

Das Magazin für
die Generation 55+



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



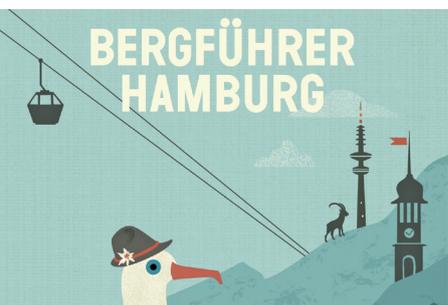
Simone Rethel-Heesters
eine Frau mit vielen Talenten



Beweglich
bis ins hohe Alter



Volksvergnügen E-Bike
Rückenwind aus der Steckdose



Berge in Hamburg
– und wo sie zu finden sind

CORONA LASTET AUF DER SEELE



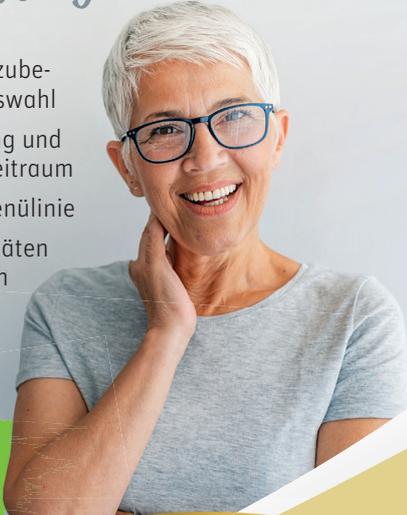
Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

jedes Menü 7,60 €

inklusive Lieferung und einem Dessert



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Wir haben freie Plätze!

Altersheim am Rabenhorst

Klaus Rathke, Tel. 040 5369 740
rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de

Tagespflege Wellingsbüttel

Tanja Barthel, Tel. 040 5369 74 10
tpw@diakonie-alten-eichen.de
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

www.diakonie-alten-eichen.de



Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Corona lastet auf der Seele**
- 9 **Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht**
- 9 **Kostenfreier Orientierungskurs zum freiwilligen Engagement in Altona**
- 10 **Schlossfestspiele Schwerin**
„Titanic“ und Schilda trotzen Corona
- 12 **Vom klingenden Autogramm zu Klassik auf Wunsch**
- 14 **Mobil dank Fahrrad-Rikscha: Senioren unterwegs**

16 Simone Rethel-Heesters

... eine Frau mit vielen Talenten

- 18 **Sommer einst in Hamburg**
Mit Mohrchen und dem Eis der ewigen Freundschaft
- 20 **Die wichtigsten Auslöser: das Kopfschmerz-ABC**

22 Beweglich bis ins hohe Alter

Wenn die Gelenke schmerzen

- 22 **Impressum**
- 24 **Rätsel**
- 26 **Grün, grüner, am grünsten**
Hamburg entdecken auf dem Grünen Ring
- 28 **Der Tierpark Arche Warder ist ein Erlebnisareal für die ganze Familie**

30 Vom Rentnerspaß zum Volksvergnügen

E-Bike-Serie: Rückenwind aus der Steckdose

- 32 **Kleinanzeigen**
- 35 **Rezepte**
- 36 **„Ganz schön kess“** | Barmbakerin Edith Stampe hat ein paar ihrer Lebensgeschichten aufgeschrieben

38 Berge in Hamburg – und wo sie zu finden sind

Autor und Organisationsberater Frank Wippermann

- 39 **Robotergesteuerte Therapie**
der gutartigen Prostatavergrößerung
- 40 **Wasserabenteuer für Rollstuhlfahrer**
- 42 **Es geht wieder los!** Am 8. Juni startet der Spielbetrieb in der Komödie Winterhuder Fährhaus mit der Wiederaufnahme von „Komplexe Väter“
- 44 **Fünf DsiN-Verbrauchertipps gegen Smishing-Angriffe**
- 45 **Loslassen** | Nach dem Verlust der Eltern – Autorenlesung
- 46 **Gesünder geht's nicht** | Gerade bei Seniorinnen und Senioren sollte das Fahrrad optimal eingestellt sein
- 47 **Covid-19 überstanden – doch Fatigue und andere Symptome können bleiben**
Ein Angebot von Asklepios bietet Hilfe

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 07.07.21

Liebe Leserinnen und Leser,

seit dem letzten Jahr bis heute konnte man immer wiederkehrend in verschiedenen Medien diese oder eine ähnliche Schlagzeile lesen: „Senioren kommen psychisch gesund durch Corona-Lockdown“ (MDR). Aber ist das wirklich so? Oder ist hier der (politische) Wunsch der Vater des Gedankens? Aufgrund diverser Gespräche, kamen uns hier erhebliche Zweifel. Ein guter Grund für unsere Redaktion, dies näher zu untersuchen. Das Ergebnis können Sie in unserem Leitartikel nachlesen.

Rechtzeitig mit den wärmeren Tagen zieht sich die Pandemie zurück, sodass auch die Freizeit wieder offener gestaltet werden kann. Für die hoffentlich sonnige Außensaison in und um Hamburg haben wir für Sie wieder ein paar Tipps zusammengestellt. Auf die Veröffentlichung unserer (in der Vor-Corona-Zeit) beliebten Veranstaltungsseite verzichten wir allerdings vorerst weiterhin, da die Durchführung vieler Veranstaltungen noch ungewiss ist. Aktuelle Veranstaltungstermine finden Sie auf unserer Homepage.



Ich wünsche Ihnen nun einen schönen Sommeranfang und verabschiede mich bis zu unserer Sommerausgabe, die ab dem 07. Juli verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

**SKYPE-
VORTRAG**

**Schulterarthrose –
Zurück in ein aktives Leben!
Möglichkeiten der ENDOprothetik**

16. Juni 2021 | 17:00 Uhr

Referent: Dr. med. Jörg Neumann,
Leitender Arzt Gelenkchirurgie

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

www.helios-gesundheit.de

HÖRWELT

NIENDORF

michael braun • hörakustik

28. Juni – 2. Juli 2021

HÖR-AKTIONSWOCHE

Hörwelt Niendorf

Attraktive Aktionen!

Mo. 28. Juni Gratis-Hörtest im Hörtrailer

- Di. 29. Juni 25 % auf Schwimmschutz
- Mi. 30. Juni 1 Päckchen mit 6 Batterien für nur 1 €
- Do. 01. Juli 25 % auf Pflegemittel
- Fr. 02. Juli 25 % auf Hörschutz

In der gesamten Hör-Aktionswoche erhalten Sie alle Informationen zum Thema Hören. Lassen Sie sich neuste Hörgeräte präsentieren oder Ihre Hörgeräte kostenlos überprüfen. Wir freuen uns auf Sie!

Rudolf-Klug-Weg 5, 22455 Hamburg
 Tel.: 040/63 91 40 07
www.hoerwelt-niendorf.de

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie einen Rabatt von 10 % auf Hörsysteme* oder wahlweise Fernbedienung geschenkt – gilt bis zum 31. August 2021.

*Der Rabatt bezieht sich auf den Eigenanteil. Gilt bei Vorlage einer ohrärztlichen Verordnung

Corona

lastet auf der Seele



Gleich zweimal nimmt der Mensch Schaden an Covid-19: an Leib und Seele. Das Virus ist eine Gefahr für den Körper. Die notwendigen Maßnahmen, um der Pandemie Herr zu werden, lasten auf der Seele. Sie können besonders auch Ältere treffen, die bereits vereinsamt, ängstlich zurückgezogen leben oder gar depressiv sind.

„Die Wahrscheinlichkeit für schwere und auch tödliche Krankheitsverläufe nimmt mit zunehmendem Alter und bei bestehenden Vorerkrankungen zu“, so beschreibt das Robert-Koch-Institut mögliche Folgen einer Virusinfektion. Auffällig dabei: Die zur Institution in Sachen Corona gewordene Einrichtung beschreibt in erster Linie physische, also körperliche Folgen. Dies war (und ist) angesichts der vielen Todesfälle ein Gebot der Stunde.

Doch derzeit geraten auch anders gelagerte Langzeitfolgen und nicht direkt mit dem Fieberthermometer messbare Auswirkungen von Corona und dem Lockdown in den Blick.

Hilfreiche Tipps

So finden sich etwa auf der Hamburg-Seite im Internet Tipps und Kontakte, um „Informationen zur psychosozialen Gesundheit in Zeiten des Coronavirus“ zu bekommen. Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen bietet eine kostenlose und anonyme Hotline zur psychologischen Beratung in der Krise an. Der Hamburger Sportbund gibt Bewegungstipps: Sport trotz(t) Corona. Erwachsene können sich (nicht nur) in der derzeitigen Krise mit seelischen Problemen und psychischen Erkrankungen an die sozialpsychiatrischen Dienste der Bezirksämter wenden. Die

Angehörigen-Ambulanz im Asklepios Klinikum Nord steht Angehörigen offen, die sich um das seelische Wohl ihrer Eltern, Partner, Freunde oder Verwandten sorgen oder sich selbst als Pflegende psychisch in die Enge getrieben fühlen.

Lockdown und Kinder

Das Hamburger Uni-Klinikum in Eppendorf hat sich wissenschaftlich aufgemacht, zu klären, ob Corona eine Bürde für Kinder ist. Sie schauen gezielt darauf, ob die in dieser Zeit nur selten den Ranzen schultern durften und zu Hause zum Pauken zwischen Herd und Sofa, also zum Home Schooling, verdonnert wurden. Es sei anzunehmen, so die UKE-Forscher, dass die Coronakrise mit ihren einhergehenden Lockdowns das soziale Leben und die gesundheitliche Lebensqualität vermindern. Das wiederum könne zu mehr psychischen Auffälligkeiten wie Depressionen, Angststörungen und Stress führen.

Depressionen allgemein

Diese Furcht misst auch das „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Deutsche Bahn Stiftung. Die Maßnahmen gegen Corona hätten zu Versorgungsdefiziten und depressionsspezifischen Belastungen geführt, die große Nachteile für die 5,3 Millionen Menschen mit Depression bedeuten. So habe sich bei fast der Hälfte der Patienten die Depression im Laufe der Lockdowns verschlechtert – mehr als jeder Fünfte bekommt keinen Behandlungstermin. Auch für die Allgemeinbevölkerung ohne psychische Erkrankung ist die derzeitige Situation belastender als im ersten Lockdown. Immer mehr ziehen sich zurück, 71 Prozent der Bundesbürger empfinden die Situation im zweiten Lockdown als bedrückend; im ersten Lockdown waren es 59 Prozent. Fast die Hälfte erlebt Mitmenschen als rücksichtsloser (im ersten Lockdown waren es 40 Prozent). Jeder Dritte hat Sorgen um seine berufliche Zukunft. Familiär stark belastet fühlen

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

Abgesichert für den Ernstfall

**Patientenverfügung und
Vorsorgevollmacht**

**Damit Sie auch in
Zukunft lächeln**

Wir helfen Ihnen rund um alle
Formalitäten. Professionell.
Persönlich. Rechtsverbindlich.

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

SOVD





sich im Februar 2021 25 Prozent der Befragten, im Sommer 2020 waren es nur 16 Prozent.

Depressionen der Älteren

Wie aber leidet die Seele Älterer im Lockdown? Wie stark sind diejenigen betroffen, die allein in ihrer Zweizimmer-Wohnung in Lurup oder anderswo in Hamburg leben, lange Tage keinen Besuch mehr hatten, die nur noch abends in den Supermarkt gehuscht sind? Wie ertragen Ältere den Lockdown, die im Pflegeheim ihren Kindern und Enkeln im besten Falle nur noch durch ein Plexiglas von ihren Ängsten erzählen können? Das Barometer registriert im zweiten Lockdown besonders negative Auswirkungen. Fast alle SeniorInnen berichten über fehlende soziale Kontakte (89 Prozent, + 15 Prozentpunkte seit dem ersten Lockdown), Bewegungsmangel (87 Prozent, + 7 Prozentpunkte) oder verlängerte Bettzeiten (64 Prozent, + 9 Prozentpunkte).

Dr. Tibor Simonsen ist Oberarzt und Leiter der Station G der Heinrich Sengelmann Kliniken. Die Kliniken im Verbund der evangelischen Stiftung Alsterdorf gehören in der Metropolregion Hamburg zu den größten Anbietern im Bereich seelischer Gesundheit. Das heißt: Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, aber auch Gerontopsychiatrie, wenn es wie in Station G um ältere Menschen und ihre Demenzen, Depressionen, Angstzustände, wahnhaftige oder neurologische Erkrankungen geht. Simonsen: „Wir behandeln auf Station G zusehends mehr Patientinnen und Patienten, die lange zu Hause allein gelebt, abgebaut haben und damit nur noch defizitär leben können. Manche sind desorganisiert, andere dement. Es mehren sich Einweisungen in die Klinik. Die pflegerisch-körperliche Versorgung zu Hause ist zwar gewährleistet, aber es fehlt die Kraft im Kopf, den Alltag zu meistern, und es mangelt an sozialem Kontakt.“

Teufelskreis

Dabei habe sich, so Simonsen, der mentale Zustand mancher PatientInnen verschlechtert. Der Vergleich mit denen, die schon vor Corona in Behandlung waren, zeige: „In der Coronazeit ist der depressive Verlauf schwerer und länger. Viele sind häufiger als bisher depressiv, leiden unter Freudlosigkeit oder Schlafstörungen. Andere beziehen die Schuldthematik auf sich.“ Das heißt: Die älteren Menschen machen sich verantwortlich dafür, dass sie nicht mehr so fit sind, die Lage zu überblicken und zu bewältigen. Die Erkenntnis aber ist bitter und führt zur Selbsterkenntnis, nicht mehr leistungsfähig zu sein. Nun ergibt sich ein Kreislauf: „Die Eigenwahrnehmung, dass man nicht mehr so funktioniert wie sonst, macht trübsinnig. Das wiederum führt erneut zur Einschränkung im Denken und Handeln.“ In der Pandemie „erleben die Menschen ihre eigene Insuffizienz noch intensiver und länger. Manche entwickeln einen Nihilismus,

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.06.21
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

Zuhause 
im Alstertal



Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort,
wo der Mensch im Mittelpunkt steht:

Ihr Zuhause im Alstertal

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040-606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg

www.zuhause-im-alstertal.de



alles negativ zu sehen – und das erzeugt einen Circulus vitiosus.“ In diesem Teufelskreis überschwemmt die negative Sicht selbst das, was noch positiv aufscheint und Hoffnung geben könnte. Eine Depression funktioniert wie eine Lupe des Lebens. In der Depression wird alles Negative vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Coronavirus.

Dabei muss das Virus Ältere noch nicht einmal selbst betreffen. Simonsen berichtet von einer 90-Jährigen, deren Sohn in Quarantäne war – und der der alten Dame derart Sorgen bereitete, dass sie darüber depressiv wurde. Dabei müsse man jedoch klar unterscheiden. Nicht jede Sorge ist eine Angststörung. Nicht jede Abneigung gegen Makramee-Beschäftigungstherapie ist gleich eine Wahnvorstellung. Nicht jede schlechte Laune ist eine Depression. Simonsen nennt eine Faustregel: „Wer als Angehöriger acht Wochen zurückschaut und in den letzten 14 Tagen durchgehend Symptome wie Angst, Antriebsschwäche oder wahnhaftige Vorstellungen ausmacht, sollte aufpassen und Rat einholen.“

Dabei kann es sich um ein Bündel an Symptomen handeln: Sie reichen von traumatischen Erlebnissen in früherer Zeit über Krisen durch den Tod des Partners bis hin zu nachlassender Fitness und mangelnder Akzeptanz in der Gesellschaft. Zudem stecken häufig zusätzlich andere Erkrankungen oder psychische Störungen hinter depressiven Leiden bei Senioren – etwa eine Angststörung oder Demenz. Altersdepressionen können als Konzentrations-, Sprach- und Gedächtnisstörungen aufscheinen.

Anzeichen von Depressionen

Generell gilt: Bei einer leichten Depression ist der Alltag noch zu bewältigen, allerdings unter Anstrengungen. Diese Alltags-Tauglichkeit ist bei einer mittelschweren Depression stark eingeschränkt: Betroffene ziehen sich zurück. Bei einer schweren Depression machen Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen den Alltag zum Albtraum. Derartige Leiden müssen kein Dauerzustand sein. Zeiten der Euphorie können sich mit depressiven oder manischen Phasen abwechseln. Symptome, die länger als zwei Jahre auftreten, sind das Signal, dass eine Depression chronisch wurde. Das ist tückisch. Denn: Die Depression saugt kontinuierlich den Lebensmut weg, bleibt oft verdeckt und wird als Teil der Persönlichkeit verkannt.

Nach einer Studie der Kaufmännischen Krankenkasse KKH sind in Deutschland mehr als drei Millionen Menschen über 60 Jahren von Depressionen betroffen. Aufgrund von Corona rechnet die KKH mit einem Anstieg. Vor allem Frauen sind gefährdet. Sie leiden etwa doppelt so häufig unter einer Altersdepression wie Männer. Obwohl damit viele SeniorInnen betroffen sind, zählt Depression oft (noch) als Krankheit im jungen und mittleren Lebensalter. Altersdepressionen werden verkannt oder bagatellisiert. Sie gelten als Schrulle oder Schwermut. Wenn Ältere längere Zeit gedrückter Stimmung sind, sind sie in den Augen der Jüngeren „eben alt“. Ernüchternd gingen PsychologInnen der Uni Frankfurt 2018 davon aus, dass bei über 65-Jährigen in Pflegeheimen 25 bis 45 Prozent depressiv sind. Allerdings erhielt nur 40 Prozent von ihnen eine Diagnose, von diesen wiederum werde etwa nur die Hälfte behandelt.

Einsam vor Corona

Doch manche Auslöser oder Verstärker von Depressionen seien nicht allein Corona geschuldet. Wer vorher von den Angehörigen selten besucht wurde, litt eventuell schon früher unter sozialer Isolation. Corona verstärkt dies. Vereinsamung

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 Bargtheide, 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

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 Fuhlsbüttel

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

sei inzwischen, so die Forscher, aufgrund coronabedingter Maßnahmen zu einem Massenphänomen geworden. Sie sei ein Gesundheitsrisiko wie hoher Blutdruck, Übergewicht, Rauchen. Während junge Menschen sich über Social Media, WhatsApp und Skype verbinden, bleiben die Älteren im gesellschaftlichen Abseits: Opa Kalli, allein zu Haus.

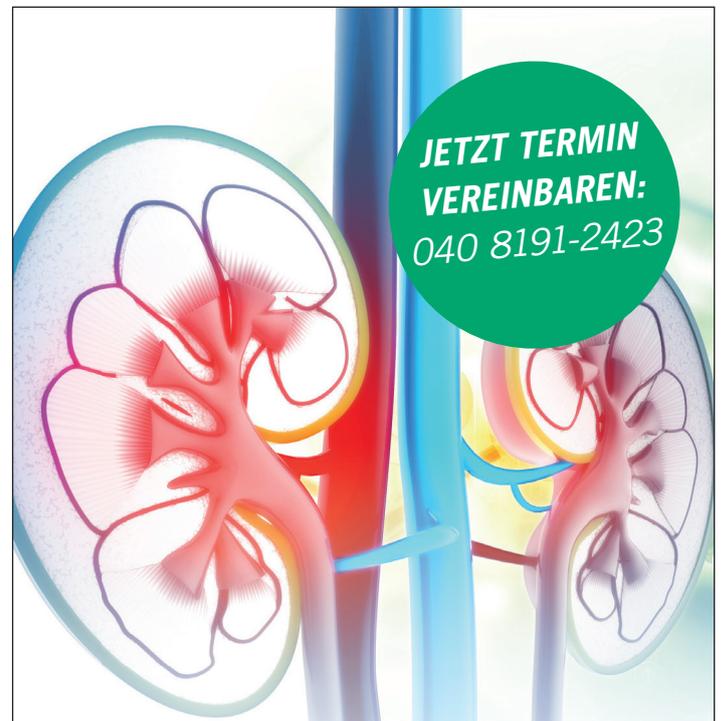
Einige seien sogar gerne in die Klinik gekommen: „Sie hatten kaum Kontakte. In der Klinik bieten wir Kunsttherapie, Ergotherapie, Sport und mehr. Und vor allem ein Miteinander. Viele haben bei uns mehr soziale Kontakte als zu Hause“, sagt Simonsen. Auf den Intensivstationen werden Leben durch die Medizin, ÄrztInnen und PflegerInnen gerettet. Die Gerontopsychiatrie kümmert sich um Ängste, Wahn und Depressionen, „weil sich dem Laien viele psychische Erkrankungen verschließen und erst in der Klinik abgeklärt und behandelt werden.“

Resilienz und Widerstandskraft

Doch nicht jeder Ältere, der sich coronaeinsam fühlt, muss zum Psychologen „auf die Liege“ – und wird hier Freud' haben. Die Kraft jeder und jedes Einzelnen, die Krise zu meistern, ist unterschiedlich. „Manche können mit Einsamkeit umgehen. Sie haben Ressourcen, durch die Krise zu kommen. Ihre Widerstandsfähigkeit, ihre Resilienz, macht sie stark“, sagt Simonsen. Auch ForscherInnen der Harvard Medical School meinen: „Senioren erkranken zwar schwerer an Covid-19, aber sie scheinen resilienter gegenüber Depressionen und Ängsten in der Pandemie zu sein.“



Auch Jutta Wilkens, Pflegeleitung der Tagespflegeeinrichtung Mole 44, berichtet von dieser Kraft der Senioren. Mit der ganz besonderen Vitalität im Alter stellen sie sich der Herausforderung in der Coronakrise wie manch junge Menschen. „Manche sagen zu mir: ‚Corona ist schlimm. Aber wir haben den Krieg erlebt. Diese Zeit schaffen wir auch noch.‘“ Die Tagespflege Mole 44 ist eine Einrichtung der Hamburgischen Brücke, Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V. Sie bietet häusliche und teilstationäre Pflege und unterstützt dabei Menschen mit und ohne Demenz. In das Haus in Hamburg-Eppendorf kommen täglich 19 Senioren von 60 bis 90 Jahren – mit und ohne altersbedingten psychischen Einschränkungen. Sie werden morgens abgeholt und gegen 16 Uhr wieder nach Hause gebracht. Für sie hat der Tag eine Struktur und einen Ablauf. Das ist wichtig für Menschen mit Demenz: gemeinsame Mahlzeiten, Gymnastik, Ge-



**WIR SIND
AUSGEZEICHNET!**
– ZUM 6. MAL IN FOLGE –

*Prof. Dr. med.
Thorsten Bach (FEBU)
Chefarzt Urologie*



GEFÜHRT ALS
TOP-MEDIZINER 2021
AUF DER

**FOCUS GESUNDHEIT
ARZTSUCHE**

Alle Infos unter: www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/experten/urologie/

© hywards – stock.adobe.com

 **ASKLEPIOS**
Westklinikum Hamburg

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



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](mailto:mrimmobilien@radtkbau.de)

dächtnistraining, Spielen, Handwerken, praktische Tätigkeiten wie Backen oder den Demenzgarten pflegen, Rätsel lösen ... „Bei uns sind die SeniorInnen unsere Gäste. Wir begegnen uns mit Wertschätzung und auf Augenhöhe, das ist uns wichtig. Gemeinsam gestalten wir unseren Tag, und man fühlt, wie beide Seiten die Gemeinschaft schätzen, die Gäste und unser Team.“

Keine Demenz im Herzen

Die Mole-SeniorInnen kennen Corona aus ihren zwei Welten: Den Tag verbringen sie in der Mole, abends geht's zum Lebenspartner, zur Familie. Aber auch in der Zeit nach der Mole haben sich viele mit den Corona-Einschränkungen arrangiert. Corona traf sie tagsüber nur am Rande, weil sie auch im virusfreien Leben kaum auf die Reeperbahn feiern gingen. „Dass viele allein lebende Ältere oder Bewohnerinnen und Bewohner von Heimen nur noch selten Besuch bekommen und einsam sind, gab's schon vorher. Dies hat sich in der Pandemie zugespitzt“, sagt Wilkens: „Die Mole 44 ist hier eine Art Fels in der Brandung. Für viele war und ist es das Schönste, in der Coronazeit in der Mole 44 zu sein.“ Die professionelle Hilfe der Pflegedienste kommt zwar weiter ins Haus. Aber Angehörige, die etwa der Ehefrau bei der Betreuung des Partners unter die Arme gegriffen haben, blieben weg.“ Wilkens erzählt von einer alten Dame, die eine Einweisung ins Krankenhaus rüftig ablehnte. Sie fürchtete die Kontaktbeschränkungen. „Sie wollte partout nicht in die Klinik, weil sie dann nicht mehr ihren Tag in der Mole verbringen und ihre Schwester treffen konnte. Die Mole ist für sie und andere ein Lebenselixier.“ Corona war und ist zwar ein Thema. Aber viele SeniorInnen „haben weniger Angst vor dem Tod als Lust am Leben.“

Coronapolitik

Ältere gehen anders mit der Pandemie um als jüngere Menschen. Corona trifft zwar alle – aber nicht alle gleich. Die Maßnahmen dagegen sind (gesundheits-)politischer Natur. Motto: Alle BürgerInnen sind vor dem (Gesundheits-) Gesetz gleich. Martin Helfrich, Leiter der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Hamburger Sozialbehörde und damit Sprecher von Sozialsenatorin Melanie Leonhard, die immer wieder vor zu schnellen Corona-Lockerungen warnt, erläutert die Gesundheitspolitik, mit der die Hansestadt recht gut in die Ränge der inzidenzarmen Großstädte gefahren ist: „Kaum ein Segment der Bevölkerung bleibt von den Folgen der Coronapandemie unberührt. Während ältere Menschen von den Folgen einer Erkrankung schwerer betroffen und von ihren Auswirkungen bedroht sind, wirken sich die Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung teils äußerst nachteilig auf jüngere Menschen aus, die nicht nur die ökonomischen Langzeitfolgen tragen, sondern auch von kurzfristigen Einschränkungen ihrer Chancen stärker betroffen sind. Eine Abwägung der Auswirkungen zwischen den Generationen fällt daher schwer. Erkenntnisse zu den Langzeitfolgen, insbesondere psychischen Folgen, bestehen derzeit nur sehr eingeschränkt.“

Wer heute Ältere fragt: „Wie geht's?“, hört oft: „Corona. Geht so. Bin geimpft.“ Und es klingt nach Optimismus. Wenn jetzt die BewohnerInnen von Alters- und Pflegeheimen „durchgeimpft“ sind, sollten sich, so fordern Sozialverbände, die BetreiberInnen daran machen, auch die geistige und körperliche Mobilisierung der BewohnerInnen voranzutreiben.

Dr. H. Riedel © SeMa

Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht

In Ruhe und Voraussicht planen

(pi) Eine Studie des Uni-Klinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) hat gezeigt: 39,8 Prozent der Vorsorgevollmachten und 44,1 Prozent der Patientenverfügungen waren wegen fehlerhafter Angaben schwer interpretierbar. Hier hilft der SoVD Hamburg. Der SoVD berät und erstellt durch seine Fachjuristen rechtssichere Dokumente.

Wie will ich behandelt werden, wenn ich ins Krankenhaus muss? Sollen wirklich alle Maßnahmen ergriffen werden, um das eigene Leben zu retten? Diese Fragen kann jeder für sich selbst entscheiden und festlegen. Eine Patientenverfügung regelt, welche medizinische und pflegerische Behandlung der Einzelne möchte. Eine Vorsorgevollmacht legt fest, dass sich Kinder, Partner oder bevollmächtigte Personen im Fall der Fälle insbesondere um Behördenangelegenheiten oder Vermögensdinge kümmern sollen.

„Das A und O ist, dass die Dokumente rechtsverbindlich formuliert sind. Vorgefertigte Formulare aus dem Internet reichen nicht aus“, sagt SoVD-Landeschef Klaus Wicher. Er rät: „Man sollte nicht erst im Alter über die gewünschte ärztliche und pflegerische Versorgung nachdenken. Corona hat deutlich gezeigt, dass es enorm wichtig sein kann, auch als jüngerer Mensch diese Dinge geregelt zu haben. Eine Patientenverfügung legt nämlich fest, ob man mit Behandlungen wie der künstlichen Beatmung und Ernährung oder auch mit der Wiederbelebung einverstanden ist.“

In einer Vorsorgevollmacht wird zusätzlich festgelegt, wer die persönlichen Belange entscheiden und kontrollieren soll, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist. So wie auch die Patientenverfügung ist auch die Vorsorgevollmacht erst im unterschriebenen Original rechtssicher.

Die Fachjuristinnen und -juristen des SoVD Hamburg stehen in Sachen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht mit Rat und Tat zur Seite – Kontaktlos und Beachtung der Corona-Hygienerichtlinien. **Vereinbaren Sie einen Termin unter: Telefon: 040 / 611 60 70, E-Mail: info@sovd-hh.de.**

Kostenfreier Orientierungskurs zum freiwilligen Engagement in Altona

(pi) Was kann ich? Was will ich? Und worauf muss ich achten, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte?

Auf diese Fragen liefert der zweiteilige Orientierungskurs Antworten und sorgt mit praktischen Tipps dafür, dass der Einstieg in ein freiwilliges Engagement gelingt. Jeder Termin bietet zudem Raum für Austausch und Gespräche. Der Kurs wird vom Seniorenbüro Hamburg e.V. in Kooperation mit der Freiwilligenagentur altonaví und seniorTrainerIn Hamburg durchgeführt. Das Angebot richtet sich an Interessierte ab 50 Jahren, die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Den aktuellen Kursflyer finden Sie unter www.seniorenbuero-hamburg.de/orientierungskurse/

Wann? Mi. 07. + Do. 08. Juli, 16.00 – 19.00 Uhr

Wo? treffpunkt.altona, Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg

Referentin: Annerose Wallys, Freiwilligenagentur altonaví
Moderation: Sabine Perisic, seniorTrainerIn Hamburg

Anmeldung: telefonisch unter 040/ 30 39 95 -07 (Mo. – Do., 9 – 13 Uhr) oder E-Mail an orientierung@seniorenbuero-hamburg.de



AGAPLESION
BETHANIEN DIAKONIE

www.bethanien-diakonie.de



Für ein gutes Gefühl – auch in Zeiten von Corona

In unserer Pflegeeinrichtung liegt uns die Sicherheit der Bewohner, Besucher und Mitarbeitenden am Herzen. Auch in Zeiten von Corona sind Einzüge und Besuche bei uns möglich.

- Besuche von Angehörigen und Besichtigungstermine sind unter Einhaltung des Besuchskonzeptes möglich.
- Regelmäßige Testung unserer Mitarbeitenden sowie zusätzliche Fiebermessung vor Dienstantritt.
- Alle Mitarbeitenden und Besucher tragen einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz oder eine FFP-2 Maske im Haus.
- Aktivitäten wie z. B. Spiele, Gespräche und Musik sorgen für Abwechslung auf den Wohnbereichen.

AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE

Martinstraße 45, 20251 Hamburg

Ansprechpartnerin: Nina Hoyer, T (040) 23 53 78 - 0

Eigenheim verkaufen und drin wohnen **bleiben**

Sorgenfrei und vermögend leben im Alter

Immobilienbesitzer im Rentenalter quälen viele Fragen: Was geschieht mit dem Eigenheim, wenn nur noch einer der Ehepartner da ist? Sorgt das Haus im Erbfall für Streit? Das Ehepaar Wiesner (Namen wurden geändert) aus Hamburg-Sülldorf stand vor genau diesen Problemen – Burghard Wiesner schildert, wie er und seine Frau alle Sorgen um ihr Doppelhaus loswurden:

Burghard Wiesner, ein stattlicher Mann Anfang 70, betritt sein Lieblingslokal in Hamburg-Sülldorf, in dem er jeden Freitag seinen langjährigen Freund Siegfried trifft. Eigentlich sind diese Treffen immer eine fröhliche Runde. Heute jedoch ist Burghard Wiesner sehr bedrückt, denn er möchte mit Siegfried über seine Sorgen mit dem Eigenheim sprechen. Er setzt sich zu seinem Freund und beginnt ohne Umschweife, sich sein Problem von der Seele zu reden: „Siegfried, du kennst doch unsere schöne Doppelhaushälfte hier im Stadtteil, in der meine Frau Merle und ich nun schon so lange gut und glücklich leben. Die Immobilie ist längst abbezahlt, und wir können mit unserer Rente angenehm leben. Trotzdem: Wir werden nicht jünger. Was ist, wenn einem von uns etwas zustößt?

Stell dir vor, einer von uns müsste sich allein im betreuten Wohnen oder einem Seniorenheim einquartieren! Was kommt dann auf den anderen zu, dem es geistig und körperlich noch besser geht? Er müsste sich allein um den Verkauf unseres schönen Hauses, um den Auszug, die Formalitäten und all das kümmern. Ein Mensch allein ist doch völlig überfordert damit – von der Trauer und allem, was daran hängt, wollen wir gar nicht erst reden. Das möchte ich meiner Merle nicht antun!“



PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

für eine schriftliche Wertermittlung
Ihrer Immobilie, kostenfrei für Sie!
(Wert = € 1.132,- + MwSt.)



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

Rettung naht

Siegfried legt ihm tröstend die Hand auf die Schulter, sodass Burghard weitersprechen kann: „Dann sind da noch die Kinder. Sie wohnen mit ihren Familien so weit weg von Hamburg und wollen von dem alten Haus nichts wissen. Wenn die sich nach unserem Tod um den Verkauf der Immobilie und eine gerechte Aufteilung kümmern müssen, würde es im Streit enden. Von Erbgemeinschaften hört man ja sowieso wenig Gutes.“ Nachdem Burghard seine düstere

Erzählung beendet hat, setzt Siegfried an zu sprechen: „Mein Guter, so schlimm, wie du alles schilderst, ist es eigentlich gar nicht – es gibt immer eine Lösung! Schau mal, noch geht es euch beiden gut, ihr seid geistig fit und könnt euch um alles kümmern. Damit alles schnell geregelt ist und ihr eure Sorgen los seid, möchte ich euch jemanden empfehlen. Martin Ullrich ist ein Spezialist für Bewertung und Verkauf von Immobilien und überdies sehr nett. Er bietet das Modell der „Lebensabend-Immobilie“ an. Das habe ich mir genau gemerkt, weil es für uns auch infrage kommt. Es funktioniert so, dass Herr Ullrich zum einen dafür sorgt, dass euer Haus zum besten Preis verkauft wird – ihr müsst euch um nichts mehr kümmern!

Zum anderen könnt ihr dort nach dem Verkauf zu einer festen, vorher vereinbarten Miete wohnen, so lange ihr möchtet. Wäre das nichts?“

Die „Lebensabend-Immobilie“

Burghard Wiesner ist begeistert und berichtet am selben Abend seiner Frau Merle von Herrn Ullrichs Angebot. Sie ist sicher: Diese Möglichkeit ist die richtige, und sie ruft direkt bei Herrn Ullrich an. Er schlägt vor, sich noch in derselben Woche zu treffen, und leitet direkt im Anschluss alles in die Wege. Innerhalb kürzester Zeit hat Martin Ullrich als zertifizierter Sachverständiger für Immobili-

bewertung & Immobilienmakler den passenden Käufer für die Doppelhaushälfte gefunden. Der neue Eigentümer übernimmt ab sofort sämtliche Verantwortung für die Instandhaltung und ähnliches. Die Wiesners sind überglücklich: Sie sind ihre Sorgen los, im Falle des Falles müssen sie nur noch das Nötigste mitnehmen. Merle Wiesner ist vor allem erleichtert, dass es im Erbfall keinen Streit unter ihren Kindern geben wird, da eine Geldsumme doch viel einfacher zu teilen ist als eine Immobilie.



Martin Ullrich

Sie möchten es machen wie die Wiesners und Ihre Sorgen los sein? Dann rufen Sie mich an unter Tel. 040-27 14 14 80 – auch wenn Sie Ihre Immobilie „ganz normal“, aber bestmöglich verkaufen wollen. Ich stehe Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch und eine unentgeltliche Wertermittlung Ihrer Immobilie zur Verfügung. **Auch möglich für: Eigentumswohnungen, Mehrfamilienhäuser, Grundstücke und baufällige Immobilien.**

Tel. 040/27 14 14 80 | freiheit@lebensabend-immobilie.de | www.martinullrich.eu



Unverändert mit großer Bandbreite. Vom Volksempfänger bis zu vielen modernen Varianten. Das Radio erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Fotos: Krause



Hans-Jürgen Mende – seit 20 Jahren „der“ Mann bei Klassik auf Wunsch.

Foto: Dietmar Scholz

Vom klingenden Autogramm zu Klassik auf Wunsch

Vor fast einem Menschenleben – im November 1954 – beschäftigte sich der „Spiegel“ mit einem Phänomen, das sich in allen Rundfunkanstalten der jungen Bundesrepublik breitgemacht hatte. So auch beim Vorgänger des Norddeutschen Rundfunks, dem NWDR. Etwas süffisant titelte das Magazin damals „Grüß an Tante Mienchen“. Was das Magazin zu seinen ausführlichen Betrachtungen veranlasste, war, dass mit der Erstsendung von „Dein klingendes Autogramm“ am 14. Januar 1951 ein regelrechter Run auf die Mikrofone des Senders eingesetzt hatte. Nicht von Mitarbeitern, sondern von Zuhörern, die nicht nur Musikwünsche, sondern auch viel zu erzählen hatten. Den Gruß an Tante Mienchen mit inbegriffen. Erfreut über so viel Zustimmung, erweiterte der Sender sein Hörer-Mitmachprogramm auf gleich vier Angebote. Von Klassik bis Unterhaltung reichte das von Zuhörern gestaltete Musikspektrum – immer gewürzt mit deren Wortbeiträgen.

Hornhaut für die Ohren?

Eduard Rhein, von 1946–1964 Chefredakteur der Programmzeitschrift „Hörzu“, erfand nicht nur den legendären „Mecki“ als Maskottchen seiner Publikation, sondern auch das Wort „Schleichwerbung“ und den Begriff „akustische Hornhaut“. „Grüße durch den Äther – im Krieg und in den Nachkriegsjahren, da war das etwas anderes“, schrieb sich Rhein ordentlich in Rage. „Was damals ein menschlich erschütternder Liebesdienst war, das wurde inzwischen zu einer Belästigung ...“ Mit dieser Ansicht stand er nicht allein. In kürzester Zeit lagen ihm rund 9000 Briefe von Lesern vor, denen noch keine „akustische Hornhaut“ gewachsen war und die ein Ende der „Onkel-Theo- und Tante-Mienchen-Sendungen“ forderten. Wie konnte das sein? Einerseits drängelten sich Hörer vor den Mikrofonen, und andererseits fühlten sich die Hörer davon belästigt?

Den Hörern aufs Ohr geschaut

Nun wollte es der NWDR genau wissen. In einer breit angelegten Aktion bat der Sender um Antwort auf die Frage: „Diejenigen, die sich das Musikstück wünschen, sprechen auch persönlich im Rundfunk. Halten Sie das für richtig oder nicht?“ Die damalige Hörerbefragung brachte zwei Ergebnisse. 75 Pro-

zent der Hörer fühlten sich vom „Gequassel von Privatleuten am Mikrofon“ belästigt – aber gleichzeitig befürwortete eine deutliche Mehrheit, dass Rundfunksprecher die Namen der Wünschenden bekannt machen. Die Befragung erbrachte auch den Beweis für die Fähigkeit des „selektiven Hörens“. Denn 50 Prozent der Befragten, die angegeben hatten, das letzte „klingende Autogramm“ vollständig gehört zu haben, war ein zehnminütiger Wortbeitrag in dieser Sendung völlig entgangen. Sie hatten also ganz offensichtlich eine „akustische

Die Radioangebote des Norddeutschen Rundfunks werden täglich von 6,1 Millionen Menschen genutzt. Im Sendegebiet des NDR sind es 5,4 Millionen. Das ist das Ergebnis der Media-Analyse 2020 Audio II. Damit liegt der NDR vor den privaten Radioprogrammen, die von 5,1 Millionen Menschen im Norden täglich gehört werden. Insgesamt hören im Norden knapp 9,3 Millionen Menschen täglich Radio, das entspricht 76,4 Prozent der Norddeutschen. Die durchschnittliche Verweildauer liegt laut jüngster Media-Analyse bei 253 Minuten am Tag. Damit liegt die Rundfunknutzung mit gut vier Stunden am Tag über der des Fernsehens, für das in 2020 über alle Altersgruppen durchschnittlich 220 Minuten analysiert wurden. Deutlich länger, nämlich 335 Minuten, sitzen Menschen über 50 Jahren vor dem Fernseher. NDR Kultur, in dem „Klassik auf Wunsch“ ausgestrahlt wird, erreicht in Norddeutschland täglich 247.000 Hörerinnen und Hörer, bundesweit sind es 276.000. Zum weitesten Hörerkreis von NDR Kultur zählen bundesweit 1,80 Millionen Menschen. (Quelle: NDR)

Hornhaut“. Von den Umfrageresultaten beeindruckt, reagierte der NWDR und reduzierte die Sprachbeiträge durch Hörerinnen und Hörer drastisch. Insofern könnte man den heutigen Mix bei „Klassik auf Wunsch“ durchaus als das Resultat einer Meinungsumfrage aus längst vergangener Zeit bezeichnen.

Noch immer viele Wünsche

Seit 2001 ist es Hans-Jürgen Mende, der mit fundiertem Sachverstand und Einfühlungsvermögen am Sonnabendvormittag Musikwünsche der Hörer präsentiert. „Überwiegend sind es Wünsche aus dem Bereich der Klassik“, so Mende im Gespräch mit dem SeMa „aber unsere Hörer und wir mit ihnen leisten uns anlassbezogen auch Grenzüberschreitungen.“ Neuerdings regt „Philipps Playlist“ – die von NDR-Kultur-Moderator Philipp Schmidt einladend vorgestellten Gedankenreisen – dazu an, ganz eigene Musikwünsche zu kreieren. „Unsere Hörer greifen das jeweils vorgestellte Thema gern auf. So kommt es zu spannenden Musikwünschen, die in vielfältiger Weise Philipps Anregungen wie „Musik, um den Mond zu beobachten“, „Musik für Garten und Balkon“ oder „Musik vom Leuchtturm“ reflektieren“, freut sich Mende, der Gesang und Musikwissenschaft studiert hat. Auch wenn die Wünschenden zum überwiegenden Teil der Generation 55+ angehören, so sind im Kreis der regelmäßigen Zuhörer fast alle Altersgruppen vertreten. Dass interaktive Klassiksendungen für die Zuhörerschaft ein unverzichtbarer Bestandteil des Rundfunkangebots sind, zeigt die Tatsache, dass sie von fast allen ARD-Sendern ausgestrahlt werden. In Bayern zum Beispiel als „Ihr Wunsch ist uns Musik“. Und das gilt natürlich auch für den NDR, wenn es dort an jedem Sonnabendvormittag heißt: „Klassik auf Wunsch“. F. J. Krause © SeMa

In „Klassik auf Wunsch“ spielt Hans-Jürgen Mende sonabends von 9.00 bis 12.00 Uhr Titel, die einer Hörerin oder einem Hörer gerade besonders am Herzen liegen. Wünschen kann man sich an jedem Tag des Jahres etwas. **Das geht über die Internetseite www.ndr.de/kultur/sendungen/klassik_auf_wunsch/index.html oder per Anruf unter der kostenlosen Rufnummer 0 8000 / 11 77 57.** Spontanwünsche sind im Laufe der Sendung möglich. Auch wenn der NDR bei den Wünschen versucht, nach dem Motto „Unmögliches wird sofort erledigt – Wunder dauern etwas länger“ vorzugehen, sollte bedacht werden: Um möglichst viele Wünsche zu erfüllen, sollten die Musikwünsche nicht zu lang sein, und Wiederholungen aus vorigen Sendungen sind zu vermeiden. Sollten spontane Wünsche nicht erfüllt werden können, werden sie nicht in die nächste Sendung verschoben. Anders bei schriftlich oder telefonisch vor der Sendung eingereichten Wünschen. Wenn möglich, werden die gespeichert und an einem anderen Termin erfüllt. Der oder die Wünschende werden informiert.

JA!

ZU MEHR

BEWEGUNGS-

FREIHEIT

Bei belasteten Gelenken und zum Erhalt der Beweglichkeit.

NEU



©TP Pharma Peter GmbH, Tarpenring 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

SCHALLPLATTEN – VINYL

gesucht: LPs + Singles

Sammler kauft Ihnen Ihre SCHALLPLATTEN ab, auch ganze Sammlungen – zahle fair, biete höhere Preise als ein Händler! Bitte alles anbieten (außer Schlager/Stimmungsmusik)!

Tel. 0163 343 66 99 (Mo–Fr, 10–17:00 Uhr)
f.kundt@gmail.com

**BEAT + ROCK + BLUES + HEAVY + PUNK + JAZZ
PSYCHEDELIC + POP + PROGRESSIVE + KLASSIK**

Ich singe und spiele

Musik!

für Senioren

mit
Akkordeon und / oder
Keyboard



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

Ich habe mich auf die schönste
Musik für Senioren spezialisiert.

Frühling - Sommer & "Meer..."

Musik für Senioren

Michael Kleppin
04101 - 7 40 10

michaelkleppin@t-online.de

www.musik-für-senioren.de

Mobil dank Fahrrad-Rikscha:

Senioren unterwegs



Beseelt von den schönen Eindrücken: Hildegard Höttemann (vorn) nach der Fahrt mit Tobias Claus und der Fahrrad-Rikscha.

Foto: martini-erleben



Bitte anschnallen!
Zur Sicherheit schnallen sich Hildegard Höttemann (r.) und Pflegekraft Milena Matthies an, Chauffeur Tobias Claus hilft.

Foto: martini-erleben

Rikscha-Fahren gehört ja nicht richtig in die Rubrik „Bewegung“. Und doch kommen die Gefahrenen mit dem besonderen Gefährt in Bewegung, müssen hier aber sozusagen nichts selbst tun. Einsteigen, es sich bequem machen und die Gegend begutachten: Bewohner der Einrichtungen Ansharhöhe Eppendorf, Agaplesion Bethanien-Höfe, der Tagespflege Mole44 Hamburgische Brücke und vom Elim Seniorenzentrum Eppendorf werden gefahren. Mit der Fahrrad-Rikscha „Luise“.*

Im vergangenen Monat war es nach langer Vorbereitungszeit soweit: Unter der Federführung des Quartiersnetzwerks martini-erleben konnte die erste Fahrt stattfinden. Am „Steuer“ sitzt einer der aktuell rund 14 Fahrerinnen und Fahrer: Tobias Claus ist seit zehn Jahren Eppendorfer und genießt es, mit dem Rad in Hamburg-Eppendorf unterwegs zu sein. „Meine Großeltern waren auch in Pflegeeinrichtungen, und ich hatte dort selbst häufig erlebt, wie gering die Abwechslung im Alltag ist. Als ich die Anzeige für das Rikscha-Projekt sah, war ich sofort begeistert und sehe es als super Möglichkeit, meine Leidenschaft, mit dem Rad in Hamburg unterwegs zu sein, zu teilen, und so dem Alltag der Damen/Herren eine andere Facette hinzuzufügen“, so der IT’ler, der sonst bei Lufthansa für einen Bereich bei Data Analytics zuständig ist.

EHRENAMTLICHE PILOTEN FAHREN FAHRRAD-RIKSCHA FÜRS PFLEGEHEIM

Als weiterer Impuls galt für den 37-Jährigen, dass „man, bedingt durch die Pandemie, persönlich weniger unterwegs ist und seine Zeit auch gerne sinnvoll nutzen möchte.“ Als er das Plakat „PilotInnen gesucht“ am Marie-Jonas-Platz sah, fand er das Projekt sofort cool.

Und wie wird man Rikscha-Fahrer? „Man durchläuft einen sehr aufwändigen Auswahlprozess, den nur die besten der besten Rikscha-Fahrer meistern“, sagt Claus lachend mit einem Augenzwinkern. „Nein, nach einem super netten Austausch mit

der Projektkoordinatorin Elisabeth Kammer trifft man sich zu einem ‚Probefahren‘. Zunächst fährt man als Gast vorne mit und darf anschließend die

Rikscha selbst steuern. In meinem Fall war das eine sehr nette Tour mit Veit Buttler, ‚Rikscha-Fahrlehrer‘ und Pastor bei der St. Martinus-Eppendorf, Gemeinde, an die Alster.“ Danach werde abgeschätzt, ob das etwas für einen sei, was bei mir der Fall war. Und zack: fertig sei der Rikscha-Führerschein!“, so der Eppendorfer.

„JUNGER MANN, WENN SIE MAL LANGEWEILE HABEN, KÖNNEN WIR GERNE WIEDER EINE FAHRT MACHEN!“

Bei seinem ersten Einsatz im Mai absolvierte Tobias Claus gleich zwei Touren. „Das war spannend und hat Spaß gemacht“, begeistert sich der Fahrrad-Fan. „Die erste Dame war sehr nervös, da sie nicht 100-prozentig einschätzen konnte, was das so auf sie zukommt, wurde aber im Laufe der Fahrt im lockeren, bis sie sogar entspannt und freudig vor sich hinsummte und -sang. Sie fand es wohl sehr gut und meinte auch mehrmals: ‚Dass ich das in meinem Leben noch erleben darf ...‘, so Claus. „Die zweite Dame war ähnlich nervös und wurde auch schnell entspannter. Sie verabschiedete mich mit den Worten: ‚Junger Mann, wenn Sie mal Langeweile haben, können wir gerne wieder eine Fahrt machen!““

Je 50 Minuten dauerten die beiden Fahrten, die vom Marie-Jonas-Platz über Kellinghusen-Straße, Alsterufer bis zur US-Botschaft und über den Leinpfad zurück gingen. Bei einer Fahrt war sogar noch ein kurzer Abstecher vorbei am alten Wohnhaus möglich. Tobias Claus: „Die Dame hat dort mehrere Jahrzehnte gewohnt, und sie hat sich sehr gefreut.“

Die Einsatzzeiten suchen sich die Rikscha-Fahrer selbst aus. Tobias Claus fährt jetzt immer Montagnachmittag seine Tour oder Touren. Er ist für die Bewohner der Agaplesion Bethanien-Höfe im Einsatz, andere Fahrerinnen und Fahrer sind für die anderen Häuser zuständig. Wer selbst einmal fahren möchte, meldet sich bei seiner Einrichtungsleitung. Corinna Chateaubourg © SeMa

*Noch ist die Rikscha nicht offiziell „getauft“ – das soll aber in infektionsärmern Zeiten nachgeholt werden.

Die Fahrstunde:
Tobias Lang sitzt am Steuer, Pastor Veit Buttler ist der Fahrlehrer ... und lässt sich fahren. Foto: cc





So können sich Eigenheimbesitzer Träume erfüllen.

Das Leben genießen, ein Wohnmobil kaufen, einen schönen Wintergarten anbauen oder stilvoll reisen: Der Ruhestand ist für viele Menschen der Lebensabschnitt, in dem sie sich ihre Wünsche erfüllen möchten. Doch dafür braucht es Bargeld. Und das steckt oft in der eigenen Immobilie fest.

Früher musste man sich in dieser Situation zwischen Haus und Geld entscheiden. Aber das möchten viele Menschen nicht. Für sie ist ein eigenes Haus oder eine eigene Wohnung ein Lebenstraum, der Freiheit und Sicherheit verspricht. Und es sind Werte, die Eltern an ihre Kinder und Enkel weitergeben wollen.

Heute gibt es eine bessere Lösung: Mit einem Teilverkauf können Eigentümer jederzeit auf ihr Immobilienvermögen zugreifen, ohne ihr Eigenheim aufzugeben. Einfach, flexibel und zu fairen Bedingungen.

Einfach finanzielle Freiheit

150.000 Euro heute und 100.000 Euro in fünf Jahren? Beim Teilverkauf entscheiden allein die Eigentümer, welchen Anteil der Immobilie sie wann verkaufen möchten. Der Erfinder des Teilverkaufs, das Unternehmen wertfaktor, erwirbt bis maximal 50 Prozent des Objekts. Auf Wunsch auch in mehreren Schritten. wertfaktor wird stiller Miteigentümer, für seinen Anteil am Haus erhält er ein jährliches Nutzungsentgelt auf den ausgezahlten Betrag.

Jederzeit flexibel bleiben im eigenen Haus

Auch nach dem Teilverkauf entscheiden die Eigentümer allein über ihre Immobilie. Sie können weiterhin frei um- oder ausbauen, vermieten, vererben und das Objekt gesamt verkaufen. Und wenn sie wollen, können sie oder ihre Erben den verkauften Anteil jederzeit von wertfaktor zurückkaufen.

Fair für Eigentümer, fair für ihre Erben

Was ist die Immobilie wert? Beim Teilverkauf bestimmt ein unabhängiger Gutachter, der vom Eigentümer ausgewählt wird, den Preis. Alle Kosten des Verkaufs übernimmt der Käufer. Und das Beste: Die Eigentümer profitieren weiter von der Wertsteigerung ihres Eigenheims. Wird das Haus eines Tages verkauft, erhalten sie oder ihre Erben den aktuellen Marktpreis für ihren Anteil.

Wenn auch Sie sich langgehegte Träume erfüllen wollen, lassen Sie sich jetzt beraten unter **040 - 696 391 824** oder fordern Sie direkt und unverbindlich weitere Informationen an unter: wertfaktor.de/infopaket

wertfaktor[®]
Ihre Immobilie zahlt sich aus.



”

Mit dem Teilverkauf einer Immobilie können Eigentümer heute einfach, flexibel und zu fairen Bedingungen auf ihr Immobilienvermögen zugreifen.

Christoph Neuhaus,
Geschäftsführer wertfaktor

In nur wenigen Schritten zum Teilverkauf:

- ✓ Angebot anfordern unter wertfaktor.de/angebot
- ✓ Gutachter aussuchen und Gutachtertermin bei Ihnen vor Ort
- ✓ Notartermin nach der Annahme des finalen Angebotes auf Basis des Gutachtens
- ✓ Geld auf dem Konto – alle Eigentumsprivilegien bleiben erhalten

SIMONE RETHEL-HEESTERS – eine Frau mit vielen Talenten

Simone Rethel-Heesters
präsentiert ihre Bilder in
Carolinensiel.

Jochen
Busse,
Angela Roy,
Christiane
Rücker,
Ingrid
Steeger,
Simone
Rethel-
Heesters
nach der
Premiere
von „Der
Kurschatten-
mann“ in
Hamburg.



© Dorothee Falke

Die im Juni 1949 in Herrsching am Ammersee geborene Schauspielerin nur in eine berufliche Schublade zu stecken, wäre völlig falsch. Sie ist ein sehr positiv denkendes und handelndes Allroundtalent. Neben ihrer Arbeit als Schauspielerin ist sie auch noch als Fotografin und Buchautorin äußerst erfolgreich. Außerdem widmet sie sich mit viel Fantasie der Malerei.

Schon als Schülerin stand Simone vor der Kamera und spielte 1965 die Hauptrolle in dem Film „Die fromme Helene“ mit so berühmten Kollegen wie Theo Lingen und Friedrich von Thun. Die wandlungsfähige Schauspielerin wirkte in vielen Filmen und TV-Produktionen mit, liebt aber auch die Arbeit auf den Theaterbühnen.

Zuletzt konnte ihr Hamburger Publikum sie 2015 im Theater „Komödie Winterhuder Fährhaus“ in dem Lustspiel „Der Kurschattenmann“ erleben. Dort spielte sie die Rolle der Oda neben ihren Kolleginnen Christiane Rücker, Ingrid Steeger und Angela Roy. Alle vier attraktiven Schauspielerinnen ließen sich in diesem Stück von dem sympathischen Hochstapler, dem Kurschattenmann, gespielt von Jochen Busse, den Kopf verdrehen.

Privat hatte Simone Rethel das Glück, ihre große Liebe zu treffen und 1992 auch zu heiraten. Schon als junges Mädchen schwärmte sie für den charmanten holländischen Schauspie-

ler und Sänger Johannes Heesters. Der Altersunterschied spielte für die beiden keine Rolle. Simone war für ihren Jopie sein Jungbrunnen. Besonders in den letzten Jahren seines langen 108-jährigen Lebens war sie seine ganz große Stütze und sein Schutzengel, wie er immer wieder betonte.

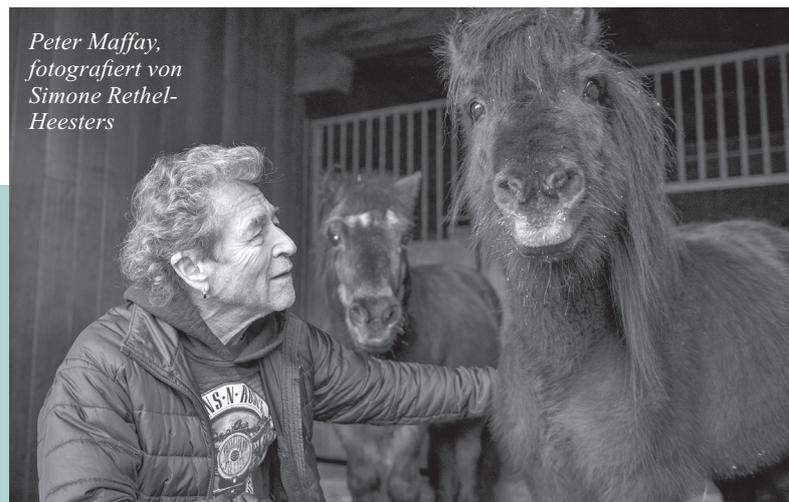
Die Künstlerin ist dankbar für das Vergangene und schaut zuversichtlich in die Zukunft. Momentan widmet sie sich ihrem fünften Buch mit dem

Titel „Alterslos-Grenzenlos“. Sie berichtet in Talkshows und Radiointerviews über die dreijährige Arbeit an diesem Werk. Es ist ein mit hochwertigem Leinen bezogenes, aufwendig gestaltetes Kunstbuch, das vor Kurzem im Westend Verlag erschienen ist. Auf 216 Seiten legt Simone Rethel-Heesters ihr Hauptaugenmerk auf Gespräche und Fotografien mit Personen im Alter von 63 bis 93 Jahren.

Sie packte ihre Kamera, so wie die Blitz- und Tonanlage in ihr Auto und besuchte 25 Menschen in ganz Deutschland. Die Powerfrau fotografierte und interviewte Prominente, aber auch Personen aus dem täglichen Leben, die noch nach dem Erreichen des Rentenalters beruflich weiterhin aktiv sind. Und das auch gern, denn mit dem Erreichen des 65. Lebensjahres beginnt nicht der Ruhestand, sondern ein neuer Lebensabschnitt, wie in dem Buch zu lesen ist.

Simone Rethel-Heesters ist das beste Beispiel für ihren Rat an ältere Menschen, denn sie ist selbst sehr aktiv. Sie vertritt die Meinung, dass Aktivitäten für Körper und Geist positive Auswirkungen haben und dass Ruhestand nicht gleich Stillstand bedeutet. In ihrem Buch zeigen die Fotografien unverfälschte Gesichter. Und durch die Aussagen der Interviewpartner erfährt der Leser interessante Lebensgeschichten,

Peter Maffay,
fotografiert von
Simone Rethel-
Heesters





aber auch wie Schicksalsschläge, Neuanfänge und Umbrüche bewältigt wurden.

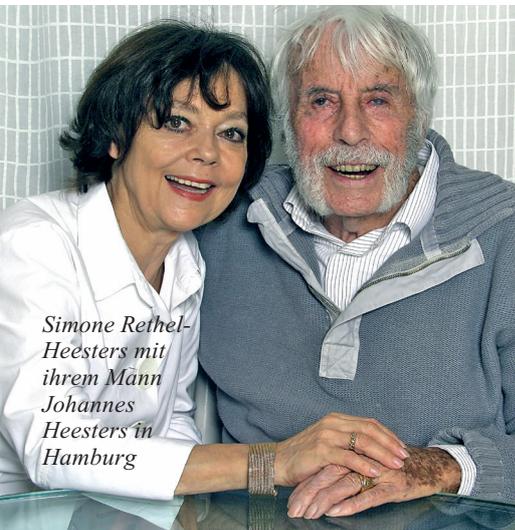
Bekannte Persönlichkeiten schenken Simone Rethel-Heesters ihre Zeit und ihr

Vertrauen, wie u. a. Nicole Heesters, Mario Adorf, Peter Maffay, Jutta Speidel, Jürgen Wölffer, Peter Kraus, Rolf Kühn, Prof. Dr. Rita Süßmuth und Gregor Gysi. Aber auch die 77-jährige Leimbauerin Renata Wendt aus Norddeutschland, die jeden Tag noch schwere Eimer trägt, noch immer einen großen Lkw fährt, sich mit ihren Tieren beschäftigt und den Computer einem Zimmermann schenkte, da sie lieber aus dem Fenster als auf einen Bildschirm schaut, bekam Besuch von der Autorin. Und auch der 1931 geborene Tischler Herman Klauke, der in Starnberg in seiner Werkstatt mit großer Leidenschaft liebevoll Möbelstücke anfertigt, kommt zu Wort. Er berichtet, wie er nach dem Tod seiner Frau und seiner Tochter seiner Betriebsamkeit treu geblieben ist.

Auszüge aus dem Buch:

NICOLE HEESTERS (84): „Ich bin reicher geworden im Kopf und ich glaube, auch im Gefühl.“

PETER MAFFAY (71): „Im Gestern zu leben ist meiner Ansicht nach ein Verlust. Im Jetzt zu leben ist die Voraussetzung dafür, überhaupt nach morgen zu kommen.“



Simone Rethel-Heesters mit ihrem Mann Johannes Heesters in Hamburg

WALTRAUT HAAS (93): „Ich bin im Alter gelassener geworden, früher musste immer alles sofort passieren.“

DIETER HAL-LERVORDEN (85): „Man kann mir zwar ein Leben nach dem Tod versprechen, aber solange das nicht bewiesen ist, will ich erst einmal dieses ausnutzen.“

Das Buch ist außer im Buchhandel auch zu bestellen. Für 34,- Euro + Versandkosten – auch handsigniert – über:

Büro Rethel-Heesters,
Von Wedderkopstr. 2-4
in 23847 Steinhorst,
Telefon: 0160/885 01 64.
Oder direkt bei Simone
Rethel-Heesters
(www.simone-rethel.de)

Text Marion Schröder/Fotos
Marion Schröder (3)/Simone
Rethel-Heesters (1)/Dorothee
Falke (1) © SeMa



Porträts und Gespräche
über das Leben



„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

Lebens- und Jobvielfalt

Hier
fühlen wir
uns wohl



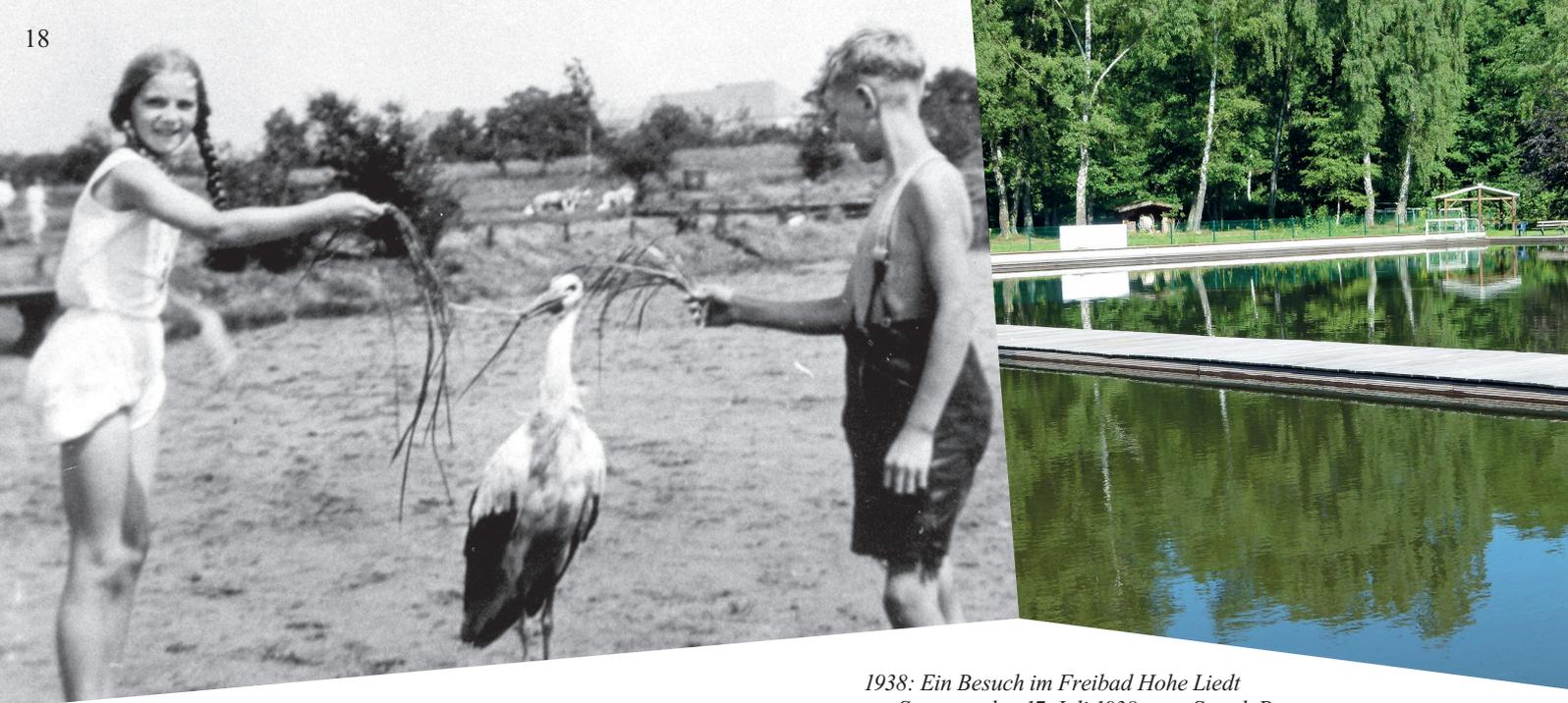
Ich arbeite
gern hier

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





1938: Ein Besuch im Freibad Hohe Liedt am Sonntag, den 17. Juli 1938, vom Storch Peter aus Schwens Garten. Er war besonders zahm und suchte immer solche Plätze wo viele Menschen waren. Oftmals tauchte er auch am Bahnhof Langenhorn Nord auf und empfing die Badegäste.

Sommer einst in Hamburg

Mit Mohrchen und dem Eis der ewigen Freundschaft

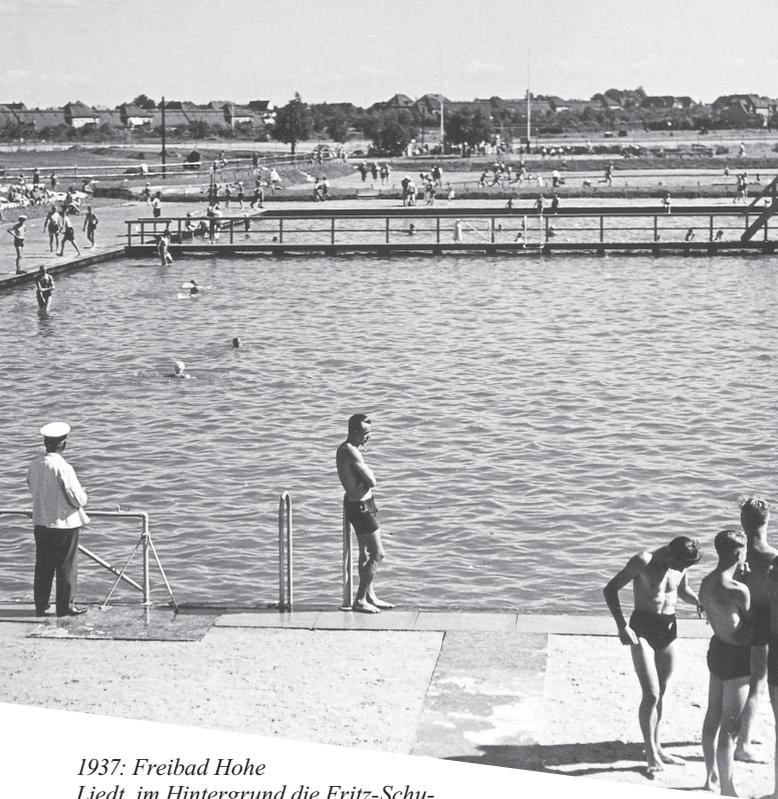
„Mach' es wie die Sonnenuhr ...“ dieser Spruch aus dem Poesiealbum lenkt in vieler Hinsicht das Erinnerungsvermögen. Schön war sie, die Zeit der Kindheit, die in den ersten Jahren der Nachkriegszeit geboren wurden. Schön und unbeschwert. Und die Sommer erst – fast jeden Tag Sonnenschein! Herrliche Tage in den Freibädern der Stadt reihten sich aneinander. Voll und laut war es da. Und Corona war in der Zeit der frühen 50er Jahre nicht einmal als Name eines Bieres aus Mexiko bekannt.

Reisen war für die wenigsten Hamburger möglich – die große Freiheit vor der eigenen Tür waren die Freibäder. Im Norden der Stadt das Sommerbad Langenhorn Nord. Viele werden das so in Erinnerung haben. Gunther Beth hat es aufgeschrieben. Der 1945 in Lübeck geborene und in Ochsenzoll 1951 eingeschulte Autor und Schauspieler hat das aber nicht seinem Tagebuch anvertraut, sondern „einen der schönsten Liebesromane seit Romeo und Julia“ daraus gemacht. Er erzählt die Liebe zu Mohrchen, zum Eis der ewigen Freundschaft und zu Heike, dem kessen Mädchen von der Langenhorner Chaussee. „Sie trug ein kurzes kariertes Röckchen und dottergelbe Kniestrümpfe“, so schwärmt der Autor in seinem 1981 erstmalig erschienen Buch über seine schicksalsschwere Begegnung in der Klasse 1a der Volksschule an der Langenhorner Chaussee 515. Heike Sievers, das war nicht nur für den kleinen Gunther der Star unter den 35 Kindern seiner Klasse – sie war die Sonne, um die sein Denken in den ersten Schuljahren kreiste. Und Mohrchen? Das war keineswegs das schnurrende Kätzchen der angebeteten Klassenkameradin, sondern gehörte in jenen Tagen zum Sommer in Langenhorn einfach mit dazu – wenn man sie sich denn leisten konnte. Denn damals waren Leitungswasser, Buttermilch oder kalter Muckefuck durchaus probate Durstlöcher. Besonders beliebt auch selbst einge-

kochter, verdünnter Obstsaft aus dem eigenen Garten. Aber „Mohrchen“ mit Geschmack – das war sozusagen die Heike unter allen sommerlichen Getränken. Vertrieben wurde sie vom Bierverlag Bruhn an der Langenhorner Chaussee – dort wo später über Jahrzehnte ein Tapetengeschäft residierte. Eine Rampe am Haus erinnert noch heute an die Getränkevergangenheit. Rudolf Mohr, der später das Unternehmen übernahm, kreierte aus seinem Namen ‚den‘ Begriff im Norden Hamburgs für Brause – „Mohrchen“! Es gab sie in den Geschmacksrichtungen Zitrone, Orange, Waldmeister und Himbeere. Natürlich kräftig eingefärbt! Kaufen konnte man diesen Hochgenuss auch beim Kiosk des Sommerbades. Dort gab es natürlich diverse andere Köstlichkeiten wie Lakritzschnecken- oder pfeifen, Brausebonbons, Nappas und Salinos. Nur das von Heike bevorzugte Himbeereis – das mit der ewigen Freundschaft – das konnte man für fünf Pfennig die Kugel im Sommerbad Langenhorn Nord nicht erwerben. Dafür hielt Heike bei gutem Wetter mit ihren Freundinnen im Freibad Hof, immer beobachtet von Gunther, ihrem unermüdlichen Verehrer.



Sommer 1952 im Sommerbad Langenhorn. Das Gesicht zeigt – an der Seite der Mutter waren die Badefreuen im Sommerbad Langenhorn Nord eben doch nicht immer ein ungeteiltes Vergnügen.



1937: Freibad Hohe Liedt, im Hintergrund die Fritz-Schumacher-Siedlung. Hier befindet sich die Badeanstalt ab 1. Juni 1935, gestiftet von Edmund Siemers. 1968 wurde es von den Hamburger Wasserwerken übernommen. Es wurde ein 507 m tiefer Brunnen gebohrt und der alte Zulauf abgedämmt. Im Frühjahr 1985 übernahm der Hamburger Turnerbund von 1862 e.V.

Seit der glückseligen Zeit der ersten Liebe zweier junger Hamburger, die mit dem Sieg bei der Fußballweltmeisterschaft 1953 ausklang, hat sich in Hamburg und in Langenhorn viel verändert. Geblieben ist das Sommerbad – heute „Kiwi-Bad“ genannt. Noch immer trennt ein Holzsteg den „Schwimmer“ vom „Nichtschwimmer“ mit seinem Sandstrand. In der Frühe, noch vor Badebeginn, kann man kleine Fischeschwärme durchs leicht bräunliche Naturwasser flitzen sehen, und der alte Baumbestand spendet immer noch Schatten. Auch den Kiosk gibt es noch; statt „Morchen“ sind nun „Pommes“ im Angebot. Nur der „Planscher“ ist Vergangenheit – so wie die Geschichte von Heike und Gunther. Aber eine liebenswerte Erinnerung an das Hamburg der jungen Bundesrepublik, das bieten Bad und Buch immer noch – ach Heike!

Gunther Beths Roman „Ach Heike“ ist auch unter dem Titel „Das Eis der ewigen Freundschaft“ erschienen. Das Buch ist im Internet antiquarisch verfügbar. Fotos: Langenhorn Archiv/Text: F. J. Krause © SeMa



Das „Kiwi-Bad“ heute. Fast wie zu Heikes Tagen. Eine riesige Freifläche, hohe Wasserqualität mit natürlichem Moorstick und Platz für Familien und Wassersportler. Das Bad ist umgeben von Liegewiesen und verfügt über einen etwa 25 Meter langen Sandstrand im südlichen Bereich. Es gibt zwei Kinderspielplätze, einer davon ist für Kinder unter zehn Jahren reserviert, außerdem sind Sportanlagen für Beachvolleyball und Boccia vorhanden. Ein Grillplatz kann reserviert werden. Das Bad wurde 1934 gebaut und wird mit Grundwasser aus einem Brunnen versorgt. Betreiber ist der Hamburger Turnerbund von 1862 e. V. Wegen Corona ist das Bad noch geschlossen. Alle Infos unter: www.naturbad-kiwittsmoor.de

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

Die wichtigsten Auslöser: das Kopfschmerz-ABC



Kennen Sie das? Ein unangenehmes Pochen und Stechen, Ziehen oder Drücken in der Kopfregion, das den Tag überschattet. Über 70 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal im Jahr unter Kopfweh. Betroffen sind allgemein häufiger Frauen als Männer. Meist ist Kopfschmerz zwar unangenehm, aber ungefährlich. Doch es ist wichtig zu wissen, dass nicht jeder Kopfschmerz gleich ist. Bestimmte Patientengruppen sollten daher in Absprache mit dem Apotheker das passende Medikament aussuchen, rät die Apothekerkammer Hamburg.

Arten von Kopfschmerz

Es gibt etwa 200 bekannte Kopfschmerzarten mit teilweise sehr unterschiedlichen Symptomen. In etwa 90 Prozent der Fälle handelt es sich um einen sogenannten Spannungskopfschmerz. Dieser tritt oft beidseitig drückend und ziehend auf. In vielen Fällen wird er von einer angespannten Kopf- und Nackenmuskulatur begleitet. Ebenfalls sehr bekannt ist die Migräne, zumeist ein einseitiges Pulsieren oder Pochen oberhalb von Nase und Augen. Auch eine Licht- und Lärmempfindlichkeit kann dazugehören. Seltener und sehr schmerzhaft ist der Clusterkopfschmerz. Er tritt als einseitig bohrend-brennender Schmerz mit Tränenfluss und verstopfter Nase auf.

Gängige Ursachen

So vielseitig wie die Arten sind auch die Ursachen von Kopfschmerz. Neben Schlafmangel, einer Diät oder ungeeigneter Brillengläser kann beispielsweise ein grippaler Infekt dahinterstecken. Auch mangelnde Bewegung oder einseitige Bewegungsabläufe können zu Kopfschmerz führen. Ein weiterer bekannter Auslöser: der häufige Konsum von Tabak, Alkohol & Co. Was viele nicht wissen: Auch Kopfschmerz- oder Migränemedikamente selbst können Kopfschmerzen auslösen, wenn sie mehr als zehn Tage lang eingenommen werden.

Selbstmedikation

Viele Betroffene kennen „ihren“ Kopfschmerz und greifen ohne Arztbesuch direkt zum Schmerzmittel. Besonders geeignet sind bis zu dreimal täglich Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen und Paracetamol in maximaler Einzeldosierung. Prinzipiell gilt dieselbe Medikation für Migränepatienten. Helfen die Schmerzmittel aber nicht und liegt eine eindeutige ärztliche Migränediagnose vor, können auch verschreibungsfreie Triptane eingenommen werden. Wichtig ist, sich von vornherein an die richtige Dosierung zu halten. Wer erst mal nur probiert, muss nachdosieren und nimmt im Endergebnis mehr Schmerzmittel

ein. Auch sollten die Tabletten gleich bei den ersten Anzeichen eines bekannten Kopfschmerzes genommen werden.

Vorbeugung und Hausmittel

Neben der Einnahme von Medikamenten sind etwa vorbeugende Maßnahmen oder Hausmittel eine gute Idee. Zur Prophylaxe gehören beispielsweise regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und ausreichendes Trinken. Auch Ausdauersportarten wie Walking, Spaziergänge und Schwimmen oder Entspannungsübungen unterstützen die Vorbeugung. Kommt es dennoch zum Kopfschmerz, haben sich verschiedene Hausmittel bewährt. So entspannt ein kühler Waschlappen auf der Stirn oder Pfefferminzöl, das auf Schläfen und Stirn getropft wird. Kaffee verstärkt durch das enthaltene Koffein die Wirkung von ASS, Ibuprofen oder Paracetamol.

Warnzeichen

Für bestimmte Patientengruppen gilt: Vorsicht bei der Selbstmedikation. Beispielsweise sollten Patienten mit Bluthochdruck oder chronischen Erkrankungen Schmerzmittel nur in Absprache mit ihrem Arzt einnehmen. Auch Migränepatienten, die verschreibungsfreie Triptane einnehmen, sollten sich zuvor in der Apotheke beraten lassen. Senioren leiden übrigens deutlich häufiger als jüngere Menschen an sekundären Kopfschmerzen. Das heißt, der Kopfschmerz ist ein reines Symptom einer gefährlicheren Grunderkrankung. Betroffene und Angehörige sollten hellhörig werden, wenn der Kopfschmerz in unüblicher Intensität oder besonders lange auftritt, die Behandlung nicht anspricht oder es zu Lähmungserscheinungen kommt. Wer unsicher ist, kann sich auch vertrauensvoll an die kompetenten Heilberufler in der Apotheke vor Ort wenden.



**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

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.



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

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.



ACCENTIS
bau gruppe

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



Endo-Klinik-Arzt
Dr. Christian Ansorge

Beweglich

bis ins hohe Alter

(pi) Zu den häufigsten Erkrankungen bei Menschen über 70 Jahren gehört die Arthrose der Gelenke. Rund 70 Prozent der älteren Bevölkerung leidet darunter. Arthrose ist eine schmerzhafte Gelenkerkrankung, die sich bislang medikamentös weder verhindern lässt noch heilbar ist. In vielen Fällen müssen die erkrankten Gelenke künstlich ersetzt werden.

Treppen steigen, Schnürsenkel binden oder Fenster putzen – mit gesunden Gelenken ist das kein Problem. Fangen Gelenke aber an zu schmerzen und geraten ins Stocken, schränkt das ein: Arbeiten im Alltag fallen schwerer oder gehen gar nicht mehr. Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in den Gelenken ist der Gelenkverschleiß, die Arthrose. „Eine Arthrose entsteht, wenn der Gelenkknorpel chronisch überlastet wird und abnutzt, bis irgendwann Knochen auf Knochen reibt. Als Folge verknöchert das Gelenk, wird unbeweglich, und die Gelenkschleimhaut kann sich entzünden“, so Dr. Christian Ansorge, leitender Oberarzt für Gelenkchirurgie an der ENDO-Klinik Hamburg, einer Spezialklinik für Gelenk, Sport- und Wirbelsäulenerkrankungen. „Das führt zu Schmerzen, denn der Knorpel ermöglicht den Gelenken eine reibungsfreie Bewegung.“

Meist kommt die Arthrose schleichend, ohne dass die Betroffenen zunächst etwas davon merken. Erste Anzeichen können Mühe beim Aufstehen oder Probleme beim Treppensteigen sein. Nach Ruhephasen sind oft vor allem die ersten Schritte schmerzhaft, was als Anlaufschmerz bezeichnet wird. Es dauert dann eine Weile, bis die Gelenke wieder in Gang kommen.

Grundsätzlich kann jedes Gelenk von Arthrose betroffen sein. Am häufigsten erkranken jedoch die gewichtsbelasteten Gelenke, also das Knie- und Hüftgelenk. „Ich sehe sehr viele Patienten, die über Schmerzen in der Leisten-, Oberschenkel- und Gesäßregion klagen. Im Röntgenbild sehe ich dann, dass deren Hüftgelenk stark abgenutzt ist“, so Dr. Ansorge. „Das ist die sogenannte Hüftgelenksarthrose, ein weit verbreitetes Krankheitsbild älterer Menschen.“

Bei starkem Gelenkverschleiß kann eine Stufentherapie helfen. Vorrangiges Ziel aller Behandlungsmethoden ist es zunächst, die Schmerzen der Patienten zu lindern und ihre Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen. In vielen Fällen ist die Implantation eines künstlichen Gelenkersatzes der letzte Ausweg, um eine Linderung der Beschwerden zu erreichen.

Der Patient entscheidet

Wie sehr sich jemand eingeschränkt fühlt, kann letztendlich aber nur der Patient und nicht der Orthopäde entscheiden. Deswegen kann und sollte der Orthopäde vor der Operation alternative Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen: „Nicht jeder, der Gelenkverschleiß hat, braucht gleich eine Prothese“, so Dr. Christian Ansorge. Vielmehr sei eine Stufentherapie die erste Wahl: Schmerzmittel, Physiotherapie oder auch einfach nur Gewichtsabnahme. Zudem gibt es wirksame Medikamente und Behandlungen für Arthrose, die den Einsatz eines künstlichen Gelenks hinauszögern können. Die Philosophie solle deshalb vielmehr sein: durch die Operation helfen, wenn es mit konservativen Maßnahmen nicht mehr geht. Dr. Ansorge: „Sobald der Betroffene einen Ruheschmerz verspürt, sollte operiert werden. Nach einer Operation erhalten viele Patienten Lebensqualität zurück, denn nach drei bis fünf Tagen Krankenhausaufenthalt und drei Wochen Reha können sich die meisten Patienten wieder nahezu uneingeschränkt bewegen. Und inzwischen ist das Material so ausgereift, dass der Gelenkersatz oft mehr als 20 Jahre hält, bevor er gewechselt werden muss.“

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 Juli 2021
am 22.06.21

**Verteilung der
Juli-Ausgabe**
ab 07.07.21

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.



Erläuterung der Analyseergebnisse am Beispiel des Balance-Checks.

Es sind nur kleine Schnitte nötig

Der Eingriff selbst wird inzwischen häufig mithilfe kleiner Schnitte durchgeführt. In der Regel werde ein Zugang gewählt, bei dem „nur so viele Muskeln wie nötig und so wenige wie möglich“ abgetrennt würden. Hierdurch lässt sich das Hauptziel der Operation, nämlich die Implantation der Prothese in absolut korrekter Position, am besten erreichen. Das setzt eine genaue Vorbereitung voraus, für die inzwischen in den meisten Kliniken Computerprogramme zur Verfügung stehen, mit denen – auf Grundlage von Röntgenbildern – die Größe und Positionierung der Prothese simuliert werden können.

Diese Techniken können das Risiko allerdings nur minimieren, denn eine Lockerung der Prothese oder auch Infektionen lassen sich nie ganz ausschließen. Umso wichtiger ist deshalb die Implantation durch einen erfahrenen Chirurgen. Der Operateur sollte den speziellen Eingriff möglichst häufig durchführen. Dr. Ansorge empfiehlt, sich vorher genau über das Krankenhaus, den Chirurgen und die jährlich durchgeführten Operationen zu informieren. Aber sind denn Operationen während Corona überhaupt sicher? Ja: Mehr als 3000 Prothesen wurden unter dem Sicherheits-

Wenn die Gelenke knirschen

Laufen meine Gelenke noch wie geschmiert oder habe ich bereits eine Arthrose? Und was kann ich dagegen tun? Ein maßgeblicher Schlüssel, um Arthrose hinauszuzögern, ist eine bewusste Ernährung und eine maßvolle Bewegung.

Das ENDO Rehasentrum hat ein Programm entwickelt, das u.a. mithilfe von u.a. isometrischer Kraftmessung, Mobilitätsmessung und Balance-Checks den aktuellen Zustand aufzeigen kann. Auf Grundlage des Ergebnisses wird für den Patienten ein optimaler Trainingsplan erstellt. So kann eine Operation nicht nur hinausgezögert, sondern eventuell ganz vermieden werden. Zudem kann man sich durch ein gezieltes Training optimal auf eine bevorstehende OP vorbereiten, um nach der OP schneller wieder fit zu sein.

Infos erhalten Sie unter:

**ENDO Rehasentrum, Tel.: 040/
3197-1040, Email: boxenstopp@helios-gesundheit.de**



Isometrische Kraftmessung am Kniestrecker.

konzept in der ENDO-Klinik seit Beginn der Pandemie eingesetzt oder gewechselt.

Bewegung kann Arthrose verlangsamen

Zu einer Operation muss es aber nicht immer kommen: „Wer gelenkschonenden Sport treibt, kann die Arthrose verlangsamen, denn dabei wird der Knorpel besser ernährt und weniger stark abgebaut“, erklärt Dr. Ansorge. „Außerdem stabilisieren gut trainierte Muskeln das Gelenk und sorgen dafür, dass es weniger strapaziert wird.“ Und welche Sportarten sind zur Vorbeugung orthopädischer Probleme besonders geeignet? Ideal ist eine gesunde Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport. Ausdauer trainiert man mit den sogenannten „Geradeaus-Sportarten“ wie Nordic Walking oder Fahrradfahren. Schwimmen und Aquagymnastik sind ebenfalls besonders geeignet, weil im Wasser durch den Auftrieb nicht so viel Gewicht auf den Hüften und Knien lastet. Ergänzend sollte es im Trainingsplan eine Muskelaufbau-Komponente geben, also Übungen an Geräten, bei denen man die benötigte Muskulatur entsprechend stärkt.

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 Demen-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

Verlosung im Juni

1.-2. Preis



Jeweils ein Gutschein über € 50,-
für das Restaurant Cuneo

Mitten auf St. Pauli, in der Nähe der Davidwache und der Theater, findet man das Kult-Restaurant Cuneo. Es ist das älteste italienische Restaurant Hamburgs (gegründet 1905). Mit besten Grundprodukten wird hier schmackhafte traditionelle italienische Küche geboten. Das Weinangebot umfasst die berühmten Klassiker und Weine aus eigenem Import. Auch die Einrichtung ist sehenswert – viele alte Bilder und eine Jukebox am Eingang.

Die Gutscheine können für das Restaurant (sofern die Coronamaßnahmen eine Öffnung zulassen) oder für Abholgerichte eingesetzt werden. Die aktuellen wöchentlichen Angebote finden Sie auf der Homepage www.cuneo1905.de

Sie auf der Homepage www.cuneo1905.de



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

3.-4. Preis

Jeweils eine Familientageskarte
für den Tierpark Arche Warder

Mit der Familientageskarte können zwei Erwachsene und eigene (Enkel-) Kinder (4 – 17 Jahre) einen schönen Tag im Tierpark Arche Warder erleben. Entdecken Sie dabei die Vielfalt seltener Nutztierarten. Besuchen Sie auch bei schlechtem Wetter die überdachte Strohburg, Spielarche sowie das Schauhaus, die Steinzeitsiedlung oder das Haus der Natur. Der Tierpark ist leicht und schnell über die Autobahnen A7 und A215 oder per Bus und Bahn zu erreichen.



5. Preis

Ein Buch „Geistig Fit – Aufgabensammlung 2021“

In diesem Buch finden sich mehr als 100 Übungen zur mentalen Aktivierung. Sie wurden für die Mitglieder der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. erstellt und kompakt zusammengefasst. 160 Seiten wirksame und abwechslungsreiche Übungen zur Steigerung der geistigen Fitness, mit dem Gütesiegel der Gesellschaft für Gehirntraining. VLESS Verlag, € 21,95, ISBN 978-3-88562-123-2



		6		7				4
	4	2	3	8				
5	9	8			6			
	5			2	4	1		
	7		9		3		4	
		4	1	5			6	
			2			9	5	8
				4	7	3	2	
1				9		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
22.06.21 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Grün, grüner, am grünsten – Hamburg entdecken auf dem Grünen Ring



Mit der Ernennung Hamburgs zur Umwelthauptstadt Europas wurde vor zehn Jahren offiziell, was Hamburger schon immer wussten: Hamburg ist nicht nur eine der schönsten, sondern auch eine der grünsten Metropolen Europas.

Wer die vielfältige Natur der Hansestadt erleben und neue Lieblingsorte im Grünen für sich entdecken möchte, sollte Hamburg unbedingt auf dem Grünen Ring erkunden. In einem Radius von acht bis zehn Kilometern um das Hamburger Rathaus umschließt der Grüne Ring die innere Stadt. Als grünes Band verbindet er Naturschutzgebiete und offene Kulturlandschaften, naturnahe Räume und Landwirtschaftsflächen. Über 100 Kilometer führt der Grüne Ring durch Parkanlagen und Wälder, Kleingärten und Friedhöfe, entlang von Wasserläufen und Seen, durch Dünen, Geest und Marsch.

„Manchmal konnte ich kaum glauben, dass ich mitten in Hamburg bin“, schwärmt Gaby Krohn (56). Als ihre Urlaubspläne 2020 im ersten Lockdown platzten, erwanderte sie eine Woche lang zusammen mit einem Freund in Tagesetappen die gesamte Freizeitroute. „Mir war gar nicht bewusst, wie viele grüne Oasen überall in der Stadt verborgen sind.“

Der Grüne Ring ist genau genommen der zweite Grüne Ring. Der erste Grüne Ring umschließt auf dem ehemaligen Wallring in einem Abstand von einem Kilometer das Rathaus und führt durch Planten und Blumen, Elbpark und Wallanlagen. Zusammen mit den zwölf Landschaftsachsen, die von der Peripherie sternförmig auf das Zentrum zulaufen, bilden die beiden Grünen Ringe das Grundgerüst für Hamburgs Grünes Netz. Zum Schutz von Mensch, Natur und zukünftigen Generationen hat die Hamburger Bürgerschaft die grüne Vernetzung der Stadt schon vor mehr als 20 Jahren im Hamburger Landschaftsprogramm festgeschrieben.

Für den zweiten Grünen Ring hat die Umweltbehörde acht Touren erarbeitet, die zwischen neun und 15 Kilometer lang sind. Start- und Zielpunkte sind an den öffentlichen Nahverkehr angebunden. Der Streckenverlauf ist löblich gut ausgeschildert – ein Verlaufen auch für ungeübte Tourengänger fast unmöglich. Jede der Touren birgt landschaftliche Highlights, die sich zu entdecken lohnen, wie den Tideauenwald im Naturschutzgebiet Heuckenlock (Tour 6), das Naturschutzgebiet Boberger Niederung (Tour 4) oder die Wasserkunst auf der Elbinsel Kaltehofe (Tour 5). Jede Tour verweist auf attraktive Abstecher in der Nähe, die man unbedingt mitnehmen sollte, wie den Loki-Schmidt-Garten (Tour 1), den Wasserturm auf dem Friedhof Ohlsdorf (Tour 3) oder den Schlickhügel Francop (Tour 8).

Offiziell ist der Grüne Ring nicht barrierefrei, doch die Wege sind größtenteils gut begehbar. Nur gelegentlich gibt es schma-

TOUREN AUF DEM GRÜNEN RING

Tour 1:

Teufelsbrück bis Stellingen (u. a. Fähranleger Teufelsbrück • Wesselhöftpark • Lise-Meitner-Park • Altonaer Volkspark)

Tour 2:

Stellingen bis Ohlsdorf (u. a. Kollawanderweg • Nienendorfer Gehege • Flughafen • Alsterwanderweg)

Tour 3:

Ohlsdorf bis Jenfeld (u. a. Friedhof Ohlsdorf • Bramfelder See • Osterbekgrünzug • Trabrennbahn Farmsen)

Tour 4:

Jenfeld bis Mittlerer Landweg (u. a. Öjendorfer Park • Boberger Niederung • Billwerder Kulturlandschaft)

Tour 5:

Mittlerer Landweg bis Veddel (u. a. Wasserpark Dove Elbe. Naturschutzgebiet Holzhafen. Elbinsel Kaltehofe)

Infomaterial:

Die Tourenkarten „Den Grünen Ring erleben“ und die Übersichtskarte „Rad Wandern auf dem 2. Grünen Ring“ (Maßstab 1:22.000) liegen in vielen Bücherhallen und Bezirksämtern, in der Tourist Information am Hauptbahnhof sowie in der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft (Neuenfelder Straße 19, S-Bahn-Station Wilhelmsburg) aus oder können über publikationen@bukea.hamburg.de kostenfrei bestellt werden.

Mehr Informationen auch im Downloadbereich unter:

<https://www.hamburg.de/wandern-im-gruenen>
oder in der Mediathek:

<https://www.hamburg.de/wandern-im-gruenen/mediathek/>

lere Trampelpfade, kleine Brücken oder Stege. „In kleineren naturnahen Bereichen können die Wege nach stärkeren Regenfällen auch mal sehr aufgeweicht sein“, gibt Björn Marzahn von der Umweltbehörde zu bedenken.

Durch die Pandemie ist die Nachfrage nach dem Tourenmaterial deutlich gestiegen. 2020 wurden fast doppelt so viele Karten ausgegeben wie im Jahr zuvor. Um dem großen Interesse der Hamburger am naturnahen Erleben gerecht zu werden, plant die Umweltbehörde zusätzliche Tourenvorschläge für die zwölf Landschaftsachsen und den 1. Grünen Ring.

Als schönste Wanderung schwört Gaby Krohn auf Tour 5 – mit dem Deich nördlich der Norderelbe, der Dove Elbe und dem Eichbaumsee. „Die Gegend kannte ich kaum und war begeistert. Wenn man mir an einigen Stellen gesagt hätte, ich sei am Starnberger See, hätte ich das auch geglaubt.“

Für Einsteiger empfiehlt Björn Marzahn Tour 1 in umgekehrter Richtung ab dem S-Bahnhof Stellingen. Der Grüne Ring startet dort direkt hinter dem Fußgängertunnel und geht eher bergab, ist landschaftlich attraktiv und findet dann in Teufelsbrück mit den Fährverbindungen einen schönen Abschluss. „Außerdem bietet die Strecke viele Möglichkeiten für kleine Abstecher, die der Fitness angepasst werden können“, so Marzahn.

Das „Aufeinandertreffen von Urbanität und Grün“ bewirbt die Umweltbehörde als ganz besonderen Reiz der Tour. Vor allem bei Wanderungen unter der Woche taucht man immer wieder ein in tiefste Ruhe und fast unberührte Natur, die die pulsierende Großstadt unendlich fern erscheinen lässt. Doch auch der grünste Ring kreuzt gelegentlich befahrene Straßen oder ist über kurze Streckenabschnitte auf recht schmalen Grünzügen unterwegs. Der Wanderung tut dies indes keinen Abbruch, denn am Horizont geht es immer grün weiter. Text: Walitzek/Fotos: Krohn

Tour 6:

Veddel bis Stillhorer Hauptdeich (u. a. Wilhelmsburger Dove Elbe • Kreet-sand • Naturschutzgebiet Heuckenlock)

Tour 7:

Stillhorer Hauptdeich bis Heimfeld (u. a. Neuländer See • Harburger Stadtpark • Göhlbachtal • Meyers Park)

Tour 8:

Heimfeld bis Rüschnpark Finkenwerder (u. a. Altes Land • Süderelbmarsch • Rüschnpark)



Selbstbestimmt leben in einem zweiten Zuhause

Zentral in Hamburg, in der Nähe zur Außenalster, liegt die moderne **Tagespflege** der Hartwig-Hesse-Stiftung – mitten im **Parkquartier Hohenfelde**. Individualität sowie Selbstbestimmung stehen bei der Versorgung und Betreuung jedes einzelnen Gastes bei unserer Arbeit im Vordergrund. Lernen Sie uns im Rahmen eines kostenlosen Probetages kennen. Gern informieren wir Sie ausführlich.

Kontakt vor Ort:

Tagespflege
Parkquartier Hohenfelde
Mühlendamm 31, 22087 HH
info@hartwig-hesse-stiftung.de
www.hartwig-hesse-stiftung.de
Tel.: 040 / 53 45 99 70
Leitung: Mareike Kobel

Tagespflege

HARTWIG HESSE
STIFTUNG
Gepflegt leben

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

Der Tierpark ARCHE WARDER ist ein Erlebnisareal für die ganze Familie



Übernachtungsmöglichkeiten
direkt im Park.

Auf 40 Hektar leben ca. 1200 Tiere 80 verschiedener Gattungen in Europas größtem Zentrum zum Erhalt aussterbender Rassen.

Der Name Arche sagt eigentlich schon alles. Hier werden Tiere zwar nicht auf einem Schiff von Noah vor der Flut gerettet, sondern liebevoll gehegt, gepflegt und vor dem Aussterben bewahrt. Prof. Dr. Kai Frölich und sein Team haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Vielfalt der Sorten und Rassen zu schützen und zu erhalten.

Auf Ihren Wegen durch das Gelände werden Sie Tiere entdecken, die Sie bisher noch nicht kannten. Wenn Sie Glück haben, suchen die Turopolje-Schweine gerade in ihrem Teich nach Abkühlung. Sie sind wahrscheinlich die einzigen Schweine der Welt, die nicht nur exzellent schwimmen, sondern auch tauchen können. Die aus Kroatien stammenden Borstentiere suchten dort, in ihrem ursprünglichen Lebensraum, im Wasser nach Futter.

Im Frühjahr wurden viele Tiere in Warder geboren, die besonders die Kinder entzücken. Das am 28. April zur Welt gekommene schwarze Poitou-Eselmädchen Louise freut sich besonders auf die Besucher und ihre Streicheleinheiten, die es sehr genießt. Das kleine Steppenrind Attila ist in seinem Gehege der Star. Diese Kälber werden mit einem rötlich-blondem Fell geboren, welches erst nach



Linda mit
einem Brahma-
Hahn.



Linda mit Pony
vor dem Eingang.

etwa einem halben Jahr die hellgraue Farbe annimmt. Die Eltern und älteren Geschwister achten auf den Neuankömmling. Viele kleine Ziegen und Schafe toben über die Weiden. Die Minischweine sind meist in der Nähe ihrer Mütter. Im Schweineland können viele seltenen gewordene Schweinerassen in artgerechter Haltung ganz nah beobachtet werden.

Der Tierpark bietet auch viele verschiedene Aktivitäten an, zum Beispiel während der gesamten sechs Wochen der Sommerferien Kindern von sechs bis zwölf Jahren, „einen Tag Tierpfleger“ zu sein. In der Saison finden auch an den Sonntagen Ponyreiten und Kutschfahrten statt. Das ganze



Schwimmendes Turopolje-Schwein



Große
Auswahl und
Leckerein im
Hofladen.

Jahr über stehen Veranstaltungen auf dem Plan. Gern richtet das Arche-Warder-Team Ihre Familienfeier aus. Sobald es wieder erlaubt ist, werden Übernachtungsmöglichkeiten, auch direkt im Park, angeboten.

Mitten in der Natur – zwischen Pferden, Eseln und Schafen – können Sie sich erholen, entspannen und Ihr mitgebrachtes Picknick genießen. Für Ihren Besuch dürfen Sie gern auch Ihre Hunde mitbringen, die an der Leine geführt bestimmt auch den Ausflug mit den vielen Tieren spannend finden. Die Arche liegt im Ort Warder in Schleswig Holstein, 50 Autominuten von Hamburg entfernt. Da auch dieser Tierpark in der Coronazeit auf viele Besucher verzichten musste, ist die Unterstützung in Moment besonders wichtig.

Das junge Steppenrind
Attila mit seiner
Schwester.

Tadschikische
Wollziege.



Neben den Besuchern sind Spenden sowie das Übernehmen von Tierpatenschaften sehr hilfreich. Schon ab drei Euro im Monat können Sie der Pate eines Kleintiers werden. Was Sie dafür erhalten und noch viele weitere Informationen erfahren Sie unter: www.arche-warder.de oder telefonisch unter 0 43 29-9 13 40. Öffnungszeiten täglich von 10–20 Uhr – Eintrittspreise: Erwachsene 10,- Euro, Kinder 6,- Euro und Familien 30,- Euro.

Text + Fotos Marion Schröder



Poitou Eselfohlen
Luise mit Mama
Fleur

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

- Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
- Senioreneinrichtungen nach Maß

Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke

- Seniorengerechte Umzüge

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

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

Ein voller Akku macht Touren mit einer Länge von mehr als 80 Kilometern möglich.



Vom Rentnerspaß zum Volksvergnügen

E-Bike-Serie: Rückenwind aus der Steckdose

Viele Gewinner gab es in den vergangenen Krisen-Monaten nicht, aber die Fahrradindustrie gehörte mit Sicherheit dazu. Vor allen Dingen der E-Bike-Boom sorgte für volle Auftragsbücher, leer geräumte Lager und Ersatzteilknappheit. In einer Serie beleuchtet das SeMa diesen Trend, gibt dazu jede Menge Tipps für diejenigen Senioren, die auch mit einem Radkauf oder einer Tour liebäugeln. Im ersten Teil geht es um die Wandlung des E-Bikes vom bequemen Rad für Rentner zum Trend-Fortbewegungsmittel für alle diejenigen, die den Rückenwind aus der Steckdose nutzen wollen.

Es muss nicht immer Klimaschutz sein. Ohne Frage tauchen elektronisch betriebene bzw. unterstützte Fahrräder (E-Bikes) dazu, die Anzahl der Pkws gerade in den Städten und damit auch die Luftverschmutzung zu verringern. Doch es sind nicht nur die jungen Kämpfer von „Fridays for Future“, Fahrradverbände oder Klimaaktivisten, die diesen Trend vorantreiben. Manchmal genügt auch etwas Furchtbares, nennen wir es Pandemie oder – man mag es kaum noch schreiben – Coronakrise.

Natürlich ist es nicht das Virus als solches, das das Volk auf die Sättel setzt. Letztlich aber sind es Umstände dieser Pandemie, die

Massen von Fahrrädern bevölkern auch unsere Straßen und Parkplätze. Es werden in Zukunft immer mehr E-Bikes dabei sein.



die Entwicklung pro E-Bike förderten. „Die Räder sind für viele Menschen zur Alternative zu Auto und öffentlichem Nahverkehr geworden“, sagt Claus Fleischer, Chef der E-Bike-Division von Bosch. Coronalockdown, abgesagte Urlaube und dadurch mehr Geld für alternative Anschaffungen bei den Kunden haben die Nachfrage zusätzlich angefacht. Das Geld sei einfach da, die Nachfrage ohnehin.

Die Mischung stimmt. Laut einer aktuellen repräsentativen Studie sind im Jahr 2020 in Deutschland 1,95 Millionen E-Bikes verkauft worden. Damit lagen die Verkaufszahlen um rund 43 Prozent über dem Vorjahr. Das liege vor allen daran,

dass es nicht nur das klassische E-City-Rad gibt, sondern dass der Kunde eine Vielfalt unterschiedlicher E-Bike-Modelle angeboten bekommt, meint ein Sprecher aus dem Hause B.O.C. gegenüber dem SeMa. So könnte zum Beispiel die Mutter eines kleinen Kindes mit einem E-Lastenrad fahren, während sportliche Fahrer mit E-MTBs in den Bergen unterwegs seien, begründet der Spezialist aus dem großen Fahrrad-Haus die Entwicklung weiter.

Was so abstrakt klingt, bringt konkret bei Radtouren im Freundeskreis richtig Freude. Konditionmäßige Unterschiede werden überbrückt, Touren können



Der Boom begann im Jahr 2015

Zum Jahresanfang 2020 besaßen 4,3 Millionen Haushalte in Deutschland mindestens ein Elektrofahrrad, heute sind es noch wesentlich mehr (siehe nebenstehender Text). Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, hatte damit schon Anfang 2020 etwa jeder neunte Haushalt (11,4 Prozent) mindestens ein E-Bike. Anfang 2015 standen noch in 1,5 Millionen Haushalten Elektrofahrräder. Damit hat sich die Zahl der Privathaushalte mit E-Bikes allein in den Jahren 2015 bis 2020 nahezu verdreifacht.

anders geplant werden. Kurz: Während Oma sich von der gemütlichen E-Stufe „ECO“ treiben lässt, fordert sich Opa, der es pur ohne Unterstützung aus dem Akku versucht, noch einmal so richtig – immer in der Gewissheit „er könnte ja anschalten“. Harmonie und gemeinsame Freude sind die Folge. Auch Sylvia Lenz, seit Kurzem Besitzerin eines E-Bikes, hat die Erfahrung gemacht. „Es ist wunderschön im Alter so durch die Gegend zu cruisen, ohne sich zu überanstrengen. Ich liebe es und bin dabei es meinem Mann zu verdeutlichen und schmackhaft zu machen“, hofft die 70-jährige Hamburgerin auf ein sportliches Comeback ihres Partners. Es geht eben viel, was man gar nicht mehr dachte.

Dazu kommt dann die gesteigerte Mobilität, gerade in der Großstadt. Ein E-Bike sei komfortabel, zudem exestiere das Problem, einen Parkplatz zu finden oder in Staus zu geraten, beim Fahrradfahren nicht, heißt es in der Analyse aus dem Haus B.O.C. Alle Experten sind sich daher auch einig: Der E-Bike-Boom hat noch gar nicht richtig angefangen, es wird weitergehen. Wer das nicht glaubt, sollte auf die Fahrradstädte schlechthin, Amsterdam und Kopenhagen, schauen. Dort haben die Biker die Autofahrer locker im Griff, der Trend ist nicht mehr aufzuhalten.

Nichts ist es also mehr mit dem Rad nur für Rentner. Der Spaß, der Sinn, die Zweckmäßigkeit und das Umweltbewusstsein führen am E-Bike und seinen Nachfolgern für alle Schichten nicht vorbei. Und irgendwie – so schwer es auch fällt – kann man sich dann an Corona vielleicht auch positiv erinnern. Zumindest das Klima wird es uns danken. Klaus Karkmann © SeMa



Auf den modernen Tachometern der E-Bikes lassen sich jederzeit Daten wie Unterstützungsgrad, Kilometerstand, Tempo und Reichweite ablesen.



Langsam das Mofa besiegt

Die ersten Fahrräder, die als E-Bikes bezeichnet werden können, gab es bereits vor 1900. Ein Patent für ein Elektrofahrrad wurde im Jahr 1817 angemeldet. Das Philipps-Elektrorad aus den 1930er Jahren war eines der frühesten, funktionsfähigen Elektrofahrräder, welches in Serie produziert wurde. Die Beliebtheit des Autos und die Konkurrenz durch Benzin-Mopeds sorgte jedoch für eine lange Stagnation bei Elektro-Antriebsmodellen.

Erst in den 1980er Jahren gab es wieder erste Tendenzen, das E-Bike erneut auf den Markt zu bringen. Die ersten Elektrofahrräder standen jedoch eher weiter in Konkurrenz zu (Benzin-) Mofas statt zu Fahrrädern. Durch die wenig ausgefeilte Technik war die Unterstützung eher ruckartig, die Fahrräder waren sehr schwer, und mit den damaligen Akkus konnten nur wenige Kilometer gefahren werden. Erst mit Entwicklung moderner Zusatzelemente, wie einem kleinen Bildschirm und leistungsfähigen Akkus ist das Elektrofahrrad zu dem geworden, was es heute ist: ein Fahrrad mit sensibel gesteuerter elektronischer Unterstützung – je nach Bedarf.



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

BEKANNTSCHAFTEN

Junggebl. Witwe in den 80ern – fit u. schlank, sucht Dich – den mobilen, unternehmungsl., pass. Partner für ein harm. Miteinander, **Chiffre 12921**

Ein schönes Geschenk ist eine gemeinsame, harmonische Zeit – denn keiner weiß, wie viel uns davon noch bleibt ... Ich würde gern empathischen, seriösen, zuverlässigen Witwer mit Rückrat und Tiefgang, der noch an kulturellen und kulinarischen Unternehmungen, guten Gesprächen usw. interessiert ist, für ein vertrauensvolles Miteinander kennenlernen. Witwe, Mitte 70, schlank, lebensbejahend, finanz. unabhängig, motorisiert, freut sich auf Ihre Resonanz, **Chiffre 12721**

Ein neues Lebensgefühl – zu zweit! Sie, 65, schlank, vorzeigbarer, sportlicher Typ, empathisches, offenes Wesen mit Sinn fürs Natürliche, wünscht sich eine lebensfrohe Partnerschaft, um gemeinsam jung zu bleiben. Wo ist mein männliches Pendant, mit dem ich alles Schöne teilen kann? **Chiffre 12621**

Die Chance, eine nette, fröhliche u. humorvolle Frau (73/168) kennenzulernen. Bist Du der Mann (ca. 70–75 J.), den ich suche? Ein cooler Typ, eckig u. kantig, verständnisvoll, interessant, zärtlich und unternehmungslustig, mit kl. Macken? Dann wird es spannend, Dich zu treffen! Brief (m. Bild) schon unterwegs? **Chiffre 12521**

Sie, Mitte 60, natürliche Erscheinung, sucht netten Mann bis 70 J., für gemeinsame Unternehmungen, z. B. spazieren, essen gehen, Ausflüge, Schwimmen usw., **Chiffre 12421**

Liebevoller Er, 70+/1,79/NR/NT, fit + mobil, möchte nicht mehr alleine sein. Suche daher eine liebevolle, zärtliche, schlanke Sie für eine harmonische Zweisamkeit. Ich bin vielseitig interessiert, mag Spaziergänge, gute Gespräche, Kino und Kurzreisen. Über eine Zuschrift mit Bild würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 12321**

Sie, blond, 69, viels. interessiert, weiblich geformt, motorisiert, sucht ihn für div. Outdoor-Aktivitäten, gerne poln. oder ital. Abstammung, **Tel.: 0177/406 35 71**

Symp. Widder-Mann, 68/186/87, unkonventionell, welttoffen, zärtlich und gefühlvoll, sucht eine Schütze-, Löwe-, Fische-, Stier- oder Waage-Frau, **Tel.: 0176/52 50 36 51**

W., 65/175, Sternzeichen Skorpion. Meine Haare sind grau, und ich bin auch nicht immer nett. Gerne bin ich mit dem Rad unterwegs, möchte noch etwas von der Welt sehen, lese viel, gehe gerne in Musicals, liebe die Natur und meine Enkel. Auf der Basis der gegenseitigen Wertschätzung und Liebe suche ich einen Lebenspartner. Eine Antwort mit Bild wäre sehr schön. **Chiffre 12221**

Es wird Sommer ... und in dieser schönen Zeit möchte ich weibl. 75 Jahre, mit einem männl. Partner gleichen Alters mit viel Freude, Respekt, Wertschätzung und Achtsamkeit durch diese ganz besondere Zeit gehen. Vielleicht für immer, man wird sehen ... Schreibe mir einfach ein paar Zeilen an folgende Chiffre-Nummer, wir werden uns dann austauschen und hören, was uns verbindet. **Chiffre 12121**

Er, Ing., 62/184, schlank und geb., sucht reife Frau mit weibl. Figur für Nähe, Gespräche und Zärtlichkeit; berührt werden und genießen! Melde dich, **Tel.: 0171/920 07 44**

Auch mit 80+ kann das Leben noch wunderbar sein. Dafür sucht Sie den passenden Ihn. **Chiffre 12021**

Wo ein Wille ist, gibt es einen Weg, darum wünsche ich (W/69/1,62/60 kg/NR/NT) mir einen Partner auf Augenhöhe, im Alter von 61–71 Jahren, belesen, körperlich fit, für ausgedehnte Spaziergänge und mit kulturellem Interesse, auch an Kurz- oder Langreisen. **Tel.: 0162/432 82 79**

Humorvoller Witwer, NR, 79, junggeblieben, mobil, liebt Spaziergänge in der Natur und Gespräche, sieht die kleinen Blumen am Wegesrand, sucht eine Partnerin mit Herz und Verstand, NR, 75+, möglichst mobil, für ein liebevolles Miteinander in einer Wochenend-plus-Beziehung. Ich freue mich auf deinen Anruf unter **Tel.: 0157/33 98 44 32**

Wo bist Du, der Partner, der mit all seinen Facetten zu mir gehört? Sie, 64 Jahre, möchte das Leben zu zweit genießen und wünscht sich einen Wegbegleiter, der das liebevolle Miteinander auch leben möchte. Ich freue mich auf deine Zeilen und das anschließende Gespräch, bei dem wir uns näher kennenlernen können. Nur Mut! **Chiffre 11921**

Optimistin möchte sich wieder verlieben. 69/164/NR. Ich bin lustig und humorvoll. Mit mir wirst Du Dich nicht langweilen. Ich suche einen Lebenspartner, mit dem ich alles gut genießen kann. **Tel.: 0176/43 68 31 87**

Liebe muss gelebt werden: Sinnlicher Mann, 75/184/NR, sucht charmante Frau mit positivem Charakter für die Dinge des Lebens. So könnten wir die Grundlage zu einem entspannten, ehrlichen, liebevollen Miteinander schaffen. Auch mit einer Prise Leichtigkeit. Bin unabhängig und habe noch Platz im Herzen. **Chiffre 11621**

Kurz und knapp – bin 80+, fit und suche ebensolchen – noch fitten, mobilen Ihn für ein harm. Miteinander, **Chiffre 13021**

Er, 75/170, sucht nette, natürliche Sie für ruhige Radtouren in die Natur, **Tel.: 040/20 54 71**

Frau, 81/167 cm, sucht kameradschaftlichen, liebevollen und treuen Mann, 78/82, für gemeinsamen Weg der Jahre, die uns beiden noch als schöne Zeit verbleiben. **Chiffre 11521**

Sie, 64/167/NR, vielseitig interessiert, sucht aufrichtigen Partner, mobil, mit Herz, Hirn und Humor, für Aktivitäten/gute Gespräche, nur Mut! BmB. **Chiffre 11321**

Es muss nicht gleich intim sein. Sie, 69 J., wünscht sich einen Freund. Schreib mir doch. Ich wohne in der Nähe vom Alstertal-Einkaufszentrum. **Tel.: 040/61 16 44 78**

Liebevolle Sie, 72/172/70, sucht einen netten, vielseitig interessierten, seriösen Partner (NR) für gemeinsame Unternehmungen, Natur, Reisen, gerne mobil, **Tel.: 0176/57 89 49 46**

Er, 73/172/73 kg., nicht mobil, sportlich, Nordic Walking, Wandern, tanze gerne, sucht nette Sie, +/-5, für ein gemeinsames Glück, **Chiffre 11221**

Als 80-jährige, schlanke, große, sportliche, liebevolle Dame wünsche ich mir einen netten, verständnisvollen Mann als Freund an meiner Seite, Interesse: Kultur/Musik/Tanz, **Chiffre 11021**

Gibt es Freundschaft zwischen Mann und Frau? Frau, 72 J., sucht netten Mann als Freund/Kumpel. Bitte nur ernst gemeinte Anfragen! **Tel.: 0176/43 27 06 43**

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

Sie sucht Sie, wünsche mir Freundin/Gefährtin, für alles, was das Leben so ausmacht. Bin 67 Jahre. Viele Interessen, wichtig: Humor! Lebe in Eimsbüttel. Freue mich über über Resonanz! **Tel.: 0176/48 11 43 37**

Welche gefühlvolle Frau mit Sinn für Erotik möchte sehr diskret mit sinnlichen Momenten ihren Alltag verschönern? Attrakt., gepflegter Mann erwartet Deine/n SMS/Anruf unter **Tel.: 0172/495 29 49**

Es ist Juni, und ich, w/170/NR, möchte Dich, Mann – auch älter als ich – kennenlernen, was meinst Du dazu? Post und Telefon gehen immer! **Chiffre 10921**

Ich suche auf diesem Wege Menschen (m/w) – in platonischer Beziehung – die aufgeschlossen, kreativ und vielseitig interessiert sind, um mit mir in einen überwiegend telefonischen Kontakt zu treten. Ich bin Christin und würde mich über Gleichgesinnte freuen! „Denn man sieht nur mit dem Herzen gut!“ Ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen. **Tel.: 040/693 13 69** abends u./o. AB

Welche niveauvolle, vertrauenswürdige Person 70+/- möchte sich mit mir an den Schönheiten des Lebens erfreuen, vom Strandspaziergang bis zum Zauber der Musik! Freue mich auf die Begegnung mit einem wunderbaren Menschen, **Chiffre 10721**

Aufgeschlossene Sie aus HH-Bergstedt wünscht sich die Begegnung mit einer Frau mit Interesse an Unternehmungen, Kulturellem, kl. Reisen, bin 79 J., fit, junggeblieben, motorisiert, **Tel.: 01516/100 18 65**

Seit Anfang 2019 Witwer. Banker in Pension, finanziell total unabhängig. Bin sehr tierlieb und habe einen Rauhaardackel. Suche auf diesem Wege eine Partnerin zwischen 60 und 70 Jahren, Größe 170–175, schlank, die sehr ansprechend und gepflegt und dementsprechendes Niveau hat. **Chiffre 10621**

W, 81 Jahre, 177, schlank, humorvoll und natürlich, gegen Corona geimpft, sucht netten Begleiter für gemeinsame Unternehmungen und mehr, **Tel.: 01573/798 21 21**, ab 16 Uhr

Keine Lust mehr, allein zu sein!? Sie, 54 J., sucht ihn – gerne Motorrad-Rocker, für immer? Ich, 163, blond, du: groß + dunkle Haare, kein Vollbart, liebevoll + spontan + ehrlich! Ruf an! **Te.: 01577/71 84 35 12**

Attraktive, schlanke, sportliche Witwe, 78 J., sucht einen humorvollen, sportlich, gepflegten Partner für gemeinsame Freizeitgestaltung, Hobby: Kultur, Reisen, **Tel.: 0163/917 33 91**

FREIZEIT

Dame, 80, verw., sucht Freunde m/w mit Herz und Verstand für gemeinsame Unternehmungen. Aussehen, Alter, Handicap sind zweitrangig. Für mich zählen andere Werte, Charakter, Ehrlichkeit, Vertrauen. Ich freue mich auf Eure Antwort **Whatsapp: 0171/408 72 44**

Sie, 69, motorisiert, sucht nette Sie für Ausflüge und/oder Reisen und andere kultur. Aktivitäten, **Tel.: 0177/406 35 71**

Witwe, Mitte 70, motorisiert, ohne Anhang, möchte gern sympathische, allein lebende Menschen (schön wäre motorisiert) kennenlernen, die angeregte Diskussionen, Kultur, hin und wieder Restaurantbesuche usw. mögen. Es wäre schön, wenn sich für einen kleinen privaten Kreis interessierte Damen und Herren finden könnten. **E-Mail: 140798@gmx.de** oder **Chiffre 12821**

Hat jemand Interesse an einen Gedankenaustausch und daran, sich gegenseitig Kraft zu geben, um mit der Einsamkeit und den Alleinsein besser zurechtzukommen? Geschlecht und Alter egal, aber bitte in Barmbek, Winterhude, Stadtpark oder in der Nähe: **enzima7@web.de**

„**LIEDERANDO**“ – mehrstimmige Freude auf Bestellung schenken! Welche flexiblen Choristen gründen mit mir ein entsprechendes Ensemble? Vocalcoach/Gesangslehrer ebenso willkommen. **Tel.: 040/571 26 70 (AB 8 x)**

Golfpartner gesucht von schlanker, blonder, attraktiv. Sie, 69/164/NR. Ich reise gerne. Fotografieren und Kochen gehören zu meinen Hobbys. Wer schlägt mit mir ab? **Chiffre 11821**

Weiterleben mit Trauer nach Tod des Partners! Suche gleichgesinnte Menschen, 70+/-, w/m, für Gespräche, Spaziergänge, Kultur und gemeinsames Essen. Gruppe für Treffen wäre schön. **Chiffre 11421**

Wir, weiblich, 70 + 78, suchen Damen und Herren aus HH-Nord und Norderstedt, die Interesse an einer Freizeitgruppe haben: Reisen, Tagesfahrten, Theater, gute Gespräche, **Tel.: 040/94 36 52 27**

Runter vom Sofa! Er aus HH-Nord möchte pandemiekonform eine kleine Senioren-Wandergruppe (m/w/d) gründen. Motto: Bewegung in der Natur + Spaß haben + Neues entdecken! Kontakt unter **E-Mail: Wandergruppe@magenta.de** oder **Chiffre 10821**

Reden über Gott und die Welt: Religion, Philosophie, Politik. Wer fühlt sich angesprochen? M, 68 J., wohlstuiert, in Eppendorf, Eimsbüttel, Altona. **E-Mail: solitude4@web.de**

Kunst als Lebenselixier! Gut erhaltener Senior, 70+, wünscht sich neue Kontakte, Gespräche und Unternehmungen mit Gleichgesinnten in und um Hamburg, **E-Mail: B.Lg1@gmx.de**

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 11721**

Malen lernen für Senioren, Farbe & Freude ins Leben zaubern ... indiv. Einzelunterricht bei Ihnen zu Hause. **Tel.: 040/68 78 04, www.schneegans-art-hamburg.de**

Wir, 78 J., suchen Leute für Unternehmungen, Winterhude/Barmbek, **Chiffre 11121**

Trotz Corona suche ich im Raum Wandsbek-Gartenstadt eine Strickliesel, die, ebenso wie ich, lieber in Gesellschaft strickt! **Tel.: 040/693 13 69** (abends u./o. AB)

IMMOBILIEN

Techn. Angestellte mit zwei Katzen sucht ruhige, ca. 45 m², 1 ½ bis 2-Zi.-Whg., gerne mit Balkon oder Terrasse, zwingend aber mit eigenem kleinen Garten (ca. 60 m², keine Gartenmitbenutzung). Kauf bis € 280.000,-, Miete bis € 850,- warm. Wir suchen zwischen Quickborn und Eidelstedt (inkl. ca. 15 km drum herum). **Tel.: 0170/937 20 37**

Junge – bald 4-köpfige Familie – Physiotherapeut, ang. Heilpraktiker, sucht Haus mit mind. 1.200 m² Grundstück, zum Träumeverwirklichen, zwischen Norderstedt, Oldesloe/Ahrensburg, € 350.000,-, **Tel.: 040/94 36 99 74**

Ich, w., 41, suche 1-Zi.-Whg. bis € 350,- warm (ohne WLAN!). Bin sehr ruhig, NR/NT, arbeitssuchend, aber zuverlässig, nur seriöse Angebote, **Tel.: 0176/99 72 05 98, Peggy F.**

Coronageimpfter Rentner sucht ruhiges Zimmer mit Wasser und Strom im Raum Hamburg. Helfe gern in Haus und Garten. **Tel.: 01522/204 24 27**

2 ½- bis 3-Zi.-Whg. in Volksdorf zwecks Eigenbedarf (w.) zu kaufen gesucht! Barrierearm, Balkon, U-Bahn-Nähe, Belohnung bei erfolgreicher Vermittlung! **Tel.: 0163/145 00 43**

Ich suche – zur Verwirklichung meines Lebensraumes – im Bereich „Betreutes Wohnen“ eine 2-Zi.-Whg. (Südost-Lage u. Südwest), ca. 55 bis 58 m², mit Loggia und kleinem Atelier bzw. Lichter-Werkstatt? Ich bevorzuge eine gute öffentliche Verkehrsanbindung und Einkaufsmöglichkeiten – sowie ein grünes Umfeld! **Tel.: 040/693 13 69** (abends u./o. AB)

VERKAUF

Reiseschreibmaschine, Marke Olympia, Traveller de luxe, neuwertig, € 50,-, **Tel.: 040/84 36 91**

Popelien-Jacke, klassisch beige, Gr. 38/40; Sommer-Kostüm, d.-grün; Weste, Gr. 40; Lederjacke, schwarz, Länge/Form 40; Nutria-Pelz-Jacke, gerade Form, 40; 2-in-1-Jacken, anthrazit-schwarz, 38; 26-D-Fahrrad, 3 Gänge, silber, fast neu, **Tel.: 040/525 67 62**

Rob-Herwig-Gartothek und Gartenfachbücher sowie Bücher vom Tierpark Hagenbeck an Sammler zu verkaufen und diverse Sammelalben Kosmos Sanella, **Tel.: 040/45 03 69 36**

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

Herrenkleidung, Übergröße: Brax-Jeans- und Outdoorhosen, Zip-Pants, Badeshorts, T-Shirts und div. andere Kleidungsstücke, alles Markenartikel u. absolut neuw., Größen zwischen 28" und 31. Preis Verhandlungssache. Gern anrufen unter **Tel.: 040/602 36 56** (evtl. AB)

Schallplatten. Diverse Singles in Original-Hüllen aus den 60er und 70er Jahren. **Tel.: 040/531 17 75**

Fernsehgerät Panasonic TX-L 37EW5S zu verkaufen. Das Gerät ist völlig in Ordnung, wird nur durch ein geerbtes anderes Gerät ersetzt. Preis VHS. Könnte auch angeliefert werden. Kontakt bitte über **Tel.: 040/602 36 56** (evtl. AB)

Schachspiel, Naturstein, 35 x 35, € 65,-; Kerzenhalter, Schmiedeeisen, 38 x 38, 50h, m. 8 Glash., € 35,-; Schlafsofa, IKEA BROMSTA, Kiefer Natur, 1,4 x 2 m, mit Futon, € 80,-; Tisch, Kiefer Natur, 110 d., 75 hoch, € 30,-, **Tel.: 040/520 45 82 o. 0174/421 92 57**

Zwei Sommer-Steppbetten Lyocell-Naturfüllung, Bezug 100 % Baumwolle, 155 x 220 cm, 900 Gramm, 60°C waschbar. Dazu bunte Bezüge und große Spannaken. VB 150,-, **Tel.: 040/604 62 29, mit AB**

Verkaufe 1 Dinette klappbarer Servierwagen; div. neue – nicht getragene Schuhe, Marke Ara, Gr. 41; Preis VB, **Tel.: 0176/51 35 25 93**

Wellness pur! Massage-Gerät für Nacken/Schultern/Rücken – elektrisch, nur € 45,-, **Tel.: 040/51 32 89 80, AB!**

Schallplatten, ca. 400 Stck., Klassik, Jazz, Stars, Gruppen, Preis VB, nur insgesamt, **Tel.: 040/601 26 24 (AB)**

Verkaufe Hörgeräte-Set (re. + li.), Phonak Audeo M70-R, Farbe, Champagner, Akku: Variante von Geers, mit Phonak-Lade-Schale, 6 Monate getragen, NP € 5681,-, für VB € 2840,-, **Tel.: 0162/663 02 83** oder **040/677 95 68**

Sammlung historischer Geldscheine aus aller Welt gegen Gebot. **Tel.: 040/678 20 84**

2 Sharp Videorekorder VC-M3116M+VC-M2716M, Aloe, beide € 30,-, + 30 Kassetten, geeignet zum Kopieren von Kassetten, mit Bedienungsanleitung, **Tel.: 040/491 75 54**

Antike Landkarte UNGARN, um 1900, 64 x 73, gerahmt, € 100,-; Original HAMILTON BEACH-Kult-Mixer (Glasaufsatz), € 30,-; BLACK & DECKER, 710 W, Elektronik-Bohrmasch., orig. vp., € 25,-; Fotos gerne p. WhatsApp! **Tel.: 0160/90 37 58 60**

Nähmaschinen-Untergestell, alt Sneaker, Damen, Gr. 39, weiß, € 12,-; Deckenleuchte, € 15,-, abzugeben; Nähmaschine, € 75,-, **Tel.: 040/630 24 33**

Ess-Service, 26 Teile von Rosenthal-Maria, wie neu, an Selbstabholer abzugeben, VB, **Tel.: 040/46 77 60 91**

Speiseservice „Orifino“ von Villeroy + Boch, 10 flache Teller, je 3 Schüsseln, 20 cm ø und 23 cm ø, Salatschalen, Sauciere, Fleischplatte etc., günstig abzugeben, **Tel.: 040/35 73 41 67**

Hutschenreuther-Dresden, 2 Schüsseln 19 u. 22 cm, 1 Sauciere, 1 Milchtopf 1 l, 1 kl. Beilagenplatte, 2 Teegedecke, zusammen € 70,-, **Tel.: 040/87 51 42**

Bridgetisch, Mahagoni, an Selbstabholer, € 30,-, **Tel.: 01575/269 87 49**

Hutschenreuter-Kaffeesevice 6-teilig, günstig abzugeben. **Tel.: 040/690 75 26**

Marmeladengläser, neu – oder sauber, Stück € 1,-; Leolux Couchen, d.-blau, je € 200,-, **Tel.: 040/72 96 31 84**

Fahrrad (Tournée-Böttcher), wie neu, € 300,- VB; 2 Klappräder (Westerheide), 26 Zoll, je € 60,-, VB; alle im tadellosen Zustand, **Tel.: 040/520 42 06**

Teppichläufer, Seide, Grund hellbraun, 3 große Rauten, weitere Braun- und Blautöne, ca. 100 x 32 cm. Günstig abzugeben. **Tel.: 040/35 73 41 67**



TRAUERZENTRUM
UND KOLUBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Unseren eigenen Tod müssen wir sterben.
Mit dem Tod der anderen müssen wir leben.

Ansprechpartner: Diakon Stephan Klinkhamels • Telefon (040) 54 00 14 35 • klinkhamels@erzbistum-hamburg.de
Trauerzentrum und Kolubarium St. Thomas Morus • Koppelstraße 16 • 22527 Hamburg



Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Zutaten: etwa 9 Gläser (je 200 ml)

1 Dr. Oetker Bourbon-Vanilleschote
750 g Erdbeeren (vorbereitet gewogen)
750 g Rhabarber (vorbereitet gewogen)
1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker für Erdbeerkonfitüre

Vorbereiten:

Vanilleschote mit einem spitzen Messer der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Erdbeeren waschen, putzen, fein schneiden und 750 g abwiegen. Rhabarber waschen, putzen (nicht abziehen), in sehr kleine Stücke schneiden und 750 g abwiegen.

Zubereiten:

Früchte und Vanillemark sowie -schote mit Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Fruchtmasse bei Bedarf abschäumen, Vanilleschote aus der Fruchtmasse nehmen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.



Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

Zutaten: etwa 7 Gläser (je 200 ml)

700 g Erdbeeren (vorbereitet gewogen)
300 g Rhabarber (vorbereitet gewogen)
1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker für Erdbeerkonfitüre

Vorbereiten:

Erdbeeren waschen, entstielen, fein schneiden und 700 g abwiegen. Rhabarber waschen, putzen (nicht abziehen), in kleine Scheiben schneiden und 300 g abwiegen. Gläser und Schraubdeckel (Twist-off) auskochen bzw. mit sehr heißem Wasser ausspülen.

Zubereiten:

Früchte mit Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe durchführen: 1–2 TL der heißen Masse auf einen Teller geben. Falls sie nicht fest wird, 1 Min. weiterkochen, oder bei süßen Früchten 1 Pck. Dr. Oetker Zitronensäure unterrühren. **Marmelade in Gläser füllen:** Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre bei Bedarf abschäumen, sofort randvoll in Gläser füllen. Mit Deckeln verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.



Rhabarber-Konfitüre mit Vanille

Zutaten: etwa 6 Gläser (je 200 ml)

1000 g Rhabarber (vorbereitet gewogen)
1 Dr. Oetker Bourbon-Vanilleschote
1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker Extra 2:1

Vorbereiten:

Rhabarber waschen, putzen, evtl. abziehen, in kleine Stücke schneiden und 1000 g abwiegen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Gläser und Schraubdeckel auskochen bzw. mit sehr heißem Wasser ausspülen.

Zubereiten:

Rhabarber mit Gelierzucker, Vanillemark und -schote in einem großen Kochtopf verrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe durchführen: 1–2 TL der heißen Masse auf einen Teller geben. Falls sie nicht fest wird, 1 Min. weiterkochen. **Marmelade in Gläser füllen:** Vanilleschote aus der Konfitüre nehmen. Rhabarber-Konfitüre bei Bedarf abschäumen, sofort randvoll in Gläser füllen. Mit Deckeln verschließen, sofort umdrehen und etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.



Rhabarber-Likör mit Vanille und Zitronengras

Zutaten: eine Flasche mit weitem Hals (1,5 l)

750 g Rhabarber
1 Dr. Oetker Bourbon-Vanilleschote
1 Zweig Zitronengras
400 g weißer Kandiszucker • 700 ml Doppelkorn

Zubereiten:

Rhabarber putzen, nicht abziehen und in Stücke schneiden. Ein großes Gefäß oder eine Flasche mit weitem Hals (1,5 l) heiß ausspülen, abtropfen lassen und die Rhabarberstücke hineingeben. Die Bourbon-Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und beides zum Rhabarber geben. Zitronengras etwas flach klopfen, sodass die Fasern sichtbar werden, ebenfalls dazugeben. Kandis darauf verteilen und mit Doppelkorn angießen. Das Gefäß oder die Flasche gut verschließen und mind. 3 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort stehen lassen, dabei öfter schütteln. Alles durch ein Sieb abseihen und den Rhabarber-Likör in vorbereitete, heiß ausgespülte Flaschen füllen. Sehr lecker schmeckt der Likör, wenn Sie ihn mit Sekt aufgießen. Kühl und dunkel gelagert, kann man den Likör etwa 6 Monate aufbewahren.

„Ganz schön kess“

Barmbekerin Edith Stampe hat ein paar ihrer Lebensgeschichten aufgeschrieben

Kinderlandverschickung, Pflichtjahr oder Lehrstellensuche ... – Die Hamburgerin Edith Stampe hat viele Erinnerungen an längst vergangene Zeiten. Und sie hat sie aufgeschrieben. Auch wenn die heute 91-Jährige durch den Krieg und die Nachkriegszeit geprägt ist und sehr viele Entbehrungen erlebt hat, hat sie ihren Humor nicht verloren. Ihre Liebe zu Ungarn übrigens auch nicht.

Edith Stampe ist eine bemerkenswerte Frau. Gern geschrieben hat die gelernte Versicherungskauffrau schon zu Schulzeiten. „Immer wenn was los war, habe ich mir Notizen gemacht und später kleine Texte geschrieben“, so die Barmbekerin, die 1930 in Altona geboren ist. Als Schülerin landete sie mit der Kinderlandverschickung in Siebenbürgen, heute Rumänien. Dort verlebte sie – trotz der Zeiten – eine überwiegend gute Zeit. Die Lehrstellensuche gestaltete die – wie die Kollegen damals über sie sagten „kesse junge Frau“ – auf ihre eigene Art – und hatte Erfolg. Auch mit durchgelatschten Schuhen und Nagel in der Sohle wanderte sie in



Mit der Klasse zur Kinderlandverschickung in Siebenbürgen, Rumänien: Vor dem Bombenhagel flüchtend, landete die damals 12-jährige Edith bei einer Gastfamilie. Endlich gab es wieder genug zu essen. Foto: privat

Aber es war traumhaft, wir kannten ja gar kein Verreisen, und dann ins Ausland ... es war ja zu verlockend. Zuerst hörte ich nur: „Die Uniform kommt mir nicht ins Haus“, meine einzige Erwiderung war, Vati, du brauchst es nicht zu bezahlen!

Nach vielen Kämpfen durfte ich dann doch mit. Zuerst waren wir in einem Lager untergebracht, mit fünf Mädchen in einem Zimmer. Das Essen schmeckte zwar, aber für uns Ausgehungerter war es einfach zu wenig.

Eines Tages machten wir mit dem Küchenpersonal ein Picknick

den Karpaten. Wenn sie sich daran erinnert, tun ihr heute noch die Füße weh ... laufen kann die lange sportliche Frau heute nicht mehr so gut, aber erzählen klappt immer noch bestens, und so freut sie sich, wenn ihr jemand zuhört.

Einer dieser Menschen, die Edith Stampe gern zuhören, ist Petra Rau, Lotsin bei der Sozialrauminitiative QplusAlter. (Das Senioren Magazin Hamburg berichtete: <https://seniorenmagazin-hamburg.de/archiv/qplus-neues-projekt-lotsinnen-unterstutzen-seniorinnen>)

Sie hat neben einem offenen Ohr für Senioren auch die Qualifikation, älteren Menschen zu helfen, möglichst lange selbstständig zu Hause leben zu können. Dabei geht es eher um die Hilfe zur Selbsthilfe als um die Übernahme von Botengängen oder dergleichen. Unterstützt hat sie ihre Klientin Edith Stampe darin, dass ihre Geschichten eine größere Leserschaft finden. Das Ergebnis liegt vor Ihnen, einige von Edith Stampes Geschichten wollen wir Ihnen hier vorstellen. Corinna Chateaubourg © SeMa



Fröhlich und engagiert: Edith Stampe, Jahrgang 1930, hat viel zu erzählen und ein paar ihrer Erinnerungen aufgeschrieben. Foto: QplusAlter/Petra Rau

Kinderlandverschickung (Mai – Oktober 1942)

Während der Nazizeit gab es für ganze Klassen die Kinderlandverschickung, damit wir nicht immer unter dem Bombenhagel waren. Ich wollte so gerne mit nach Ungarn, aber ich musste viele Hindernisse überwinden.

Mein Vater war Kommunist und Widerstandskämpfer, das hat ihm drei Jahre KZ (Konzentrationslager) eingebracht, und seine Tochter wollte in die Kinderlandverschickung.

Aber es war traumhaft, wir kannten ja gar kein Verreisen, und dann ins Ausland ... es war ja zu verlockend. Zuerst hörte ich nur: „Die Uniform kommt mir nicht ins Haus“, meine einzige Erwiderung war, Vati, du brauchst es nicht zu bezahlen!

Nach vielen Kämpfen durfte ich dann doch mit. Zuerst waren wir in einem Lager untergebracht, mit fünf Mädchen in einem Zimmer. Das Essen schmeckte zwar, aber für uns Ausgehungerter war es einfach zu wenig.

und eine Wanderung durch die Karpaten. Unsere Schuhe waren nach drei Jahren Krieg nicht das Wahre, wenn ich darüber nachdenke, dass ich einen Nagel im Schuh hatte, dann tut es mir heute noch weh. Jeden Tag mussten wir zum Appell antreten, da wurde die Flagge gehisst und abends saßen wir im Kreis und sangen schöne Lieder z. B. „Kein schöner Land in dieser Zeit“.

Dann brach Scharlach im Lager aus, und nach der Quarantäne kamen wir nach Szasregen, in der Nähe von Kronstadt, zu Pflegeeltern. Dort blieben wir dann bis Oktober 1942. Es war eine traumhafte Zeit.

Die Pflegeeltern waren Deutsche, deren Vorfahren vor 800 Jahren eingewandert waren. Meine kleine Pflegeschwester sprach deutsch, ungarisch, rumänisch und den Siebenbürger Dialekt. In der Familie gab es gutes Essen, da hatten wir keine Probleme mit dem Hunger.

Der Pflegevater war Architekt, und die Pflegemutter kümmerte sich um ihre drei Kinder. Sie machte wunderschöne Handarbeiten und hatte auch einen Webstuhl, an dem sie ihre Teppiche selbst webte. Die Pflegemutter brachte mir im Fluss Mieresch das Schwimmen bei, danach machte ich für das Jungmädelleistungsabzeichen meinen Freischwimmer.

Es war immer heiß in Siebenbürgen, und die Mücken haben mich so gepiesackt, da hat meine Pflegemutter mir den schieren Essig über den Rücken gegossen, das half. Eines Tages hatten wir wieder Appell, und ich wurde aufgerufen. Da stand ich dann als 12-jähriges Mädchen, und man sagte mir: „Nimm’ die Ohrringe raus, ein deutsches Mädchen trägt keine Ohrringe!“ Ja, das war die andere Seite der Kinderlandverschickung. Nachher sind mir logischerweise die Ohrlöcher wieder zugewachsen.

Die Siebenbürger Sachsen waren ein fleißiges Volk und wie schon erwähnt – war Siebenbürgen seit 800 Jahren ihre Heimat.

Nach dem Krieg sind die Pflegeeltern an den Attersee/Österreich geflohen und dort sesshaft geworden. Ich habe sie dann durch das Deutsche Rote Kreuz suchen lassen und auch gefunden.

Ich möchte dieses halbe Jahr in meinem Leben nicht missen. Was haben wir alles an Sitten und Gebräuchen kennengelernt, wir hatten aber auch eine sehr gute Lehrerin. Seit dieser Zeit bin ich ein Ungarn-Fan und bin 1986 und 1997 mit meinem Mann in Ungarn gewesen. Die Ungarn sind auch ein liebenswertes und gastfreundliches Volk, und darum würde ich gerne mal wieder hinfahren.

Das Pflichtjahr (1944)

Bevor man eine Lehre antreten konnte, wenn man überhaupt eine bekam, musste man nach der Schulentlassung das sogenannte Pflichtjahr absolvieren. Mein Vater meinte, da er Mecklenburger war, auf dem Lande, das wäre das Richtige für mich. Seine Schwester besorgte mir dann eine Stelle in Meyenburg/Ost-Prignitz auf einem kleineren Bauernhof.

Mein Zimmer war klein und kalt, ich war 14 Jahre alt und kannte solche Arbeiten auf dem Bauernhof gar nicht. Meine Mutter brachte mich dort hin und wurde als Erstes gefragt, ob der französische Fremdarbeiter bei uns mit am Tisch sitzen durfte. – Das mussten die Bauersleute fragen. Meine Mutter antwortete: „Natürlich darf er das.“ Dann kam später noch eine Arbeitsmaid hinzu, die wollte das nicht. Dann hat der Mann alleine an der Kommode gesessen, um zu essen. Das konnte er gar nicht, und dann hat er geweint. Er kam aus Lyon und hatte Frau und Sohn in der Heimat. Die Bauersleute konnten es aber nicht ändern, denn sonst hätte die Arbeitsmaid sie angezeigt. So waren damals die Zeiten! Ich denke, heute kann das keiner mehr nachvollziehen.

Ich musste morgens um 5.00 Uhr aufstehen, dann musste ich für die Schweine Kartoffeln kochen. Danach musste ich die Gänse und Schafe auf die Weide bringen. Einmal hauten mir die Gänse ab in den Graben. Was sollte ich tun? Zuerst habe ich dann die Schafe ins Gatter gebracht, dann habe ich Schuhe und Strümpfe ausgezogen und bin hinter den Gänsen hergewesen, um sie wieder aus dem Graben zu bekommen. Am wohlsten fühlte ich mich, wenn ich mit dem Bauern, der zu Hause nicht viel zu sagen hatte, aufs Feld fahren konnte, um Dung zu streuen. Das Schönste war dann die Pause, und ich setzte mich mit dem Bauern und es gab ein Schinkenbrot – 1944 eine einmalige Delikatesse, denn Hunger hatten wir



Zehn Jahre lang war Edith Stampe ehrenamtlich im Hamburger Schulmuseum tätig und hat viele Jahre in der Geschichtswerkstatt Barmbek mitgearbeitet. In einer Gruppe des Seniorenbüros war sie auch als Zeitzeugin aktiv. Ihre Puppensammlung ist ihr sehr wichtig. Foto: QplusAlter/Petra Rau

immer, dazu gab es aus dem Kaffeetank (das war eine Blechbüchse) einen Schluck Kaffeeersatz.

Ach ja, und dann das Melken, ehe ich das intus hatte, das hat gedauert. Irgendwann war der Eimer dann doch voll, und der Schwanz der Kuh kam mit voller Wucht und die Hälfte Milch landete im Stroh. Da die Bauersfrau aber ein „Raubtier“ war, habe ich es nicht gesagt, aber sie schimpfte und wunderte sich natürlich, weil das Quantum, welches sie abliefern musste, nicht stimmte. Sie musste ja eine bestimmte Menge abgeben. André (der Franzose), mit dem ich mich gut vertrug, und der ja nicht wusste, dass das Pflichtjahr – wie schon das Wort sagt – Pflicht war, sagte dann zu mir, wenn Madam bub-bub du zurück Hamburg. Ja, wenn das so leicht gewesen wäre.

Abends fiel ich um 22.00 Uhr tot um und ins Bett. Ich konnte nicht mal meine Schuhe zum Schuster bringen, nie hatte ich Zeit für mich. Die Bauersfrau machte dann einen Fehler: Sie ließ mich Pflingsten nach Hause fahren, und ich sagte zu meiner Mutter, gehe bitte mit mir zum Arbeitsamt, damit ich was anderes finde, da gehe ich nicht wieder hin.

Wider Erwarten klappte es, und mein Vater fuhr mit mir hin, um meine Sachen zu holen. Sie wurden einfach auf den Hof geschmissen, und wir fuhren denselben Tag nach Hause, wo unser Zug bei Schwerin von Tieffliegern angegriffen wurde. Den Rest des Pflichtjahres habe ich dann bei einer Familie mit drei Kindern im Steenkamp gemacht, da ging ich morgens hin, und abends konnte ich wieder nach Hause gehen. (Edith Stampe)



Wild Blueberry

Das Potenzial wilder Blaubeeren

Unser Beitrag für ein gesundes Leben – ein Glas täglich trägt dazu bei ...

- entzündungshemmend zu wirken,
- das Herz vor Schäden zu schützen,
- die Gedächtnisfunktion und Sehkraft zu verbessern,

1 Fl. 250 ml enthält 1250 wilde Blaubeeren € 9,85
1 Fl. 500 ml enthält 2500 w. Blaub. € 13,95

Bestellung unter:
Tel. 0177/422 64 22
www.wildblueberries.de

Dieser Saft enthält keinerlei Zusatzstoffe und ist auch für Veganer geeignet.

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken

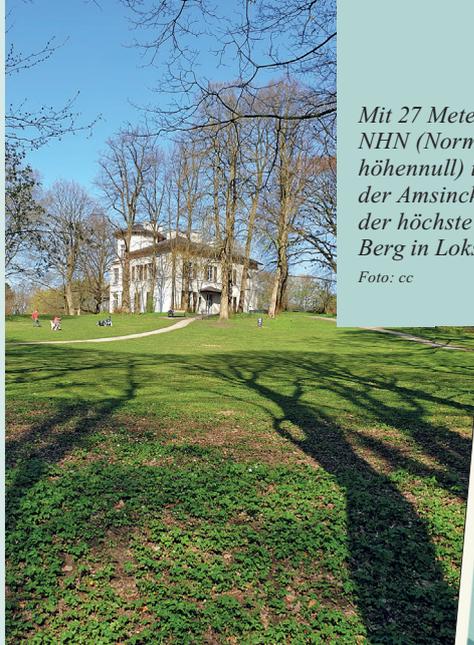
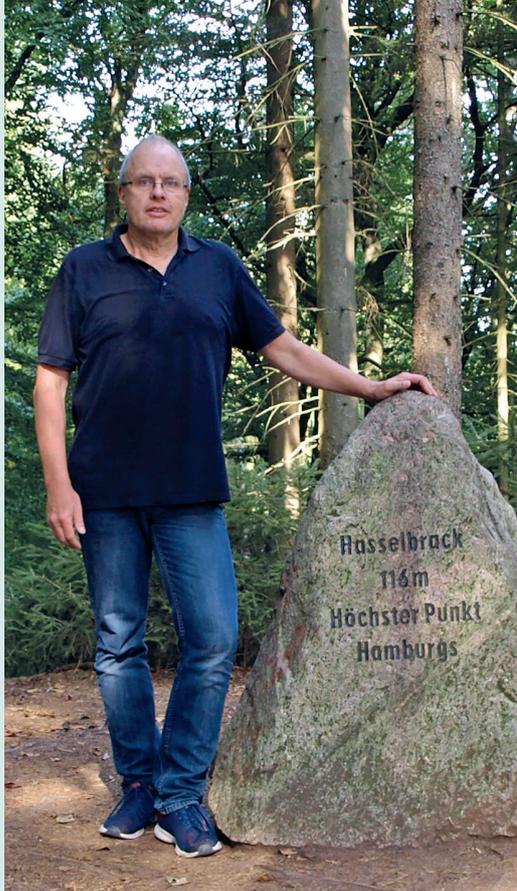


Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

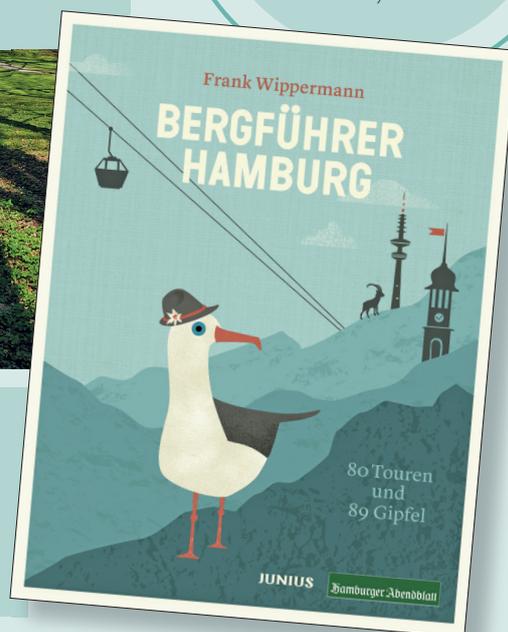


Mit 27 Metern NHN (Normalhöhennull) ist der Amsinckpark der höchste Berg in Lokstedt.

Foto: cc

„Bergführer Hamburg“

80 Touren und 89 Gipfel,
Frank Wippermann,
224 Seiten, 200 Abbildungen,
ISBN 978-3-96060-537-9
16,80



Mehr Bergsteigerfeeling geht nicht: Neben dem Gipfel von Hamburgs höchstem Berg, dem Hasselbrack (116,2 m) in den Harburger Bergen, gibt es eine Metallkassette mit Gipfelbuch, in dem man sich nach erfolgreicher Besteigung eintragen kann – Autor Frank Wippermann. Foto: privat

Berge in Hamburg – und wo sie zu finden sind

Autor und Organisationsberater Frank Wippermann hat Hamburgs ersten Bergführer geschrieben

Es begann – ganz klassisch – mit dem Sonntagsspaziergang. Frank Wippermann durfte (oder musste) in den 60er und 70er Jahren noch sonntags mit seiner Familie spazieren, oder in seinem Fall, wandern gehen. Das Interesse an der Bewegung in der freien Natur war geweckt. Als Student wurde das Gelände hügeliger, richtige Berge wurden immer interessanter. Erst kamen die 3000er, später auch ein paar 5000er hinzu. Jetzt hat der gebürtige Osnabrücker den ersten Hamburger Bergführer geschrieben. Erschienen ist er im Hamburger Junius Verlag.

Bei einer lustigen Runde in München – eine Freundin ist die Leiterin des Alpinen Museums – kam Frank Wippermann auf die Idee, einen Bergführer für Hamburg zu schreiben. „Berg ist nicht absolut, sondern relativ. Es kommt auf die Perspektive an“, beschreibt der 58-Jährige seine Sicht der Dinge und kommt zu dem Fazit: „Verglichen mit Gipfeln anderswo, wirken die Hamburger Berge vielleicht recht klein, relativ zu ihrer Umgebung können sie aber auf jeden Fall als Berge durchgehen.“

Zur Besteigung der Hamburger Berge empfiehlt der Autor, passendes Schuhwerk, eine wetterfeste Jacke und Verpflegung. Frank Wippermann meint das ganz ernst und hat für hanseatische Gipfelstürmer aufgeschrieben, welches die 89 sehenswertesten Gipfel sind. 80 Touren hat er zusammengetragen und beschreibt sie im echten Bergführerdeutsch: „Aufstiege“, „Abstiege“ und Hintergründiges über die jeweiligen

Beschaffenheiten der Wege – alles ist so, wie es der interessierte Hamburger Fußgänger aus anderen Bergführern kennt. Darüber hinaus gibt es die schönsten Aussichtspunkte und Wissenwertes über die Entstehung der Hamburger Berge.

Der höchste Berg, der Hasselbrack, ist 116,2 Meter hoch und liegt in den Harburger Bergen. „Vom Start weg ansteigend führen drei Wege parallel zueinander nach Süden bis hinter das Ende des Heidefriedhofs. Sobald wir auf einem der Wege dort angelangt sind, gehen wir nach SW, lassen einen kleinen Teich links liegen und erreichen nach einem Schwenk Richtung Süden den Moissburger Stein auf etwas mehr als vierzig Metern NHN.“ (NHN steht für Normalhöhennull und bezeichnet den Nullpunkt des aktuellen Höhenbezugs-systems in Deutschland.) So beginnt die Bescheidung des „Aufstiegs“. Wie man hinkommt, was es auf der Tour Sehenswertes zu entdecken gibt und was das Bergsteigerherz auf diesem Hügel – pardon Berg – höherschlagen lässt, steht in der Tourbeschreibung Nummer 80.

Mit einem Augenzwinkern beschreibt Autor Frank Wippermann die Hamburger Berge. Dass er sie alle „erklommen“ hat, war ihm ein besonderes Vergnügen. Und das Beste daran? „Ich bin in so vielen Hamburger Ecken rumgekommen, wo ich sonst nie hingekommen wäre ...“, so Wippermann. Nutzen wir sein Wissen und machen es ihm nach!?

Corinna Chateaubourg © SeMa

Robotergesteuerte Therapie der gutartigen Prostatavergrößerung

*Asklepios Westklinikum – die Klinik mit
den meisten Aquabeam-Erfahrungen weltweit*

Ein Interview mit Professor Dr. T. Bach, Chefarzt der
Urologie, Asklepios Westklinikum Rissen, und Sandra
Gerold, Unternehmenskommunikation und Marketing



Sandra Gerold (S.G.) „Herr Prof. Bach, mit über 500 Aquabeam-Eingriffen haben Sie weltweit mit großem Abstand die meisten Patienten mit dieser neuartigen OP-Methode behandelt. Hierzu erst einmal meinen Glückwunsch. Was bedeutet das für Sie?“

Professor Dr. T. Bach (T.B.) „Zunächst einmal vielen Dank. Ja, die Zahl 500 hört sich erst einmal eindrucksvoll an, und natürlich freut man sich darüber. Viel wichtiger ist aber die Geschichte, die hinter dieser Zahl steht. Ich hatte im August 2017 die Gelegenheit, als erster Urologe weltweit das System in der Routinebehandlung von Patienten zu etablieren. Wir haben damals Neuland betreten und neue Türen in der BPH-Therapie (benigne Prostatahyperplasie=gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse) aufgestoßen. Dass nun ca. 3,5 Jahre später über 500 zufriedene Patienten bei uns und nahezu 5000 Patienten international behandelt wurden und sich aufgrund unserer Ergebnisse mehr als 100 weitere Kliniken weltweit entschieden haben, das System einzusetzen, zeigt, dass wir damals den richtigen Weg eingeschlagen haben. Ein besonderes Lob ist es, wenn die Patienten uns zurückmelden, wie es ihnen nach der Behandlung ergeht und wie viel Lebensqualität sie zurückgewonnen haben. Mein persönliches Highlight sind die Situationen, wenn ein ehemaliger Patient seinen Bruder oder seinen Nachbarn vorbeischickt. Das ist ein Lob und ein Vertrauensbeweis gegenüber dem Team, der kaum noch zu toppen ist.“

S.G. „Das kann ich mir vorstellen. Was ist denn eigentlich das Besondere am Aquabeam-Roboter?“

T.B. „Beim Aquabeam nutzen wir im Endeffekt Know-how aus der Industrie und übertragen das in die Medizin. Ein Beispiel: Wenn Sie heutzutage ein Teil, egal wofür, herstellen wollen, dann wird das am Computer programmiert und definiert und anschließend von einem Roboter aus einem Rohling hergestellt. Hierbei spielt ein Hochdruck-Wasserstrahl oftmals eine entscheidende Rolle, da wir damit sehr präzise und kontrolliert arbeiten können.“

Beim Aquabeam machen wir – während der Patient in Narkose liegt – eine Ultraschalluntersuchung der Prostata. Auf diesem Ultraschallbild markieren wir das überschüssige Gewebe, welches die Beschwerden verursacht, und übergeben dann an den Roboter. Dieser fährt die definierte Kontur absolut verlässlich mit einem Hochdruck-Wasserstrahl ab und entfernt damit das überschüssige Gewebe, ähnlich wie der Hochdruckreiniger im

Garten, wenn Sie mir diesen saloppen Vergleich erlauben. Der Roboter ist dabei nicht nur unglaublich schnell und präzise, sondern absolut verlässlich und immer gleich gut. Wichtig ist mir, dass ich während der Behandlung die volle Kontrolle habe und natürlich jederzeit stoppen kann.“

S.G. „Das heißt, Aquablation ist nun in Rissen die Therapie der Wahl für alle Patienten?“

T.B. „Nein, auch das Aquablation-System ist nicht die „eierlegende Wollmilchsau.“ Bei der Wahl der richtigen OP-Methode bzw. des OP-Systems spielt der einzelne Patient und nur der Patient die entscheidende Rolle. Wir haben eine Vielzahl von Operationsmöglichkeiten, die alle unterschiedliche Stärken haben. Was für Patient A perfekt ist, muss noch lange nicht für Patient B perfekt sein.“

Das ist die Besonderheit unserer Urologie am Westklinikum Rissen. Wir bieten alle in den Leitlinien etablierten und empfohlenen Operationsverfahren – und ein wenig mehr – an und können diese Verfahren aufgrund unserer Spezialisierung auf einem hohen Niveau und mit viel Erfahrung durchführen. Hinsichtlich der technischen Ausstattung gibt es wahrscheinlich keine zweite Klinik in Deutschland, die ihren Patienten so viele Möglichkeiten sinnvoll und aus einer Hand anbieten kann. Das ist unser Alleinstellungsmerkmal, das macht uns aus.“

S.G. „Und wie äußert sich das in der täglichen Arbeit?“

T.B. Wir konzentrieren uns schlicht und einfach auf den Patienten und stellen diesen in den Mittelpunkt der Therapie. Im Rahmen der Sprechstunde haben die Patienten bei meinen Mitarbeitern oder mir einen Termin, der zwischen 45 und 60 Minuten dauert. In dieser Zeit sprechen wir die vorherrschenden Beschwerden und natürlich die klinischen Befunde an, aber vor allem auch über die Erwartungshaltung der Patienten an die Therapie, Stärken und Schwächen der unterschiedlichen Verfahren. Im Endeffekt entscheidet der Patient, welche Therapie die richtige ist, und wir übernehmen die Rolle des „Lotsen“ und Beraters. Individualisierte Therapien sind heutzutage bei bösartigen Erkrankungen Standard und nicht mehr wegzudenken. Nach unserer Auffassung gibt es keinen Grund, bei Patienten mit einer gutartigen Erkrankung anders zu behandeln, sondern auch diesen Männern muss die gesamte Option der sinnvollen Therapien zur Verfügung stehen.“

Wasserabenteurer für Rollstuhlfahrer

Mit dem Powerboot können Menschen mit Mobilitätseinschränkungen eine rasante Fahrt über die Elbe in der Sächsischen Schweiz erleben.

Foto: TV Sächsische Schweiz/S. Dittrich

(pi) Rollstuhl und Wasser passen nicht zusammen? Von wegen! Ob Powerboot fahren in der Sächsischen Schweiz, Baden im Strandrollstuhl im Fränkischen Seenland und in Rostock oder mit dem barrierefreien Hausboot das Ruppiner Seenland erkunden: Drei Urlaubsregionen und eine Stadt beweisen, dass rollstuhlgerechter Urlaub am, im und auf dem Wasser nicht nur möglich, sondern auch ein echtes Erlebnis sein kann.

Sächsische Schweiz:

Powerboottouren unterhalb der berühmten Bastei

Tafelberge und bizarre Felsen: Die fotogene Landschaft der Sächsischen Schweiz ist weltberühmt. Geschaffen wurde das Naturwunder südöstlich von Dresden im Wesentlichen durch die Elbe und ihre Nebenflüsse. Vom Strom aus wirken die Felsen besonders beeindruckend. Beim Anbieter Kanu-Aktiv-Tours in Königstein können Rollstuhlfahrer mit Begleitung eine rasante Fahrt im Powerboot buchen. Mit dem fast neun Meter langen Kraftpaket geht es wahlweise an der berühmten Bastei in das mediterrane Fischerstädtchen Wehlen oder, die Schrammsteinkette passierend, ins Bio- und Nationalparkrefugium Schmilka.

Ein beschaulich-nostalgisches Erlebnis sind die Fahrten mit dem Dampfschiff. Bei ausreichendem Pegelstand verkehren die Dampfer der größten und ältesten Raddampferflotte der Welt zwischen der Sächsischen Schweiz und Dresden. Rollstuhlfahrer werden um Anmeldung gebeten. Und wer an heißen Tagen Abkühlung sucht, findet sie im für Rollstuhlfahrer zugänglichen Erlebnisbad Rathewalde.



Fränkisches Seenland:

Badevergnügen mit Strandrollstühlen

Auch im Fränkischen Seenland, das nur wenige Kilometer südlich von Nürnberg liegt, wird barrierefreier Tourismus gelebt. Rollstuhlfahrer finden gleich an vier Seen Badestellen, die für einen bequemen und sicheren Zugang zum Wasser ausgebaut wurden. Am Roth- sowie am Kleinen Brombrachsee führen Baderampen direkt in den See. Am Seezentrum Grashof – ebenfalls am Rothsee – steht ein Baderollstuhl bereit. Außerdem können Urlauber und Ausflügler mit Mobilitätseinschränkungen an sieben beliebten Badestellen in der Region Strandrollstühle kostenfrei leihen. Mit ihren großen Ballonreifen schwimmen die Gefährte im Wasser. Der Teilhabegedanke setzt sich in der Gastronomie fort. Die Strandbar am Zweiseenplatz in Enderndorf und das Seerestaurant Strandblick in Schlungenhof sind barrierefrei. Entspannen und die Landschaft genießen: Dazu laden die gemütlichen Fahrten mit den Linien- und Ausflugschiffen auf dem Altmühl- und Großen Brombachsee ein. Beeindruckend ist die 46 Meter lange MS

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

SAUBER & HYGIENISCH

auch in Krisenzeiten

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag





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

Brombachsee, der größte Fahrgasttrimaran auf einem Binnengewässer in Europa. Mit einem gläsernen Aufzug erreichen Rollstuhlfahrer alle drei Decks.

Rostock:

Auszeit im barrierefreien Strandkorb

Die frische Meeresbrise im Gesicht spüren, die Strandpromenade entlang flanieren und im Strandkorb entspannen: Was vielerorts für Rollstuhlfahrer mit großen Mühen verbunden ist, ist in der Hanse- und Universitätsstadt Rostock mit seinem Seebad Warnemünde kein Problem. Nur wenige Kilometer von der über 800 Jahre alten Hafenstadt entfernt, liegt der lebendige Rostocker Ortsteil mit den historischen Fischer- und Kapitänshäusern. Flanieren auf der Strandpromenade – das geht dank breiter, ebener Wege hier auch mit Rollstuhl. Beste Aussicht auf die Ostsee, den Kanal und die ein- und ausfahrenden Schiffe haben Gäste von der barrierefrei zugänglichen Westmole. An den Strandaufgängen vier und zehn erreichen Rollstuhlfahrer über rutschfeste Wegeplatten die beliebten Strandkörbe, am Strandaufgang vier führt ein Weg bis an das Ufer der Ostsee. Anbieter Strandoase Teichel vermietet hier barrierefreie

Strandkörbe sowie einen Baderollstuhl, mit dem mobilitätseingeschränkte Gäste mit Begleitperson in der Ostsee baden kön-

nen. Während einer Hafenrundfahrt können Besucher Rostock und Warnemünde vom Wasser aus erkunden. Ausstattung und Einstieg auf die Schiffe variieren je nach Anbieter und Wasserstand der Warnow. Eine Übersicht über die Anbieter barrierefreier Touren halten die Touristinformationen in Rostock und Warnemünde bereit.

Ruppiner Seenland:

Hausboottour von Rechlin nach Zehdenick

Mit dem Hausboot über die idyllischen Seen des Ruppiner Seenlands schippern: Das ist eines der Sommerhighlights für Paare und Familien in Nordbrandenburg. Rollstuhlfahrer dürfen selbstverständlich mit an Bord. Die wasserreiche Region nördlich von Berlin ist mit mehr als 300 Seen, Kanälen und Flüssen wie gemacht für mehrtägige Erkundungsfahrten. Besonders beliebt ist die achttägige Tour mitten durch die Natur- und Kulturlandschaft des Ruppiner Seenlandes von Rechlin an der Müritz nach Zehdenick. Anbieter Kuhnle-Tours verleiht dafür barrierefreie Hausboote mit breiten Innentüren, großzügigen Kabinen und stufenlosen Zugängen. Hier können auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen das Steuer bedienen. Der Steuerstand ist mit dem Rollstuhl unterfahrbar. Vom Hafendorf Müritz geht es nach Rheinsberg mit dem barrierefrei zugänglichen Schloss über einsame Flüsse, Kanäle und klare Seen bis auf die Havel und in die beeindruckende Wasserstadt Fürstenberg. Kurz vor dem Ziel der Tour in Zehdenick sollte ein Tag für den Ziegeleipark Miltenberg eingeplant werden. Das barrierefrei zugängliche Freiluftmuseum entführt in Erlebnis- und Mitmachangeboten in die spannende Industriegeschichte der Region.

Weitere Ideen für barrierefreie Urlaube am und im Wasser bietet die Website der Arbeitsgemeinschaft Leichter Reisen unter www.leichter-reisen.info.

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

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



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr

BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



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

Abbildungen beispielhaft.

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

Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19

Es geht wieder los!

Am 8. Juni startet der Spielbetrieb in der Komödie Winterhuder Fährhaus mit der Wiederaufnahme von „Komplexe Väter“

(pi) Am 13. März fand die letzte Vorstellung in der Komödie vor dem ersten Lockdown statt. Auf der Bühne standen Jochen Busse und Hugo Egon Balder u.a., die das Erfolgsstück „Komplexe Väter“ von und mit René Heinersdorff spielten und sich am Ende unter tosendem Applaus und mit rührenden Worten

von ihrem Publikum verabschiedeten. Umso größer ist die Freude, dass das Winterhuder Fährhaus mit dieser wunderbar besetzten und beliebten Komödie am 8. Juni wieder aus dem zweiten Lockdown starten darf.

Im Spielplan 2020/2021 war darauffolgend das Stück „Begleiterscheinungen“ mit Eva Habermann, Karsten Speck und Ralf Komorr angekündigt. Durch die Unbeständigkeit der Lage in den letzten Wochen musste Anfang Mai die schwierige Entscheidung getroffen werden, die bevorstehenden Proben sowie die gesamte Produktion des Stückes abzusagen. Aufgrund dessen wird es in der Komödie im Juli bis Mitte August keinen Spielbetrieb geben. Dafür wird jedoch in dieser Spielzeit noch die kesse Beziehungskomödie „Schuhe Taschen Männer“ aus der Feder des Erfolgsgaranten Stefan Vögel produziert. Unter der Regie von Ute Willing werden die Fernseh-Stars Bernhard Bettermann und Nina Petri ab dem 13. August live auf der Komödien-Bühne zu erleben sein.

SPARDA GUTSCHEIN

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

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.06.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Juliane Zucker
040 / 55 00 55 -7645



SPARDA  **IMMOBILIEN**



BETREUUNG & PFLEGE AUS EINER HAND

Auguste-Viktoria-Seniorenstift

Herr Berndt, Tel. 040 398 6830

Tagespflege Ottensen für Senioren

Frau Uhl-Ostrowski, Tel. 040 880 8575

Häusliche Pflege Diakoniestation Ottensen

Herr Gilles, Tel. 040 8971 2690

Tagespflege Alten Eichen in Stellingen

Frau Kopetzky Tel. 040 5475 1085

Diakoniestation Alten Eichen in Stellingen

Frau Herz, Tel. 040 5406060

Service-Wohnen in Stellingen

Herr Rabe, Tel. 040 5487 1015

www.diakonie-alten-eichen.de



Dank an
unsere tollen
Mitarbeiter/
innen



Theaterleiterin Britta Duah steckt mitten in den Plänen zur Wiedereröffnung: „Wir stehen in den Startlöchern und freuen uns sehr darauf, dass wir nach der langen Pause endlich wieder loslegen dürfen. Da Lachen ja bekanntlich gesund hält und wir mit unserem Hygienekonzept im September und Oktober schon die allerbesten Erfahrungen machen konnten, hoffen wir, dass die Zuschauer zahlreich und mit einem guten und sicheren Gefühl zu uns kommen. Zudem wird bis Mitte August nicht nur unsere komplette Komödien-Familie schon durchgeimpft sein, sondern wahrscheinlich auch schon der größte Teil unseres Publikums. Einem sicheren Theaterbesuch und etwas Ablenkung nach dieser bedrückenden Zeit sollte also nichts im Wege stehen.“

Ausblick auf die verbleibende Spielzeit 2020/2021

08.–27.06.21: Komplexe Väter

Regie: René Heinersdorff, mit Jochen Busse, Hugo Egon Balder, Maike Bollow, René Heinersdorff und Farina Violetta Giesmann

13.08.–19.09.21: Schuhe Taschen Männer

Regie: Ute Willing, mit Bernhard Bettermann, Nina Petri, Nicole Marischka, Tino Führer u.a.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Homepage www.komoedie-hamburg.de, den Newsletter und die Social Media-Kanäle der Komödie Winterhuder Fährhaus.

Komödie Winterhuder Fährhaus GmbH, Hudtwalckerstr. 13, 22299 Hamburg, Kartentelefon: 040/480 680 80, www.komoedie-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.

Fünf DsiN-Verbrauchertipps gegen Smishing-Angriffe

(pi) Millionenfach verbreitete kriminelle derzeit Schadsoftware über Messenger, E-Mails und SMS – mit steigender Tendenz: Deutschland sicher im Netz stellt fünf Regeln zum Schutz gegen die Angriffe für Verbraucher vor.

Seit Wochen sind Smartphone-Nutzer:innen in Deutschland einer Welle von Angriffen mit Schadsoftware ausgesetzt. Die kriminelle Masche verläuft stets über beliebte Messenger-

Dienste wie WhatsApp, Telegram oder Skype. Dabei werden die Nutzer aufgefordert, einen Link anzuklicken, der häufig zu einem Schadprogramm führt.

Besonders betroffen sind derzeit Besitzer von Android-Geräten. Hier können Schadprogramme über einen Link direkt auf das Handy gespielt werden. Dabei genügt das Anklicken eines vermeintlichen Glücksspiel-Links oder einer gefälschten DHL-Benachrichtigung, dass aktuelle Messenger-Würme wie „Whatsapp Pink“ Schaden anrichten. Im Wesentlichen sollten Messenger-Nutzende vermeiden, unbedacht auf Nachrichten und Links klicken.

Klicken Sie hier! – Die Maschen der Betrüger

„Die aktuelle Vielzahl und Varianten der im Umlauf befindlichen Angriffsattacken ist ungewöhnlich hoch“ kommentiert DsiN-Geschäftsführer Dr. Michael Littger die aktuellen Vorfälle. „Sie erfolgen vermeintlich von Paketdiensten, Banken und anderen Dienstleistenden, greifen in Wahrheit aber Daten und Kontakte ab. Betroffene berichten uns von fünf und mehr Attacken in den vergangenen Wochen. Hochgerechnet auf Deutschland wären das Millionen Angriffe täglich,“ so Littger. Wie Verbraucher:innen sich schützen können

Zum Schutz gegen die Angriffe stellt DsiN aktuelle Tipps zur Verfügung. Die fünf wichtigsten Regeln dazu lauten:

- **Vorsicht vor Gewinnspielen per Messenger und SMS: Einladungen zu Gewinnspielen und Lockangeboten sollten ignoriert und gelöscht werden.**
- **Unbekannte Absender blockieren: Anrufe oder Mails von unbekanntem Absendern sollten zunächst überprüft werden und im Zweifel gelöscht und geblockt werden**
- **Keine Angaben auf verlinkten Webseiten oder Apps machen: Verzichten Sie auf die Eingabe persönlicher Daten und suchen Sie Internetseiten nur über Ihren Browser auf.**
- **Überprüfen Sie die Zugriffsrechte Ihrer Apps: Über die Einstellungen Ihres Handys sollten Sie Zugriffsrechte Ihrer Apps begrenzen – wie den Zugriff auf Kontakte.**
- **Flugmodus aktivieren und verdächtige Apps löschen: Wurden Sie von einer Schadsoftware attackiert, sollten Sie sofort auf Flugmodus umstellen und verdächtige Apps löschen.**

Zur Vermeidung von Schädigungen empfiehlt DsiN darüber hinaus die Nutzung sicherer Passwörter. Bei Sicherheitsvorfällen sollte ein Passwortwechsel vorgenommen werden und zudem Strafanzeige erstattet werden. In den Verbraucherprojekten von DsiN werden Verbraucher:innen zur Nutzung der Zwei-Faktor-Authentifizierung geschult. Die gemeinnützige SiBa-App in Kooperation mit dem Bundeskriminalamt und weiteren Partnern informiert über aktuelle Sicherheitsereignisse.

Über die SiBa-App: Das Sicherheitsbarometer, kurz SiBa-App, informiert tagesaktuell über digitale Sicherheitsrisiken und akute Gefahren aus der Netzwelt und gibt Tipps, um sich in Beruf und Alltag zu schützen. Partner sind das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) und das Bundeskriminalamt (BKA). Die SiBa-App ist kostenlos im Apple App Store, Google Play Store und Microsoft App Store verfügbar. www.sicher-im-netz.de/sicherheitsbarometer



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

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.06.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Markus Jünke
040 / 55 00 55-6046



Geschützte Beratung

SPARDA  **IMMOBILIEN**

LOSLASSEN

Nach dem Verlust der Eltern – Autorenlesung



Termin:
Mittwoch, 16.06.2021,
18:00-20:00 Uhr
Ort: online mit
GoToMeeting,
Teilnehmer*innen
erhalten einen Link
Anmeldung:
veranstaltungen@
hamburger-hospiz.de
Eintritt: frei,
der Verein erbittet
eine Spende

Unsere Eltern sind (meist) der Ort, an dem wir generell willkommen sind und uns unserer eigenen Identität rückversichern. Wie fundamental wir selbst im höheren Erwachsenenalter bei ihnen Halt und Geborgenheit auftanken, wird uns meist erst nach ihrem Tod bewusst. Der Autor Marc Frangipane stellt zu diesem Thema sein autobiografisches Buch „Loslassen“ am Mittwoch, den 16.06.2021, von 18:00-20:00 Uhr mit einer Lesung online vor. Anmeldung: veranstaltungen@hamburger-hospiz.de. Der Zugang ist frei. Wir freuen uns über Spenden für unsere digitale Bildungsarbeit.

Eine Telefonnummer, die viele von uns sogar im Halbschlaf auswendig aufsagen könnten, ist die der Eltern. Sie sind (meist) der Ort, an dem wir generell willkommen sind und uns unserer eigenen Identität rückversichern. Wie fundamental wir selbst im höheren Erwachsenenalter bei ihnen Halt und Geborgenheit auftanken, wird uns meist erst nach ihrem Tod bewusst.

Achtzehn Monate begleitete Marc Frangipane seine schwerkranke Mutter bis zu deren Tod. In seinem autobiografischen Buch „Loslassen“ berichtet er von einem Weg, auf dem er Verzweiflung, Wut und Hoffnung durchlebt. Dabei reflektiert er offen seine Unsicherheiten: „Wie kann ich mit meinem eigenen Durcheinander meiner Mutter begegnen und ihr beistehen?“ „Darf ich mit ihr das Sterben, den Tod und die Beerdigung ansprechen?“ „Wie können wir innerhalb der Familie über die tödliche Krankheit sprechen?“

Der Autor Marc Frangipane arbeitet als Journalist in Hamburg. Mit seiner Lesung stellt er sein kürzlich erschienenes Buch „Loslassen“ vor und lädt zu einem persönlichen Gedanken- und Erfahrungsaustausch ein. Das Buch kann in jedem Buchladen und über www.epubli.de für 9,99 bestellt werden.

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



Seit
1987

ANGELA GREIZER

✧ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

✧ **Pflegeberatung**

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



„ELIM vertraue ich!“

Rufen Sie uns an oder
besuchen Sie uns.



ELIM mobil
Norderstedt

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



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

*Alleine sein ist ein Gefühl
von Dunkelheit und Kälte...*

**Erinnerungen
sind ein wärmendes Licht.**

Segeberger Chaussee 56-58 Norderstedt
t (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 HH-Langenhorn
t (040) 539 08 590

www.wulffundsohn.de



Gerade bei Seniorinnen und Senioren sollte das Fahrrad optimal eingestellt sein

Gesünder geht's nicht

Das Rad exakt auf die Anforderungen der Nutzerinnen und Nutzer einstellen lassen

(djd). Radfahren ist die ideale sportliche Betätigung für Seniorinnen und Senioren. Man verbraucht auf sanfte Art Kalorien und sorgt für eine Entlastung der Gelenke, der Kreislauf kommt in Schwung, Muskeln und Lunge sind gefordert. Und nicht zuletzt macht Radfahren gute Laune. Vor allem aber bleiben aktive Radler höheren Alters mobil und selbstständig. Damit das Radfahren für Seniorinnen und Senioren auch wirklich gesundheitsfördernd ist, sollten Radgeometrie und Sattel möglichst optimal auf die Nutzerin und den Nutzer abgestimmt sein. So wird die Wirbelsäule geschont und man ist kraftsparend unterwegs. Denn dank optimaler Sitzposition ist eine geringere Halt- und Stützarbeit des Körpers notwendig. Ergonomie ist somit unerlässlich, um ein bequemes Radfahren zu ermöglichen.

„Bei der Anpassung an die individuellen Anforderungen setzt das sogenannte Bikefitting an. Im Profibereich ist es längst Standard“, weiß Thomas Bayer, Geschäftsführer beim Allgäuer Unternehmen „Die Sattelkompetenz“. Das Fahrrad und der Sattel werden dabei im Handel millimetergenau auf die Bedürfnisse und physiologischen Voraussetzungen der FahrerIn und des Fahrers eingestellt. „Optimalerweise sollten sich gerade Seniorinnen und Senioren bereits vor dem Kauf eines neuen Fahrrads vom neutralen Experten im Fachhandel mithilfe eines sogenannten Physiotherameters gezielt vermessen und beraten lassen“, rät Bayer. „Danach kann man sicher sein, eine fundierte Entscheidung in Bezug auf Geometrie und Rahmengröße getroffen zu haben.“ Unter

www.die-sattelkompetenz.de gibt es ein bundesweites Verzeichnis der Fachhändler, die diesen Service anbieten. Diese stellen nicht nur neue Räder optimal auf individuelle Bedürfnisse ein, auch mit einem gebrauchten Fahrrad kann man die Fachgeschäfte aufsuchen.

Radfahren nach längerer Pause

Wenn Seniorinnen und Senioren nach einer längeren Pause wieder auf dem Sattel Platz nehmen, können sie obendrein ein Fahrradsicherheitstraining absolvieren. Dabei erlangen sie auf speziellen Übungsstrecken die nötige Sicherheit zurück. Solche Trainings werden in vielen deutschen Städten und Gemeinden angeboten. Das Tragen eines Fahrradhelms ist in Deutschland keine Pflicht - gerade ältere Menschen sollten ihren Kopf dennoch damit schützen. Wer unsicher ist, ob er mit seiner aktuellen gesundheitlichen Situation Radfahren darf, kann einen Gesundheits-Check beim Hausarzt vereinbaren.



*Dank ihres Fahrrads bleiben Seniorinnen und Senioren lange mobil und selbstständig. Wichtig dabei ist allerdings, dass die Räder optimal auf Nutzerinnen und Nutzer eingestellt sind. Foto: djd/
www.die-sattelkompetenz.de/
Getty Images/amriphoto*



Chefarzt Sarang Thakkar



Leitende Psychologin Dr. Marion Hagemann-Goebel

Covid-19 überstanden – doch Fatigue und andere Symptome können bleiben

Ein Angebot von Asklepios bietet Hilfe

Immer mehr Menschen sind geimpft. Lockerungen im Alltag sind in Aussicht. Die meisten, die Covid-19 überstanden haben, werden ihr Leben wie zuvor leben und genießen können. Doch manche haben noch Monate nach der Infektion

weiterhin Symptome wie Brust- und Muskelschmerzen, Atemnot, chronische Erschöpfung, Magen-Darm Probleme, Schlafstörungen, Ängste, Stimmungstiefs, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. Sie leiden an dem „Long-Covid- oder Post-Covid-Syndrom“.

Ersten Erkenntnissen zufolge betrifft das etwa 10 Prozent aller Covid-19 Infizierten. Betroffen sind alle Altersgruppen – Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen – unabhängig von der Schwere der Infektion. Die Symptome des Post-Covid-Syndroms sind extrem vielfältig und der Genesungsverlauf oftmals nicht geradlinig. Es können plötzlich neue Symptome auftreten oder diese verstärken sich. Dann gibt es Tage, an denen alles wieder „normal“ ist. Es scheint keine stetige, kontinuierliche Besserung zu geben. Hinzu kommt, dass man noch nicht genau weiß, was die exakten Ursachen für das Post-Covid-Syndrom sind. Vielen Betroffene fühlen sich missverstanden, da sie nach allgemeiner Auffassung doch schon längst wieder genesen sein sollten.

Durch das Post-Covid-Syndrom selbst oder dessen Folgen können seelische Belastungen entstehen. Fatigue, Schlaf- und Gedächtnisstörungen können nicht nur den Alltag, sondern auch die Seele belasten. Dies trifft ebenso auf mögliche Ängste, Depressionen oder post-traumatische Belastungsstörung zu. Es kann vorkommen, dass stationär behandelte und zum Teil beatmete Patientinnen und Patienten im Nachgang zur invasiven, intensivmedizinischen Be-

handlung unter Alpträumen, Schlafstörungen oder Schreckhaftigkeit leiden.

Seit 2020 entstehen Patientenorganisationen in den USA, England und Europa. Ihr Ziel ist es, ihre Erfahrungen öffentlich zu machen, sich gegenseitig zu unterstützen und auf die aktuell mangelnde Versorgung dieses vielfältigen Krankheitsbildes aufmerksam zu machen. Auch die WHO weist in einem Positionspapier aus diesem Jahr auf diese Versorgungslücke hin. Aktuell entstehen weltweit und auch in Deutschland spezialisierte Versorgungsangebote: die Post-Covid Ambulanzen. Sie sollen den Patienten eine genaue Diagnostik bieten und sie bei ihrer Genesung und Rehabilitation begleiten.

Das Zentrum für Verhaltensmedizin der Asklepios Klinik Nord unter Chefarzt Sarang Thakkar und der Leitenden Psychologin Dr. Marion Hagemann-Goebel bietet als erste Klinik in der Hansestadt eine ambulante Spezialsprechstunde für Betroffene mit psychischen Beschwerden nach einer Covid-19-Erkrankung an und übernimmt je nach Bedarf und Notwendigkeit die ambulante Krisenintervention, weitere Diagnostik, überbrückende Behandlung sowie Weiterleitung an niedergelassene Ärzt:innen oder Psychotherapeut:Innen oder andere Versorgungsangebote.

Das Angebot steht grundsätzlich Menschen ab dem 18. Lebensjahr offen, deren Corona-Infektion mindestens drei Monate oder länger zurückliegt und die weiterhin unter psychischen Begleit- und Folgeerkrankungen leiden (Fatigue, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen, Ängsten, depressiven Reaktionen oder traumatischen Erlebnissen im Rahmen der Infektion). Sie können sich mit Überweisung ihres Haus- oder Facharztes vorstellen oder auch selbst Kontakt zum Zentrum für Verhaltensmedizin aufnehmen: Terminabsprache direkt mit dem Zentrum für Verhaltensmedizin (Haus 1, 2. OG, am Standort Heidberg der Asklepios Klinik Nord).

Tel.: 040/181887-3300,
 verhaltensmedizin.nord@asklepios.com,
 www.asklepios.com/hamburg/nord

GEMEINSAM GEGEN

CORONA



Die Asklepios Klinik Nord ist jetzt Bürgerimpfzentrum

Hamburger Impfberechtigte können sich jetzt wohnortnah in Hamburgs nördlichstem Impfzentrum einen Termin buchen.

Terminvergabe unter:

Tel. 116117 oder

www.impfterminservice.de



Organisatorisch ist das Impfzentrum in der Asklepios Klinik Nord eine Außenstelle des zentralen Impfzentrums.

Betreut und betrieben wird es vom freundlich-kompetenten ärztlichen und pflegerischen Personal der Klinik.

Wir freuen uns auf die Menschen aus Langenhorn, die sich bei uns einen Impftermin buchen:

GEMEINSAM GEGEN CORONA.

Blieben Sie gesund – und vielleicht sehen wir uns schon bald auf einer Informationsveranstaltung in unserem Hause wieder!



 **ASKLEPIOS**
 Klinik Nord - Heidberg

Freuen Sie sich auf die Juli/August-Ausgabe! Erscheinungstag 07.07.21



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

