmückten Kneipp'schen Heilanstalt „Hermannsbad“ am Eimsbütteler Parke, dem Absteigequartier des Herrn Prälaten. 14 weiß gekleidete Mädchen führten den Herrn, den Weg mit Blumen streuend, ins Haus. Die Tochter eines Vorstandsmitgliedes begrüßte den Herrn Prälaten in der Wandelhalle mit einem von ihrem Vater verfassten Gedichte, worauf der Herr herzlich dankte. Der erste Vorsitzende des Vereins, Herr H. Ludwig, hielt darauf eine Ansprache, in welcher er die hohe Bedeutung des Tages für den Kneipp-Verein Hamburg hervorhob. Hieran schloss sich ein kurzes Mittagessen an, woran der Vorstand und einige geladene Herren teilnahmen. Dieses musste mit Hast eingenommen werden, denn um 1 Uhr



AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Bei uns finden Sie alles unter einem Dach:

Wohnungen mit tollem Ausblick in herrlicher Parkanlage, Service durch Hausdamenbetreuung, niveauvolles Veranstaltungsprogramm, Einkaufsmöglichkeiten, Restaurant, Café, Friseur, Fußpflege, Ärzte, Dialyse, Physiotherapie, Wellnessbereich, Wäscheservice, Wohnungsreinigung, Tiefgarage, Haustechniker.

AMEOS Senioren Wohnsitz Ratzeburg

Schmilauer Str. 108, 23909 Ratzeburg, Tel. +49 (0)4541 13-0
info@ratzeburg.ameos.de

www.ameos.eu/ratzeburg



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@
radtkbau.de

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



Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel

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



In vollem Flaggenschmuck präsentierte sich die „Palatia“ dem „hohen Besuch“. Das von der AG Vulcan Werft in Stettin 1894 gebaute Schiff hatte eine Länge von 140,6 Metern und 7326 BRT. Die Höchstgeschwindigkeit war 13 Knoten (24,076 Km/h). Die „Palatia 1“ gehörte zur Klasse der P-Dampfer der HAPAG. Ihre Schwesterschiffe waren u. a. die „Phoenicia“, „Pennsylvania“, „Patria“, „Patricia“ und „Pretoria“. An Bord fanden 100 1.-Klasse-, 100 2.-Klasse- und 2.350 (!) Zwischendeckspassagiere Platz. Dieses Gemälde schenkte der Kapitän dem Gast aus Wörishofen.

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



Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG (FGH)

Ihr zuverlässiger Partner für professionelle Grabpflege in Hamburg.

UNSERE LEISTUNGEN

- ☑ Grabpflege & Dauergrabpflege
- ☑ Erinnerungsgärten
- ☑ Gemeinschaftsgräber
- ☑ Themenfelder

WIR PFLEGEN
ERINNERUNGEN
IHRE FRIEDHOFSGÄRTNER



Vertrauensvoll – Sicher – Individuell
www.fgh-hh.de

war der Herr eingetroffen, und bereits um 3 Uhr sollte der Vortrag beginnen. Mit einer halben Stunde Verspätung traf der Herr Prälat ein und wurde mit stürmischem Jubel empfangen. Nach einigen einleitenden Worten des zweiten Vorsitzenden, Herrn H. Jwowski, begann der Herr Prälat seinen Vortrag. Dieser war von köstlichem Humor gewürzt, kam vom Herzen und ging zu Herzen. In seinen Ausführungen wusste der Herr Prälat den Wert seiner Methode so trefflich klarzulegen, dass wohl viele, welche bisher noch nicht mit derselben einverstanden waren, eine bessere Meinung von derselben erhielten. Ein kleiner Beweis für das Gesagte mag wohl der sein, dass bereits verschiedene Herren, zum Teil aus den höchsten Kreisen, sich zum Beitritt gemeldet haben. Besonders frappierte die Mitteilung des hohen Herrn, dass ihm aus Hamburg schrecklichster Zeit (die Cholera-Epidemie von 1892) ein Brief von einem Herrn zugegangen sei, worin ihn dieser Herr benachrichtigte, dass er sein Mädchen, welches an der Cholera erkrankt war, nach dem Buche „Meine Wasserkur“ behandelt und gerettet habe. Auf die Frage, ob der Betreffende vielleicht zugegen sei, meldete sich dieser und bestätigte das Gesagte. Mit einem herzlichen „Gott befohlen“ schloss der Herr Prälat seinen Vortrag. Nach Besichtigung der Kneipp'schen Heilanstalt des Herrn Dr. med. H. Kuhlmann ging er sofort in die Sprechstunde im „Hermannsbad“, die wegen des Andrangs am andern Morgen fortgesetzt werden musste. Um unseren Mitgliedern und deren Damen Gelegenheit zu geben, mit dem Herrn Prälaten und dem ersten Vorsitzenden des Zentral-Kneipp-Vereins, Herrn Pfarrer Stückle, in nähere Berührung zu treten, hatte der Vorstand einen Kommers veranstaltet. Die Begeisterung erreichte ihren Höhepunkt, als um halb elf Uhr der Herr Prälat erschien. Nach verschiedenen von einigen Herren ausgebrachten Toasten bestieg der Herr die Bühne. In längerer Rede wies er auf die Bedeutung der Kneipp-Vereine hin, forderte zum treuen Festhalten und rüstigen Weiterarbeiten auf und schloss mit dem Wunsche, recht oft und bald gute Nachrichten aus Hamburg zu bekommen. Alsdann wurde ihm vom Vorstande eine Mappe Hamburger Ansichten überreicht. Um zwölf Uhr bedauerte sowohl der Herr Prälat wie auch die Versammlung, dass die Scheidestunde schon geschlagen hatte. Der Kommers fand im Wintergarten des Konzerthauses „Ludwig“ statt, dessen Wände und Decken mit Tropfstein ausgelegt sind. Während der Anwesenheit des Herrn Prälaten wurden der Wasserfall und die elektrische Grottenbeleuchtung in Betrieb gesetzt, welches einen sehr guten Eindruck auf den hohen Herrn machte. Am nächsten Morgen um sechs Uhr las bereits der Herr Prälat die



Kaiserwetter bei Kneipps Besuch in Hamburg vom 10. bis 11. März 1896. Man fährt offen. Ganz rechts in der Kutsche: Sebastian Kneipp.

Heilige Messe; sodann ging es – nach vollendeter Sprechstunde – um zehn Uhr an die Hafenfahrt. Der Herr Prälat, welcher derartige Anlagen noch nie gesehen hatte, zeigte ein überaus großes Interesse für sämtliche Einrichtungen und Gegenstände. Ein hiesiger großer Schiffsreeder und ein Kapitän hatten die Führung übernommen. Nachdem Hafen und Kaianlagen besichtigt waren, ging es zu dem im vollen Flaggenschmucke liegenden Dampfer der Hamburg-Amerikanischen-Packetfahrt-Actien-Gesellschaft, nämlich der „Palatia“, dessen Offiziere uns in Galauniform empfangen. Ein Inspektor dieser Gesellschaft übernahm die Leitung, und recht gründlich wurde diese Besichtigung vorgenommen. An diese schloss sich eine von der Packetfahrt zu Ehren des Herrn Prälaten gestiftete Frühstückstafel. Nach verschiedenen gehaltenen Toasten ergriff der Herr Prälat das Wort, und da zeigte es sich, mit welchem regem Interesse und tiefem Verständnisse der hohe Herr den Einzelheiten gefolgt war. Dann wurde noch der Börse ein kurzer Besuch abgestattet, und in Eile ging es nach dem Bahnhofe, wo die Abreise nach Münster um 2 Uhr 53 Minuten erfolgte. Jeder der anwesenden Herren war voll Freude über die herrlich verlebten Stunden, und gleich wurde der Wunsch laut: Dahin wollen wir streben, dass der hohe Herr uns noch einmal mit seinem Besuche beehren und wenn möglich, mehr Zeit mitbringen möge. Das walte Gott!

(Auszug/Quelle: www.ottobeuren-macht-geschichte.de)

Gott waltete es nicht

Gut ein Jahr nach seinem Hamburg-Besuch starb Sebastian Kneipp im 77. Lebensjahr am 17. Juni 1897 in Wörishofen an Krebs. Seine Lehre, die weit über die Wassertherapie hinausgeht, lebt weiter. Wieder einmal wird er mit einer Sonderbriefmarke geehrt – eine 20-Euro-Münze zählt erstmalig zu seinen „Auszeichnungen“.

Nicht nur das Wasser – die fünf Säulen der Kneipp-Therapie

Es wäre zu kurz gegriffen, die Philosophie des Pfarrers Kneipp auf die innere und äußere Anwendung von Wasser zu reduzieren.

Wasseranwendungen und Kneipp-Güsse

- Pflanzen als Heilmittel • Gesundheit durch Bewegung • Gesunde, bewusste Ernährung • Gesundheit durch Ausgeglichenheit

Das Fazit des Sebastian Kneipps lautet:

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Fotos: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen und privat / Text: F. J. Krause © SeMa



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS SICHER UND ZU HAUSE

Altersheim am Rabenhorst

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

Dank an unsere tollen Mitarbeiter/innen

Auguste-Viktoria-Seniorenstift

Hartmut Berndt, Tel. 040 398 6830
Elbchaussee 88, 22763 Hamburg



im Verbund der

Diakonie

Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de

Lebens- und Jobvielfalt

Hier fühlen wir uns wohl



Ich arbeite gern hier

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

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

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren





Ernährung bei Hypertonie:

Was senkt den Blutdruck?

(pi) Rote Bete, Granatapfel oder auch Schokolade gehören zu den Lebensmitteln, denen zugeschrieben wird, dass Sie den Blutdruck senken können. Aber stimmt das auch? Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die Studienlage zu verschiedenen blutdrucksenkenden Lebensmitteln angeschaut.

Es gibt sie nicht, die einzelne Ursache für einen zu hohen Blutdruck. Stattdessen wirken bei der Entstehung von Bluthochdruck mehrere Faktoren. Neben Alter, Geschlecht und einer erblichen Veranlagung spielt vor allem der persönliche Lebensstil eine Rolle. Demnach sind wenig Bewegung, Übergewicht, Stress sowie eine ungesunde Ernährung die Hauptrisikofaktoren für Bluthochdruck. Ernährung ist deshalb ein wichtiger Bestandteil der Basistherapie von Hypertonie. Dabei wird versucht, mit Ernährung, Bewegung und einer Lebensstiländerung, den Blutdruck zu senken. In dem Zusammenhang tauchen immer wieder einzelne Lebensmittel auf, die den Blutdruck senken sollen. Im Zuge ihrer neuen Gesundheitsinformation „Hypertonie“ hat die Stiftung Gesundheitswissen geschaut, zu welchen davon es Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien gibt.

Rote-Bete-Saft bei Bluthochdruck?

Rote Bete zählt zu den sogenannten natürlichen Blutdrucksenkern, aber warum ist das so? Der Grund dafür ist der hohe Nitratgehalt. Durch den Speichel im Mund und die darin enthaltenen Bakterien kann Nitrat zu Nitrit umgewandelt werden. Nitrit ist ein Stoff, der die Gefäße erweitert und dadurch den Blutdruck senkt, wie Studien zeigen. Es ist jedoch mehr Forschung erforderlich, um beispielsweise eine längerfristige Wirkung des Rote-Bete-Safts beurteilen zu können. Dazu kommt, dass noch nicht feststeht, wie oft und wie viel Rote-Bete-Saft getrunken werden müsste, um eine Wirkung zu erzielen.

Schokolade als Blutdruckregulierer?

Wenn Schokolade den Blutdruck regulieren würde, wäre das für viele Naschkatzen doch mal eine gute Nachricht. Aber trifft diese Aussage auch zu? Nicht für die klassische Vollmilchvariante, sondern für dunkle Schokoladen mit einem hohen Kakaoanteil. Denn dunkle Schokolade und Kakaoprodukte sind reich an sogenannten Flavanoiden, Pflanzenstoffen, die unter anderem in der Kakaobohne vorkom-

men. Es wird angenommen, dass diese Stoffe blutdrucksenkende Eigenschaften besitzen. Eine Übersichtsarbeit zeigte über eine Studiendauer von zwei bis zwölf Wochen tatsächlich eine kleine Blutdrucksenkung von etwa zwei mmHg. Allerdings wären Langzeitstudien erforderlich. Das ist bei Ernährungsstudien jedoch nicht so leicht umzusetzen.

Mit Elektrolyten gegen zu hohen Blutdruck?

„Elektrolyte sind wichtig!“, heißt es häufig. Vor allem Sportler kommen oft damit in Berührung. Aber können sie auch den Blutdruck senken? Elektrolyte wie Kalium, Natrium oder Magnesium sind für den Körper lebensnotwendige Mineralstoffe. Aktuellen Studien zufolge zeigte sich bei einer erhöhten Zufuhr von Kalium und einer Verringerung der Natriumaufnahme eine blutdrucksenkende Wirkung. Es wird ebenfalls davon ausgegangen, dass Magnesium eine blutdrucksenkende Wirkung hat.

Welche Rolle spielt Salz bei Bluthochdruck?

Lebensstiländerungen sind die Basis jeder Behandlung von Bluthochdruck – unabhängig von der Schwere der Erkrankung. Dabei kann die Ernährung eine wichtige Rolle spielen. Beispiel Salz: Wir nehmen über die Nahrung mehr Salz auf, als der Körper eigentlich benötigt. Wo sich Salz versteckt und worauf man achten kann, wenn man weniger Salz zu sich nehmen möchte, erklärt Prof. Dr. Ulrich Wenzel, Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Warum spielt Salz für den Blutdruck eine große Rolle?

Salz in kleinen Mengen konsumiert, ist nicht schädlich, sondern sogar lebensnotwendig. Und Kochsalz ist neben dem Nervensystem und den Hormonen auch im Körper dafür zuständig, dass Blutdruck überhaupt aufrechterhalten wird.

Warum ist zu viel Salz für den Blutdruck problematisch?

Hoher Kochsalzkonsum führt dazu, dass Kochsalz und Wasser im Körper gespeichert werden. Und darüber hinaus führt das Kochsalz zu einer Versteifung des Endothels, der „Tapete“, die die Blutgefäße ausfüllt, aber auch die Gefäße selbst werden geschädigt, werden steifer. Darüber hinaus weiß man aber auch, dass Kochsalz, das sind neue Daten, unser Immunsystem beeinflusst. Und dass auch Kochsalz das Mikrobiom, also unsere





Darmflora ganz stark beeinflusst und über die Beeinflussung der Darmflora hohen Blutdruck verursachen kann.

Wie viel Salz am Tag ist in Ordnung?

Der Bundesbürger isst im Schnitt zehn Gramm Kochsalz am Tag. Aber wenn man Patienten mit hohem Blutdruck hat, finden sich durchaus Patienten, die 20 oder sogar 30 Gramm Kochsalz am Tag konsumieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, wir Gesunde sollen sechs Gramm Kochsalz am Tag essen. Also deutlich weniger. Und wenn man sich die europäische, amerikanische, internationale Leitlinie ansieht, wird für Hochdruckpatienten explizit empfohlen, deutlich unter fünf Gramm Kochsalz zu sich zu nehmen. Also zum Beispiel zwei Gramm. Zwei Gramm Kochsalz ist auch das, was Ureinwohner Südamerikas ungefähr konsumieren, die sehr niedrigen Blutdruck haben.

Wo versteckt sich denn das Salz?

Kochsalzkonsum zu reduzieren ist gar nicht so leicht, da es nicht um das beim Kochen verwendete Salz geht, denn das sind nur fünf Prozent unseres täglichen Kochsalzkonsums. Auch das Nachsalzen bei Tisch (sechs Prozent) und die Nahrungsprodukte an sich machen nur zwölf Prozent aus. Knapp 80 Prozent unseres Kochsalzkonsums entstehen durch das Verzehren von Fertigprodukten, zum Beispiel Schwarzbrot mit Schinken, Käse, Matjeshering, die Fertigpizza oder tiefgefrorenes Gemüse mit Kräuterbutter angemacht.

Wie kann ich meinen Salzkonsum verringern?

Es ist nicht möglich mit dem Salzstreuer den Kochsalzkonsum zu verändern, sondern man sollte weniger Fertigprodukte essen oder darauf achten, Fertigprodukte zu verzehren, die kochsalzärmer sind. Und das fällt schwer, weil wir in Deutschland und Europa keine Ampelpflicht für Kochsalz haben. Das heißt, es ist nicht leicht, kochsalzreiche und kochsalzarme Fertigprodukte im Supermarkt zu unterscheiden. Letztendlich kann man den Kochsalzkonsum reduzieren, indem man mit Pfeffer, Paprika, Curry oder ähnlichem würzt. Oder aber man kann sich auf dem Balkon oder der Terrasse Kräuter, Majoran, Petersilie, Schnittlauch züchten und dadurch aus jedem Produkt etwas Schmackhaftes machen, ohne massiv nachsalzen zu müssen.

Informationen zu weiteren Selbstmanagementstrategien, zu Anlaufstellen bei Bluthochdruck sowie Erfahrungsberichte von Menschen, die von Hypertonie betroffen sind, gibt es auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen: www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/hypertonie/leben-mit-bluthochdruck/hypertonie/leben-mit-bluthochdruck

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



**innenelemente
hörnke**

Horster Landstr. 9,
25358 Horst (OT Hahnenkamp)



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

Damit Sie auch in Zukunft lächeln:

Unsere Beratung schützt Sie vor den Folgen sozialer Härte – ob Altersarmut, Krankheit oder Pflegefall.

Auch in Ihrer Nähe!

Jetzt Mitglied werden:
www.sovd-hh.de

oder anrufen:
040 / 611 60 70



Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

SOVD



„LEBENSFREUDE“

Großes Grundstück und doch ist das Geld knapp??

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

Telefonische Sonderberatung jeden Montag und Donnerstag

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



Ich berate Sie gern:

d.i.i. Hamburg
Wir sind Wohnimmobilien

Stephan Füllmich
T. 040 - 35 71 8005

www.dii-hamburg.de



Ilse Werner mit Hans Albers im Film „Münchhausen“.



Wir machen Musik

ILSE WERNER

Zum Gedenken an die „Frau mit Pfiff“ zum 100. Geburtstag

Geboren wurde die Schauspielerin, der UFA-Star, die Sängerin und Kunstpfeiferin als Ilse Charlotte Still am 11. Juli 1921 in Batavia (heute Jakarta). Ihr Vater war ein niederländischer Plantagenbesitzer, Konsul und begüterter Kaufmann. Die Mutter war Deutsche und hatte den Mädchennamen Werner.

1931 zog die Familie nach Frankfurt und 1934 nach Wien. Nach dem Abschluss der Schule lernte die junge Ilse

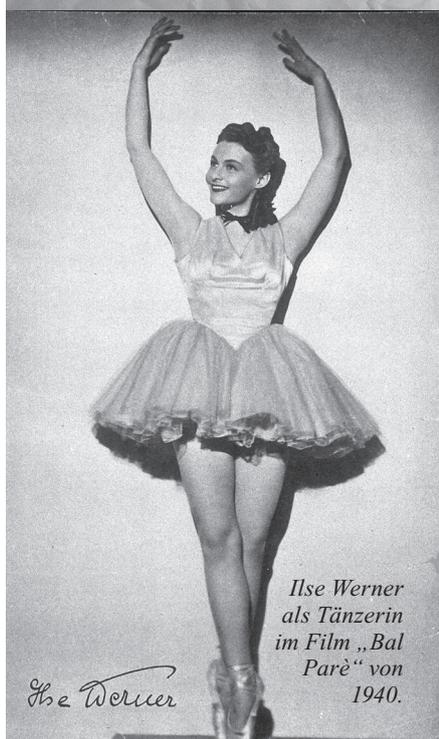
die Grundkenntnisse des Schauspiels im Max Reinhardt Seminar in der österreichischen Hauptstadt. 1937 debütierte sie im Wiener Theater in der Josefstadt in dem Stück „Glück“. Seit dieser Zeit führte sie ihren Künstlernamen Ilse Werner. 1938 bekam sie ihre erste Filmrolle in „Die unruhigen Mädchen“. Danach unterschrieb sie einen Vertrag bei der Universum Film AG in Berlin und wurde ein bekannter UFA-Star.

Unvergessen sind ihre Rollen u. a. in „Bel Ami“ (1939), in dem Film „Wunschkonzert“ (1940), in „Die schwedische Nachtigall“ (1941), in „Wir machen Musik“ (1942). Die Paraderollen mit ihrem Filmpartner Hans Albers in „Münchhausen“ (1943) und „Große Freiheit Nr. 7“ (1944) ließen die damals sehr attraktive Schauspielerin zum Publikumsliebling werden.

Ilse Werner stand in über 28 Kinofilmen vor der Kamera. 22 verschiedene Charaktere verkörperte sie in Fernsehproduktionen u. a. in den TV-Serien „Rivalen der Rennbahn“ und „Die Bräute meiner Söhne“. Unzählige Alben und Singles wurden mit ihrer Stimme als Sängerin und auch mit ihren unverkennbaren Kunstpfeifen veröffentlicht.

Das Lied „Wir machen Musik“ aus dem gleichnamigen Film machte sie berühmt. Legendär wurde sie allerdings durch ihr Pfeifen. Scherzhaft sagte sie oft: „Ich bin die größte Pfeife Deutschlands.“

Schon als Kind hatte Ilse Werner diese Naturbegabung. 1940 besuchte sie der



Ilse Werner als Tänzerin im Film „Ball Parè“ von 1940.

Ilse Werner



Ilse Werner mit einem pfeifenden Clown.



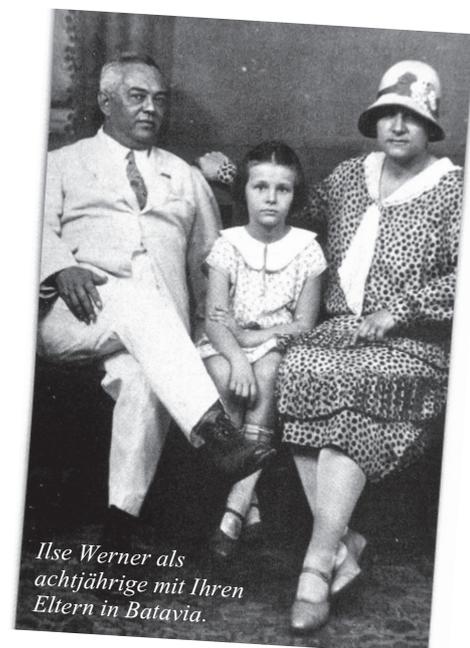
Ilse Werner mit Hans Albers im Panoptikum.



Ilse Werner mit Hans Albers im Film „Große Freiheit Nr. 7“.



Ilse Werner mit Heinz Reincke im Hamburger Hafen.



Ilse Werner als achtjährige mit Ihren Eltern in Batavia.

bekannte Komponist Werner Bochmann in ihrer Garderobe in den UFA-Studios in Babelsberg. Er hörte sie dort pfeifen und fragte: „Welches Instrument haben Sie gerade gespielt?“ Als die Antwort kam: „Ich habe kein Instrument gespielt, ich habe gepffiffen“, war er verblüfft, aber auch erfreut. Das war die Geburtsstunde für Ilse Werner, auch als Kunstpfeiferin ihr Publikum zu erfreuen. Auch heute noch ist sie vielen Menschen in Erinnerung geblieben – als „die Frau mit Pfiff“.

Die vielseitige Künstlerin erhielt das Bundesverdienstkreuz und neben an-

deren Auszeichnungen 1990 auch den Deutschen Filmpreis in Gold für ihre Rolle in dem Film „Hallo Sisters“. Musik war ihr Leben. Sie war eine fröhliche Frau, die sich die Schicksalsschläge nicht anmerken ließ. Auch zwei gescheiterte Ehen, zwei Fehlgeburten, nach einem Berufsverbot 1945 und ihre spätere Krankheit ließen sie nicht verzweifeln. Ihr Hobby war es, umzuziehen: Sie wohnte u. a. in New York, Kalifornien, Österreich, der Schweiz, in Berlin, Köln, Frankfurt, München, Ahrensböck und in mehreren Wohnungen in Hamburg. Der 99. Umzug war

dann 1998 in eine Seniorenresidenz in Lübeck. Dort starb sie am 8. August 2005 im Alter von 84 Jahren an einer Lungenentzündung. Ihr letzter Wunsch konnte noch erfüllt werden. Viele Freunde und Fans begleiteten sie auf ihrem letzten Weg zum Friedhof in Potsdam in der Goethestraße, ganz in der Nähe ihrer früheren Wirkungsstätte, dem UFA-Gelände in Babelsberg.

Text Marion Schröder – Fotos Marion Schröder + privat



Elisabeth H. freut sich über die neue Mobilität.

Foto: privat

(Elmshorn) Auch im Alter mobil sein und seine Unabhängigkeit behalten, diesen Wunsch haben viele ältere Menschen und steigen auf einen Senioren-Scooter um.

„Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen. Deswegen benutze ich auch schon einen Gehwagen, obwohl ich ihn eigentlich noch nicht so brauche“, sagt Elisabeth H. Die Seniorin ist seit einiger Zeit mit dem Senioren-Scooter „Komfort“ unterwegs.

„Die Bedienung ist kinderleicht und absolut sicher“, sagt sie weiter. Geholfen haben ihr die Fachleute von der Fahrradbörse Elmshorn, Langelohe 65. Dort wurde sich für die Einweisung und die Übungsfahrt viel Zeit genommen. „Wer sich für einen Senioren-Scooter interessiert, kann **einen Termin für eine Probefahrt vereinbaren**“, sagt Inhaber Daniel Sauter.

www.die-fahrradboerse.de

Senioren-Scooter „Komfort“

Leicht, bequem und
sicher unterwegs

Rehafachzentrum für
Dreiräder & Sonderfahrzeuge

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten, gern liefern wir auch zu Ihnen nach Hause. Abholung ist ebenfalls möglich.



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 und 14-18.30, Sa. 9-13 Uhr
Langelohe 65 | 25337 Elmshorn | Tel. 04121 764 63



Die erste Parktante, Annemarie Dau, in den 50er Jahren auf dem ersten betreuten Spielplatz am Hamburger Grasweg.

Aktion Kinderparadieses – 70 Jahre alte Institution in Gefahr Ohne Nord nix los



Linde Kohl-Jürgens, Vorsitzende Aktion Kinderparadieses Hamburg e. V.

Viele Seniorinnen und Senioren kennen die Aktion Kinderparadieses noch aus ihrer Zeit als „aktive Eltern“. Schon in den 1950er Jahren konnten sie ihre Kinder bei den ehrenamtlich tätigen „Parktanten“ abgeben. Die Idee: Kinder werden ohne Eltern betreut, anders als in der Kita, aber für wenige Stunden, flexibel nach Wunsch der Eltern und ohne Kita-Gutschein. Kinder haben zusätzlich zur Kita einen Spielort, bei dem sie draußen die Unbill des Hamburger Wetter haut- und naturnah erleben. So ging es 70 Jahre gut, seitdem 1952 der erste Platz am Grasweg eröffnet wurde. Doch als es kürzlich um Geld ging, zeigte sich: Das Leben ist kein Ponyhof – und das politische Leben schon gar nicht.

„Matsch und Moneten“

Pro Jahr machen derzeit 20.000 Kinder 18 Spielplätze unsicher, die von der Aktion Kinderparadieses und deren ehrenamtlich Mitarbeitenden betreut werden. Das kostet 56.000 Euro, also 2,80 Euro pro Kind und Jahr. Das war der Sozialbehörde im Rathaus zu viel. Sie kündigte den Zuschuss. „Matsch und Moneten“ – beide haben auf den ersten Blick wenig miteinander zu tun. Aber wer genau hinsieht, erkennt doch einen Zusammenhang: So sieht das – mehrfach ausgezeichnete – Konzept der Hamburger „Aktion Kinderparadieses e. V.“ vor, dass Kinder einige Stunden unter Aufsicht und freiem Himmel den Spielplatz besuchen: Hier butchern sie bei jedem Wetter draußen herum, buddeln in der Erde oder hüpfen – bei Regen mit Gummistiefeln durch Pfützen. Die Finanzierung für das Draußen-Spiel erfolgte bisher durch den Hamburger Senat. Anfang April aber wurde der Hahn zugekehrt.

Bezirksamt Nord sichert Aktion Kinderparadieses bis Ende 2021

Kurzfristig sprang nun der Bezirk Hamburg-Nord ein. Er sichert bis Ende 2021 das Budget für Versicherungen und Ausstattung, für eine halbe Minijobber-Stelle in der Verwaltung und eine halbe Stelle für die pädagogische Projektleitung. Sie leitet die derzeit 25 ehrenamtlichen BetreuerInnen an, die ein Auge auf die Deerns und Jungs haben. Danach müssen Spenden her.

„Im Bezirk Nord und überhaupt hat sich zuallererst die CDU für uns stark gemacht, die anderen Parteien sind aufgesprungen. Der Antrag an die Sozialbehörde stammte von Rot-Grün, wurde aber auch von der CDU unterstützt“, erläutert Linde Kohl-Jürgens, Vorsitzende des Vereins, die politischen Spielzüge. Mit der überparteilichen Allianz war es bald vorbei. Im Senat hieß es: „Ihr müsst in den sauren Apfel beißen.“ Die Mehrheit von Rot-Grün fegte die Finanzierung vom Tisch. Es gebe, so stand es in den Medien, keinen Bedarf mehr. Mit der Absage im Gepäck kamen einige politische Nordlichter zurück in ihre Bezirksvertretung – und sorgten dafür, dass es erst einmal weitergeht. Geld, das in Corona-Zeit an anderer Stelle frei wird, fließt in die Spielplatz-Betreuung.

„So geht politische Flexibilität“, lobt Kohl-Jürgens das Licht am Ende des Tunnels. „Die Verantwortlichen im Bezirksamt Nord zeigen, dass sie unsere Arbeit wertschätzen. Sie wissen um den Mehrwert, den das Spielen unter freiem Himmel auf Spielplätzen hat.“ Das sieht die Sozialbehörde anders. Früher seien es 119.000 betreute Kinder gewesen, jetzt nur noch 20.000.

Paradies und Privileg

Das Kinderparadies – ein Auslaufmodell, ein Privileg für reiche Mamis und Papis? „Eltern aus allen Schichten bringen ihre Kinder zu uns. Es gibt darunter natürlich welche, die viel Zeit für ihren Nachwuchs oder Großeltern haben,



die die Kleinen betütern. Aber es gibt auch die, denen selbst die 1,50 Euro für Betreuung pro Stunde schwerfallen. Dann verzichten wir“, sagt Kohl-Jürgens und verweist darauf, dass die Aktion Kinderparadies die bestehenden Kita-Angebote ergänze. Der Bedarf sei weiterhin da. Die Sozialbehörde müsse hinschauen. Sie sichere zwar zu, dass jedes Kind einen Fünf-Stunden-Platz bekommen könne. „Doch nicht alle Eltern ergattern“, so Kohl-Jürgens, „wirklich einen“. Andere Eltern wiederum wollen ihre Kinder nicht ganze fünf Stunden „abgeben“, andere sind zum Teil berufstätig, haben noch ein Baby, sind überlastet ... Kohl-Jürgens sagt: „Manche trauen den Kitas nicht und wollen sehen, was mit ihren Kindern geschieht. Und es gibt hyperaktive Kinder oder solche mit Allergien, die besser im Freien als in der Kita aufgehoben sind. Andere Eltern möchten keine Tagesmutter, die stundenweise die Betreuung übernimmt. Wieder andere finden es toll, wenn ihre Kinder draußen mit anderen herumtoben. In manchen Kitas gibt die Möglichkeit nicht, oft draußen zu spielen“, Und für Eltern ist es eine „pädagogisch nicht zu unterschätzende Möglichkeit, für überschaubare Zeit die Kinder von der Hand zu lassen ...“

Einst und jetzt

Damit im kommenden Jahr die Vertreibung aus dem Paradies vermieden wird, braucht der Verein Menschen, die ein Herz für Kinderspielplätze haben. Kommen dabei auch Ältere ins Spiel auf dem Platz? Kohl-Jürgens: „Jein. Bis 70 Jahre klappt es meist noch gut, aber dann wird es körperlich zu anstrengend. Man muss auch mal rennen, um ein Kind vorm Herunterfallen oder Verhauenwerden zu retten und legt einige Kilometer am Vormittag zurück. Doch Senioren können auch anders dabei sein. Sie können Wollsocken für kalte Tage stricken, den tropfenden Wasserhahn im Häuschen reparieren, Laub harken, vorlesen, singen ... Das alles sind Dinge, die gut auch für Ältere passen. Sie können sich an alte Zeiten und ihre eigene Kindheit erinnern – als es noch hohe Rutschen und Kletterbäume, quietschende Schaukeln und giftigen Goldregen hinterm Zaun gab.

All das ist heute nicht mehr zugelassen, weil man runterfallen, Sand in den Mund kriegen, sich klemmen kann ... Oder man traf sich zum Gummi-Twist oder auf dem Bolzplatz mit einem „Ding“, das kaum den Namen Ball verdiente. Kleinere wunderten sich, dass die Eltern den Sandkuchen dankend ablehnten. Einigen genügte „nichts“. Sie erfanden Hüpfspiele mit einem Stein; malten ihre Fantasie aufs Pflaster, verfolgten bei Regenwetter selbst gebaute Papierschiffchen durch gebuddelte Kanäle. Manches klappt auch heute noch im Kinderparadies.

Unterstützung: Förderverein der Aktion Kinderparadies Hamburg e. V., Hamburger Sparkasse, IBAN: DE16 2005 0550 1207 1498 06, Verwendungszweck: Name und Adresse (für die Spendenbescheinigung), Kontakt: foerderverein@aktion-kinderparadies.de, <http://aktion-kinderparadies.de>

Dr. H. Riedel © SeMa

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß
- Seniorengerechte Umzüge

Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke

Hausbesuche möglich

fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

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

SeMa-Online: www.senioren-magazin-hamburg.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



Schau mir in die Augen

Altersbedingte Augenerkrankungen

Vom natürlichen Alterungsprozess ist auch das Sehen betroffen. Weil die Linse nicht mehr so flexibel ist, kann das Auge Objekte in der Nähe nicht mehr scharf abbilden, Buchstaben und Zahlen verschwimmen. Es kommt zur Altersweitsichtigkeit, die leicht mit einer passenden Brille zu korrigieren ist. Aus diesem und anderen Gründen brauchen mehr als 93 Prozent der über 60-Jährigen eine Sehhilfe.

Doch gibt es Krankheitsbilder, die das Auge nachhaltig in der Funktion stören und sogar zu Blindheit führen können. Um diese zu erkennen, aufzuhalten, zu behandeln oder gar zu vermeiden, bedarf es einer guten augenärztlichen Diagnostik und Behandlung sowie eines gesunden Lebenswandels.

Grauer Star

Ab Anfang 70 haben viele Menschen zunehmend Probleme, Dinge in der Ferne scharf zu sehen. Das Bild ist verschwommen wie durch einen Nebel. Dazu kommt eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die besonders beim Autofahren im Dunkeln auffällt. Dahinter steckt die Linse, die im Kindesalter klar und durchsichtig ist. Mit zunehmendem Alter verklumpen bestimmte Proteine in der Linse, die dann trübe wird und sich gelblich verfärbt. Das führt zu einem schleichenden, schmerzlosen Verlust der Sehschärfe. „In Deutschland leidet von den 52- bis 64-Jährigen bereits jeder Zweite unter Grauem Star – meist ohne von der Erkrankung zu wissen“, so der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. „Von den 65- bis 75-Jährigen ist nahezu

jeder betroffen, wobei nur jeder Zweite die schleichende Sehstörung bemerkt.“

Wenn es zu deutlicher Seheinschränkung kommt und damit der Alltag beschwerlich wird, kann der Augenarzt den Grauen Star operativ behandeln, indem er die trübe Linse entfernt und eine Kunstlinse einsetzt.

Blaues Licht von Bildschirmen kann die Entstehung von Grauem Star begünstigen. Deswegen sind Arbeitsplatzbrillen mit entsprechendem Filter gut für Menschen, die viel am Computer arbeiten.

Grüner Star (Glaukom)

Das fatale beim Grünen Star ist, dass er zu Beginn der Erkrankung keinerlei Beschwerden macht. Diese treten erst auf, wenn die Augen einen ernsthaften Schaden haben. Daher ist es besonders wichtig, regelmäßige Vorsorgeuntersu-



Nur noch wenige
Apartments frei!

Herzlich willkommen!

Auch in der aktuellen Pandemie-Situation können Sie bei uns kurzfristig einziehen – wir freuen uns auf Sie!

Wir setzen auf höchste Hygiene- und Versorgungsstandards. Auf Besuche Ihrer Lieben müssen Sie aktuell nicht verzichten – diese sind nach Testung bei uns im Hause täglich möglich. Genießen Sie unseren schönen Garten sowie Balkon, Terrasse bzw. die großen Panoramafenster Ihres Apartments.

Gern beantworte ich Ihre Fragen rund um Ihren Einzug:
Sebastian Batista, Vorstand und Wohneinrichtungsleitung
Telefon: **040-58 957-5097**
E-Mail: sebastian.batista@kdfeddersen-stiftung.de

K.D. FEDDERSEN

K.D. Feddersen Stiftung

Seniorenwohnanlage · Feldhoopstücken 36-40 · 22529 Hamburg



„Natürlich besser sehen“

Beate Rinderer zeigt in ihrem Buch, wie wir zur Vorbeugung von Augenerkrankungen viel auf natürlichem Weg tun können. Die auf Augenheilkunde spezialisierte Heilpraktikerin beschreibt in ihrem Ratgeber, welche schul- und alternativmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Sie erklärt, was man selbst tun kann, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit der Augen bestmöglich zu aktivieren, die Sehkraft lange zu erhalten und eine augenärztliche Behandlung optimal zu unterstützen.

Beate Rinderer: „Natürlich besser sehen. Sehkraft ganzheitlich verbessern und erhalten“, Humboldt Verlag, 2021, ISBN 978-3-8426-2968-4, 132 Seiten, € 19,99

chungen beim Augenarzt wahrzunehmen, der den Sehnervenkopf untersucht und den Augeninnendruck misst. „Je früher die Therapie beginnt, desto mehr Nervenfasern können gerettet werden – bestenfalls, bevor eine bleibende Schädigung eingetreten ist“, rät der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V.

Beim Glaukom wird der Sehnerv langsam, aber irreparabel geschädigt, sodass sich das Gesichtsfeld zunehmend verkleinert. Augeninnendruck und Durchblutung des Sehnervs sind nicht in Balance, sodass die Nervenfasern nach und nach absterben.

Altersabhängige Makuladegeneration (AMD)

Auch bei der AMD bemerken die Betroffenen in der Frühphase nichts. Erst wenn die AMD weiter fortschreitet, stellen die Patienten fest, dass sie beim Lesen einzelne Buchstaben nicht sehen oder die Mitte des Gesichtsfeldes verschwommen ist. Daran sind degenerative Prozesse im Zentrum der Netzhaut, der sogenannte gelbe Fleck (Makula lutea) schuld. An diesem Punkt sind die lichtempfindlichen Zellen besonders dicht angesiedelt, die im Laufe der Makuladegeneration absterben, bis die Patienten in der Mitte des Gesichtsfeldes nur noch einen dunklen Fleck wahrnehmen.

Bei der Makuladegeneration gibt es in 15 Prozent der Fälle eine feuchte Variante, die sehr aggressiv ist und meist aus der trockenen Variante entsteht. Bei der feuchten Variante bilden sich unter der Netzhaut an der Stelle des schärfsten Sehens, krankhafte Blutgefäße aus, aus denen Flüssigkeit unter die Netzhaut kommt und Schwellungen verursacht.

Eine feuchte Makuladegeneration lässt sich therapeutisch behandeln. „Dabei wird ein spezielles Präparat bis zu einmal monatlich ambulant ins Auge gespritzt“, berichtet das Kuratorium Gutes Sehen e. V. „Das Medikament hemmt das unerwünschte Wachstum der Blutgefäße hinter der Netzhaut und bewirkt, dass sich bereits entstandene Ablagerungen zum Teil zurückbilden.“ Dadurch kann der Sehverlust verlangsamt werden.

Diabetische Retinopathie

Bei einem jahrelang bestehenden Diabetes mellitus kann es zu Schäden an der Netzhaut des Auges kommen. Schlecht eingestellte Blutzucker- und Blutdruckwerte schädigen auf Dauer die feinen Blutgefäße am Augenhintergrund. Zunächst merken die Patienten eine leichte Sehstörung, die aber unbehandelt zur Erblindung führen kann. Gefäßschädigungen können dazu führen, dass die Netzhaut und die Sinneszellen nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Um diesem Mangel entgegenzuwirken, bilden sich neue, schadhafte Gefäße, an denen es leicht zu Blutungen ins Augenninnere kommen kann.

Diabetiker sollten sich regelmäßig bei einem Augenarzt untersuchen lassen, um Netzhauterkrankungen auszuschließen.

Eine gute Vorbeugung für viele Augenerkrankungen ist eine gesunde Ernährung, denn auch die Augen benötigen eine gute Nährstoffversorgung, um die tagtäglichen Anforderungen meistern zu können. Die Augen brauchen für ihre gesunde Funktion bis ins hohe Alter eine gute Versorgung mit Vitaminen, zum Beispiel mit Vitamin A aus Karotten oder Kürbis (für das Hell-dunkel-Sehen) und Lutein aus grünem Blattgemüse (antioxidative Wirkung auf die Netzhaut).

Gerade in einer Welt der vielen Bildschirmen benötigen die Augen Entspannung.

Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes oder ein zu hoher Cholesterinspiegel sind auch für die Augengesundheit schädlich.

Die Augen sind unser Fenster zur Welt. Um sie lange gesund zu erhalten, sollten wir gut auf sie achtgeben.

Stephanie Rosbiegel © SeMa

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

Angst vor Corona-Infektion bringt Menschen in Lebensgefahr

Asklepios Westklinikum Hamburg: Bei akutem Notfall in die Klinik kommen!

(pi) Schon zu normalen Zeiten warten viele Menschen mit akuten Beschwerden zu lange, bevor sie in die Klinik kommen. Die Corona-Pandemie hat die Situation noch einmal verschärft. Viele Patienten haben Angst, sich mit Covid-19 zu infizieren und scheuen das Krankenhaus, obwohl es ihnen schlecht geht. Doch das kann lebensbedrohlich werden. Dr. Neumann, Leiter der Zentralen Notaufnahme und Dr. Kobras, Oberarzt in der Notaufnahme klären auf. Notfallpatienten, die mit einem Verdacht auf Covid-19 ins Westklinikum kommen, werden sofort von allen anderen Patienten getrennt. Auch die Rettungswagen informieren vorab darüber, welche Symptome bei dem anfährenden Patienten vorliegen – bei Corona-Verdacht und positivem Schnelltest wird der Patient nicht in die Notaufnahme gebracht. Für die Verdachtsfälle gilt: Isolation, Einzelzimmer und besondere Hygienemaßnahmen. „Niemand, der zu uns kommt, muss Angst haben, mit einer infektiösen Person untergebracht zu werden. Alle Patienten, die auch stationär bei uns aufgenommen werden, testen wir vorab auf Corona und zwischen dem fünften und siebten Tag erneut“, so Dr. Neumann. „Entscheidend ist, dass wir Mitarbeiter und Patienten regelmäßig testen. Dadurch, dass wir fast alle geimpft sind und bei uns erhöhte



Sicherheitsvorkehrungen mit Maskenpflicht, Desinfektionsmittel und Besuchsverbot gelten, sorgen wir dafür, das Risiko maximal zu reduzieren“, so Dr. Kobras. „Die abstrakte Infektionsgefahr sollte nicht dazu führen, dass Sie vermeidbare Gesundheitsschäden durch andere Erkrankungen riskieren. Wer Hilfe benötigt, der sollte sie unbedingt in Anspruch nehmen. Im schlimmsten Fall kann die falsche Ent-

scheidung Leben kosten oder schwere Langzeitschäden nach sich ziehen“, so Dr. Neumann. Zögern Sie nicht, in einer akut lebensbedrohlichen Situation den Notarzt zu rufen oder sich bei Verdacht auf Schlimmeres ins Krankenhaus zu begeben. Natürlich kann eine Corona-Infektion gefährlich werden, ein Herzinfarkt oder Schlaganfall verläuft hingegen unbehandelt oftmals tödlich. Deshalb sollte eine Behandlung hier unter keinen Umständen verzögert werden. Zudem hängt die Wartezeit in der Notaufnahme von der Schwere der Krankheit ab. Ein Herzinfarkt „überholt“ so ungefährlichere Erkrankungen oder Verletzungen, egal, wie lange Sie bereits warten.

Durch unser Triage-System, welches die Patienten nach der Dringlichkeit der Behandlung einordnet, wird jeder Patient, der sich in einer bedrohlichen Situation befindet, zügig behandelt“, so Dr. Kobras, Oberarzt der Zentralen Notaufnahme.

Pflegegrad online berechnen und Widerspruch einlegen

(pi) Der Sozialverband Deutschland (SoVD) hilft rund um das Thema Pflege – vom Pflegegrad über die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) bis hin zum Widerspruch gegen ablehnende Bescheide.

Plötzlich Pflegefall?

Betroffene und Angehörige haben im Fall der Fälle einen ganzen Berg an Bürokratie zu bewältigen. Die zentrale Frage lautet: Wie hoch ist der Grad der Pflegebedürftigkeit? Denn das hat weitreichende Folgen, zum Beispiel im Hinblick auf die Kostenübernahme und die individuelle Versorgung.

Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit der eigenen Pflegesituation und der Pflegebegutachtung durch den MDK auseinanderzusetzen. Nicht nur in Zeiten von Corona, in denen die Begutachtung des MDK pandemiebedingt per Aktenlage oder Telefon erfolgt. Zur Vorbereitung gibt es ab sofort ein neues Online-Tool: Der SoVD-Pflegegradrechner führt Sie Schritt für Schritt durch den Begutachtungsprozess und liefert am Ende eine präzise Einschätzung Ihrer persönlichen Situation – einfach, verständlich und kostenfrei.

Jetzt selbst den eigenen Pflegegrad oder den von Angehörigen berechnen: <https://www.sovd.de/pflegegradrechner>

Der Pflegegradrechner ist die perfekte Ergänzung zu dem kostenlosen SoVD-Pflegefragebuch. Der Ratgeber hilft Betroffenen dabei, sich umfassend auf die Begutachtung einer Pflegebedürftigkeit vorzubereiten, die persönliche Situation ausführlich zu beschreiben und Bedarfe zu verdeutlichen – das ist mitentscheidend, um am Ende auch die Leistungen zu erhalten, die einem zustehen.

Pflegegrad abgelehnt?

Der Pflegegrad wurde abgelehnt, und Sie wollen dagegen vorgehen? Zusätzlich hat der SoVD ein Tool entwickelt, das Sie beim Widerspruch gegen den Ablehnungsbescheid Ihres Pflegegrades unterstützt. So wahren Sie die Frist und erhalten hilfreiche Tipps – selbstverständlich kostenfrei.

Für eine umfangreiche Begründung des Widerspruchs gegen Ihren Bescheid stehen Ihnen die Juristinnen und Juristen in den hamburgweiten SoVD-Beratungsstellen mit Rat und Tat zur Seite.

Machen Sie Ihr Leben Zuhause leichter!

Jetzt bis zu
4.000 €
Zuschuss
sichern

Komplettservice für altersgerechtes Wohnen inklusive Pflegekassen-Zuschuss

Das Aufstehen fällt schwerer, beim Gehen stolpert man über kleinere Schwellen und das Duschen wird zum Balanceakt – im Laufe des Lebens werden solche alltäglichen Aktivitäten für viele Menschen zu einer großen Herausforderung.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Wohnen zuhause zu erleichtern

Häufig können ein paar Umbauten oder Verbesserungen in Haus oder Wohnung viel ausmachen: Haltegriffe oder Handläufe geben mehr Sicherheit im Bad oder Flur, eine Dusche statt einer Badewanne ermöglicht eigenständiges Waschen, ein erhöhtes WC erleichtert aufzustehen oder es werden Rampen benötigt, um sich besser bewegen zu können.

Nutzen Sie den Zuschuss der Pflegekasse

Was viele nicht wissen ist, dass für solche Maßnahmen jedem Pflegebedürftigen ein Zuschuss von bis zu 4.000,- € von der Pflegekasse zusteht. Der Anspruch gilt für Pflegegrad 1–5. Wenn Sie in Hamburg leben, gibt es zudem weitere Möglichkeiten für finanzielle Hilfestellungen. Die Durchführung solcher Maßnahmen, sowie die Beantragung und Erstattung der Kosten sind jedoch nicht ganz so einfach.

An diesem Punkt setzt die besser zuhause GmbH an. Das Hamburger Unternehmen bietet einen Komplettservice an, der auch das gesamte Procedere mit den Pflegekassen beinhaltet.

Alles aus einer Hand!

besser zuhause bietet eine kostenlose Planung und Beratung mit seinen qualifizierten Wohnberatern, erstellt den Antrag, sorgt für die Bewilligung, setzt die gewünschten Verbesserungen mit speziell geschulten Handwerkern um und rechnet mit der jeweiligen Pflegekasse ab. Wenn möglich entstehen für die pflegebedürftigen Kunden und deren Familien keinerlei Kosten. Aktuell ist besser zuhause im Großraum Hamburg tätig und arbeitet bei der Materialauswahl mit der Peter Jensen GmbH zusammen. Ein unverbindliches Beratungsgespräch lohnt sich daher bestimmt!

Kostenlose Beratung

Die Wohnberater von besser zuhause beraten Sie gern und unverbindlich. Nehmen Sie am besten gleich telefonisch Kontakt auf: Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr, Telefon: **040 - 69 63 85 400** oder per E-Mail: info@besserzuhause.com. besser zuhause GmbH, Mönckebergstraße 17, 20095 Hamburg, Internet: www.besserzuhause.com



Wir beraten, planen
und bauen um!



*Bodengleiche
Dusche*



*Erhöhtes
WC*



Haltegriffe



*Barrierefreier
Waschtisch*



Wannentüren



Handläufe



*Rutschfester
Boden*



Rampen



Türanpassungen

Nutzen Sie unser Rundum-Sorglos-Paket

- ✓ Bedarfsgerechte Beratung und Planung
- ✓ Montage und kostenlose Entsorgung des Altmaterials
- ✓ Kostenabrechnung mit der Pflegekasse

Lassen Sie sich jetzt
kostenlos beraten

040 - 69 63 85 400

Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr oder per E-Mail:
info@besserzuhause.com

besser zuhause GmbH
Mönckebergstraße 17
20095 Hamburg
www.besserzuhause.com



Rezeptfrei heißt nicht harmlos

Der Kopf dröhnt, es zieht im Rücken, die Glieder schmerzen. Umfragen zufolge leiden mehr als 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland mindestens einmal jährlich unter vorübergehendem oder anhaltendem Kopfweh, mehr als 80 Prozent der Menschen in Deutschland plagen sich mindestens einmal im Leben mit Rückenschmerzen. Der Griff zum Schmerzmittel scheint verlockend einfach zu sein, und Betroffene behandeln sich schnell „in Eigenregie“. Doch Vorsicht! Nur weil ein Arzneimittel rezeptfrei ist, heißt das nicht, dass es bedenkenlos eingenommen werden kann. Die Apothekerkammer Hamburg rät dazu, sich immer zur sicheren Einnahme in der Apotheke vor Ort beraten zu lassen.

ASS, Ibuprofen & Co.: Auf die Dosis kommt es an

Schmerzmittel, die sogenannten Analgetika, unterscheiden sich in ihrer Wirkstärke und -dauer sowie in ihrem Wirkmechanismus. Auch Nebenwirkungen können mit den Analgetika einhergehen. So darf zum Beispiel die blutverdünnende

Wirkung von einigen rezeptfreien Schmerzmitteln nicht unterschätzt werden, genauso wenig wie der Einfluss auf Blutdrucksenker oder Arzneien, die Asthmatiker anwenden. Auch Magenreaktionen können durch die Anwendung auftreten. Wer Schmerzen hat, sollte dem Apotheker vor Ort möglichst genau seine Symptome schildern, damit das passende Präparat gefunden werden kann. Über einen längeren Zeitraum eingenommen, können Schmerzmittel Magen und Leber schädigen, zu Abhängigkeit führen und beim Absetzen Kopfschmerzen verursachen. Als Faustregel gilt daher: Schmerzmittel nicht länger als drei Tage hintereinander und höchstens zehnmal im Monat einnehmen.

Wärme und Bewegung bei „Rücken“

Tritt der Rückenschmerz akut auf, wirkt eine Kombination aus einem wärmenden Pflaster und moderater Bewegung wohltuend. Auch ein rezeptfreies Schmerzmittel kann eingesetzt werden. Doch spätestens nach drei Tagen sollten sich Rücken geplagte von ihrem Arzt beraten lassen. Im Großteil der Fälle treten Rückenschmerzen übrigens durch Überbelastung oder infolge einseitiger Bewegungsabläufe auf – eine Abklärung durch den Arzt ist sinnvoll.

Nase verstopft? Auf sanfte Mittel setzen

Erkältungen kommen das ganze Jahr vor. Unangenehme Begleiterscheinung: eine verstopfte Nase. Der kleine Sprühstoß von abschwellend wirkenden Nasensprays macht die Nase zwar frei, werden sie aber übermäßig eingesetzt, führt das zu einem riskanten Gewöhnungseffekt. Lässt die Wirkung des Nasensprays nach, werden die Schleimhäute besonders stark durchblutet, wodurch sie anschwellen. Dann stellt sich wieder das Gefühl einer verstopften Nase ein und damit das Bedürfnis, das Spray zu verwenden – ein Teufelskreis entsteht. Hilfreich ist das Inhalieren von heißem Wasserdampf. Sicher geht das mit einem Dampf-Inhalator. Auch Nasenspülungen mit Salzwasser oder salzhaltige Nasensprays können effektiv helfen.

Auch pflanzlich ist nicht harmlos

Johanniskraut soll die Stimmung aufhellen und nervöse Unruhe lindern. Was viele nicht wissen: Das pflanzliche Präparat hat direkte, abschwächende Auswirkungen auf eingenommene Arzneimittel wie zum Beispiel manche Immunsuppressiva, Zytostatika oder Medikamente gegen Blutgerinnungsstörungen. Betroffene sollten sich auf jeden Fall in der Apotheke Rat holen, um Wechselwirkungen auszuschließen.

Auch hoch dosiertes Kalzium, das gerade Ältere gerne als Nahrungsergänzungsmittel für die Knochenstabilität wählen, kann unerwünschte Interaktionen auslösen. Trifft Kalzium im Magen mit Schilddrüsenhormonpräparaten oder bestimmten Antibiotika zusammen, kann es diese Arzneimittel unwirksam machen.



**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

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

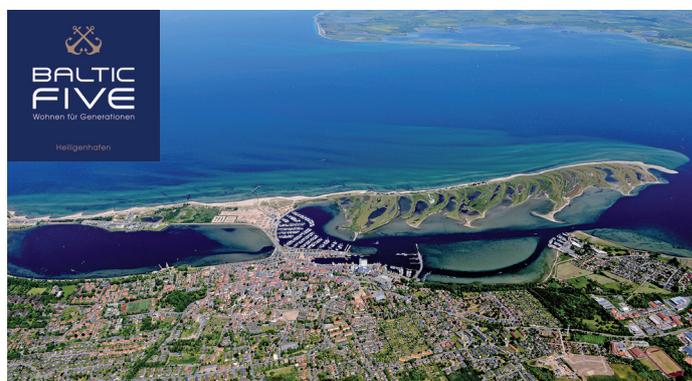
In Nachbarschaft zum Binnensee und Ostseestrand entstehen mit BALTIC FIVE fünf moderne freistehende Häuser mit komfortablen Eigentumswohnungen. In geringer Entfernung gelangt man in den Stadtkern von Heiligenhafen. Mitten in diesem Backstein-Ambiente laden gemütliche Cafés und Restaurants zum Verweilen 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, wohngesunde 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 € 289.900,-
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

Mobil mit Ape:

Den Radius erweitern, neue Dinge sehen, mal rauskommen

Was dem einen seine Vespa (ital. = Wespe) ist dem anderen seine Ape (ital. = Biene). Im Gegensatz zur Vespa ist die Ape aber eine Art Kleinlaster, mit dem auch Waren oder Menschen transportiert werden können. Hergestellt wird die Ape seit 1947 in Italien vom italienischen Hersteller Piaggio.

Eins dieser tollen Gefährte steht in der Cabrioversion „Calessino“ seit 2018 auch im Hartwig-Hesse-Quartier in St. Georg. Das Verdeck kann wie bei einer Kutsche geöffnet werden. Wenn es mal tröpfelt, wird es geschlossen, die Mitfahrer bleiben geschützt. Praktisch ist, dass das Fahrzeug der Hartwig-Hesse-Stiftung in diesen Tagen mit den coronatypischen Plexiglasscheiben ausgestattet ist. So kann sich niemand darin anstecken, auch wenn die Gefahr einer Ansteckung durch den Fahrtwind vermutlich sehr gering ist. Die Seiten der „Blech-Biene“ sind offen, es weht eine schöne Brise; auch an diesem Freitag, an dem wir die Ape testen.

● Mit bis zu 60 Sachen durch die Landschaft

Ansteckend ist hier vor allem die gute Laune, die sich einstellt, sobald die Ape losbraust. Viel technisches Know-how braucht die Fahrerin oder der Fahrer des italienischen Kleintransporters nicht. Choke ziehen, die Handkupplung auf „N“ stellen und starten. Zum Losfahren wird der erste Gang eingelegt, Kupplung langsam kommen lassen und parallel mit der rechten Hand Gas geben, schon ruckelt die Ape los. Vier Gänge hat das Fahrzeug, aber nur ein Pedal: die Bremse.

Auch sonst ist das Dreirad eher spartanisch ausgestattet. Ein Radio oder eine Heizung gibt es nicht.



Ausfahrt mit Chauffeurin: Caterina Köhler, Verwaltungsangestellte der Hartwig-Hesse-Stiftung, erklärt, worauf es bei der Ape (ital. = Biene) ankommt. Foto: cc



Die Piaggio-Ape in der Cabrioversion „Calessino“ steht den Bewohnern für Ausfahrten ins Grüne zur Verfügung. Foto: Ketelhut

Es ruckelt, es knackt, es scheppert ... ich fühle mich an die ersten Fahrten als Beifahrerin auf dem Mofa von einem der coolen Jungs bei uns auf dem Dorf erinnert. Dabei ist die Ape viel schneller: Bis zu 60 km/h schnell kann das Vesparcar fahren. Ausgestattet mit 50 Kubik, kann sie locker einen Fahrer und zwei Mitfahrer beispielsweise an die Alster oder ins Alte Land bringen. Und das ist auch der Zweck dieses Fahrzeugs hier: Die Ape wird vom Team der Stiftung für Fahrten mit Bewohnern genutzt. Aber auch Angehörige und Freunde können es bei Caterina Köhler in der Hartwig-Hesse-Stiftung ausleihen und mit den Bewohnern der Hartwig-Hesse-Häuser eine Fahrt ins Grüne machen. „Einfach mal rauszukommen ist für Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, eine tolle Sache“, sagt Caterina Köhler, Verwaltungsangestellte der Hartwig-Hesse-Stiftung. „Der Radius um die Einrichtung kann mit der Ape deutlich vergrößert werden, und so eine Ausflugsfahrt hat auch viele positive Effekte für den Kopf und das Gemüt.“ Voraussetzung für eine Fahrt mit der Ape sei lediglich der Besitz eines Führerscheins Klasse II.

● Auf Schnickschnack verzichtet der Hersteller Piaggio

Da der ambulante Dienst immer besetzt sei, könne man sich die Schlüssel für die Ape fast zu jeder Zeit abholen. Wer sich unter 040/253284-11 anmeldet, bekommt eine Einweisung, und dann kann es losgehen.

Nach der Winterpause machen wir heute erst mal eine kleine Runde. Dank der geringen Breite (knapp 1,30 Meter) und einem kleinen Wendekreis zirkelt Caterina Köhler auch durch schmale Straßen und Durchgänge. Das Getriebe scheint manchmal zu zicken, doch die schnarrenden Geräusche beim Schalten seien normal, versichert die Fahrerin.



Ein schönes Gefährt: Ausgestattet mit 50 Kubik, ist die Ape bis zu 60 km/h schnell. Auf technischen Schnickschnack wird verzichtet. Foto: cc

● Klein, aber unüberhörbar

Als kleines Fahrzeug werden wir weder auf dem Steindamm noch auf dem noch breiteren Berliner-Tor-Damm übersehen. Auch wenn ambulante Mediziner (mobiler Zahnarzt oder Optiker zum Beispiel) sowie Kaffeeausschlecker das Fahrzeug inzwischen als werbewirksamen Hingucker an Straßenrändern parken oder auf Märkten als Standersatz einsetzen, ist die Ape immer noch eher selten im deutschen Straßenbild zu sehen. Zu überhören ist der knatternde Zweitakter nicht. Als wir fürs Foto anhalten, nähert sich gleich ein Spaziergänger mit Hund und erzählt von seiner Verbindung zur Ape aus vergangenen Tagen.

Die Ape der Hartwig-Hesse-Stiftung kann auch mit Fahrer reserviert werden. In einem Sicherheitstraining haben neben den Mitarbeitern Hausmeister Rainer und ein Ehrenamtlicher die nötigen Kenntnisse erworben. Und manchmal kann man sogar den Chef, Maik Greb, Geschäftsführer der Stiftung, mit der Ape in den Sonnenuntergang fahren sehen.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Mit der Ape einen Ausflug machen können alle Bewohner der Hartwig-Hesse-Häuser (St. Georg, Rissen).

● Anmeldung unter 0 40/25 32 84-11

Auch Angehörige oder Freunde von Bewohnern können die Blech-Biene gegen Vorzeigen des Führerscheins und nach einer technischen Einweisung für einen Ausflug ausleihen.

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.golddrausch-hamburg.de**

Weitere Filialen:

- Golddrausch – Eidelstedter Markt 1,
22523 Hamburg, Telefon 040 80 00 87 01
- Golddrausch – 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



Strommasten, Blumenkübel, Bänke aus den 1950ern und 1960ern gesucht: Straßenmobiliar für die „Königsberger Straße“ des Freilichtmuseums am Kiekeberg

(pi) Eine ungewöhnliche Suche für ein ungewöhnliches Projekt: Das Freilichtmuseum am Kiekeberg sucht Straßenmobiliar aus den 1950ern und 1960ern. Strommasten, Straßenlampen und Bänke, Litfaßsäule und Blumenkübel werden zukünftig in der „Königsberger Straße“ stehen – und damit den Straßenzug vervollständigen. Sie sind üblicherweise nicht regionaltypisch hergestellt und können daher aus dem gesamten Gebiet des früheren Westdeutschlands stammen. Entlang der „Königsberger Straße“ baut das Museum nach und nach fünf Gebäude aus der Nachkriegszeit auf, die 1950er-Jahre-Tankstelle und das Siedlungsdoppelhaus stehen Besuchern bereits offen. Der Aufruf wendet sich an Privatpersonen und Kommunen: **Wer die passenden Objekte in der eigenen Sammlung hat oder einen Ansprechpartner kennt, wendet sich an Zofia Durda, Projektleiterin der „Königsberger Straße“, unter (0 40) 79 01 76-52 oder durda@kiekeberg-museum.de.**

Straßen mit Lampen, Blumenkübeln und Sitzbänken – spätestens in den 1960ern Jahren war diese Ausstattung auf den Dörfern üblich. Deswegen braucht auch die „Königsberger Straße“ Strommasten, Straßenlampen oder eine Litfaßsäule aus Beton. Projektleiterin Zofia Durda erklärt: „Wir möchten unsere Straße so authentisch wie möglich aufbauen. Dafür suchen wir historische Objekte, die früher in den Dörfern und Kleinstädten gestanden haben. Unser Projekt ist bundesweit einmalig – unsere Objektsuche ist es auch.“ Gibt es Menschen, die einen Holzmast oder eine 1960er-Jahre-Bank bei sich zu Hause lagern? Zofia Durda schmunzelt: „Im Freilichtmuseum werden uns immer wieder kuriose und besondere Objekte angeboten, Men-

schen haben sehr unterschiedliche Sammelleidenschaften. Wir möchten auch Bürgerinnen und Bürger in ihren Gemeinden ansprechen: Vielleicht gibt es bei ihnen noch einen ungenutzten Blumenkübel, lagert eine alte Bank auf dem Bauhof, werden gerade Laternen ausgetauscht?“ Auch Mitarbeiter in Kommunen haben einen Blick auf ihre Altbestände. Im besten Fall erhält das alte Straßenmobiliar eine zweite Nutzung im Museum – und dort auf Dauer.

Mit dem Großprojekt „Königsberger Straße“ errichtet das Freilichtmuseum am Kiekeberg bis 2023 eine Baugruppe mit Gebäuden, die typisch für das Leben in der Nachkriegszeit sind und bis heute das Erscheinungsbild von Dörfern in ganz Deutschland prägen. Es besitzt bundesweite Bedeutung: Erstmals wird die Kulturgeschichte der Nachkriegszeit bis 1979 in der ländlichen Region erforscht und durch den Aufbau von Häusern und einer umfassenden Ausstellung gezeigt. Diese bundesweite Relevanz verdeutlicht auch die Förderung durch die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien in Höhe von 3,84 Millionen Euro. Der Zeitpunkt ist passend gewählt: Noch kann das Museum einzelne Nachkriegsgebäude im Originalzustand sichern, viele Menschen aus der Erlebnisgeneration geben ihr Wissen an die Wissenschaftler weiter, und Dokumente der Zeit, von Bauunterlagen, der provisorischen Ersteinrichtung bis zum Fotoalbum, gehen in die Sammlung des Museums über. Dies ist das Gedächtnis für die folgenden Generationen. Das Freilichtmuseum am Kiekeberg baut fünf Gebäude mit entsprechender Einrichtung auf, legt Gärten und Straßen an. In ihnen zeigen Ausstellungen auch politische, wirtschaftliche, soziale und kulturelle Entwicklungen in Deutschland. Bewohnergeschichten und Einzelschicksale aus der Zeit illustrieren besonders eindringlich die individuellen Auswirkungen. Das Museum wählte regionaltypische Gebäude mit aussagekräftigen Geschichten aus, die in gleicher Weise für die gesamtdeutsche Entwicklung stehen:

- eine Tankstelle mit angeschlossener Werkstatt,
- eine Ladenzeile mit modernen Geschäften,
- ein Siedlungsdoppelhaus und ein Flüchtlingssiedlungshaus,
- ein Fertighaus als neuer Bautyp, das aus einem Versandhauskatalog bestellt wurde und einen an den USA ausgerichteten, modernen Lebensstil verkörpert.



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

„Ich helfe jeden Tag, das ist ein gutes Gefühl“



Hausnotruf-
Mitarbeiter Andre
Reger hilft im Notfall.
Foto © Sabine Wigbers

Hamburg. Andre Reger hat gefunden, was sich viele wünschen: eine berufliche Erfüllung, eine Arbeit, die für ihn wirklich Sinn macht.

„Ich helfe jeden Tag jemandem, das ist ein gutes Gefühl“, sagt der 31-Jährige.

Seit vier Jahren arbeitet Andre Reger beim Malteser Hilfsdienst im Hausnotruf im Team des sogenannten Hintergrunddienstes und springt ins Auto, sobald ein Hausnotruf-Kunde Hilfe braucht.

Viele Menschen wünschen sich im Alter, weiterhin selbstständig und sicher in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus leben zu können. Der Hausnotruf der Malteser ermöglicht ihnen Sicherheit rund um die Uhr – bei gleichzeitiger Selbstständigkeit.

Nicht größer als eine Armbanduhr

Kunden tragen den kleinen Hausnotruf-Knopf am Handgelenk oder als Kette um den Hals. Stürzen sie oder fühlen sich schlecht, reicht ein Knopfdruck, und ein Funkkontakt zum Malteser Hilfsdienst wird aufgebaut. Umgehend erhält der Kunde Hilfe durch die Malteser, bei denen ein Schlüssel zur Wohnung oder zum Haus hinterlegt werden kann.

„Im Notfall zählt immer jede Minute“, weiß Andre Reger aus Erfahrung. Erst kürzlich hat er einen allein lebenden 75-jährigen Ohlsdorfer vor den Spätfolgen eines Schlaganfalls bewahrt. „Unser Kunde war zusammengesackt und schaffte es gerade noch, den Hausnotrufknopf, den er am Handgelenk trug, zu drücken. Ich bin direkt losgefahren, war zehn Minuten später bei ihm und alarmierte umgehend den Rettungsdienst.“ Heute geht es dem Mann wieder gut. Ihm konnte dank des Hausnotrufs schnell geholfen werden. Der Hausnotruf ist einfach zu bedienen und ermöglicht ein sicheres Leben im Alter.

Auch für die Angehörigen ein sicheres Gefühl

Angehörige, die nicht in der Nähe ihrer älteren Familienmitglieder leben und somit nicht immer zur Stelle sein können, werden durch den Hausnotruf deutlich entlastet. „Viele Hamburger leben allein, ihre Partner sind bereits verstorben, und

ihre Kinder und Enkel leben weit entfernt. Unser Hausnotruf gibt auch den Angehörigen ein gutes Gefühl“, sagt Daniel Thielemann-Yönel, Dienstleiter Hausnotruf bei den Maltesern in Hamburg.

„Viele Menschen schütten uns ihr Herz aus“

Die anhaltende Corona-Pandemie mit den Kontaktbeschränkungen verstärkt das Problem der Einsamkeit im Alter. „Einer unserer Kunden drückte seinen Notruf-Knopf an seinem Geburtstag. Er hatte gar kein medizinisches Problem, er wollte nur mit jemandem reden, da ihn selbst zu seinem Geburtstag niemand angerufen oder besucht hatte“, erzählt Andre Reger, der manchmal auch einfach nur Zuhörer ist. „In diesen Zeiten schütten viele Menschen meinen Kollegen und mir ihr Herz aus. Wir sind für viele der einzige Kontakt.“ Die Malteser nehmen sich für jeden Kunden Zeit. „Wenn ich jemandem aufhelfe, der in seiner Wohnung gestürzt ist, nehme ich mir anschließend natürlich noch ein paar Minuten für einen persönlichen Schnack. Das tut nicht nur unseren Kunden gut, auch mir. Ich erfahre viel Dankbarkeit und höre sogar die ein oder andere spannende Lebensgeschichte.“

Kontaktlose Neuinstallation des Hausnotrufs sorgt für Schutz vor Corona

Auf Corona eingestellt haben sich die Malteser auch in Bezug auf die Hausnotruf-Technik. Um ihre Kunden möglichst gut zu schützen, ermöglichen sie eine kontaktlose Neuinstallation des Hausnotrufs. Dazu erhalten Neukunden ein Paket mit dem Gerät und dem Notrufknopf. Anschließend be-

gleitet ein Mitarbeiter telefonisch Schritt für Schritt bei der einfachen Inbetriebnahme.

In Einsatzfällen achten Helfer in der Not, wie Andre Reger, selbstverständlich auf sämtliche Corona-Schutzmaßnahmen. Zudem werden die Hausnotruf-Mitarbeiter der Malteser regelmäßig auf Covid-19 getestet.

Die Malteser Hamburg bieten den Hausnotruf im gesamten Stadtgebiet an. Noch bis zum 31.05.2021 läuft eine besondere Aktion: drei Monate Hausnotruf zum halben Preis. Im monatlichen Gesamtpreis sind alle Einsätze enthalten, es entstehen keine Folgekosten. Alle Infos unter Telefon 040-20 940 86 08 oder www.malteser-hausnotruf.de.

SPAREN SIE 50,- EURO.

Exklusiv für Leserinnen und Leser
des *SeMa Senioren Magazins Hamburg*

JETZT ANRUFEN UND INFORMIEREN:

040 209 40 86 08

 malteser-hausnotruf.de



HILFE AUF KNOPFDRUCK: SO FUNKTIONIERT DER MALTESER HAUSNOTRUF:

Im **Notfall** einfach nur den Notrufknopf drücken: Der Sprechkontakt zu einem Mitarbeitenden der Malteser wird direkt hergestellt. Der Mitarbeitende alarmiert entweder den Malteser Bereitschaftsdienst, eine Vertrauensperson oder den Rettungsdienst. So ist der richtige Ansprechpartner schnell zur Stelle und hilft direkt vor Ort.

Der **Malteser Bereitschaftsdienst** ist da, wann immer er gebraucht wird: an 365 Tagen im Jahr und rund um die Uhr

Persönliche, medizinische Angaben und auf Wunsch auch der Wohnungsschlüssel liegen den Mitarbeitenden der Malteser vor – für eine optimale Reaktionsfähigkeit.

Was Hamburg ausmacht, liegt auf der Zunge!

Gerade ist das Buch „So snackt Hamburg“ erschienen – und es hat nichts mit Essen zu tun

Es gibt Worte, die so oft im Sprachgebrauch vorkommen, dass niemand mehr darüber nachdenkt, woher sie eigentlich stammen. Das Wort „Mecker“ zum Beispiel kommt von dem Verb meckern. Hätten Sie sich möglicherweise gedacht, aber vielleicht nicht darüber nachgedacht, oder? Richtig herrlich wird „Mecker“, wenn es im ganzen Satz auftaucht: „Der weiß genau – wenn er kommt, kricht er Mäggä von mia, abbe richtig!“ – Meckerer, Meckerfritze oder auch Meckerpott finden sich im Duden, nicht aber „Mecker“. Der Grund: Das Wort ist typisch hamburgisch und wird vor allem im Hamburger Raum benutzt und verstanden.

„Kraftwerke hamburgischer Identität“

Um die 550 Begriffe hat Historiker und Autor Daniel Tilgner für das Buch „So snackt Hamburg“ erforscht und zusammengetragen. Von „Daddeldu“ („Nu is daddeldu“ entspricht dem „Genug für heute“) bis „Schnoop“ (Süßigkeiten) – für ihn sind diese wunderbaren Wörter ein Schatz. Im Interview nennt Tilgner sie „Kraftwerke hamburgischer Identität“.

Nicht nur weil er so an Ihnen hänge, sondern weil sie einfach so gemütlich und so hamburgisch vertraut klingen, dürfen nach Meinung des Autors einige Formulierungen und Wendungen keinesfalls verloren gehen. Dazu gehören zum Beispiel losgerissene Silben („Kann ich nix an finden“, „Lass das nach!“) oder einige Wendungen wie „direkt“ („Dascha direkt 'n Skandol!“). „Sehr herrliche Worte sind ‚akademsch‘ und ‚reell‘“, sagt Tilgner und fährt fort: „Einer meiner besonderen Lieblinge lautet: ‚Fleitjepiepen‘. Verloren gehen dürfen sie alle nicht, weil Hamburg mehr ist als Alster und Elbe, Michel und Elphi! – Hamburg ist besonders schön, wenn man es auch hören kann“, sagt der Autor des Buches schmunzelnd über den Hamburger Slang.



„So snackt Hamburg“
von Daniel Tilgner,
Ellert & Richter
Verlag, ISBN
978-3-8319-0780-9,
12,- Euro

Foto © Ellert & Richter
Verlag (Cover)

Dr. Daniel Tilgner, (geb. 1965 in Bremen) kam 1987 für eine Lehre zum Werkzeugmechaniker nach Hamburg und war vom ersten Tag an fasziniert von der Stadt. Während seines Geschichtsstudiums war er als Hilfskraft in der „Arbeitsstelle für Hamburgische Geschichte“ der Universität Hamburg beschäftigt und lernte die Hansestadt von „A bis Z“ so richtig kennen – als Mitherausgeber des „Hamburg-Lexikons“ (4. Aufl. 2010, 896 Seiten). Heute lebt Tilgner wieder an der Weser und freut sich so'n Stint, wenn er zu Besuch an der Alster ist und seine zweite Heimat Hamburg sprechen hört.



Foto © Michael Schnell

Wörter, die nicht verschwinden dürfen

Für den Hamburger Verlag Ellert & Richter ist „So snackt Hamburg“ die „Schatzkiste der Hansestadt!“ – so steht es im Klappentext. „Prall gefüllt mit dem, was Hamburg genauso unverwechselbar macht wie seine Lage an Alster, Elbe und Bille – seiner Sprache.“ Das halbe Tausend Stichwörter dieser Sammlung von Worten, Begriffen und Redewendungen böte nicht nur Antworten auf diese und viele andere Fragen, enthalten seien außerdem jede Menge Geschichte(n) und unterhaltsam verklärte Details der Stadt. Querverweise erleichtern die Benutzung, und viele Abbildungen „ergänzen“ die Texte.

Damit neue und alte Hamburger Wörter wie „ahnma“ oder „Kontor“ nicht in Vergessenheit geraten, hat der Autor, der selbst 15 Jahre lang in Hamburg lernte und lebte, das Buch geschrieben. Tilgner liebt vor allem den Klang der Sprache, „die Färbung“, so nennt er das. „In Hamburg klingt es häufig vor allem so schön breit, also scheun breut oder brait“, schreibt er auf Seite zehn und empfiehlt Streifzüge durch die Stadt, wo es auf Wochen- und Flohmärkten, in Cafés und Kneipen viel zu lauschen gebe. „Aber vielleicht liegt das auch am Inhalt der gesprochenen Worte?“, denkt er laut nach. „Wenn ich mir an der Bude einen Kaffee to go kaufe und die Verkäuferin mir beim Bezahlen entgegnäselst ‚Das macht aan Euro, is aber zehn wert ...‘, dann finde ich das so sympathisch, witzig und originell. Das spielt sicher auch eine Rolle“, amüsiert sich Tilgner.

Inzwischen arbeitet Dr. Daniel Tilgner als Referatsleiter in der Bremer Bildungsbehörde. Aber an seine Zeit in Hamburg erinnert er sich immer wieder gern. Für seine Ausbildung zum Werkzeugmechaniker kam er nach Hamburg, danach studierte er neben Geschichte, auch Öffentliches Recht sowie Sozial- und Wirtschaftsgeschichte. Nebenher arbeitete er für die „Arbeitsstelle für Hamburgische Geschichte“. Dabei lernte er die Stadt und ihre Sprache sozusagen aus dem Effeff kennen. Oder besser gesagt von A bis Z. Nachzulesen im ebenfalls alphabetisch geordneten Buch, das sich auch als Nachschlagewerk oder einfach zum Schmökern bestens eignet.

Corinna Chateaubourg © SeMa



Würzige Hähnchenfilets mit Spargel

Etwa 2 Portionen

Es ist Spargelzeit

Leckere Spargelrezepte! Egal, ob klassisch oder ausgefallen – für alle ist was dabei ...

- Zutaten:**
- 300 g neue kleine Kartoffeln
 - Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 - 2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)
 - 100 g getrocknete Tomaten in Öl
 - 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
 - 1 EL gehackter Rosmarin
 - 1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
 - 2 geh. EL geriebener Parmesan
 - 500 g weißer Spargel
 - etwas Zucker
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Rosmarin

Kartoffeln vorbereiten:
Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 25 Min. gar kochen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C.

Hähnchenfilets zubereiten:
Filets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine kleine Auflaufform geben. Tomaten abtropfen lassen. Eine Hälfte klein hacken, die andere Hälfte pürieren und mit Crème fraîche, Rosmarin und Gustin verrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken und über die Filets geben. Parmesankäse darüberstreuen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 35 Min.

Spargel zubereiten:
Spargel schälen und in Wasser, mit Zucker und Salz in 10 bis 15 Min. gar kochen. Rosmarin-Kartoffeln zubereiten: Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln unter Wenden darin anbraten. Kartoffeln mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Hähnchenfilets mit Spargel, Sauce und Rosmarin-Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten

Etwa 4 Portionen

Grüne Spargel-suppe mit Räucher-fisch



- Zutaten:**
- 500 g grüner Spargel
 - 750 ml Gemüsebrühe
 - 3 hart gekochte Eier (Größe M)
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - 100 g geräucherte Forellenfilets
 - 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
 - 1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
 - Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:
Spargel im unteren Drittel der Stangen dünn schälen. Spargel in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Spargel darin in etwa 10 Min. gar kochen.
Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken tupfen, grob hacken. Forellenfilet in nicht zu kleine Würfel schneiden. Für die Suppeneinlage Eier, Petersilie und Forellenfilet vermengen.
Crème fraîche mit Gustin verrühren, mit einem Kochlöffel in die Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken und in Suppentellern anrichten. Die Suppeneinlage darauf verteilen und servieren.

WOCHENMARKT LANGENHORNER MARKT
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische · Qualität

UNTER HUBER

... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen
Hubers milder Heide-Katenschinken

Ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken. Auch haltbar verpackt.

Wir bieten hochwertige Fleischqualität von natürlich herangewachsenen Tieren:

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

Geflügelhof Hellfritz

Leckeres Grillfleisch
Hähnchen, Pute und Lamm – natur und mariniert

Ideal zum Spargel

Holsteiner Putenschinken
..... 100 g € 2,69

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof 20 St. € 4,50

Wochenmärkte:
Dienstag + Samstag Langenhorn
Mittwoch + Freitag Fuhlsbüttel
Tel.: 0173/296 67 93

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA
Werbeagentur GmbH

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

GEBRÜDER TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte Ahrensburg · Langenhorn Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf freitags von 9-17 Uhr

Leckeres zum Grillen:
• Im Angebot vom 10.-22.05.21:

Puten-Holzfüllersteaks
lecker mariniert 100 g € 1,02

Puten-Krakauer 100 g € 1,04

Große Auswahl an hausgemachten Salaten

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08



Spargel-Kartoffel-Auflauf mit Schinken

Etwa 4 Portionen

Zutaten:

- 350 g weißer Spargel
- 400 g grüner Spargel
- 750 g Kartoffeln
- 3 EL Speiseöl
- Puderzucker
- Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g geräucherter Schinken
- 100 g Cocktailtomaten
- Crème-fraîche-Mischung:
- 1 Zweig gehackter Salbei
- 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 50 g geriebener Gouda
- Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Außerdem: 100 g geriebener Gouda

Gemüse vorbereiten:

Weißer Spargel komplett schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel. Anschließend in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C.

Gemüse garen:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffelscheiben und weißen Spargel 2 Min. darin dünsten, mit etwas Puderzucker bestreuen und gelegentlich umrühren. Grünen Spargel dazugeben, weitere 15 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème-fraîche-Mischung zubereiten:

Crème fraîche mit 50 g Gouda sowie gehacktem Salbei verrühren und unter das Gemüse geben, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel-Kartoffel-Mischung in eine Auflaufform (Inhalt etwa 2,5 l) geben.

Spargel-Kartoffel-Auflauf garen:

Schinken in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Schinken und Tomaten auf dem Gemüse verteilen, Tomaten mit etwas Salz betreuen. Restlichen Gouda darüber verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 30 Min.

5 Portionen



Himmlisches Erdbeer-Dessert

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren
- 20 g Baiser
- 100 ml kalte Milch
- 200 g kalte Schlagsahne
- 1 Pck. Dr. Oetker Quarkfein Erdbeer-Geschmack
- 150 g Joghurt

Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Baiser zerbröseln.

Milch und Sahne in eine Rührschüssel geben. Cremepulver zufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Joghurt unterrühren. Die Creme mit den Erdbeeren und dem Baiser in Dessert-Gläser oder eine Glasschale schichten und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 8 bis 13 Uhr (Sonnabend)

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Lachscocktail in Honig-Senf 200 g € 5,00
- geräuchertes Forellenfilet Stck. € 2,00

Lecker zum Spargel:
• Räucherlachsbruch 200 g € 7,00

Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.), Kirchdorf (Di. + Fr.), Wilhelmsburg (Mi. + Sa.), Blankenese (Mi.)

Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

Saftige, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

Frischer, selbst gepresster Apfelsaft
in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Holländischer
Mai-Gouda 1.29
sahnig/mild, Fett i. Tr. 48 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...

KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



Die Promenade in Travemünde ist in den vergangenen Jahren extrem vorbereitet worden. Dort ist für alles Platz: Fahrräder, Rollatoren und natürlich auch Spaziergänger.

Viele Ostseebrücken werden zurzeit komplett renoviert. Dort ist auch der Senior dem Meer besonders nahe.



Ruhestand im Möwenland

Immer mehr betuchte Rentner zieht es an Nord- und Ostsee

Für die Mehrheit ist es ein Traum, der mit dem Blick auf das Konto zum schnellen Aufwachen führt. Nicht nur – aber besonders – im Großraum Hamburg steigt trotzdem die Anzahl der Ruheständler, die im Alter das Kreischen der Möwen, das Rauschen der Brandung und vor allen Dingen das gesunde Reizklima an den Küsten genießen wollen. Ob das wirklich ein Traum bleiben muss, womöglich gar kein Traum ist oder aber zum Albtraum werden kann, klärt ein Blick auf die Atmosphäre vor Ort.

Sein Leben war recht rau, das Klima auf der Promenade von Travemünde ist es jetzt auch. Mit der gelben Pudelmütze tief ins Gesicht und den Trainingsanzug gleichermaßen bis obenhin zugezogen, strahlt der Senior mit leicht ostdeutschem Akzent nur eines aus: pure Freude am Alter. „Ich habe es niemals bereut, hierhergezogen zu sein, fühle mich jeden Morgen wie neu geboren.“ Wer den geborenen Leipziger an diesem März-Tag etwas beobachtet, glaubt ihm diese ein wenig theatralische Aussage. Er wirkt mit 82 Jahren dort angekommen, wo er immer hin wollte. Nach der Grenzöffnung ab und zu, später voll. „Ich habe mein Ding gemacht, das Leben ist noch lange nicht zu Ende“, sagt der Mann mit verschmitzter Miene in seinem durch Ostsee-Sonne gegebten Gesicht. Und dann geht es weiter Richtung Brodtener Steilufer – wie jeden Morgen.

Kurzkur in der Brandungszone

Es muss nicht immer der Ruhestand an Ost- oder Nordsee sein, auch ein Tages-Spaziergang an der See kann schon Wunder wirken.

„Halten Sie sich in der Brandungszone auf, dann atmen Sie das maritime Aerosol ein. Es enthält Salzwassertröpfchen, die sich je nach Größe im Nasen-Rachenraum anreichern oder bis in die Lungenbläschen vordringt“, erläutert Oberarzt i. R., Dr. Reinhard Patzke, der unter anderem Allergologe, Umweltmediziner und Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin in St. Peter. Ording an der Nordsee war. Der Salzgehalt in der Luft sei am höchsten, wenn man direkt in der Brandungszone stehe.

Der Senior aus Sachsen gestaltet sich das Leben genauso, wie es Ärzte für das Alter empfehlen. Die kühle, teils intensive Brise an der Küste fördert den Organismus: Er muss sich dem Kältereiz anpassen und mehr Wärme bilden, damit er nicht auskühlt. Empfehlenswert sind ausgedehnte Spaziergänge am Meer, Ost- und Nordsee sind da der perfekte Ort. Natürlich will dabei das Thema Corona niemand mehr hören. Aber die Zeit der größten Krise hat die Menschen genau das vermissen lassen, frische salzige Luft, das Kreischen der Möwen, Wind im letzten zerzausten grauen Haar, wer hätte das anno 2020 und die ersten Monate 2021 nicht haben wollen. Diese und andere Faktoren wirkten auf komplexe Weise zusammen und reizten den Körper einerseits, andererseits schonten sie ihn auch, erklärt zum Beispiel Reinhard Patzke, Oberarzt i. R. – ehemals an der DRK-Nordsee-Reha-Klinik Goldene Schlüssel in St. Peter-Ording.

Dass sich immer mehr gut betuchte „Oldies“ aus dem Landesinneren den Ruhestand im Möwenland gönnen, zeigt ein Blick auf Spazierwege, in Cafés oder auf Bänke in den Parks von Büsum bis St. Peter genauso wie von Travemünde bis Flensburg – zumindest dann, wenn die Mengen von Touristen mal nicht da sind. So sieht man auf der neu errichteten, besonders breiten Promenade von Travemünde an manchen Wochentagen fast genauso viele Rollatoren wie Fahrräder – betagte Spaziergänger ohnehin. Platz ist für alle da.

Aber ist das wirklich so? Ob das Alter an der See nun wirklich ein Traum ist, scheint Ansichtssache. „Natürlich ist es hier zumindest Richtung Osten schön und die Luft ist auch gesund“, sagt eine redselige Dame aus Travemünde, die brav mit ihrem Mundschutz an der Fähre nach Priwall wartet – dort liegt das weithin bekannte Seniorenheim Rosenhof. Richtig glücklich wirkt die blonde Mitvierzigerin dabei aber nicht. Dann sprudelt es aus ihr raus: „Viele Senioren hier in Travemünde sind wirklich arrogant, wollen zeigen, dass sie etwas Besseres sind – oder zumindest waren.“ Aber sie hat auch einen Tipp parat: Mich würde es im Alter eher nach Sierksdorf oder Haffkrug ziehen, da ist es noch normaler“, sagt die ebenfalls von der Ostseesonne leicht gebräunte Dame. Na gut, auch das muss man sich leisten können.

Und nicht nur am Blick in den Senioren-Geldbeutel muss es scheitern. „Sie glauben gar nicht, wie wenig entspannend das



Am großen Seniorenzentrum Rosenhof auf dem Travemünder Priwall fahren jeden Tag die großen Pötte Richtung Skandinavien vorbei.

hier ist, wenn am Wochenende die Touristen einfallen“, sagt ein jüngerer Mann, der sich in der Lübecker Bucht von einem Schlaganfall erholt. „Das ist schon fast kontraproduktiv, mich zieht es dann hier nicht mehr vor die Tür“, schildert der Rekonvaleszent ein allgemeines Problem der Kurorte an der See. Ihm fehlt dann auch die typische Ostseebräune im Gesicht. Der ungebremste Bauboom tue ein Übriges in Sachen ungebrauchten Stress, fügt er noch an. So verheerend die Corona-Pause an der See für die Tourismus-Wirtschaft auch war, Rentner und Kur-Patienten hatten lange ihre Ruhe. Mit der ist es jetzt aber wieder vorbei. Ist der Lebensabend zwischen Möwen und Matjes nun doch kein Traum?

Zumindest sprechen neben den mangelnden finanziellen Möglichkeiten auch andere Argumente für das weitere Leben im gewohnten Umfeld. „Ich möchte einfach bis zum Ende da bleiben, wo ich immer war, wo ich es kenne und wo mir die letzten Menschen geblieben sind“, ist aus Hamburger Senioren-Kreisen mehrfach zu hören. Dabei denkt dann niemand mehr an den Geldbeutel oder kreischende Möwen – eher schon an Alster, Elbe und die guten Freunde zu Hause. Da ist es ja auch ganz schön. Und die Luxus-Rentner an der Küste werden ja auch allein glücklich.

Nord- und Ostsee in Kürze

An Ost- und Nordsee gibt es viele schöne Orte. Hier eine Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit, jeder davon bringt seine individuellen Vorzüge mit sich.

Ostsee: Bornholm, Travemünde, Fehmarn, Fischland-Darß-Zingst, Heiligendamm, Hiddensee, Hohwacher Bucht, Poel, Rügen, Timmendorfer Strand, Grömitz, Scharbeutz, Usedom. **Nordsee:** Biusum, St. Peter-Ording, Westerland/Sylt, Insel Föhr

Neue Seebrücken: In mehreren Orten an der Ostsee werden zurzeit die Seebrücken aufwendig renoviert bzw. neu gebaut. So zum Beispiel in Kellenhusen, Grömitz und vor allem spektakulär in Timmendorfer Strand

Seniorenresidenzen: Allein im Raum Niendorf/Ostsee, Scharbeutz, Travemünde dürfte es an die 50 Seniorenresidenzen geben. Besonders bekannt ist der Rosenhof in Travemünde auf dem Priwall, der schon fast ein eigenes Seniorendorf ist.

Preisniveau in Schleswig-Holstein: Eine Prognos-Studie aus dem Jahr 2016 legt dar, dass das Preisniveau in Schleswig-Holstein in verschiedenen Regionen unterschiedlich ist. Nicht überall erhält der Rentner dasselbe für sein Geld. Auch das sollte berücksichtigt werden. K. Karkmann © SeMa

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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

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



Wolfgang Borchert

Ein kurzes Leben im Stakkato

Ihre Geburtstage liegen dicht beieinander: Am 20. Mai 1921 wurde der eine als Lehrerssohn in Hamburg-Eppendorf, Tarpenbekstraße 82, im dritten Stock geboren – der andere als Adelsspross am 10. Juni 1921 im Schloss Mon Repos auf Korfu in Griechenland. In diesem Jahr, 100 Jahre später, stehen sie aus ganz unterschiedlichen Gründen im Zentrum öffentlichen Interesses. Prince Philip, Duke of Edinburgh, der Prinzgemahl der britischen Königin Elisabeth II., weil er nach einem langen Leben an der Seite – andere sagen auch im Schatten – der Königin von England gelebt hat und am 9. April fast 100-jährig gestorben ist – Wolfgang Borchert, weil er am 20. Mai 2021 100 Jahre alt geworden wäre. Schon einmal stimmten die Lebensdaten beider Männer überein: Am 20. November 1947 heiratete Prinzessin Elisabeth von Großbritannien in London den Marineleutnant Philip Mountbatten, Herzog von Edinburgh. Am selben Tag starb im St. Claraspital in Basel Wolfgang Borchert. Einen Tag später wurde in den Hamburger Kammerspielen sein Nachkriegsdrama „Draußen vor der Tür“ uraufgeführt. Immerhin konnte er noch miterleben, dass die am 13. Februar 1947 vom Nordwestdeutschen Rundfunk ausgestrahlte Hörspielfassung seines Nachkriegsdramas nicht nur von der Kritik, sondern auch von den Menschen an den Radioapparaten begeistert aufgenommen wurde. Viele sahen ihr Spiegelbild in der Gestalt des Kriegsheimkehrers Beckmann, dem es nach dreijähriger Kriegsgefangenschaft nicht gelingt, sich wieder ins Zivilleben einzugliedern. „Während er noch durch die Erfahrungen des Zweiten Weltkriegs geprägt ist, haben seine Mitmenschen die Vergangenheit längst verdrängt. Auf den Stationen seiner Suche nach einem Platz in der Nachkriegsgesellschaft richtet Beckmann Forderungen nach Moral und Verantwortung an verschiedene Personentypen, Gott und den Tod. Am Ende bleibt er von der Gesellschaft ausgeschlossen und erhält auf seine Fragen keine Antwort“, so Wikipedia. Dieses Werk ist es auch, das Borchert zum bedeutendsten Vertreter der Literatur der Nachkriegszeit, der „Trümmerliteratur“, werden ließ. Seine dunkle Seite wurde als charakteristisch für die Persönlichkeit des Mannes gedeutet und überschattet bis heute die Vita eines Mannes, dessen Leben von Brüchen gezeichnet war.

Hatte er einen Plan für sein Leben? Ja, viele Pläne sogar. Und er weiß noch mehr, was er nicht will. Der Lehrerssohn verlässt im Dezember 1938 ohne Abschluss nach der Obersekunda die Oberrealschule Eppendorf an der Hegestraße. Seine Eltern bringen ihn als Lehrling in der Buchhandlung C. Boysen unter. Auch die Lehre bricht er ab. Längst sieht er seine Zukunft auf den Brettern, die die Welt bedeuten. Schon als Lehrling nimmt er Schauspielunterricht bei Helmut Gmelin. Für ein Leben als Schauspieler hält er durch. Gustav Gründgens, den er im Thalia Theater als Hamlet gesehen hat, ist sein Vorbild. Erfolgreich legt er seine Schauspielprüfung ab, bereits am 3. April 1941 wird er von der Landesbühne Osthannover, einem Tournetheater mit Sitz in Lüneburg, engagiert. Nur drei Monate währt „seine kurze, wunderbare Theaterzeit“. Doch es ist Krieg; im Juni 1941 beendete die Einberufung die „schönste Zeit“ seines

So sah er sich gern – Wolfgang Borchert als flotter junger Mann.



Das liebevoll nachgestellte Arbeitszimmer Borcherts in der Ausstellung der StaBi.



Wolfgang Borchert liegt in der Nähe einiger bekannter Schauspieler auf dem Friedhof Ohlsdorf. Foto: Krause

Lebens, wird er aus seinem „Lebenstraum gerissen“. Seit seinem 15 Lebensjahr schreibt Borchert. Er bringt Lyrik, die ihm förmlich aus der Feder fließt, zu Papier. Der junge Mann, der jede Art von Schablonenleben verabscheut, wird gedrillt, muss an die Front in Russland. Er wird verletzt – verletzt sich möglicherweise selbst – erleidet Erfrierungen, wird schwer krank. Seinen Mund kann er auch nicht halten. Selbst wenn er schreibt, ist er unvorsichtig. Der Mann passt nicht in das NS-System. Mehrfache Haft, die Möglichkeit, sich an der Front zu „bewähren“ inbegriffen, soll ihn passend machen. Körperlich schwer angeschlagen, gerät er in Kriegsgefangenschaft, flieht und schlägt sich zu den Eltern nach Hamburg durch. Hier findet er Zuflucht. Und schreibt nun überwiegend Prosa auf jedes nur erreichbare Stück Papier, eine der Mangelwaren im Nachkriegsdeutschland. Die „Reinschrift“ erledigt der Vater mit der Schreibmaschine. Es geht Borchert schlecht, doch noch gibt er sich nicht auf.

>> Ich bin ein Reiter,
stürmend durch die Zeit!
Durch die Wolken führt mein Ritt –
Mein Pferd greift aus!
Vorán! Vorán! <<

So beginnt sein 1938 im „Hamburger Anzeiger“ veröffentlichtes Gedicht. Stürmen kann er nicht mehr. Selbst in der Wohnung muss er sich beim Gehen festhalten. Mut machen ihm kleine Erfolge seiner „Storys“. Borchert hat in seinem kurzen Leben seiner Heimatstadt einige literarische Kränze geflochten – auch solche mit Dornen. Hamburg seinerseits hat ihm an der Alster beim Literaturhaus ein nicht zu übersehendes Denkmal gesetzt, das etwas einseitig die zerrissene Persönlichkeit des Dichters reflektiert. Dort sind die Worte von Wolfgang Borchert zu lesen: „Wir sind die Generation ohne Bindung und ohne Tiefe. Unsere Tiefe ist der Abgrund.“ Warum Borchert nicht zu Ende zitiert wird, ist schleierhaft. Denn das Zitat geht weiter: „Wir sind eine Generation ohne Abschied, aber wir wissen, dass alle Zukunft uns gehört.“ Aber nicht ihm. Von seinen Verlegern organisiert und bezahlt, tritt der schwer kranke Borchert im November 1947 allein die Fahrt mit der Bahn nach Basel an. In Davos soll er sich auskurieren. Doch um dahin zu gelangen ist er zu schwach. Im St. Claraspital in Basel stirbt Wolfgang Borchert am 20. November 1947.

WIR SIND DIE GENERATION
OHNE BINDUNG UND OHNE TIEFE.
UNSERE TIEFE IST DER ABGRUND.
WOLFGANG BORCHERT
20. 5. 1921 - 20. 11. 1947

Das dunkel lastige Borchert-Denkmal an der Alster vor dem Literaturhaus.
Foto: Krause

Die Persönlichkeit des Dichters allein an seiner „Trümmersliteratur“ zu messen wird ihm nicht gerecht. Denn Borchert konnte nicht nur anders, er war auch anders. Obwohl er in seinem kurzen Leben durch die Nazidiktatur Gewalt und Unrecht erfahren hat, wird von ihm berichtet, dass er von einer positiven Lebenseinstellung geprägt war. So ist es wohl ganz besonders die Erzählung „Schischyphusch oder der Kellner meines Onkels“, die diese Seite Wolfgang Borcherts aufscheinen lässt. In Schischyphusch schildert Borchert aus dem Blickwinkel eines Jungen, wie die Welten zweier Erwachsener, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten, aufeinanderprallen. Aber eines verbindet die Hauptprotagonisten in diesem kleinen Welttheater: Es ist ein Zungenfehler, den Kellner und Onkel haben. Zwar unterschiedlicher Ursache – in der Außenwirkung jedoch gleich. Weinen und Lachen liegen in dieser Erzählung ganz dicht beieinander – wie auch im Leben des Mannes, dessen Urne seit dem 17. Februar 1948 auf dem Ohlsdorfer Friedhof ruht. Seinen Nachlass betreut die Staatsbibliothek. Anlässlich des 100. Geburtstages wurde dort ein Ausstellungsraum gestaltet, in dem das Borchert-Zimmer mit Originalen nachgebaut wurde. Es wird als „digitaler Zwilling“ mit vielen Hintergrundinformationen und Objektgeschichten auch über die Website borchert.sub.uni-hamburg.de erreichbar sein. Das gilt zudem für eine Karte mit dem Titel „Borcherts Hamburg“ und weitere Informationen zur Ausstellung „Dissonanzen. Wolfgang Borchert (1921–1947)“. Die Eröffnung der Ausstellung ist für den 11. Mai geplant. Zu sehen ist sie in der Staatsbibliothek, Von-Melle-Park 3, in 20146 Hamburg.
Text: F. J. Krause © SeMa, Bilder: © Staats- und Universitätsbibliothek Hamburg

unter allen wipfeln ist ruh!
Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Informationen:

Ingwer Simonsen

Mobil: (0160) - 22 33 169

E-Mail: info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de

Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de

Individuelle Führungstermine jederzeit möglich



RuheForst. Ruhe finden.

BEKANNTSCHAFTEN

Sie, 79/163 (Sudetendeutsche), Waage, sucht einen niveauvollen Partner mit Interesse an Politik, Geschichte und Kultur. Zuschriften bitte mit Bild. **Chiffre 10121**

Lieber zu zweit als allein durch die kommende schöne Jahreshälfte gehen ist doch die beste Zeit, sich kennenzulernen. Was meinst Du? Sehr sympathische, feinfühlig, flotte Frau, 171/Mitte 60, sucht Dich: einen aufgeschlossenen, junggebliebenen Mann, der auch Freund und Vertrauter sein kann. Papier ist geduldig – wir sollten ganz mutig einfach Kontakt aufnehmen. Freu mich. **Chiffre 10321**

Wer kennt noch das Märchen „Momo“ von Michael Ende? Herzprojekt „bleib Modern“, Momo wurde unmodern, die grauen Männer im Anzug schenken Momo als Ersatz für ihre Freunde fürs Teilvom-Leben-sein, Puppen. Mit denen soll sie spielen, wenn sie sich einsam fühlt, weil keiner mehr Zeit für sie hat. Die Männer im grauen Anzug, allen, die Zeit für sie gestohlen hat. Für mich ist Internet eine Puppe aus dem Sortiment der Männer im grauen Anzug, wie Momo möchten wir Alten keine Puppe, die zu uns spricht, die uns die Illusion gibt, dazuzugehören, up to date sein – während die Welt, wie wir sie kannten, sich auflöst, wir aufs Abstellgleis gestellt, mit unserem Rollator „modern sein wollend“, dem Leben, was mal war, nicht mehr ist und niemals wiederkehrt, hinterherheucheln sollen. Mia. **Chiffre 10021**

Lets talk about Sex! Zärtlicher Streichelkater, 68/186/87, sucht eine gleichgesinnte, tolerante, wilde Schmuskatze für eine lebendige und gefühlvolle Beziehung. **Tel.: 0176/52 50 36 51**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Blonde Sie sucht junggebl., aktiven, mobilen Mann, der Interesse an Elb- und Alsterspaziergängen, kulturellen Veranstaltungen, Konzerten und anderen Freizeitaktivitäten hat (nach Corona). **Tel.: 040/732 68 08** (bitte erst ab 18 Uhr)

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

Niveauvoller, junggebliebener, alleinistender Er, 60/schl./NR (Privatier), sucht aparte, schlanke, NR, Mistress mit Tagesgespr., unabh. u. mobil. **Tel.: 01578/559 85 36**

Mitte Mai ist der Winter vorbei. Ein lieber Stier sucht seinen Sonnenschein, 60 J. u. ab 1,70. Wenn Du Natur und Rosen liebst, Wasser und Schiffe, Hunde und Hühner, dann lass uns mal über Wärme und unsere Zukunft reden. Ich beantworte jeden Brief. **Chiffre 09921**

Liebe hält jung! W., 61/168, sucht Partner bis 67. Mag moderaten Sport, Literatur, Philosophie, Kunst und Natur. **Tel.: 040/28 00 39 69**

Junggebliebener, gepflegter Er, 76/180 cm, sucht positive Frau für gute Gespräche + gemeinsame Aktivitäten, z. B. Ausflüge an Nord- und Ostsee, freue mich auf Dich. **Chiffre 09821**

Sie, 69 J., wünscht sich einen Freund, schreibe mir doch, dann können wir reden über dies und das. **Chiffre 09721**

70er, vitale Frau – vielseitig, mit Witz und Humor, musikkliebend, auch politikinteressiert – hat Lust, den kulturellen Weg mit Dir zu erkunden. **Chiffre 09321**

Mai-Spezial: Junge Sie, 67/170, sucht ehrlichen/humorv. Partner mit Interesse an Reisen, Musical u. v. m., dem ein liebevolles/harmonisches Miteinander wichtig ist. **Chiffre 09621**

Junggebliebene Sie, 70/155/58/NR, Russlanddeutsche, sucht niveauvollen Ihn für gem. liebevolle Zukunft, leichte Behinderung kein Hindernis, möglichst Nordost-Hamburg. **Chiffre 09521**

Noch junggebliebener 78er sucht schreibfreudige Dame (vl. mit Garten und Hund) mit vielseitigem Interesse. **Chiffre 09421**

Outdoor-Aktivitäten zu zweit. Lust auf eine Spritztour ins Grüne? Lust, sich zu verlieben? Mann, 67, sucht Sie mit fraulichen Formen, für Tiefe, Sex und Leichtigkeit. Trau Dich. **Tel.: 0151/15 56 70 16**

Miteinander reden, ausgiebig kuscheln und genießen! Möchtest Du, weiblich, gefühlvoll, NR, regelmäßig schöne Stunden mit einem erotischen Mann, 70+, erleben? Bei mir oder bei Dir. Ich freue mich auf Deinen Anruf! **Tel.: 0157/37 67 60 38**

Attr. Sie, 69/168/schl./NR, mit Herz, Hirn und Humor wünscht sich ein männl. Pendant für eine liebevolle Zweisamkeit auf Augenhöhe. **WhatsApp/SMS: 0176/55 92 03 49**

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

Coronakonform aktiv sein: Natur genießen, wandern, Pkw-Ausflüge ins Umland, Seeluft schnuppern. Junggebliebener Er (78/175/NR/schlank), mit vielen Ideen, sucht eine bewegungsfreudige Partnerin zum Durchstarten. **E-Mail: weber-hh@magenta.de oder Chiffre 08621**

Wer möchte das liebevolle Miteinander noch einmal spüren, ich (NR/70/1,58/schlank) suche einen humorvollen, gepflegten Mann mit Herz, der für vieles noch aufgeschlossen ist. **E-Mail: u-m-a@gmx.de**

Welcher Er (60+/-) hat seine Freizeit auf Wohnmobil oder Camping ausgerichtet? Ich bin gerne dabei! Sympathische, unkomplizierte Sie (160/60 kg), fit, gepflegt und unabhängig, freut sich auf Antwort. **Chiffre 09121**

Sie, 163 cm/70+ J., vielseitig interessiert, möchte gerne einen netten Partner für gemeinsame Freizeitgestaltung kennenlernen. Ich mag Natur, Reisen, Kultur und ... **Chiffre 08921**

Nette Sie, 75 J./165/NR, schlank, sucht humorvollen, aktiven Mann für gemeinsame Unternehmungen, Natur, Kultur usw., in HH-Nien-dorf/Schnelsen/Lokstedt – gerne mit Bild. **Chiffre 08821**

Hallo – glaubst Du als Mann (ca. 80 +/- Jahre) auch noch an die große Liebe? Junggebliebene Sie – kein Oma-Typ, sucht humorvollen Partner, für ein harmon. und lebendiges Miteinander. Nur Mut, trotz Corona! **Chiffre 08721**

80+-Pott – 1,66 – braucht auch noch den passenden Deckel, aber wo finde ich ihn? Möchte gern wieder in Zweisamkeit leben. Allein zu leben ist irgendwo sinnlos. **Chiffre 08421**

Lebenslustige und junggebliebene Sie, 73 J./1,68 m/NR, sucht Dich: einen junggebliebenen, symp. Partner zw. 70 bis 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 10421**

Monde und Jahre vergehen, nur unsere Liebe nicht ... Corona hat uns die Möglichkeit und die Türen dazu verschlossen, aber unsere Herzen bleiben auf. Ich, weiblich 75 Jahre jung, möchte mit einem männlichen Partner gleichen Alters auf diesem Wege die Chance nutzen, noch einmal auf Empfang zu gehen, mit Achtsamkeit und Wertschätzung in dieser so besonderen Zeit, wenn es dir auch so geht, habe einfach Mut, mir unter angegebener Chiffre-Nummer zu schreiben. Ich freue mich darauf, und wir können uns trotz Corona finden. **Chiffre 08321**

Frau, 68/150, sucht gleichaltrigen Mann zum Spazierengehen und Gedankenaustausch. Raum Barmbek, Winterhude, Stadtpark. **E-Mail: Belesen@gmx.de**

Menschenfreundin, 69/NR/NT, sucht Frauenversther, NR/NT, mit Toleranz, Anstand, Gefühl und viel Lebensfreude, für eine gemeinsame Zukunft ohne Einnengung, Besitzanspruch und Behelrungen. **Tel.: 0162/432 82 79**

Welcher freundliche Mann mit positiver Lebenseinstellung hat auch Lust auf gemeinsame Spaziergänge/Ausflüge usw.? Ich bin w./67 J./170/NR, innen und außen o.k. Gerne Raum Schnelsen, Nien-dorf, Eimsbüttel oder Umgebung. **E-Mail: marisma1@web.de**

Ich, Witwe, 80 J., suche einen lieben Partner für das Wochenende, für kleine Reisen + Ausflüge bei einem Wein – sehr romantisch. **Tel.: 0162/330 15 61**

Sie, 70, Hamburger Westen, wünscht sich Freundschaft für ein zukünftiges Miteinander, m/w, gern motorisiert. **Tel.: 040/571 42 63**

Er, 60/182, schlank, sucht eine unglücklich gebundene Frau mit weibl. Formen, für Nähe und Distanz, für Kerzenschein, Sofa und Kuscheln! Melde Dich unter **Tel.: 0171/222 89 20**

Sie sucht Sie! Nicht allein trotz Corona – mit Achtsamkeit! Suche beste Freundin ab 65 (NR), gepflegt, mit Frohsinn und Tiefgang, zum Leben, Lieben und Lachen. Ich (Akad.), gesund, mobil, sorglos, noch kreativ – ohne Altlasten. Nach längerem Alleinsein habe ich den Wunsch, viel Schönes gemeinsam zu zweit zu erleben! Über eine Antwort, gerne mit Bild, freue ich mich. Forever young! **Chiffre 08221**

Spendabler, gepflegter Geschäftsmann, 68 J., möchte gern aufgeschl., gefühlvolle Frau mit Sinn für Erotik und spontane, diskrete Treffs kennenlernen – mit Spaß ohne weitere Verpflichtungen. **Tel./SMS: 0172/495 29 49**

Witwer, 82/180, schlank, mobil, nicht alt – nur reif, freut sich auf ein weibliches Wesen – für dauerhafte Zweisamkeit, Unternehmungen, Natur, Kultur u. m., Näheres per Tel.. **Chiffre 10221**

Liebevolle Sie (72/172/70 kg), sucht einen netten, viels. interessierten, ehrlichen, seriösen Partner (NR) für gemeinsame Unternehmungen, Natur, Reisen ... **Tel.: 0176/56 89 49 46**

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 08121**

Welche sportlich u. kulturell ausgerichtete Frau (65-70 J.), zuverlässig, finanziell unabhängig, möchte mit männlichem Pendant (70/180) einen Lebensabschnitt gemeinsam verbringen? **B.Lg1@gmx.de**

FREIZEIT

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. Wohngruppensuche auskennt. 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 09021**

Sie, 70 Jahre, sucht nette Freundin für gemeinsame Unternehmungen. Ich mag Spaziergänge in der Natur, kl. Musik, Kunst, Theater u. v. m. Gerne im Westen Hamburgs. **E-Mail: angelika-online@web.de**

Wer hat Lust, sich alle 2 Wochen im Ojendorfer Park, mit dem Fahrrad um 10 Uhr, bei ausreichend gutem Wetter, zu einer Ausfahrt (ca. 25 km) zu treffen? **B.Lg1@gmx.de**

Gibt es hier einen Menschen der auch spirituell interessiert ist und dem z. B. Eckhart Tolle etwas sagt? Dann würde ich mich riesig über eine Zuschrift freuen. Bin weibl. und 67 Jahre. **E-Mail: marisma1@web.de**

Leute gesucht für gemeinsame Unternehmungen, wie Radfahren, Spaziergänge, Besuch kultureller Einrichtungen, von Senior 70+/180 cm, sportlich und kulturell aktiv. **B.Lg1@gmx.de**

Netten Golfpartner für gelegentl. 9/18-Lochrunden bei moderat. Wetter gesucht, in HH-N-OST, von junggeblieben. 60+/NR-Lady. Freue mich auf Deinen Anruf unter **Tel.: 040/46 98 96 34**

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.chorvereinnote.de** und **www.netzwerk-tüdelband.de**

Sie, 70+, sucht Freundin für nette Gespräche, Spaziergänge im Park etc. oder kl. Tagesausflüge. **Handy/SMS: 0178/376 51 50**

Endlich! Nach Corona: Welche Sie freut sich mit mir (Frau 70+) auf Ausflüge, Kurzreisen, Kultur und alles, was unser Leben bereichert? **Chiffre 09221**

FERIENWOHNUNG

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

IMMOBILIEN

Suche von privat Single-ETW, 40–45 m², Bezirk Wandsbek (Jenfeld, Tonndorf, Rahlstedt), **zeugnishilfe@gmail.com**

Naturverbundene Gärtnerin sucht eine ruhige ca. 45-m² 2 Zi.-Whg. im EG, mit Terr., Balkon oder Gartenmitbenutzung. Gerne auch in einem Einzelhaus/Anbau, Resthof, Reiterhof, maximale Warmmiete 540,-. Ich suche im Raum Norderstedt (ca. 15 km drum herum), Quickborn, Ellerau, Itzstedt, Tangstedt, Willstedt, Nahe, Oering, Henstedt-Ulzburg ... In Hamburg: Langenhorn, Lemsahl, Ohlstedt/Wohldorf, Duvenstedt, Hummelsbüttel, Poppenbüttel, Bergstedt, Volksdorf ... **Tel.: 0179/473 10 89**

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**

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

WOHNPROJEKT 60 plus sucht Mitstreiter: Baakenallee, 60 m², für 2 Pers., barrierearm, gefördert, genossenschaftl., Bezug ab 09/21. Meldet euch unter: **www.gemeinsam-aelter-werden.de**, **gemeinsam.aelter.werden@gmx.de**

Haus (DHH/EFH/RH) od. (Teil-) Grundstück in Hamburg + Umgebung gesucht. **Tel.: 040/57 20 52 04**

Suche 1-Zi.-Whg., € 400,- warm, helfe auch, **Tel.: 0162/919 85 29**

VERKAUF

Hochglanz-Klapp-Postkarten aus der Serie Bradford Museum Press mit den Titeln: „Vor der Schmiede“, und „Ankunft der Postkutsche“, von Christian Lückel, mit Briefumschlägen, jeweils 6 Stück, zum Preis von € 15,- abzugeben, Versand gegen Gebühr bei Vorkasse möglich. **Tel.: 040/254 34 98**

Wellness pur! Massage-Gerät für Nacken-Schulter-Rücken, elektrisch, nur € 48,-. **Tel.: 040/ 51 32 89 80** (ab 18–21 Uhr)

Rollator Elan Classic – neuwertig – nur 1 x gebraucht, Kaufdatum: Nov. 2020. Dieser Rollator hat eine breite Standfläche – für bessere Sicherheit – und ein schlichtes, modernes Design. Er ist platzsparend faltbar und steht dank Verriegelung auch im gefalteten Zustand. Rückengurt/Reflektoren/Tasche/Stockhalter/Stufenhilfe/155273, technische Daten: Größe: 68 x 61,5 cm (L x B), Handgriffhöhe: 76 – 95,5 cm, faltmaß: 68 x 22 x 82 cm (L x B x H), Räder: Ø 20 x 3,5 cm, Sitzhöhe: 60 cm, Abstand zwischen den Schiebegriffen: 41 cm, Gewicht: ca. 6 kg (ohne Zubehör), Tasche: 200 g, Rückengurt: 120 g, Stockhalter: 40 g, max. Belastbarkeit: 150 kg, Farben: Anthrazit/Rot, VB 120,-, Standort Hamburg-Stellingen, **Tel.: 0173/714 38 56**

5 Pflanzen, übert., Keramik, weiß, 3 kleine, 1 mittel, 1 große, zusammen: € 9,50; 1 Da.-Lederj., schwarz, 40/42, neuw. 3/4 L., € 29,-; 4 Da.-Pullis, neu, 38/40, Marke Strauss, statt € 40,-, je € 9,50; Bü. € 1,95. **Tel.: 040/630 56 08**

Valentino-DA-Rucksack, € 35,-; **Picard-DA-Rucksack**, € 30,-; **Picard-Herren-Aktentasche**, € 40,-, alles sehr sauber, wenig benutzt. **Tel.: 040/556 77 88**

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

Landkarte Justus Perthes Gotha, Osteuropa und Vorder-Asien, Südblatt M: 1:3000000, von 1942, top Zustand, € 7,-; **Großer Volksatlas**, Velhagen + Klasing, Jubiläumsausgabe zum 100-jährigen Bestehen – von 1939, € 18,-, **Tel.: 040/570 51 28**

Sony Digit. Video-8-Kam.-Rekord. + Netzgerät + 2 Akkus + 2 Kassetten + Anschl.-Kabel + ger. Tasche = Led. + Stativ + Spulgerät 6 V., € 100,-, **Tel.: 040/57 61 01**

Herren-Trachtenjacke von Traunsee, Gr. 28, neu, € 400,- (war Fehlkauf), für € 100,- zu verkaufen. **Tel.: 040/70 38 47 51**

4 Holsten-Jahreskrüge aus Steingut, mit Zinndeckel und Zertifikat, Stck. € 35,-; 1 BMF-Bierseidel, Porzellan mit Zinndeckel, 6 Persönlichkeiten abgebildet, € 12,-, **Tel.: 0176/49 53 64 22**

Senioren-Sessel zu verkaufen, Fußteil und Rücken elektrisch verstellbar, Vollpolster, Farbe: Beige, sehr gut erhalten, Preis € 250,-. **Tel.: 04101/40 98 98**

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

Verkaufe Kaffeeseite Felda-Rhön, 1937, Kanne, Zuckerdose (63523), Milchkännchen (1610027), € 29,-, randvergoldet, zwei Bierseidel, Keramik/Porzellan (1 = Buntfiguren, 2 = grau mit Aufschrift „Hopfen“, Anfragen unter **Tel.: 01570/303 36 94**

Verkaufe die Bibel von 1888, mit altem und neuem Testament, € 25,-. **Tel.: 040/560 46 46**

Verkaufe „MAZ“ (Modellautozeitschrift) „Messe-Hefte“, 1 Exp. pro Jahr (1987/1988/1991–2016) im Konvolut, VB € 80,-. Modellautos 1:87, Thema Zircus, Anfragen unter **Tel.: 01570/303 36 94**

Queen-Elisabeth-Spezial, Souvenir Number from 01.03.1952, Magazin, 39 S., englische Sprache, Gebrauchsspuren, an Sammler/Liebhaber. **Tel.: 040/39 63 14**

„Fish und Vips“, das Hamburger Fischereihafen-Restaurant: kreative Rezepte – prominente Gäste, von Rüdiger Kowalke, € 48,-, wie neu, **Tel.: 040/560 46 46**

Kinder-Fahrradhelm AKINO SIZE: M, original verpackt, ungetragen, neu € 30,-, für € 12,-; **Turnschuhe** SKECH-KNIT, blau, Gr. 41, ungetragen, neu € 48,-, für € 15,-. **Tel.: 040/570 86 36**

Beko-Tiefkühlschrank, H 80 cm, B 60 cm, mit Tiefkühlfach, € 50,-; **Philips Café-Gourmez-sw-Kaffeemaschine**, € 40,-. **Tel.: 0170/ 303 97 71**

De-l'Amour-Sammlung von 23 Farbtafeln nach französischen Farbstichen und kolorierten Stichen des 18. Jahrhunderts, mit Text von Joachim Fernau, erschienen im Herbig-Verlag, mit Erläuterungen, zum Preis von € 50,- abzugeben. **Tel.: 040/254 34 98**

Arb.-Bühne, 180 x 140 x 40, 6 Spanplatten à 205 x 68, Pendellampe/Pflanzen (Osram), weiß, versch. K-May-Bücher, Reiseschreibmaschine, Kofferschreibmaschine (Olympia), Preise VS, **Tel.: 0 40/ 822 30 08**

Vorwerk Tiger-251-Bodenstaubsauger mit elektr. Teppichbürste, TB 340, voll funktionsfähig € 80,-, VB, Farbe: Grün-Elfenbein, aus Haushaltsauflösung, nur an privat, **Tel.: 0151/62 38 22 11**

4 Holzstühle, weiß, (griech. Art), mit Sitzflächen aus Stroh, Set zus. 40,-. **Babuschka** (Matroschka), (ukrain.), mit 5 Puppen, kobaltblau-gold, neu, 15,-. **Tel.: 040/440 232 (AB)**

Wohlfühl-Wollsocken, handgestrickt, poppig, in allen Größen, preiswert, **Tel.: 040/27 64 01**

SONSTIGES

Spinnrad zu verschenken. Tel.: 040/643 73 51

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

Verschenke 1 Damenfahrrad für Bastler, 26", Bereifung + Licht fehlerhaft, kann durch geschickte Hände schnell fit für Alltag gemacht werden, Tel.: 0151/62 38 22 11 (Eidelstedt)

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

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

Biete Alltagsbegleitung für Senioren, mit niveauvoller Konversation auf Deutsch und Englisch. **zeugnishilfe@gmail.com**

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

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**

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, in Haus, Wohnung, Garten, beim Entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt. Tel.: 040/ 53 03 49 24, auch per E-Mail: **htimm820@wtmet.de**

Sehr gerne stricke ich für Babys 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

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**

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

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

SCHALLPLATTEN-SAMMLER KAUFT 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

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

Aktuelle Veranstaltungstipps finden Sie auf www.senioren-magazin-hamburg.de

Liebevoller Lesepause im Frühling

*Peter Jäger:
„Die Sehnsucht des
Puppenspielers“,
Kadera Verlag,
ISBN 978-3-948218-18-8,
170 Seiten, 14 Euro.*



Blauer Himmel über der Alster. Erste Segler nutzen die laue Frühlingsbrise. Es macht Lust auf eine Uferwanderung und diese auf eine Pause am Bootsteg. Die Sonne kribbelt auf der Haut, der Cappuccino wärmt den Bauch. Ein Buch dabei, das die Seele in Stimmung bringt. Es passt zum Frühling, was Peter Jäger in der Novelle „Die Sehnsucht des Puppenspielers“ erzählt: Lilo hat sich in den Puppenspieler verliebt, der den Kindern an ihrem Arbeitsplatz in der Kita die gruselig-spannenden Geschichten von Gut und Böse vorspielt – und schließlich das Gute siegt! Wunderbar, wie er das macht. Und in der Liebe fühlt sich Lilo ebenfalls bei ihm gut aufgehoben. Es liest sich gut, es steht eine Aufführung an der Ostsee an – und Lilo wird dabei sein ...

Plötzlich Wolken am Himmel über der Alster. Erste Tropfen fallen auf die Buchseiten. Es ist schließlich April, und so das Wetter.

Und ebenso die frühlinghafte Romanze zwischen Lilo und Michael, der ihr gegenüber 18 Jahre mehr Lebenserfahrung hat. Lilos Kita-Kolleginnen haben dazu eine andere Meinung als sie. Auch prallen Karriereplanung und Lebensträume aufeinander, und in der Familie sind ganz andere Dinge zu lösen. Ist in Liebe und Leben nicht immer irgendwie Aprilwetter? Und findet das turbulenteste Kaspertheater nicht tatsächlich hinter den Kulissen statt? Was wird nun aus des Puppenspielers Sehnsucht ... Das Buch erzählt den Rest.

Deutlicher Anstieg bei tödlichen Unfällen mit E-Bikes

– Verkehrswacht will mehr Aufklärung und Fahrtrainings



(pi) Seit Beginn der Corona-Krise sind mehr Menschen mit dem Fahrrad unterwegs. Besonders die Verkaufszahlen von Pedelecs (E-Bikes) stiegen sprunghaft an, was auch zu deutlich mehr tödlichen Unfällen führte. Laut Auswertung des Statistischen Bundesamts (Destatis) starben 2020 von Januar bis Dezember 142 Menschen auf einem Elektrofahrzeug. Das ist ein Anstieg um mehr als 20 Prozent gegenüber dem Vorjahr, obwohl die pandemiebedingten Einschränkungen allgemein zu weniger Unfällen führten.

Die Deutsche Verkehrswacht (DVW) begrüßt den zunehmenden Radverkehr, betrachtet die Unfallentwicklung jedoch mit Sorge. Sie appelliert daher an alle E-Bike-Neulinge, sich vor dem Kauf genau zu informieren. Außerdem sollten Fachhändler immer eine Einweisung in Funktion und Handhabung sowie ausführliche Probefahrten anbieten. Individuelle Fahrtrainings und ein Fahrradhelm werden zusätzlich empfohlen.

DVW-Präsident Prof. Kurt Bodewig: „Nicht nur E-Bikes sind seit einigen Jahren im Aufwärtstrend, sondern leider auch die Unfallzahlen. Besonders ältere Menschen, die das Radfahren für sich neu entdecken, haben anfängliche Schwierigkeiten mit dem Elektroantrieb. Wir brauchen hier mehr Aufklärung und fahrpraktische Angebote, aber natürlich auch eine sichere Verkehrsumgebung.“

Fokus Radverkehr

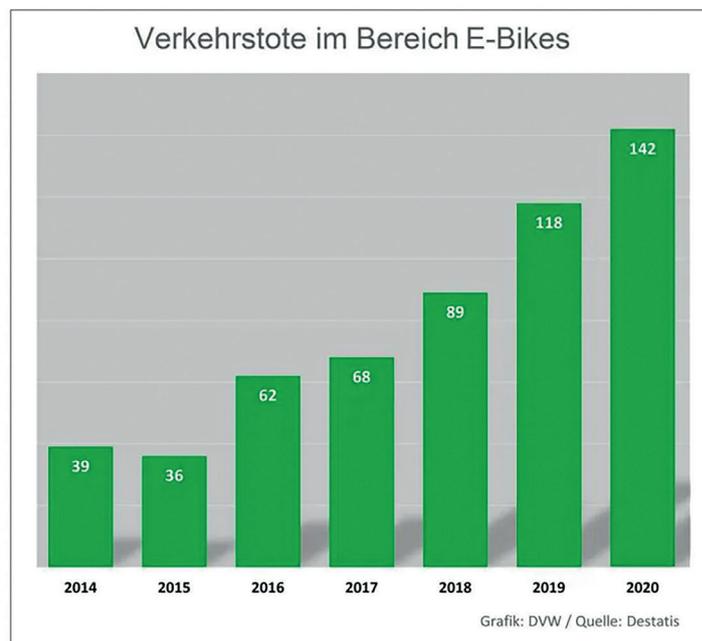
Seit 2015 steigt die Zahl der getöteten Pedelec-Fahrenden kontinuierlich und stark an. Zu den Ursachen zählen höhere Durchschnittsgeschwindigkeiten und die besondere Hand-

habung. Gefährdet sind vor allem ältere Menschen, die nicht nur eine Hauptnutzergruppe bilden, sondern generell ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko haben.

Um auf den Negativtrend zu reagieren, fokussiert die Verkehrswacht erneut die Radverkehrssicherheit. Sofern die Infektionsschutzbestimmungen es zulassen, soll dazu unter anderem ein bundesweiter Aktionstag im Mai veranstaltet werden. Das Thema Pedelec-Sicherheit wird auf der diesjährigen DVW-Fachtagung im Rahmen der Hauptversammlung am 4. Juni in Warnemünde intensiv bearbeitet. Dabei soll auf die Unfallentwicklung eingegangen, und es sollen Lösungsansätze diskutiert werden.

Angebote ausbauen

Bereits seit 2015 hat die Verkehrswacht Pedelec-Trainings in ihr Programm aufgenommen, bei denen nicht nur über die speziellen Eigenschaften der Fahrzeuge informiert wird, sondern auch praktische Fahrtrainings enthalten sind. Durch die Corona-Beschränkungen können diese Veranstaltungen schon länger nicht durchgeführt werden, was eine Lücke ins Präventionsangebot reißt. Eigentlich müssten Verkehrswachten und andere Anbieter angesichts der Situation verstärkt Kurse zur Handhabung von Pedelecs insbesondere für Wiedereinsteiger anbieten, um den wachsenden Unfallzahlen entgegenzuwirken.



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 Juni 2021
am 20.05.21

**Verteilung der
Juni-Ausgabe**
ab 05.06.21

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.

Online-Informationsveranstaltung

rund um das Thema „Pflege“

am 27. Mai 2021

(pi) Der Regionalverband Hamburg der Johanniter-Unfall-Hilfe lädt zusammen mit der Adler-Apotheke Wandsbek am 27. Mai 2021 um 19 Uhr zu einer Informationsveranstaltung rund um das Thema „Pflege“ ein. Coronabedingt kann diese leider nur Online stattfinden.

Themenschwerpunkte sind:

- Struktur und Aufbau des Pflegesystems
- Antragstellung
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Pflegeorganisation
- Hilfsmittel und Entlastung von Angehörigen
- Prävention & Rehabilitation

Anmeldungen und weitere Informationen zu dieser kostenlosen Online-Veranstaltung erfolgen entweder über die Homepage der Adler Apotheke (www.adler-apotheke-hh.de) oder bei den Johannitern per E-Mail an servicecenter.nord@johanniter.de bzw. per Telefon unter 040 650 54-0. Sie erhalten dann eine Bestätigungsmail mit den Zugangsdaten.

Personen, die keinen Computer haben, können sich auch über ein Telefon einwählen und an der Veranstaltung teilnehmen. Tel.: 0049 892 0194 301, Zugangscode: 855-486-789



Brittas Hafen Podcast: Details-Wissen aus dem Hamburger Hafen

(Pi) Der Hamburger Hafen ist der größte Seehafen Deutschlands. Es ist einer der ganz wenigen Häfen der Welt, die mitten im Herz einer Stadt Ihren Platz haben. Verschiedenste Waren werden im Hamburger Hafen umgeschlagen. Container gehören natürlich auch dazu. Millionen Tonnen von Waren kommen mit Schiffen aus allen Ländern der Welt. Tausende von Menschen sorgen dafür, dass alles rund läuft.

Es gibt so viele beeindruckenden Unternehmen im Hamburger Hafen, die sich ständig neuen Herausforderung stellen müssen. Täglich lösen sie die schwierigsten Aufgaben. Aber sie reden sehr selten darüber – sie machen es einfach.

Den Menschen die jeden Tag mit Leidenschaft dafür sorgen, dass „es läuft“, bietet Brittass-Hafen-Podcast nun ein Podium! Alle 14 Tage erscheint eine Episode mit einem Interview und Detailwissen aus dem aus dem Hamburger Hafen.

Wie der Bittas Hafen Podcast funktioniert, wird unter www.brittass-hafentour.de kinderleicht erklärt.

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

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



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



Dehn
Hörgeräte

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

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

Rätzelspaß

ein dt. Bundeskanzler	französisch: Herz	Bezirk, Landkreis in China	tragbarer Computer		US-kanadischer Grenzsee	Halbton über D	Ort bei Gronau (Münsterland)		Lehnarbeit	böse Geister Ahri-mans	englisch: be-nutzen	frech, ohne Scheu		türkische Herberge	beruhigende Arznei	Ausruf des Erstau-nens	auf-tischen	
								Mitte-lung über Laut-sprecher			10							
Küchen-gerät			Hauptstadt von Libyen									ein Raben-vogel						
								über-dachter Haus-vorbau							4		Mund-tuch-fessel	
						Armee-angehöriger						ein Allee-baum	Außer-irdische (engl.)		Abk.: künstliche Intel-ligenz			
morsch			zu Hause		Wärme-spender													3
Wild-hund	geröste-te Kar-toffel-scheiben	Frauen-kurz-name										Vorname des Kom-ikers Hardy †						
													israelit. Kirchen-monat			locker		
west-afrika-nischer Staat		Kaffee-sorten		Initialen DeVitos								die Psyche be-treffend	Dring-lich-keits-vermerk		japa-nische Münze			
																		9
Menschen-affe												englisch: ist		Pflanzen-keime			männ-licher franz. Artikel	
				iranische Provinz-hauptstadt	ital. Abschieds-gruß		Möbel-glanz-mittel				sehr starke Winde	US-Sängerin (Britney)		eine Steuer, Abgabe (Kw.)				
bayr. Künstlerfamilie (18. Jh.)	Ge-schwin-digkeit (Mz.)		zweiter Flug-zeug-führer								brem-sen							
Fluss durch Rom				Stadt in Anatolien (Türkei)	portio-nieren		Kristall-fläche	nichtswürdiger Mensch					luftiges Oberteil					Männer-kose-name
													Geist im orient. Märchen			Abk.: Amts-vormund		
nordisches Totenreich	Steige-rung, desto					Bruder von Fafnir (Edda)					chem. Zeichen für Arsen		Binde-wort (je - ...)					
Stein-obst								herzlich begrüßen								Abk.: Zloty		
russischer Zarenname					angriffs-lustig										Vorname von US-Filmstar Gibson			

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

- Elektroarbeiten
- Bürorumzüge
- Möbeleinlagerungen
- Geschultes Fachpersonal
- Möbelmontage durch Tischler
- Möbeltransportversicherung

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

Barmstedt 04123-922 65 70
 Ellerhoop 04120-70 79 40
 Wedel 04103-803 39 03
 Mobil 0172-402 55 72

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

Die Gewinner vom April 2021:

1.-2. Preis: jeweils eine sportliche, schicke Handtasche der Marke Rolliat

- 1. B. Hytrek, 22175 Hamburg
- 2. A. Sierakowitz, 25373 Ellerhoop

3.-5. Preis: jeweils ein Buch „Begegnungen – Erinnerungen eines Fotojournalisten“ von Karl Graf zu Castell-Rüdenhausen

- 3. H. Hamann, 22844 Norderstedt /
- 4. M. Uhl, 25497 Prisdorf / 5. K. Jann, 22307 Hamburg

6.-8. Preis: jeweils ein „Stecknitz-Memo“ mit 64 Kärtchen

- 6. G. Hinrichsen, 22089 Hamburg /
- 7. S. von Baschle, 22549 Hamburg / 8. J. Ramm, 22880 Wedel

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe April 2021

■	■	■	P	■	■	B	■	■	■	P	■	■	■	■	■	A	
P	A	N	T	O	M	I	M	E	W	O	R	A	U	F	H	I	N
B	U	L	I	N	O	L	E	U	M	S	P	L	E	U	M		
F	A	B	R	I	K	A	N	T	M	I	S	S	I	O	N	E	
D	R	A	G	E	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	K	M	
T	S	R	E	S	■	■	■	■	■	T	O	S	K	A	■	■	
■	■	■	S	E	M	I	■	■	■	■	R	O	E	M	E	■	
A	R	S	E	N	A	L	■	■	■	T	I	L	■	■	■	■	
■	■	I	N	■	K	A	■	■	■	■	R	■	B	E	E	■	
W	E	R	K	T	A	G	■	■	■	J	A	E	T	E	N	■	
F	A	E	H	R	E	■	■	■	■	R	E	■	L	■	S	■	
P	E	T	R	I	■	S	■	A	K	■	A	■	P	■	P	■	
■	■	I	■	M	■	O	■	N	■	T	A	■	■	■	W	■	
■	■	G	■	N	■	E	■	S	■	E	■	B	■	R	E	■	
A	R	E	■	S	■	S	■	T	■	R	E	I	F	■	E	■	
■	A	■	■	B	■	E	■	A	■	T	■	■	■	■	S	■	
■	■	■	■	U	■	M	■	B	■	R	■	■	■	■	I	■	
■	■	■	N	■	■	I	■	C	■	■	■	■	■	■	P	■	

KARIKIEREN

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

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

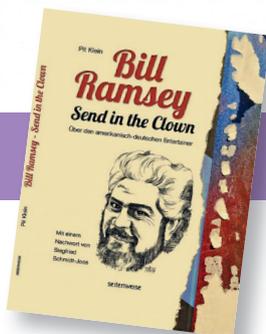
Verlosung im Mai

1.-2. Preis

Jeweils ein Buch

„Bill Ramsey – send a Clown“

Bill Ramsey, das ist der mit der „Zuckerpuppe“ und der „Mimi“, die ohne Krimi nie ins Bett wollte. Pit Klein, Journalist und seit vielen Jahren mit Bill Ramsey befreundet, hat Bekannteres und Unbekannteres über Bill Ramsey zusammengetragen. Entstanden ist eine Collage aus Interviews, Rezensionen und Booklets sowie aus aktuellen Gesprächen mit Bill, seiner Frau Petra und ihm nahestehenden Freunden und Weggefährten.



3.-5. Preis

Jeweils eine CD „Gemeinsam unterwegs“ von Rolf Zuckowski

Rolf Zuckowski zu diesem Album mit 14 Liedern: „Im Mittelpunkt steht die Generation „im Herbst des Lebens“, zu der ich mich mit meiner Frau nun auch zähle. Der Blick geht dankbar zurück auf viel Erlebtes und Überstandenes und immer noch neugierig voraus auf das, was noch kommen wird. Kinder spielen dabei eine wichtige Rolle, sie führen uns auch im Herbst des Lebens noch ins „Wunderland“, und sie bereiten uns darauf vor, dass sie das „Sternschiff“ Erde bald von uns übernehmen werden.



6.-8. Preis

Jeweils ein Buch „So snackt Hamburg“ von Daniel Tilgner

„So snackt Hamburg“ ist die neue Schatzkiste der Stadt! Prall gefüllt mit dem, was Hamburg genauso unverwechselbar macht wie seine Lage an Alster, Elbe und Bille: seiner Sprache. Welcher Quiddje weiß schon, was mit ihm geschieht, wenn jemand bei ihm angeköttelt kommt, was an den Vierlanden eigentlich vierteilig ist, woher der Ausdruck Daddeldu stammt oder was Schnoop bedeutet?



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

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

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 Aufösungen 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 20.05.21 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KLAUS KÜHL – Erfinder aus Liebe



Dass nicht nur Not erfinderisch macht, sondern auch die Liebe, dafür ist Klaus Kühl das beste Beispiel. Er pflegte seine an Multipler Sklerose erkrankte Frau 16 Jahre und verlor dabei nie den Mut. Er erfand Spiele und Instrumente, die das Leben seiner Frau erleichterten und abwechslungsreicher machten.

Im Alter von 31 Jahren lernte Klaus Kühl die damals 26-jährige Heike in einem Lokal in Elmshorn kennen. Sie verliebten sich, heirateten 1994, bekamen zwei Kinder und genossen ihr Leben, in dem Humor und Optimismus immer eine große Rolle spielten. Klaus Kühl war als Elektrotechniker tätig, absolvierte aber nebenbei auch ein Studium als Kunstmaler. Seine Frau Heike arbeitete als Erzieherin und später als Altenpflegerin. Die Diagnose MS bekam sie schon in ihrer Jugend. Dass diese Krankheit nicht heilbar ist, war auch dem Ehepaar bekannt. Die beiden wollten, solange es geht, das Leben genießen.

Klaus Kühl: „Wir versuchten, trotz der schweren Krankheit meiner Frau viel Freizeit gemeinsam zu verbringen. Wir schafften uns ein größeres Auto an, um dort ein Reisebett für sie, den Rollstuhl, uns und unsere beiden Kinder und alle Sachen, die wir benötigten, unterzubringen. Heike liebte diese Ausflüge an die Ost- und Nordsee. Ich wollte ihr das Leben noch so schön wie möglich gestalten, da ich nicht wusste, wie lange sie diese Krankheit, die 1000 Gesichter hat, überleben würde. Meine Frau war immer sehr tapfer und jammerte nie, obwohl es ihr zugestanden hätte. Ich pflegte sie, kochte häufig auch ihr Lieblingsessen, Senfeier und Pudding, und las ihr jeden Wunsch von ihren schönen braunen Augen ab. Mit Hörbüchern konnte ich ihr auch eine Freude bereiten. Dabei waren „Bibi Blocksberg“ und „Unsere kleine Farm“ ihre Favoriten. 1999 gab ich meinen Beruf auf, um dann rund um die Uhr für sie da zu sein. Ich fing an, wieder Bilder zu malen um damit den Lebensunterhalt zu verdienen. Sie in ein Heim zu geben kam für mich nicht infrage. Anfang April diesen Jahres verlor sie, im Alter von nur 56 Jahren, den

Kampf gegen die tückische Krankheit. Sie schlief ganz friedlich gegen vier Uhr morgens in unserer Wohnung ein.“

Klaus Kühl gestaltete seiner Frau ihr Leben so schön und abwechslungsreich, wie es nur ging. Seine Gedanken kreisten um Gegenstände, die den Alltag erleichtern und spielerischer machen sollten. Er zeichnete und entwickelte Spielgeräte, die seine Frau auch vom Rollstuhl aus betätigen konnte. Zum Beispiel einen Ball-Schläger mit drei Funktionen – zum Schlagen, Fangen und Werfen – oder auch eine sich drehende Holzscheibe, auf die mit einem Ball am Band gezielt geworfen werden kann. Diese und noch andere von ihm erfundene Spielgeräte unterstützen und fördern die Beweglichkeit der Hände, die Konzentration und die Motorik.

Genial sind aber die beiden therapeutischen Erfindungen des Elmshorners: Die quadratische Decke mit vier stabilen Griffen erleichtert das Wenden der kranken Personen kolossal. Sie können damit mühelos in die Seitenlage gebracht werden. Auch der Hygienespreizer ist eine ganz wichtige Erfindung für Menschen, die Schwerkranken pflegen. Frau Kühl bekam immer stärkere Spastiken in den Beinen, die besonders das Waschen im Intimbereich erschwerten. Durch die Anwendung dieses Gerätes wurden die Spastiken weniger, und die Hygiene verbesserte sich.

Diese beiden Erfindungen würden auch die Arbeit der Pflegekräfte in Krankenhäusern und Altenheimen sehr erleichtern. Herr Kühl sucht dafür Firmen, die ihm bei der Herstellung und dem Vertrieb dieser beiden therapeutischen Hilfsmittel unterstützen könnten. Der gelernte Kunstmaler widmet sich jetzt wieder seinen Bildern und lenkt sich mit der Malerei von seiner Trauer ab. Er kommt mit seiner mobilen Galerie gern auch zu Ihnen, wenn Sie sich für seine Bilder interessieren.

Kontakt zu Klaus Kühl über: info@nordkunst.de oder per Telefon unter 0160/185 05 18 und 04101/64 29 10.

Text © Marion Schröder/Fotos Marion Schröder und privat



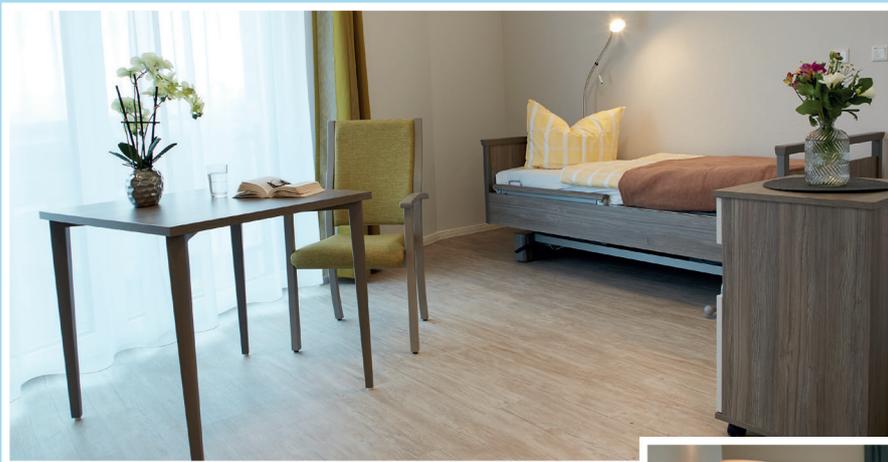


SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

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



Mit einer **herzöffnenden Yogaübung** dem Coronablues entfliehen und den Frühling begrüßen!

Diese Zeiten sind nach wie vor für uns alle herausfordernd, und der ein oder andere verspürt vielleicht an einigen Tagen, dass seine Stimmung nicht immer die beste ist, er sich traurig, alleine oder auch einfach nur schlapp fühlt. Genau gegen diese Gefühle ist ein Kraut, äh ... eine Yogaübung gewachsen!

Sie sitzen aufrecht vorn auf der Kante eines Stuhls oder eines Hockers. Ihr Rücken ist aufrecht. Stellen Sie sich vor, Sie würden an einem imaginären Bindfaden, der an Ihrer Scheiteltkrone befestigt ist, in Richtung Himmel gezogen werden.

- 1. Die Füße stehen hüftbreit vor Ihnen auf dem Boden.**
- 2. Einatmend heben Sie die Arme kraftvoll über die Seiten nach oben, bis sich die Handflächen über Ihrem Kopf berühren.**
- 3. Ausatmend bringen Sie die Hände in die Gebetshaltung vor die Brust.**

Diese Übung können Sie beliebig oft wiederholen.

Achten Sie darauf, während der ganzen Übung aufrecht zu sitzen und beim Einatmen den Brustkorb etwas zu öffnen, sodass Weite in diesem Bereich entstehen kann und Ihr Herz Platz und Raum bekommt. Atmen Sie während der ganzen Übung tief und fließend.

Wirkung:

Diese Übung bringt Weite in Ihren Brustkorb, öffnet die Körpervorderseite, kräftigt den oberen Rücken, sorgt für eine bessere Haltung, vertieft die Atmung, trainiert die Arm – und Schultermuskulatur und mobilisiert die Schultergelenke.

Herzöffnende Übungen stimmen heiter, stärken die Freundlichkeit anderen Lebewesen gegenüber und fördern die Fähigkeit zu Selbstliebe.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei dieser Yoga-auf-dem-Stuhl-Übung.
Ihre Mirjam Michaelis

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

Eigene **CAFÈTERIA**
 für unsere Bewohnerinnen
 und Bewohner

Wohnungsunternehmen **Plambeck** ELIM Diakonie

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



Gastbeitrag von Mirjam Michaelis

Sie ist examinierte Altenpflegerin, Yogalehrerin 250 h, mit Zusatzausbildung Yoga für Senioren. Sie lebt mit Mann und Hund in Scharbeutz an der Ostsee und liebt die Natur, lange Spaziergänge und gutes Essen.

Auf ihrem Youtube-Kanal finden Sie Videos zum Mitmachen zum Thema Yoga auf dem Stuhl.

Infos unter: www.mirjam-michaelis.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Alles aus einer Hand

Hausnotruf · Menüservice

Wir sind für Sie jederzeit da! Die Johanniter geben Ihnen und Ihren Angehörigen das beruhigende Gefühl, nie allein zu sein.

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!

Service-Telefon:

040 650 540

www.johanniter.de/hamburg



Bald ist Muttertag – auch auf dem Friedhof

Besonders zum Muttertag besuchen viele Angehörige verstorbener Mütter den Friedhof, um Zwiesprache zu halten und Erinnerungen aufblühen zu lassen.

„Sie hat mir beigebracht, das Leben zu genießen, nach Tiefschlägen wieder aufzustehen und weiterzulaufen – und zwar erhobenen Hauptes“, erzählt Laura Odenthal mit einem Lächeln im Gesicht. „Für mich ist es selbstverständlich, am Muttertag auf den Friedhof zu kommen, um meine verstorbene Mutter zu besuchen, natürlich mit vielen Blumen für ihr Grab.“



Wie so oft nach dem Tod eines geliebten Menschen, gab es auch bei Laura dunkle Tage voller Trauer und Tränen. Der Verlust ihrer Mutter, liebevoll

„Ma“ genannt, blieb zwar, aber es mischte sich nach und nach ein weiteres Gefühl darunter: „Tief empfundene Dankbarkeit“. Zu ihrer eigenen Überraschung spürt die 40-Jährige das intensive Gefühl der Dankbarkeit besonders an jenem Ort, mit dem sie vorher eher wenig Berührungspunkte hatte, dem Friedhof. „An dem Ort zu sein, an dem meine Ma die letzte Ruhe gefunden hat, gibt mir das Gefühl, ihr ganz nah zu sein. Die beruhigende Atmosphäre hätte ihr sehr gefallen. Auch dieser Gedanke gibt mir in traurigen Momenten Halt, dass ihre letzte Ruhestätte ein Ort ist, an dem sie sich wohlgeföhlt hätte ...“

Nun im Mai erstrahlen die Friedhöfe in Hamburg in bunter Frühlingspracht. „Mit ein bisschen Glück scheint am 9. Mai die Sonne, und es gibt ein kleines Vogelkonzert, das wäre perfekt“, meint Laura. Sie möchte den Tag ganz bewusst positiv gestalten. „Auch wenn sicher die eine oder andere Träne fließt, eigentlich möchte ich mich auf die schönen Erinnerungen konzentrieren und meiner Ma sagen, wie dankbar ich für die Zeit mit ihr bin.“ Blumen, Sonne, Erzählungen – Lauras Symbole für eine Liebe, die auch die letzte Grenze überwindet. Friedhofsgärtner







Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

IHR BESTATTER IN DER METROPOLREGION
HAMBURG

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



Muttertag auf dem Friedhof

Es ist der Tag, der den Müttern gehört und der ganz im Zeichen der Familie steht: Am 13. Mai 2018 ist es wieder soweit, und in vielen Ländern wird Muttertag gefeiert. Der Muttertag wird seit über 100 Jahre zelebriert, denn es war am 8. Mai 1914, als der US-Kongress den zweiten Sonntag im Mai offiziell zum Muttertag erklärte – zurückzuführen ist dies auf das Engagement der amerikani-

sche Frauenrechtlerin Anna Jarvis aus Philadelphia. Neun Jahre später, 1923, wurde der Muttertag auch in Deutschland eingeführt.

Am Muttertag besuchen viele Angehörige auch den Friedhof, um ihren verstorbenen Müttern nahe zu sein.

Oftmals überbringen sie Blumen und Gestecke als Symbole für Liebe und Verbundenheit. Die Fachbetriebe der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG sind hier bei der Beratung und Anfertigung der Blumengrüße behilflich und gehen auf individuelle Kundenwünsche ein.

Informationen zu den Dienstleistungsangeboten der Friedhofsgärtner in Hamburg finden Sie im Internet unter www.fgh-hh.de



In einem Bach spiegeln sich Erinnerungen!

Diese zu betrachten hilft bei der Planung der eigenen Bestattung und ist ein Weg zur Trauerbewältigung.

Sprechen Sie uns an. Wir begleiten Sie gerne!

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



www.wulffundsohn.de

Andre Westphal (Mitgliedsbetrieb der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG) ist maßgeblich daran beteiligt, dass Besucher wie Laura eine wohlige Atmosphäre auf den Friedhöfen in Hamburg vorfinden. Mit Akribie, Liebe zu seinem Beruf und Fachwissen gestaltet und pflegt er gemeinsam mit seinem Team viele Gräber: „Jedes Jahr zum Muttertag haben wir viele Besucher auf dem Friedhof. Unsere Erfahrung zeigt, dass farbenfrohe Frühlingsboten und Blumenschmuck auf den Gräbern tröstend wirken und Ausdruck für Liebe, Dankbarkeit und Anerkennung sind. In erster Linie ist es unsere Aufgabe, zu beraten, den Hinterbliebenen dabei zu helfen, sich mit den Lieblingsblumen oder Farben des Verstorbenen auseinanderzusetzen und die individuellen Kundenwünsche umzusetzen. Letztendlich pflanzen wir die Grabstätte als persönlichen Ort der Erinnerung.“

Nach Meinung des erfahrenen Friedhofsgärtners ist der Friedhof in erster Linie ein Ort für die Lebenden, eine Art Schutzraum für Hinterbliebene und Ruhesuchende, der zum Nachdenken und zum Erinnern inspiriert: „Wir erleben an besonderen Tagen wie dem Muttertag häufig, dass Hinterbliebene intensiv mit den Verstorbenen sprechen und oft instinktiv Antworten auf ihre Fragen finden. Es ist eine besondere Art des Kontakts. It's never to late – es ist eben nie zu spät.“



Abschied in Würde

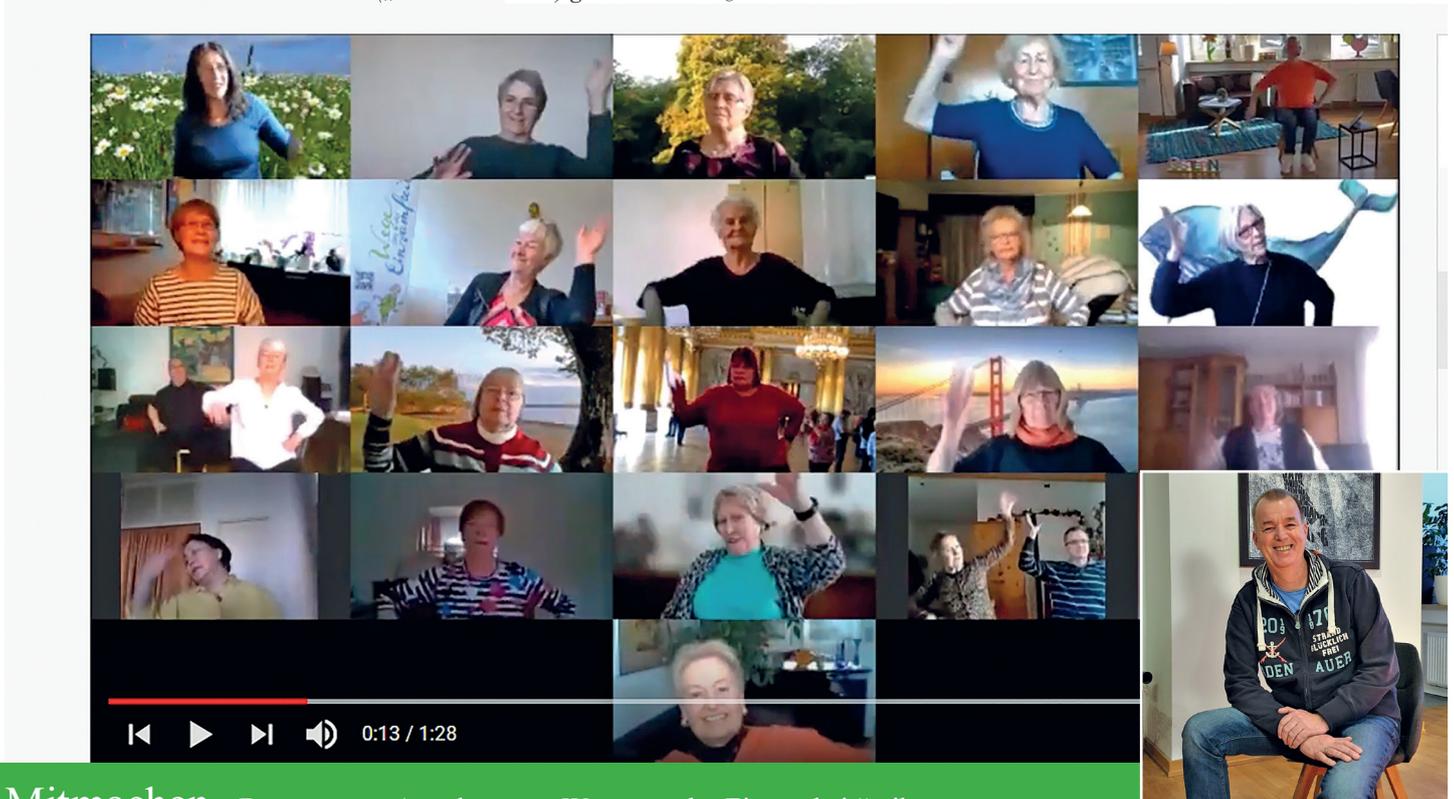
www.hamburger-bestattungsinstitut.de

„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.



Mitmachen – Das gesamte Angebot von „Wege aus der Einsamkeit“ gibt es unter www.wegeausdereinsamkeit.de. Die Anleitung zum Sitztanz von Heiko Stender zu Nathan Evans' „The Wellerman“ gibt es auch bei youtube: youtube.com/watch?v=tNJGAuf2xuk

„Sitztanz ist Sport“, sagt Heiko Stender, Tanzlehrer in Niendorf. „Das Einstudieren von Abfolgen spricht außerdem stark die linke und rechte Hirnhälfte an. Das ist ein Feuerwerk für die Synapsen.“ Foto © cc

Sport & Spaß in den eigenen vier Wänden

„Willkommen zur Sitztanzvariante von ‚The Wellerman‘“

Montagsmorgen, zehn Uhr in Hamburg. Heiko Stender, Tanzlehrer in Hamburg-Niendorf, und seine Schülerinnen und Schüler versammeln sich zum Tanzunterricht. Nach einer kurzen Begrüßung und der Erkundigung, ob es allen gut geht, kann es losgehen. Stender macht die „Schrittfolgen“ oder in diesem Fall besser: „Bewegungsfolgen“ vor, dann machen die anderen – wie in der Tanzschule – nach. Die anderen? Das sind hier die Seniorinnen und Senioren 65+, die gern an den täglichen oder wöchentlichen Zoom-Partys von „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ teilnehmen. In diesem Rahmen wird hier aktuell montags getanzt.

„Herzlich willkommen zur Sitztanzvariante von ‚The Wellerman‘, begrüßt Stender heute gut gelaunt seine 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Seit Beginn der Pandemie treffen sich hier im Schnitt 30 bis 50 Menschen, die Kontakte vermeiden und trotzdem unter Leute kommen und sich bewegen wollen. Online. Da inzwischen immer mehr Senioren von dem digitalen Angebot Gebrauch machen, bieten auch immer mehr Lehrer, Trainer oder Gesprächspartner auf diesem Portal ihre Leistungen an – und das sogar kostenlos.

Seit Herbst 2020 ist Tanzlehrer Heiko Stender mit dabei. „Vor Corona habe ich schon Tanz für demenziell Erkrankte bei mir in der Schule angeboten. Durch die Pandemie unterrichte ich aktuell viel hybrid. Als mich Dagmar Hirche fragte, ob es nicht eine Möglichkeit gebe, so etwas wie eine Zoom-Tanzstunde anzubieten, stand für mich gleich fest, dass ich mitmache“, so der engagierte Mann.

Seitdem steht „Sitztanz mit Heiko“ zu Wochenbeginn auf dem Stundenplan. Wie in einer echten Tanzstunde geht es hier um die Vermittlung von Tanzschritten oder besser Tanzbewegungen. Der einzige Unterschied: Wir befinden uns in keinem Tanzsaal, sondern jeder ist bei sich zu Hause. Sobald alle be-

reit sind, fängt Heiko Stender an: „Der Tanz setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Der erste Teil beginnt mit zweimal Füße stampfen – eins, zwei – dann klatschen wir zweimal auf die Beine – eins, zwei – und dann einmal in die Hände.“

Geprobt wird zunächst ohne Musik, Schritt für Schritt und schließlich mit Musik. Nach kurzer Zeit röten sich bei manchen Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Wangen, einige ärgern sich, weil sie zu Anfang nicht gut mitkommen, andere ziehen ihre Strickjacken aus, weil sie ihnen schon zu warm wird. Und wieder andere lachen, weil sie immer wieder an der gleichen Stelle aus dem Takt kommen. „Macht nichts“, sagt der Tanzlehrer, denn das Wichtigste sei hier, dass man zusammenkomme und sich bewege. „Sitztanz ist auch für den Kopf gut“, so Stender. „Das Einstudieren von Abfolgen spricht stark die linke und rechte Hirnhälfte an. Das ist ein Feuerwerk für die Synapsen.“ Darüber hinaus trainiere es das Merkvermögen. Allgemein sei die körperliche Bewegung sowieso gut für Kreislauf und Kondition. „Auch im Sitzen“, sagt Stender und macht vor, wie bei dem angesagten Musikstück „The Wellerman“ die Arme wie bei der echten Seefahrt (hier angedeutet) das Tau einholen. Das Seemannslied „The Wellerman“ dauert etwas länger als drei Minuten, die Online-Sitztanzstunde nicht ganz eine Stunde. Am Ende haut es bei allen ganz gut hin ... stampf, stampf, klatsch, klatsch – und eigentlich haben sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer inzwischen richtig gute Laune. Dem Sport, Nathan Evans, „Wellerman“ und Heiko Stender sei Dank.

Mitmachen kann jeder, der über die Technik verfügt und sich ein bisschen mit der Nutzung auskennt. Für die, die sich mit Tablet oder Handy noch unsicher fühlen, gibt es bei „Wege aus der Einsamkeit“ unter wegeausdereinsamkeit.de auch Schulungen für den Gebrauch der Geräte. Corinna Chateaubourg © SeMa

Neues Buch: „Lebenszeit vor dem Vergessen bewahren – 11 Biografien“



(pi) Es gibt sie noch, die letzten Zeitzeugen, die uns die Chance geben, einen direkten, ergreifenden Einblick zu gewinnen in Momente, die wir, die viele zum Glück nicht durchleben mussten. Geboren zwischen 1925 und 1940, spielten, tobten, liefen sie im Garten, durch Wiesen, Wäldern und auf den Wegen. Die heute 80- bis 90- Jährigen erinnern es noch gut, das kleine Kinderparadies. Bis zu dem Moment, als der Krieg näher rückte. Oft jäh und unvorbereitet.

In Ostpreußen war im Sommer 1943 der blaue Himmel an der Ostsee bei Cranz plötzlich von schwarzen Rußflocken verdunkelt. Ein Unheil drohte, und so

Titel des Buches: „LEBENSZEITEN vor dem Vergessen bewahren, 11 Biografien“ Hardcover, ISBN 978-3-00-066924-8 im Buchhandel für 15,- Euro erhältlich

kämpften die Menschen sich durch das von den Bomben getroffene Königsberg. Eine Flucht begann. Mit dem Notdürftigsten gepackt, durften Frau und Kinder durch väterliche Hilfe eine kurze Strecke im U-Boot entlang der Ostseeküste fahren. Aber wie weiter? Sie schafften es, Fahrkarten der „Wilhelm Gustloff“ zu erstehen, und standen dann verzweifelt, hilflos weinend am Kai, als das Schiff gerade abgelegt hatte. Die Mutter und ihre beiden kleinen Töchter konnten nicht ahnen, dass diese Verspätung ihre Lebensrettung war. Anderen Frauen gelang es nach mehrfachen Versuchen, im bitterkalten Winter, ohne Nahrung, im Viehwaggon eingesperrt nach Westen zu entkommen. Die

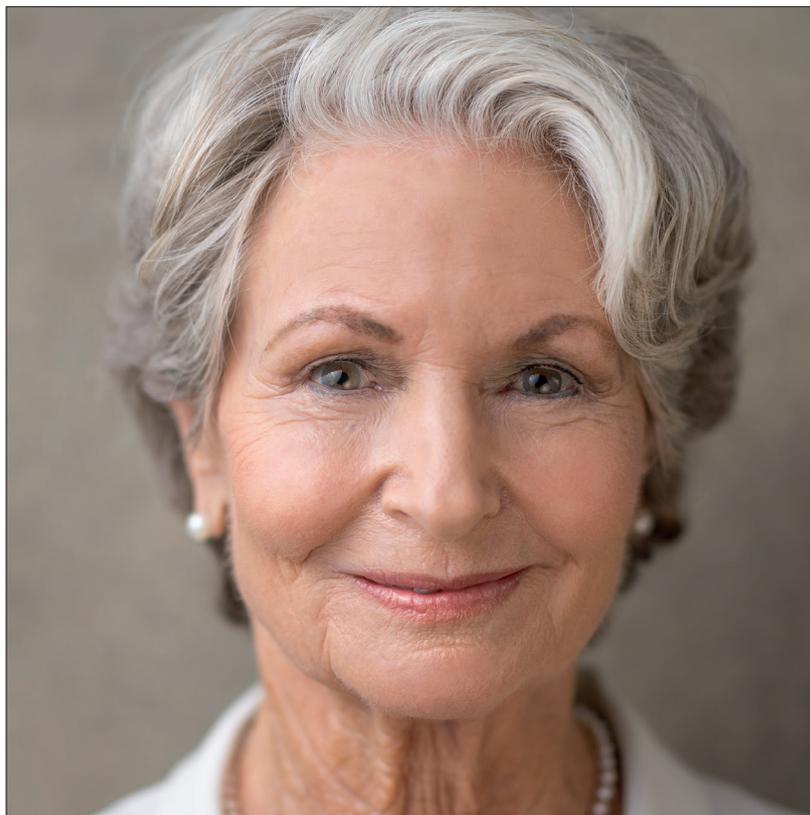
Ankunft in Schleswig-Holstein war nicht immer einfach. Man stand auf einem Platz und wurde von den Bauern ausgesucht. Aber das Schöne war, es gab eine warme Suppe.

Auch die Hamburger Deerns und Buttjes hatten gefährvolle Zeiten vor sich. Man lag als sechsjährige angezogen mit einem Alarmgesicht im Bett, wenn das Radio die Warnmeldungen durchgab, und hatte die kleine Puppe im griffbereiten Fluchtgepäck neben sich stehen. Immer auf dem Sprung. In der Zeit war schon ein kleiner Teller mit rosa Bonbons zum Geburtstag ein unbeschreiblicher, unvergessener Glücksmoment – ebenso wie das Spielen in den Trümmern nach 45 – es war unbeschreibliche Freiheit und Abenteuer.

Da ist das Fluchterleben eines jungen Mannes aus dem Iran durch fremde Länder, durch Flüsse und Wälder, gefangen genommen und wieder geflohen ein ebenso ergreifendes Miterleben, was zeigt: Diese Probleme sind nicht verschwunden, die Erlebnisse damals und heute sind erschreckend ähnlich.

„Es gibt so wenige Helden, aber so viele Menschen, die um ihr Leben rennen“, ist der letzte Satz am Ende einer Biografie.

Das Buch „Lebenszeit“ ist eine Gemeinschaftsarbeit der Biografie-Werkstatt der Hamburg-Altona, ev. luth. Paulusgemeinde mit Unterstützung der Kulturbehörde Altona. Es zeigt elf Biografien von Frauen und Männern, die den Mut hatten, die Kindheitserlebnisse für uns noch einmal zu öffnen. Der Inhalt gibt Erlebnisse wieder von großer Gefahr und verblüffenden Ideen und Taten, den Alltag zu bewältigen, mit anrührenden Fotos von schönen Zeiten und überraschender Freude. Jeder kann das Glück nachfühlen, wenn der vermisste und ersehnte Vater nach Monaten an die Tür klopfte.



Ich ruf' da jetzt mal an.

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

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

Augustinum Aumühle
Mühlenweg 1 · 21521 Aumühle
Tel. 04104 691-804
www.augustinum.de

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen

Neuwahlen zum Landes-Seniorenbeirat (LSB) und zu den Bezirks-Seniorenbeiräten um weitere drei Monate verschoben! Neue Amtszeit beginnt am 1. Oktober 2021!

(pi) In diesem Jahr werden die Hamburger Seniorenvertretungen, die offiziellen Interessenvertretungen der Generation 60+, neu gebildet. Das Melde- und Wahlverfahren für die neue Amtszeit wird coronabedingt um weitere drei Monate verschoben. Ein erster Aufschub war bereits im Januar beschlossen worden. Nun verlängern sich die derzeitigen vierjährigen Amtszeiten sogar um sechs Monate bis zum 30. September 2021.

Rechtliche Grundlage der Seniorenvertretungen ist das Hamburgische Seniorenmitwirkungs-gesetz. In jedem der sieben Hamburger Bezirke gibt es eine Seniorendelegiertenversammlung und einen Bezirks-Seniorenbeirat. Auf Landesebene ist der Landes-Seniorenbeirat (LSB) aktiv. Sie vertreten die Interessen der Generation 60+ gegenüber Politik und Verwaltung. Vorschläge der Seniorenbeiräte sind von der Verwaltung zu prüfen. In den Ausschüssen der Bezirksversammlungen haben die Seniorenbeiräte Rederecht. Der LSB-Vorsitzende Helmut Riedel betont: „Mit beratender Tätigkeit können die Älteren mit ihren Erfahrungen und Fähigkeiten die Beziehungen zwischen den Generationen verbessern und den Prozess des Älterwerdens in Würde und ohne Diskriminierung mitgestalten.“

Im jeweiligen Wohn-Bezirk kann jede*r Hamburger*in ab 60 Jahre mit einer Unterstützer*innenliste, unterschrieben von 20 Senior*innen aus dem jeweiligen Bezirk, Seniorendelegierte*r werden. Darüber hinaus delegieren Gruppen und Organisationen, die für ältere Menschen aktiv sind, eines ihrer Mitglieder in die Versammlung. Aufgrund der Corona-Schutzbestimmungen wäre es zurzeit nicht möglich, auf Veranstaltungen über die Seniorenmitwirkung zu informieren und Senior*innen für ein ehrenamtliches Engagement zu gewinnen. Daher begrüßt der Landes-Seniorenbeirat die erneute Verschiebung, die gerade der Senat auf Vorschlag der zuständigen die Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke beschlossen hat.

So sieht nun der Zeitplan aus:

- **Anfang Juli 2021: Die Bezirksämter schreiben delegationsberechtigte Organisationen und Einrichtungen an und informieren die Öffentlichkeit über das Verfahren.**
- **Am 19. August 2021 Abgabeschluss der Delegiertenmeldungen und der Unterstützerlisten von Einzelpersonen beim Sozialraummanagement des Bezirksamts**
- **Am 1. Oktober 2021 beginnt die neue Amtszeit.**
- **Bis zum 14. Oktober 2021 konstituieren sich die Delegiertenversammlungen und wählen jeweils elf Mitglieder des Bezirks-Seniorenbeirats**
- **Die Bezirks-Seniorenbeiräte konstituieren sich bis zum 11. November 2021.**
- **Bis zum 23. Dezember 2021 konstituiert sich der Landes-Seniorenbeirat.**

Für die neue Amtszeit, die bis zum 31. März 2025 dauert, braucht es engagierte Mitwirkende, die sich gerne an Diskussionen beteiligen, um gemeinsam Vorschläge zu entwickeln, gute Lösungen zu finden und geeignete Rahmenbedingungen für das Älterwerden in unserer Stadt zu schaffen.

Kontakte zur Neubesetzung der Hamburger Seniorenvertretungen:

Bei den Bezirksämtern:

- Altona-Tel.: 040/428 11 -2307
E-Mail: birgit.gutenmorgen@altona.hamburg.de
- Bergedorf-Tel.: 040/428 91 -2076
E-Mail: gabriele.meier@bergedorf.hamburg.de
- Eimsbüttel-Tel.: 040/428 01 -5340
E-Mail: angelika.wuttke@eimsbüttel.hamburg.de
- Hamburg-Mitte-Tel.: 040/428 54 -2303
E-Mail: anke.ahlers@hamburg-mitte.hamburg.de
- Hamburg-Nord-Tel.: 040/428 04 -2676
E-Mail: petra.schroeder@hamburg-nord.hamburg.de
- Harburg-Tel.: 040/428 71 -3774
E-Mail: peter.kroeger@harburg.hamburg.de
- Wandsbek-Tel.: 040/428 81 -3286
E-Mail: andreas.zepik@wandsbek.hamburg.de

Auf Landesebene bei: Landes-Seniorenbeirat, Geschäftsstelle, Tel. 040/428 37 -4676, E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de

Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke, Tel.: 040/428 37 -2932, E-Mail: Silke.Boettcher-Voelker@bwfgb.hamburg.de

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.05.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Juliane Zucker
040 / 55 00 55 -7645



SPARDA IMMOBILIEN

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

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



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 zittrigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Deshalb ist eine telefonische Voranmeldung unbedingt nötig, gerade auch, um die intensiven Corona-Schutzmaßnahmen sicherzustellen Tel.: **040-89 80 73 49**.

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

Eine Riesen-Erleichterung für die Angehörigen!

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

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:



Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

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

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



MOTT | OPTIK

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

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

Das Gute liegt so nah „Urlaub in Deutschland“

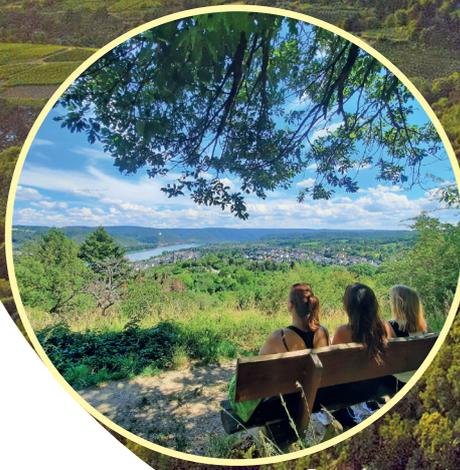
(djd). Das eigene Land wird auch in diesem Jahr bevorzugtes Urlaubsziel der meisten Menschen in Deutschland sein. Unser Special stellt vier reizvolle heimische Ziele vor. Wir starten im Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal und fahren danach in die Region Bergstraße-Odenwald. Nächstes Ziel ist die charmante baden-württembergische Stadt Ellwangen an der Jagst, die Reise endet in der bayerischen Kneipp-Heimat Ottobeuren.

Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal: Wandertour mit Rheinromantik

Wegen seiner herausragenden Bedeutung für die Menschheits- und Naturgeschichte gehört das Obere Mittelrheintal zum Unesco-Weltkulturerbe. Besonders beeindruckend ist die Region am „Erlebnis Rheinbogen“. Hier treffen die bewaldeten Höhen des Hunsrücks auf den größten Rheinbogen im Mittelrheintal. Bei einer Wanderung durch Wälder und Weinberge und zu kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten kann man das romantische Landschaftsbild intensiv in sich aufnehmen. Neben den Traumpfaden wie „Wolfsdelle“ oder „Rheingoldbogen“ führen auch die Fernwanderwege Rheinsteig und Rheinburgenweg durch die Region. Tourenvorschläge gibt es unter anderem auf www.erlebnis-rheinbogen.de oder in der Touren-App „Rheinland-Pfalz erleben“ – kostenlos im App Store und bei Google play erhältlich.

Region Bergstraße-Odenwald: Wanderspaß hoch vier

Bilderbuchpanoramen, sagenumwobene Naturlandschaften, romantische Burgen und Schlösser: All das verspricht die Wanderregion Bergstraße-Odenwald. Mit dem Alemannenweg, dem Burgensteig Bergstraße, Nibelungensteig und Neckarsteig können sich Aktivurlauber dort auf gleich vier zertifizierte Qualitätswege freuen, die das Wandern zu einem besonderen Erlebnis machen. Allen gemeinsam ist eine abwechslungsrei-



Rastplatz mit Aussicht auf das Welikulturerbe Oberes Mittelrheintal.

Foto: djd/Tourist-Information Erlebnis Rheinbogen

che Wegführung, eine zuverlässige Markierung und eine gute Infrastruktur am Wanderweg. Oft sind etliche Höhenmeter zu bewältigen, doch die herrlichen Aussichten und vielen kulturhistorischen sowie landschaftlichen Highlights entschädigen für die Anstrengung. Zum Wanderfeierabend locken zahlreiche Einkehrmöglichkeiten mit regionalen Spezialitäten. Mehr Infos gibt es unter www.wandernhoch4.de.

Ellwangen an der Jagst: charmante Stadt mit viel Geschichte

Ellwangen an der Jagst ist eine schicke Kleinstadt mit 1.250-jähriger Geschichte, in der es viel zu entdecken gibt. Von Touristen überlaufen ist das schwäbische Kleinod aber dennoch nicht, und die umliegenden wald- und seenreichen Landschaften laden zu Ausflügen mit Abstand ein. Beim Bummel durch die malerischen Altstadtgassen treffen Besucher auf stolze Bürgerhäuser, prächtige Barockbauten wie das Palais Adelman und sehenswerte Kirchen wie die spätromanische Basilika St. Vitus auf dem Marktplatz. Das weit hin sichtbare Wahrzeichen Ellwangens ist das majestätisch über der Stadt thronende fürstpröpstliche Schloss, welches das Schlossmuseum mit wertvollen Fayencen aus Schrezheim beherbergt. Die Stadt bietet zahlreiche Stadtführungen an – Infos gibt es unter www.ellwangen.de.

Ottobeuren: die Heimat von Sebastian Kneipp

Eine ausgewogene Ernährung, Achtsamkeit gegenüber sich selbst, regelmäßige Bewegung: Ohne Weiteres passen diese Maßnahmen zu einem modernen, gesundheitsbewussten Lebensstil. Dabei wurde dieser ganzheitliche Naturheilansatz bereits von Sebastian Kneipp propagiert. Im Mai 2021 jährt sich sein Geburtstag zum 200. Mal. Ein guter Anlass, um einmal seine Heimat in Ottobeuren im Unterallgäu zu besuchen. In dem Urlaubsort ist Kneipp allgegenwärtig. Zum Beispiel in der prächtigen barocken Basilika, in der er seine Primiz feierte, oder im Kneipp-Aktiv-Park, der an sieben Stationen die Kneipp'sche Gesundheitslehre erlebbar macht. Aktivurlauber können auf der Glücksheimat-Runde durch das idyllische Günztal zum Geburtsort des Wasserdoktors wandern. Mehr Infos gibt es unter www.ottobeuren.de.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.05.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-West
040 / 55 00 55 -6046



SPARDA IMMOBILIEN



Ihre erste Hilfe
Malteser Hausnotruf

Foto: Lisa Beller

**Neukunden-
aktion:**

3

Monate

zum

1/2 Preis*

* Das Angebot gilt bis zum 31.05.2021.

Jetzt informieren:  **040 209408608**

 malteser-hausnotruf.de



Ein plötzlicher Schwindelanfall, Sie stürzen! Was tun, wenn gerade keiner da ist, der Ihnen helfen kann?

Besonders im Alter kommt es vermehrt zu Unfällen im Haushalt. Aufgrund der aktuellen Beschränkungen sind Besuche rar. Schnell kann man in eine Notlage ohne helfende Hand geraten.

Wir sind für Sie da, wenn's drauf ankommt.

Der Malteser Hausnotruf hilft: Im Notfall sind wir nur einen Knopfdruck entfernt. Unsere geschulten Mitarbeitenden sind rund um die Uhr für Sie da. Sie helfen Ihnen auch in Zeiten von Corona mit Hand und Herz.

**50%
Rabatt***

Als Neukunde zahlen Sie die ersten drei Monate nur die Hälfte.*

* Das Angebot gilt bis zum 31.05.2021.

 malteser-hausnotruf.de

Rufen Sie uns jetzt an! Unsere Experten beraten Sie sehr gerne.

 **040 209408608**

Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe!

Erscheinungstag 05.06.21



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

