

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Potsdam –
mit den Enkeln unterwegs



Charly Dörfel
Schlitzohr auf dem Rasen



Aktionswoche Demenz
Vorträge, Mitmachaktionen u. v. m.



Freddy Quinn wird 90 –
sein Lebenswerk ist in guten Händen

BUNDESTAGSWAHL
**VERERBEN WIR
NICHTS ALS
SCHULDEN?**



Gut hören in Norderstedt!

Kompetente unverbindliche Beratung

Modernste Akku-Hörgeräte

Kostenloses Probetragen



Unitron Moxi
Blu 312

auric 
HÖRGERÄTE

auric Hörcenter in Norderstedt
Ohechaussee 19
Telefon: (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr

 **Barrierefreies Parken**
und ebenerdige Räumlichkeiten.

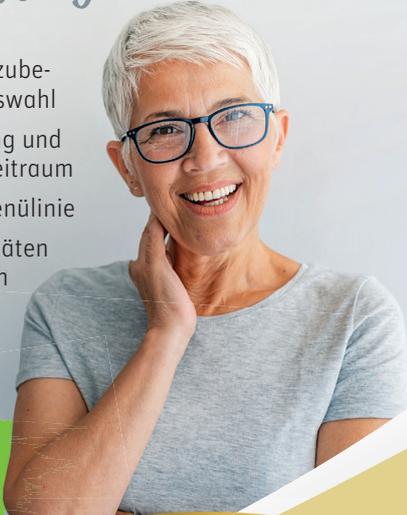
Mittagessen

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

„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

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Bundtagswahl 2021**
Vererben wir nichts als Schulden?
- 9 **Barrierefrei Urlaub genießen**
Auch mit Handicap selbstbestimmt unterwegs

10 Potsdam

Mit den Enkeln unterwegs

- 12 **Waldbaden** | Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes
- 14 **SoVD-Sozialtipp – Pflegegrad überprüfen!**
- 14 **Buchtipps** – Herzklopfen im Herbst
- 16 **Geriatrische Rehabilitations-Angebote zu nutzen** – auch in Zeiten der Pandemie unverzichtbar
- 16 **Buchtipps** – „Wir sind durch Licht und Schatten gegangen“

18 Charly Dörfel

Schlitzohr auf dem Rasen

- 20 **Stadt, Land, Fluss und überall** – E-Bike-Serie Teil 3: Rückenwind aus der Steckdose
- 22 **Kathy Kelly ist am Ziel ihrer Träume**
Luciano Pavarotti half ihr dabei
- 24 **Schilddrüsenhormone** | Die richtige Einnahme zählt

26 Aktionswoche Demenz

Motto: Genau hinsehen – Vorträge, Mitmachaktionen und kulturelle Angebote

- 30 **Kinotipp** – „Mitgefühl – Pflege neu denken“
Über die Kraft der Zugehörigkeit
- 31 **ASB: Wohn- und Pflegegemeinschaften für demenziell Erkrankte**
- 32 **Interview mit Lorenz Wagner**
„Zusammen ist man weniger alt“
- 33 **Drei Tage „Historischer Jahrmarkt“**
im Freilichtmuseum am Kiekeberg
- 34 **Kleinanzeigen**
- 38 **So können Rentner Steuern sparen**
- 39 **Senioren im Visier von Betrügnern**
- 40 **Rätsel**
- 42 **Rezepte** – es ist wieder Kürbiszeit
- 43 **Senioren-Flashmob 2021**

44 Freddy Quinn wird 90 Jahre alt

Sein Lebenswerk ist in guten Händen

- 46 **„Wolkenschattenspiele“** – ein Hallig-Roman
- 47 **Spannende Beiträge im neuen Jahrbuch des Alstervereins**
- 48 **Naturschätze vor der Haustür entdecken**
- 50 **Im Alter heilen Wunden langsamer**
- 51 **E-Sport für Senioren**
- 52 **Fünf Verbrauchertipps gegen Smishing-Angriffe**
- 54 **Bundtagswahl im Pflege-Check**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 02.10.21

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Kurzem meinte eine Bekannte von mir, als wir auf die Bundestagswahlen zu sprechen kamen: „Ich weiß gar nicht, wen ich in diesem Jahr meine Stimme geben soll.“ Geht es Ihnen auch so? Vielleicht liefert Ihnen dann unser Bericht mit Fragen an die Parteien und Hamburger Kandidaten Anhaltspunkte für Ihre Entscheidung. Wichtig ist, gehen Sie zur Wahl.

Die gestiegene Lebenserwartung in der Bevölkerung hat leider auch eine Zunahme von „Alterserkrankungen“ zur Folge, wobei hier Demenzerkrankungen eine wesentliche Rolle spielen. Wie geht man aber als betroffene Person, als Angehöriger oder als pflegende Person damit um? Hier gibt die jährlich stattfindende „Aktionswoche Demenz“ Antworten. Unter dem Motto „Demenz – genau hinsehen!“ gibt es zahlreiche digitale Angebote wie Vorträge und virtuelle Touren, aber auch – sofern wegen Corona möglich – einige kleinere Veranstaltungen und kulturelle Events.



Apropos Veranstaltungen: Aufgrund der Unsicherheit über die Durchführung einzelner Veranstaltungen drucken wir unsere Veranstaltungsseite derzeit nicht. Aktuelle Termine finden Sie aber weiterhin auf unserer Homepage.

Ich verabschiede mich nun bis zur Oktoberausgabe, die ab dem 02.10.21 in die Verteilung geht.

Ihre Silke Wiederhold



**SKYPE-
VORTRAG**

Der Bandscheibenvorfall – Operation ja oder nein?

Gute Beratung, gute Entscheidung.

15. September 2021 | 17 bis 18 Uhr

Referent: Priv. Doz. Dr. med. Ralf Hempelmann,
Leitender Arzt der Wirbelsäulenchirurgie,
Helios ENDO-Klinik Hamburg


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

 **Helios ENDO-Klinik Hamburg**

Entdecken Sie die neuesten Möglichkeiten in der Welt der Hörsysteme

MINI-HÖRTECHNIK

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



AKKU HÖRSYSTEME

kein Batteriewechsel mehr



BEDIENUNG PER HANDY

Fernbedienung per App, Musik und Telefonate streamen



Dehn
Hörgeräte

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

Abbildungen beispielhaft.

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

Info Termin unter: 040 / 33 98 99 19

Vererben wir nichts als Schulden?

Fragen zur Bundestagswahl 2021

Seine Regierung selbst wählen zu dürfen ist ein Privileg, für das auch heute noch Menschen ihre Freiheit und ihr Leben riskieren. Wählen ist nur dann möglich, wenn zumindest ein Grundwissen über die Zielsetzungen der Parteien und ihrer Kandidaten besteht. Das SeMa möchte einen kleinen Beitrag dazu leisten und hat aussichtsreichen Hamburger Bundestagskandidaten einige Fragen gestellt. Dass die – teilweise sinnerhaltend gekürzten – Antworten nicht immer zu den Fragen passen, liegt außerhalb unserer Verantwortung. Hier die Fragen:

Stichwort Corona-Krise und Aufhebung der Schuldenbremse

SeMa: Der Bundestag 2020 hat die Aufhebung der Schuldenbremse ermöglicht. Auf Basis dieser Entscheidung beläuft sich die Neuverschuldung allein des Bundes für 2021/2022 auf 470 Milliarden Euro. Bürger der Generation 55+ fragen sich bei dieser gigantischen Schuldenlast besorgt: „Vererben wir nichts als Schulden?“ Unabhängig davon, wie Ihre Fraktion gestimmt hat, an Sie die Frage: Wie wollen Sie diese Schuldenlast so abtragen, dass sie nicht über Jahrzehnte den Handlungsspielraum zukünftiger Regierungen dramatisch einschränkt?

Dorothee Martin, SPD: Familien, Unternehmen oder auch Pflegepersonal sind angewiesen auf finanzielle Unterstützung des Staates. Olaf Scholz hat deutlich gemacht, dass die aufgenommenen Schulden bis zum Beginn der 2030er Jahre abgebaut sein werden und es zu einer geringeren Staatsverschuldung kommen wird als in der Finanzkrise 2008. Höchstverdienende, Millionäre, Milliardäre und in Deutschland tätige globale Großkonzerne werden einen höheren Beitrag leisten. Darüber hinaus hat Olaf Scholz mit der globalen Mindeststeuer für die großen Technologiekonzerne das

Ausnutzen von Steueroasen erschwert und für Deutschland angemessene zusätzliche Einnahmen generiert.

Dr. Christoph Ploß, CDU: Um die Corona-Krise zu bewältigen, war es richtig, die Schuldenbremse zeitlich begrenzt auszusetzen. Allerdings muss ein solcher Beschluss die absolute Ausnahme bleiben. Wir setzen uns als CDU dafür ein, dass wir so schnell wie möglich zur Einhaltung der Schuldenbremse zurückkehren und im Sinne der Generationengerechtigkeit Schulden abtragen. Wir sehen sehr kritisch, dass linke Parteien die Schuldenbremse abschaffen wollen. Statt eine Debatte über die Aussetzung der Schuldenbremse zu führen, brauchen wir eine Ausgabenkritik.

Michael Kruse, FDP: Die Sorge, dass viel zu viele Schulden vererbt werden, teile ich zu 100 Prozent! Das hat nicht allein mit Corona zu tun: Die Bundesregierung hat in Zeiten, in denen die Steuereinnahmen nur so sprudelten versäumt, wirklich ernsthaft Schulden abzubauen. Wie lässt sich das jetzt besser machen? Ich setze mich dafür ein, dass die öffentlichen Haushalte so schnell wie möglich wieder auf eine solide Basis gestellt werden. Der beste Weg dahin ist, für wirtschaftlichen Aufschwung zu sorgen – und damit für Steuereinnahmen. Die Wirtschaft muss von unnötigen Fesseln und bürokratischen Vorschriften befreit werden. Steuererhöhungen wären jetzt das größte Gift für den Aufschwung!

Katharina Beck, GRÜNE: Schulden, also Kredite, sind ein wichtiges Mittel für jede wirtschaftliche Tätigkeit und auch für gute Politik. Klug eingesetzt, ermöglichen bundesdeutsche Schulden Investitionen in gute Infrastruktur, einen funktionierenden Staat und eine zukunftsfähige Wirtschaft. Deswegen plädieren wir wie führende Ökonomen für eine Ergän-



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.

Herbst- oder Weinfest
Musik für Senioren
Michael Kleppin
04101 - 7 40 10
michaelkleppin@t-online.de

www.musik-für-senioren.de



zung der Schuldenbremse durch eine Investitionsregel. Nur so kann dringend notwendige Wertschöpfung für Deutschland und die kommenden Generationen endlich umgesetzt werden.

Zaklin Nastic, DIE LINKE: Wir fordern zur Bewältigung der Krisenfolgen eine einmalige Vermögensabgabe. Diese soll bei vermögendsten Privatpersonen erhoben werden, die über mindestens 2,5 Millionen Euro Vermögen verfügen. Obwohl wir hohe Freibeträge etwa auf Wohneigentum vorsehen, könnte der Staat so bis zu 200 Milliarden Euro einnehmen. Außerdem wollen wir alle monatlichen Einkommen unter 6500 Euro brutto steuerlich entlasten, aber die Körperschaftssteuer für Unternehmen wieder auf 25 Prozent ansetzen, eine Vermögenssteuer ab 1 Million Euro pro Person einführen und durch sinnvolle Einsparungen, etwa im Rüstungshaushalt, auf unnötige Staatsausgaben verzichten. DIE LINKE würde mit ihrem Steuerkonzept 163,5 Milliarden im Jahr mehr einnehmen, statt neue Schulden zu machen.

Dr. Bernd Baumann, AfD: Der Schuldenberg ist gigantisch und wächst dramatisch weiter! Die AfD strebt die Rückkehr zu ausgeglichenen Staatshaushalten an. Wir befürworten die schrittweise Rückführung der ausgeferten öffentlichen Verschuldung. Nachfolgende Generationen sollen nicht die Folgen der bisherigen kurzsichtigen Schuldenpolitik auferlegt werden. Wir müssen unbedingt unsere Ausgaben überdenken und sparen. Ein Themenfeld ist die ausgeferte Migration und ihre extrem hohen Kosten. In Deutschland leben über 290.000 längst abgelehnte Asylbewerber. Sie werden aber aus verschiedenen Gründen nicht zurückgeführt. Das zweite Themenfeld sind die exorbitanten Aufbaufonds und gigantischen Schuldenübernahmen für unsolide EU-Südländer.

Stichwort Finanzielle Sicherheit im Alter

SeMa: Die Wahlprogramme sprechen dieses Thema zwar an, sind aber wenig konkret. Wie wollen Sie erreichen, dass die Beitragszahler (Abreitnehmer/Arbeitgeber oder Staatsfinanzen) nicht noch mehr belastet werden und gleichzeitig die Lebensleistung der Ruheständler angemessen honoriert wird?

Dorothee Martin, SPD: Wir wollen für alle Erwerbstätigen die gesetzliche Rentenversicherung mit ihren verlässlichen Leistungen stärken und ein dauerhaftes Rentenniveau von mindestens 48 Prozent. In Parlament und Regierung haben wir uns erfolgreich für die Grundrente eingesetzt. Eine Anhebung des Renteneintrittsalters auf 68 lehne ich strikt ab. Wir haben es kleinen und mittleren Unternehmen erleichtert, in die betriebliche Altersversorgung einzusteigen. Unser Ziel: deutlich mehr Beschäftigte in einer betrieblichen Altersversorgung. Zusätzlich wollen wir eine attraktive private Altersvorsorge ermöglichen. Darum setzen wir uns nach schwedischem Vorbild für ein neues standardisiertes Angebot ein.

Dr. Christoph Ploß, CDU: Die beste Rentenpolitik ist eine gute Wirtschaftspolitik. Wenn es Deutschland gut geht, steigen auch die Renten. Daher setzen wir auf Investitionen in



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



im Verbund der

Diakonie

Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.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@
radtkebau.de

die Infrastruktur, auf Entbürokratisierung und wollen Unternehmertum fördern, um die Konjunktur anzukurbeln.

Michael Kruse, FDP: Die umlagefinanzierte Rente, wie wir sie bisher kannten, wird in Zukunft nicht mehr funktionieren. Der Grund ist einfach: Immer weniger Beitragszahler müssen immer mehr Rentner finanzieren. Die Antwort der FDP auf diese dringende Frage ist die Aktienrente. Von den steigenden Kursen an den Aktienmärkten soll nicht nur eine kleine Gruppe von Börsenexperten profitieren, sondern alle zukünftigen Rentnerinnen und Rentner. Dafür wollen wir, dass zwei Prozentpunkte des Rentenbeitragsatzes (derzeit 18,6 Prozent) in die Aktienrente eingezahlt werden. Der umlagefinanzierte Anteil sinkt um den entsprechenden Satz. Schweden setzt dieses Modell seit 20 Jahren erfolgreich um.

Katharina Beck, GRÜNE: Die gesetzliche Rentenversicherung steht aufgrund der steigenden Zahl an Rentner*innen und sinkenden Zahl an Einzahlenden vor erheblichen Herausforderungen. Altersarmut ist heute teils schon Realität und vor allem auch für Frauen eine große Bedrohung. Auf diesem Gebiet ist politisch zuletzt zu wenig passiert. Ein Ziel von uns Grünen ist zunächst die Stabilisierung des Rentenniveaus bei mindestens 48 Prozent. Alle Arbeitnehmer sollten Zugang zu einer betrieblichen Altersversorgung haben.

Die Riester-Rente ist zu teuer und sollte durch einen öffentlich verwalteten Bürgerfonds ersetzt werden. Die perspektivische Vollversteuerung der Rente gehört m. E. auf den Prüfstand.

Zaklin Nastic, DIE LINKE: Mit unserem Vorschlag einer solidarischen Erwerbstätigenversicherung, in die auch Beamte*innen, Abgeordnete, Freiberufler*innen und ein Teil der Selbstständigen einzahlen, machen wir die gesetzliche Rentenversicherung stabil und zukunftsfest. Zudem treten wir Altersarmut bereits im Erwerbsleben mit einem Mindestlohn von wenigstens 13 Euro entgegen und führen eine Mindestrente von 1200 Euro netto ein.

Dr. Baumann AfD: Kinderzahl und Erziehungsleistung müssen stärker als bisher berücksichtigt werden. Wir fordern eine grundlegende Reform der Rentenversicherung. Soziale Gerechtigkeit ist ein integraler Bestandteil der AfD-Politik, muss aber immer auch zur Eigenverantwortung anregen. Arbeitnehmern, die 45 Jahre und länger für eine Altersversorgung arbeiten müssen, ist es nicht vermittelbar, dass Politiker bereits nach wenigen Jahren hohe Pensionsansprüche sammeln. Sie sollen wie andere Arbeitnehmer auch in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen. Beamte sind das Rückgrat der deutschen Verwaltung. Die AfD fordert, dass die Verbeamtung auf rein hoheitliche Aufgaben reduziert wird. Zudem fordern wir die Einführung einer Altersvorsorge für Selbstständige.



Frage an Dorothee Martin,
SPD, Stichwort:
Führungsqualität

SeMa: Olaf Scholz hielt die Mehrheit der SPD für ungeeignet, die SPD zu führen. Warum sollte er dann geeignet sein, als Kanzler eine Bundesregierung zu führen?

Dorothee Martin: Olaf Scholz ist unser Kanzlerkandidat. Er ist der Einzige, der langjährige Regierungserfahrung mitbringt und mit dem Zukunftsprogramm eine klare Vision für unser Land aufzeigt. Scholz Nominierung mit nahezu 100% beim SPD-Bundesparteitag spricht für sich. Wir stehen geschlossen hinter ihm. Dass dies auch die Bürger*innen unseres Landes so sehen, zeigen die Umfragen, wenn es um die direkte Wahl des Kanzlerkandidaten geht. In diesen führt Olaf Scholz mit deutlichem Abstand.



Frage an Dr. Christoph Ploß,
CDU, Stichwort:
**klimaneutrales
Industrieland**

*SeMa: Die CDU hat die CO₂-Steuer mit eingeführt. Durch die Aufteilung der durch sie verursachten höheren Heizkosten auf Mieter*innen und Vermieter*innen sollten Letztere motiviert werden, durch Optimierung und Erneuerung der Heizanlagen den CO₂-Ausstoß zu vermindern. Das hat die CDU/CSU verhindert. Warum?*

Dr. Christoph Ploß: Wir setzen uns für das Verursacherprinzip ein. Wenn ein Mieter bei klirrender Kälte und offenen Fenstern die Heizung voll aufdreht, darf doch nicht der Vermieter dafür zahlen müssen. Das wäre ungerecht – und dem Klimaschutz würde man einen Bärendienst erweisen.

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



Rathausstr. 28, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532/28 67 -0
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999 -95, mail@rechtsanwalt-dehns.de



24h Betreuung - bundesweit!
Legale Betreuungskräfte aus Osteuropa

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



Frage an Katharina Beck,
GRÜNE, Stichwort:
Bürgerbeteiligung

SeMa: Wie passt der Anspruch der Grünen, für mehr Bürgerbeteiligung zu sein, mit dem konkreten Handeln des grünen Bezirksamtsleiters Hamburg-Nord, Michael Werner-Boelz, zusammen der, wenn er befürchtet, der Bürger würde nicht in seinem Sinne abstimmen, Bürgerbeteiligung aushebelt und dabei die zuständige SPD-Senatorin als Helferin einsetzt?

Katharina Beck: Bei Vorhaben von gesamtstädtischer Bedeutung kann der Senat das Verfahren an sich ziehen („Evokation“). Eine solche Evokation hat Konsequenzen, auch für die Möglichkeiten von Bürgerbeteiligung. Ob eine gesamtstädtische Bedeutung vorliegt, sollte daher frühzeitig geklärt werden, um allen Akteur*innen Klarheit zu ermöglichen. Eine solche Klärung hat der Bezirksamtsleiter von Hamburg-Nord deshalb im Zusammenhang mit dem Bau von 700 bezahlbaren Wohnungen am Diekmoor veranlasst. Das Ergebnis ist, dass der Bau tatsächlich im gesamtstädtischen Interesse liegt. Damit entfällt eine Bürgerbeteiligung. Viel Energie, die sonst vergebens aufgewendet worden wäre, kann dadurch nun anders eingesetzt werden.



Frage an Michael Kruse,
FDP, Stichwort:
Aufstockung

SeMa: Die FDP steht für eine freie, liberale Marktwirtschaft. Halten Sie es für „normal und richtig“, dass Vollzeitbeschäftigte so wenig verdienen, dass sie Aufstockung erhalten müssen und die Steuerzahler zu deren Lebensunterhalt mit beitragen, aber gleichzeitig deren Arbeitgeber Gewinne realisieren? Sollte der Mindestlohn nicht vielmehr ermöglichen, davon in Würde zu leben und somit deutlich höher sein?

Michael Kruse: Mein Ziel ist es, Aufstiegschancen zu schaffen, sodass jeder Mensch aus eigener Kraft in einen gut bezahlten Job kommen kann. Wir müssen deshalb viel mehr tun in der Bildung: Fast nirgendwo in Europa hängt der schulische Erfolg von Kindern so sehr vom Elternhaus ab wie bei uns. Das darf nicht so bleiben. Und das Thema „Bildung“ endet natürlich nicht mit dem Schulabschluss. Die FDP setzt sich für das Prinzip des „Lebenslangen Lernens“ ein. Wir wollen ein „Midlife-Bafög“ einführen und Berufstätigen ermöglichen, Auszeiten für die Weiterbildung zu nehmen.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.09.21
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



JOHANNITER

Wir machen mehr als
TATÜTATA!



/ Hausnotruf



/ Menüservice

Interesse geweckt?

Tel. 040 65054-0
johanniter.de/hamburg

Warum Franz Hörsysteme?



Wir lassen unsere Kunden sprechen:



Nach zehn Jahren bei mir eingesetzter Hörgeräte war es an der Zeit, sich nach neuerer Technik umzusehen. Mein Wunsch nach guter Beratung dazu stand dabei im Vordergrund. Denn die kleinen technischen Systeme am Ohr kosten ja doch eine Stange Geld, und ein Fehlkauf führt zu Ärger und gegenseitiger Schuldzuweisung.

So suchte ich nach einem Unternehmen, bei dem nicht in erster Linie der Umsatz zählt, sondern die gute und individuelle Beratung des Kunden mit nur einem ständigen Ansprechpartner. Auch wollte ich mich nicht in die Reihe vieler Kunden einordnen, die mit Lockangeboten schnell zu einem Vertragsabschluss angehalten werden. Ich wollte zudem die Technik verstehen und Sicherheit im Umgang damit erlangen. So habe ich die großen Hörgeräte-Verkaufsfirmen bei meiner Auswahl ausgeschlossen und nach einem spezialisierten kleinen Unternehmen gesucht.

Bei Franz Hörsysteme in Norderstedt bin ich fündig geworden. Nach sehr intensiven Vortests meines Hörverhaltens und Hörvermögens wurden die aktuellen Techniken zur Hörunterstützung besprochen und ein Plan für die Umsetzung erarbeitet. Ich habe drei sehr unterschiedliche Systeme über Wochen in verschiedenen Hörumgebungen (Fernsehen, Musikveranstaltung & Vorträge in Hallen/kleinen Räumen etc.) ausprobiert. Herr Franz von Franz Hörsysteme hat mich sehr gut dabei unterstützt, sodass am Ende die Entscheidung leicht gefallen ist, sich für das richtige zu entscheiden.

Heute bin ich sehr zufrieden mit den erworbenen Systemen und danke Herrn Franz ausdrücklich für seine Geduld, seine sehr gute Beratung und Unterstützung, sogar während seines Urlaubs. Die Abwicklung des Kaufs verlief völlig problemlos, und Herr Franz bleibt mir für weitere Services über die kommenden Jahre erhalten: eine Super Firma!! Bei der abschließenden Untersuchung beim Ohrenarzt, der mein Hörvermögen ohne und mit den neuen Hörgeräten getestet hat, sprach selbst der Arzt das aus, was ich mit Franz Hörsysteme erlebt hatte: Mit dieser Firma habe er in seiner Laufbahn noch nie Probleme gehabt. Die Hörgeräte seien auf mein Hörvermögen super eingestellt. Dem kann ich mich nur anschließen.



Norderstedt, den 07.08.21, Dr. Christoph Balbach



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt
Tel. 040/525 37 73
Whats App: 040/52 57 09 75
 info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de
 Montag-Freitag: 9-13 und 14-18 Uhr



Frage an Zaklin Nastic,
DIE LINKE, Stichwort:
Demokratie

SeMa: Der LINKEN geht es auch um die Aufarbeitung der Rolle der SED in der DDR. U. a. heißt es „Teile der Bürgerbewegung der DDR setzten sich im Herbst 1989 für einen friedlichen, demokratischen, sozialen, ökologischen Aufbruch und einen politischen Wandel zu einem besseren Sozialismus ein. Doch 1990 scheiterte dieses Projekt. Es gelang ebenso wenig, eine demokratische Neubegründung des vereinigten Deutschlands durchzusetzen.“ Will „DIE LINKE“ damit sagen, in der Bundesrepublik gibt es keine Demokratie?

Zaklin Nastic: Die Bundesrepublik Deutschland ist eine repräsentative Demokratie, deren Werte von der LINKEN anerkannt und verteidigt werden. Wir kritisieren allerdings, dass es nach der Vereinigung Deutschlands im Jahr 1990 keine „demokratische Neubegründung“ und gemeinsame Verfassung gab. DIE LINKE will Volksinitiativen, Volksbegehren und Volksentscheide auf Bundesebene einführen und das Petitionsrecht ausbauen.



Frage an Dr. Bernd Baumann,
AFD, Stichwort:
Pflege

SeMa: Die Pflege älterer Menschen durch einen Dienst oder durch ein Heim wird höher vergütet als die Pflege durch einen Angehörigen. Wir glauben, dass die Pflege durch Familienangehörige mindestens genauso gut und wertvoll ist, wie durch einen externen Dienstleister. Deshalb sind die häuslichen Pflegesätze an die Leistungen für Pflegedienstleister anzugleichen.“ Setzen Sie damit nicht „gut wollen“ mit „gut können“ gleich und diskriminieren mit dieser Aussage die durch Ausbildung qualifizierten Arbeitnehmer in den Pflegeberufen?

Dr. Bernd Baumann: Wir fordern eine leistungsgerechte angemessene Bezahlung der Pflegekräfte über einen Flächentarifvertrag mit steuerfreien Nacht-, Sonn- und Feiertagszuschlägen, eine gesetzliche Personaluntergrenze für Pflegeeinrichtungen. Wir befürworten weiter die getrennte Berufsausbildung von Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege, die sich über Jahrzehnte bewährt hat. Über 70 Prozent der Pflegebedürftigen bevorzugen die Unterbringung zu Hause. Sie ist nicht nur aus sozialen, sondern auch aus finanziellen Gründen vorzuziehen. Die stationäre Pflegebedürftigkeit ist so lange wie möglich hinauszuschieben. Die Unterstützung von pflegenden Angehörigen ist durch die weitgehende Angleichung des Pflegegeldes an die Pflegesachleistungen zu fördern.

F. J. Krause © SeMa

Aktiver Urlaub trotz
Bewegungseinschränkung –
mit dem Elektromobil
kein Problem.

Foto © djd/Ludwig Bertram



Seniorenmobile – eine gute Option, die Selbstständigkeit zu erhalten und die eigene Mobilität wieder zu erhöhen. Foto © djd/Ludwig Bertram

Barrierefrei Urlaub genießen

Auch mit Handicap selbstbestimmt unterwegs

(djd). Neue Eindrücke sammeln, aufregende Erfahrungen machen und es sich einfach gut gehen lassen. Wenn es ums Verreisen geht, haben Urlaubswillige meist konkrete Vorstellungen. Mobilitätseingeschränkte Menschen hingegen sehen sich vor der Buchung mit zahlreichen Fragen konfrontiert: Welche barrierefreien Angebote gibt es, wie zugänglich sind Hotel oder Ferienwohnung sowie die öffentlichen Einrichtungen vor Ort? Zwar bemühen sich die meisten Museen, Gaststätten und Touristenmagnete zunehmend darum, allen einen Besuch zu ermöglichen, wer jedoch auf Nummer sicher gehen möchte, sollte vorab im Internet recherchieren und Reiseveranstalter in Kenntnis setzen. Mit dem Elektromobil verreisen? Um vor Ort beweglich zu bleiben, sind Elektromobile immer gefragter. Es gibt verschiedene mit Strom aus dem Akku angetriebene Flitzer, die auch Seniorenmobile genannt werden. Doch viele Modelle, die zu Hause gute Dienste leisten, sind oft zu groß, um sie bequem zu transportieren. Zum Verreisen eignen sich eher kompakte und faltbare Fahrzeuge. Oder man entscheidet sich direkt vor Ort für ein Mietfahrzeug. Gerade in vielen deutschen Kurorten gehören diese ganz selbstverständlich zum Straßenbild – aber wie sieht es in den großen Städten aus? Die Internetseite www.meinhilfsmittel.de bietet eine gute Gelegenheit, sich vorab zu informieren. Im Verzeichnis aufgeführt werden Vermieter von Elektromobilen und anderen Hilfsmitteln in ganz Deutschland, nicht nur aus dem Mobilitätsbereich. Hilfsmittel vorausschauend einplanen: Auch Rollatoren

oder Rollstühle und sogar Pflegebetten können über die Plattform gemietet werden. Ausgewählte, verlässliche Fachgeschäfte, häufig Sanitätshäuser, bieten diesen Service an. Dort verfügt man über viel Erfahrung und steht allen Interessierten beratend zur Seite. Das passende Hilfsmittel lässt sich ganz einfach für einen bestimmten Zeitraum reservieren. Das funktioniert in München genauso gut wie am Timmendorfer Strand, in Berlin ebenso wie am Bodensee und nicht nur im Urlaub, sondern auch bei Kuraufenthalten oder dem Besuch bei Freunden oder Verwandten. So steht erholsamen Urlauben und geselligen Unternehmungen nichts mehr im Wege.



Mit einem E-Mobil ist man wieder selbstbestimmt unterwegs und kann den Alltag unbeschwert meistern. Foto © djd/Ludwig Bertram



Elektromobile, die sich in Schrittgeschwindigkeit bewegen, dürfen generell auf Fußwegen fahren. Foto © djd/Ludwig Bertram

Malteserstift Bischof-Ketteler

Kettelerweg 5 | 22457 Hamburg

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

Sie möchten selbstständig wohnen und trotzdem an eine Pflegeeinrichtung angebunden sein? Bei uns leben Sie in Ihrer eigenen, selbst eingerichteten Wohnung und sind dennoch nicht allein. In den Veranstaltungsräumen und im Restaurant des Malteserstift Bischof-Ketteler können Sie mit anderen Senioren Zeit verbringen und bei Bedarf alle Angebote der Pflegeeinrichtung nutzen. Wir sind für Sie da, falls Sie einmal Unterstützung brauchen.



In guten Händen:
Wohnen mit Service

Z.Zt. stehen freie Wohnungen zur Verfügung:

- 2 Zimmer-Wohnungen in der Größe von 54–59 m²
- Wohnraum mit Küche und bodengleichen Duschen
- Balkon oder Terrasse

Leben mitten in Hamburg-Schnelsen

- Verschiedene Einkaufsmöglichkeiten in wenigen Minuten fußläufig erreichbar.
- Grüne Umgebung lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Ausflügen ein.
- In unmittelbarer Nähe gibt es mehrere Busverbindungen für entferntere Ziele wie Hamburger Innenstadt oder Hafen.

Telefon: 040 559868-0

bischof-ketteler-hamburg@malteser.org

www.malteserstift-bischof-ketteler.de

Mit den Enkeln nach Potsdam

ENTDECKUNGEN, KULTUR UND VIEL SPASS AUF HISTORISCHEN PFADEN

Sie haben in den Herbstferien noch nichts vor? Wie wäre es mal mit einer Fahrt nach Potsdam? Und wenn Sie die Enkel mitnehmen, wird die Reise zu einem ganz besonderen Vergnügen – für beide Seiten. Versprochen!

Wer bei Potsdam an Schlösser, historische Quartiere, das Holländische Viertel und das einzige Böhmisches Weberviertel im heutigen Babelsberg denkt, liegt genau richtig. Möglicherweise ist der junge Nachwuchs – Enkelinnen und Enkel – für Sehenswürdigkeiten im klassischen Sinne noch nicht ganz so weit. Und dennoch gibt es in und bei Potsdam so viel zu sehen, dass hier beide Seiten, Großeltern und Enkel, sehr gut auf ihre Kosten kommen. Wir haben uns mal für Sie umgesehen.

Radeln
im Park
Babelsberg.

Foto: PMSG
Andre Stiebitz

Glienicker Brücke:
Verbindungsbrücke
zwischen Berlin und
Potsdam. Foto: cc

Park Babelsberg: Hier befinden sich neben der Sommerresidenz von Kaiser Wilhelm I auch der Flatowturm, mehrere Brunnen und Wasserspiele uvm.

Foto: PMSG Andre Stiebitz



Mehr Details und weitere Informationen unter potsdamtourismus.de, telefonisch unter 0331 27 55 88 99, per Mail an info@potsdamtourismus.de oder direkt vor Ort in der Tourist-Information am Alten Markt oder am Hauptbahnhof in der Friedrich-Engels-Straße.

ORTE ZUM STAUNEN

Mit dem Fahrrad auf Entdeckertour

Das Potsdamer Gelände ist fast überall flach, und es gibt viele Möglichkeiten, sich Räder auszuleihen. Auch für Kinder. Also wie wäre es mit einer Tour durch den Park Babelsberg bis zur Glienicker Brücke, mit Einkehr und/oder Ausstellungsbesuch in der Villa Schöningen? Im Skulpturengarten gibt es aktuell viel zu entdecken. Anschließend auf der Route liegt das Schloss Cecilienhof. (Möglicherweise interessiert die Kinder im Alter ab 14 Jahren auch die aktuelle Ausstellung. (s. u.)) Der Abstecher zur russischen Kolonie Alexandrowka vermittelt dann noch mal einen ganz anderen Blick auf Potsdam und seine vielen europäischen Einflüsse: Der Gemüsegarten mit zahlreichen Obstbäumen bietet sich zur Rast und zum unbesorgten Herumhüpfen an. Autos bleiben draußen. Wer noch genug Puste hat, könnte abschließend zum Holländischen Viertel radeln ... Im Cafe Guam (Mittelstraße 39) gibt es Käsekuchen – täglich zwischen acht und zehn verschiedene Sorten.

• *Fahrräder für Groß und Klein gibt es unter anderem an der Verleihstation Pedales – Bike & Paddelstation am Hauptbahnhof Potsdam und am Bahnhof Griebnitzsee: potsdam-per-pedales.de/*

ORTE AM WASSER

Mit dem Wassertaxi nach Sacrow

Waren Sie schon mal in Sacrow? Allein die Reise dahin kann zum Beispiel mit dem Wassertaxi eine willkommene Abwechslung sein. Sacrow liegt malerisch an der Potsdamer Havel. In diesem kleinen Ort zeigen sich die großen Dramen des letzten Jahrhunderts: Todesschüsse im Mauerschatten, eine Kirche hinter Stacheldraht, Dorffeste im Sperrgebiet und ein geheimnisvolles Schloss, in dem erst ein Nazi residierte und später KZ-Opfer versuchten zurück ins Leben zu finden. Sacrow strotzt von historischen Begebenheiten.

Bei einem Spaziergang zwischen Kleingärten und am Wasser entlang spürt man die ganze Idylle der Gegend. Der Blick über die Havel geht in gerader Linie bis zum Potsdamer Brauhausberg. Oder rüber zur Pfaueninsel. Auf dem Panoramaweg Meedehorn stehen Tafeln, die – bei einer Art Schnitzeljagd – gefunden werden können und gleichzeitig an die Geschichte der Halbinsel Meedehorn erinnern. Bis 1989 war sie mit hohen Zäunen gesichert.

• *Das „Potsdamer Wassertaxi“ bietet einen Linienverkehr per Schiff – mit festem Fahrplan und 13 Stationen (An- und Abfahrtpunkten). Für Sacrow die Station Sacrow/Heilandskirche nehmen. Weitere Sehenswürdigkeiten – vom Park Sanssouci über Schloss Babelsberg bis zum Cecilienhof – sind mit dem Wassertaxi bequem zu erreichen. Die Tickets können beim Einstieg direkt an Bord gelöst werden. Die Wassertaxis fahren bis zum 3. Oktober jeweils donnerstags bis sonntags.*

Im Schloss Cecilienhof gibt es noch bis Ende Oktober die Ausstellung zur „Potsdamer Konferenz 1945“ zu sehen. Foto: cc



Gemeinsam mit den Enkeln viel entdecken und erleben: Die Stadt Potsdam ist dafür sehr gut geeignet.

Foto: TMB Nimke

ORTE DER GESCHICHTE

„Potsdamer Konferenz 1945 – die Neuordnung der Welt“ im Schloss Cecilienhof
(für Kinder ab 14 Jahren)

Dass im Schloss Cecilienhof 1945 die Potsdamer Konferenz stattfand, die zu den bedeutendsten historischen Ereignissen des 20. Jahrhunderts zählt, ist bekannt. Sie gilt weltweit als Symbol für den Endpunkt des Zweiten Weltkrieges und den Ausbruch des Kalten Krieges. Das im Schloss Cecilienhof verabschiedete „Potsdamer Abkommen“ legte den Grundstein für eine Neuordnung der Welt nach 1945. Gerade ist dort noch bis Ende Oktober die Sonderausstellung „Potsdamer Konferenz 1945 – die Neuordnung der Welt“ zu sehen. Sie wirft einen neuen Blick auf die Geschehnisse damals: Anhand von persönlichen Geschichten, die in den Tagebüchern der Sekretärin Churchills, Margaret Joy Hunter, festgehalten wurden, wird dabei Weltgeschichte erlebbar.

• Tageskarten für Besucher über 65 Jahren 10 Euro (ermäßigt)/Kinder 10 Euro (ermäßigt). Mehr Infos: spsg.de/aktuelles/ausstellung/potsdamer-konferenz-1945-die-neuordnung-der-welt/

Corinna Chateaubourg © SeMa



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



Mein Freund, der Baum

Beim Waldbaden eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

gänger bestätigen. Doch es sind nicht nur die Schönheit der Natur und die Ruhe des Waldes, die gestresste Menschen entspannen lassen. Wissenschaftler haben im Wald die Wirkmechanismen bioaktiver Prozesse ergründet. Um sich vor Pilzen, Bakterien und Angreifern zu schützen, produzieren Bäume und Pflanzen organische Verbindungen, die sogenannten Phytonzide. Das Einatmen dieser antibiotisch wirkenden Substanzen senkt unseren Blutdruck und verringert das Stresshormon Cortisol. Es wird sogar ein positiver Einfluss auf unsere natürlichen Krebskillerzellen und unser Immunsystem diskutiert. In Japan ist Shinrin Yoku als Therapie längst anerkannt und kann per Rezept verordnet werden.

In der Tradition von Hildegard von Bingen, die schon im zwölften Jahrhundert die Heilkraft der Pflanzen beschwor, und der Naturheillehre Sebastian Kneipps wird der Wald auch bei uns als ‚grüne Apotheke‘ wiederentdeckt. So gilt der Heringsdorfer Küstenwald auf Usedom als erster Heilwald Europas. In München gehört die Weiterbildung zum zertifizierten Wald-Gesundheitstrainer zum universitären Angebot.

Über das Waldbaden sind inzwischen zahlreiche Ratgeber erschienen. Doch man muss keine Lehrbücher studieren, um das Waldbaden zu erlernen. Voraussetzung ist einzig die Bereitschaft, dem Wald aufmerksam und achtsam zu begegnen und ihn und seine Atmosphäre mit allen Sinnen zu erleben. Damit der Wald seine heilsame Wirkung entfalten kann, sollte man innehalten und sich selbst entschleunigen.

Vera Vorreiter, 60, hat im Waldluftbad ihre Erfahrungen als Lehrerin für Yoga

und Meditation mit ihrer Liebe zum Wald und zur Natur verbunden. Seit 2018 führt die zertifizierte Kursleiterin kleine Gruppen regelmäßig in den Wald. „Waldbaden muss man nicht lernen“, so Vera Vorreiter, „doch viele von uns haben das Entspannen verlernt.“ So sieht sie ihre Kurse als eine Art Renaturierung. Durch sanfte Leitung, passende Übungen und meditative Momente hilft sie urbanen Menschen, von außen nach innen zu kommen, mit allen Sinnen wahrzunehmen und die Freude an der Natur wieder hervorzuholen. Dabei ist es ihr wichtig, dass die Teilnehmer ihren eigenen Zugang zum Wald finden. Das kann das Umarmen eines Baumes, aber auch das Barfußlaufen, das Ausstrecken auf dem Waldboden oder die meditative Einkehr sein.

Für Menschen, die das Waldbaden für sich entdecken möchten, hat die ‚Waldluftbademeisterin‘ einen ganz einfachen Einsteigertipp: „Alles langsamer!“ So sollte man zu Beginn eher langweilige, bequeme Routen auswählen, damit der Weg nicht anstrengt. „Stehen bleiben, den Blick schweifen lassen, die Ruhe genießen, umherschauen, schnuppern und gerne auch mit den Händen oder barfuß den Wald erfühlen“, so Vorreiter.

Auch ich hatte bei meinem ersten Waldbad endlich meinen Baum gefunden. Seine Borke duftete würzig, harzig und leicht modrig. Mit einem Gefühl tiefer Ruhe löste ich nach einer gefühlten Ewigkeit meine Umarmung. Bäume können untereinander kommunizieren, hatte ich gelernt. „Tschüss, Baum und danke“, flüsterte ich und tätschelte seinen borkigen Stamm. Ein Lüftchen streifte durch seine Krone. Für mich war es so, als rauschten seine Blätter zum Abschied im Wind. © SeMa

Es war Liebe auf den ersten Blick. Während ich mich noch unschlüssig umschaute, steuerte meine Freundin Edith schon zielstrebig auf eine Eiche zu. Als sei es die normalste Sache der Welt, umschlang sie ihren mächtigen Stamm, schloss mit einem tiefen Aufseufzen die Augen und lehnte ihre Wange vertrauensvoll an seine borkige Rinde.

Nach der Lektüre des Buches „Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald“ hatte ich meine Freundin schon vor Jahren dazu überredet, nicht mehr nur plaudernd durch den Wald zu flanieren, sondern achtsam innezuhalten, in die Waldatmosphäre einzutauchen und als Krönung des Events einen Baum zu umarmen. So sollten wir das vom Biologen und Pflanzenwissenschaftler Clemens G. Arvay beschriebene heilende Band zwischen Mensch und Natur nutzen, um unser Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen und unsere Widerstandskräfte zu mobilisieren.

Was vor einigen Jahren Spaziergänger noch zum Staunen brachte, ist inzwischen als Waldbaden oder Waldluftbad in Mode gekommen. Als ‚Shinrin Yoku‘ hat der bewusste und achtsame Aufenthalt im Wald seinen Ursprung in Japan. Shinrin Yoku, was frei übersetzt das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes bedeutet, sollte gestresste Japaner in den 1980er Jahren zur Entspannung in die Wälder locken.

Dass ein Aufenthalt im Wald der Stimmung guttut, dürfte jeder Waldspazier-



Ein Erfahrungsbericht von Gisela Walitzek

Vermögen in der abbezahlten Immobilie?

Das Original-Konzept

Wir zeigen Ihnen, wie Sie dort rankommen!

Es ist eine Zwickmühle für Senioren: Wollen sie ihren guten Lebensstandard halten, müssen sie ihr geliebtes Eigenheim verkaufen, um an das notwendige Geld zu kommen. Doch es gibt noch andere Lösungen! Frau Schröder, Anfang 70, aus Poppenbüttel, erzählt in ihrer persönlichen Geschichte, wie sie ihre schöne Wohnung retten konnte:

„Wir standen vor einem Dilemma“, beginnt Frau Schröder, eine gut gekleidete Dame Anfang 70, ihre Erzählung. „Unser ganzes langes Leben haben wir einen guten Lebensstil geführt: Theater, spazieren auf dem schönen Alsterwanderweg und einkaufen in unserem schicken Einkaufszentrum. Das war unser Leben – doch als es an die Rente ging, sollte all das schlagartig vorbei sein. Wenn wir weiterleben wollten, wie wir es gewohnt waren, würden unsere Ersparnisse sich bald dem Ende zuneigen. Und bald hieß: in zweieinhalb Jahren!“, endet Frau Schröder aufgelöst und übergibt das Wort an ihren Mann.

Herr Schröder richtet sich auf und beginnt zu sprechen: „Wir leben in einer tollen Wohnung in sehr guter Lage. **Der hohe Wert unserer Immobilie war uns immer bewusst – das bedeutete für uns, dass wir quasi in dem Geld wohnten, dass wir eigentlich zum Leben brauchten.**

Als Erstes überrumpelte uns also die traurige Wahrheit: Wenn wir unseren Lebensabend so verbringen wollten, wie wir es gewohnt waren, hatten wir augenscheinlich keine andere Wahl, als unsere lieb gewonnene Wohnung zu verkaufen. Wir würden sie und mit ihr unsere vertraute Umgebung, all unsere Freunde und unser gesamtes Umfeld verlassen müssen.“

Frau Schröder legt ihrem Mann liebevoll die Hand auf den Arm und fährt fort: „In meiner Verzweiflung rief ich meine Freundin Ingrid an und erzählte ihr alles. Und sie hatte die rettende Idee! Sie berichtete – was wir gar nicht wussten – dass ihre schöne Wohnung schon seit einigen Jahren nicht mehr ihr gehörte, sondern dass sie sie verkauft habe und nun darin zur Miete wohne. Ingrid erzählte mir von dem Konzept ‚Lebensabend-Immobilie‘ von Martin Ullrich. Und das ist so einfach wie logisch. Es war unsere Rettung! Wir riefen sofort Herrn Ullrich an. Er hatte innerhalb weniger Tage Zeit für uns, um alles in Ruhe und natürlich kostenfrei zu bespre-

chen. Wir waren unglaublich erleichtert und dann ging auch alles zügig voran.“ Frau Schröder schaut lächelnd zu ihrem Ehemann, der begeistert weiter berichtet:

„Das Konzept der **Lebensabend-Immobilie** war das Beste, was uns hätte passieren können. Als Spezialist für die Vermarktung von Wohnimmobilien seit 1993 und als zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertungen, bewertete er unsere Immobilie zu einem fairen und angemessenen Marktpreis und konnte uns auch sagen, wie hoch die Miete wäre, die wir monatlich bezahlen würden.

Unser Leben könnte genauso weitergehen, wie wir es gewohnt waren, und notwendige Reparaturen und ähnliches wären nicht mehr unsere Aufgabe – perfekt für unseren Lebensabend. Herr Ullrich und sein nettes Team übernahmen die Suche nach dem richtigen Käufer, der nie selbst einziehen will, sondern nur eine langfristige Kapitalanlage suchte. Und wir wurden über alle unsere Möglichkeiten ausführlich und in Ruhe beraten, wie z.B. Wohnrecht auf Lebenszeit und welche Sicherheiten zu bedenken sind. Doch das war noch immer nicht alles: Wir konnten vereinbaren, dass die Miete immer konstant bleiben würde – Angst vor Überraschungen mussten wir also auf keinen Fall haben.“

In nur sechs Wochen nach der ersten Anzeige war der perfekte Käufer gefunden. Zudem auch noch sympathisch. Der hatte nun nicht nur eine tolle Immobilie, sondern zugleich die besten Mieter, die man sich vorstellen kann: die ehemaligen Eigentümer, die ihr Zuhause schätzen und pflegen.

„**Wir sind so glücklich**“, schließt Frau Schröder ihre Schilderung: „Wir wohnen in unserer schönen Wohnung, in der wir so lange bleiben werden, wie wir wollen und es gesundheitlich können.“

Sie möchten es genauso machen wie das Ehepaar Schröder? Das Original-Konzept funktioniert für alle Arten und Preisklassen von Immobilien. Herr Martin Ullrich steht Ihnen gerne für eine kostenlose Beratung und mit seiner Erfahrung aus über hundert Verkäufen zur Verfügung. Vereinbaren Sie jetzt gleich einen Termin unter Tel. 040/27 14 14 80.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an

**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**

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



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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





SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Pflegegrad überprüfen!

(pi) Wer einen Pflegegrad beantragt, bekommt in der Regel Besuch vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Dessen GutachterInnen stellen fest, ob eine Pflegebedürftigkeit vorliegt. In der Corona-Zeit geschah dies oft nicht vis-à-vis, sondern mittels Telefon (und nach Aktenlage). Zuweilen werden die Pflegebedürfnisse nicht exakt beurteilt. So wie bei Ingrid L. aus Hamburg-Barmbek. Sie ist dement, ihre Familie am Ende ihrer Kräfte. Aber der zunächst zuerkannte Pflegegrad 1 hätte kaum Hilfe bedeutet. Der SoVD legte Widerspruch gegen die „1“ ein. Mit Erfolg.

Demenz heißt auch „Familienerkrankung“: Die pflegenden, aber auch die zu pflegenden Menschen müssen ihr „Wirschaffen-das“ ändern, wenn die Erkrankung fortschreitet und mehr Betreuung verlangt. Ingrid L. stellte daher auf Initiative von Tochter und Ehemann im Februar 2021 den Antrag bei der Pflegekasse. Die reagiert prompt einen Monat später mit dem Pflegegrad 1. Das bedeutet: monatlich € 125,- etwa für Alltagsbegleitung, aber kein Pflegegeld, keine Pflegesachleistungen. Die Einstufung verkenne, so die Angehörigen, die Pflegesituation bei Demenz. Der Grund: Die Begutachtung erfolgte per Telefon. Mit zunehmendem

Alter oder bei demenziellen Veränderungen sind Menschen allerdings nur eingeschränkt in der Lage, ihre gesundheitlichen Probleme wiederzugeben. Oder es gibt den Effekt, den wir alle kennen: Im Interview, da reißt man sich zusammen.

„Die Beurteilung nach Aktenlage führt leider oftmals dazu, dass nicht jede Situation richtig eingeschätzt werden kann. Wir merken immer wieder, dass Vor-Ort-Termine wichtig sind, wenn es etwa um Hilfsmittel geht oder geprüft werden muss, ob das Wohnumfeld verbessert werden kann“, sagt Klaus Wicher, Vorsitzender des SoVD Hamburg. So auch bei Ingrid L. Der SoVD half, das Pflegegutachten zu prüfen. Dabei fiel auf, dass der Gutachter einige pflegerelevante Bereiche anders eingeschätzt hatte, als sie sich im Alltag von Ingrid L. und ihrer Familie darstellen.

Ingrid L. war auf dem Papier selbstständiger als in Wirklichkeit. Eine Neurologin bestätigte dies. Der SoVD legte Widerspruch ein und erläuterte, wie aus seiner Sicht der Hilfe- und Betreuungsbedarf tatsächlich zu bewerten sei. Wieder reagierte die Pflegekasse. Sie stufte das erste Gutachten als nicht korrekt ein – und stufte den Pflegegrad auf „2“ hoch. Das hilft konkret: Pflegegeld bei häuslicher Pflege durch Angehörige, Pflegesachleistungen bei professioneller Versorgung durch ambulante Pflegedienste, Zuschüsse zur Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege ... Wicher: „Das ist eine echte Entlastung der Angehörigen. Für Ingrid L. und ihre Familie hat es sich gelohnt, dass der SoVD beraten und die Entscheidung überprüft hat.“

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei beraten lassen. Weitere Informationen unter www.sovd-hh.de, Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de

Lebenslust zählt, nicht die Jahre: Senioren mit Herzklopfen



Peter Jäger

„Ich bin jetzt alt genug für einen Senioren-Roman“, meint Peter Jäger, der eher als Lokaljournalist und Jugendbuchautor mit Engagement für Bienen und Natur bekannt ist. Aktuell fiel ihm die Unterschiedlichkeit auf, wie der „Lebensherbst“ von seinen Altersgenossen aufgefasst wird. „Die einen beklagen jedes Zipperlein, Vergesslichkeit und das Wetter – die anderen fühlen sich sogar mit dem Rollator fit und verabreden sich per WhatsApp zu einem Rendezvous. Die zweite Möglichkeit halte ich für besser“, bekennt er lächelnd. Lebenslust ist gesund, vielleicht gerade in unseren zusätzlichen späten Jahren.

„Man muss seinem Glück ein Stück entgegengehen, sonst läuft man daran vorbei.“ Das ist das Motto, mit dem Peter Jäger seine Romanfiguren Henriette und Ole durch den Senioren-Alltag begleitet, der natürlich auch seine Tücken und ein verändertes Familienleben hat.



Und dann ist da noch Hennys Bruder Willi, der auf andere Art für Herzklopfen sorgt: Er ist dement, lebt in einem Pflegeheim, und manchmal reißen ihn unerfüllte Sehnsüchte zu spontanen Handlungen hin. „Wenn uns selbst das Schicksal mit solch einer Krankheit verschont, so ist es doch gut, wenn wir dafür Verständnis aufbringen und

so den Betroffenen auch eine Portion Lebenslust mitgeben.“ Das sei nicht nur eine romanhaft erdachte Nebengeschichte, verrät Peter Jäger. Im Psychiatrischen Zentrum Rickling unterstützten ihn Chefarzt und Pflegeleiter für sachgerechte Information zu seinem Buchprojekt. „Herzklopfen im Herbst“ ist eine muntere Geschichte, in der

sich manche Senioren wiedererkennen werden, während sie anderen Mut gibt, das Leben so zu genießen, wie es sich anbietet. Und was die nachfolgenden Generationen betrifft: Lebenslust zählt, nicht die Jahre! Was für eine aussichtsreiche Altersperspektive, wenn man weiß, dass wir niemals jünger werden ...



Bitte pflege mich
richtig!

„Sie wünschen sich eine optimale Betreuung im späteren Pflegefall?“

- 4 Kapitel und 280 Seiten
- 1 Ausfüllanleitung
- 6 Dokumentenhüllen
- 2 Hinweis-Aufkleber
- Made in Germany

Pflege- und Vorsorge-Ordner

Einführungspreis:

59,95 €

UVP: 69,95 €

Helfen Sie dem Pflegepersonal mit dem einzigartigen Pflegevorsorge-Ordner.

Erfassen Sie schon heute Ihre Gewohnheiten, Vorlieben und Pflegewünsche unkompliziert in unserem Pflegevorsorge-Ordner, welcher auf dem Pflege-Qualitätssicherungsgesetz der Bundesregierung basiert und welches jeder Pflegedienstleister und jede Pflegeeinrichtung verpflichtend umsetzen muss.

Umfassende und einzigartige Fragenkataloge helfen Ihnen und dem künftigen Pflegedienstleister bei der Eingewöhnung und dem gemeinsamen Kennenlernen.

Der Pflegevorsorge-Ordner umfasst folgende Themen:

„**Die ersten Tage**“: Hier erfassen Sie alle wichtigen Informationen für den Pflegefall.

„**Wichtige Dokumente**“: Hier hinterlegen Sie Ihre Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und vieles mehr.

„**Die Tage danach**“: Hier teilen Sie dem Pflegepersonal Ihre Vorlieben, Abneigungen und Wünsche mit.

„**Biografie**“: Wer sind Sie, was sind Ihre Hobbys, welche Musik hören Sie gerne, gehen Sie gerne spazieren ...



- 1 Hinweis-Aufkleber für den Kühlschrank
- 1 Aufkleber für die Krankenversichertenkarte

Erhältlich unter: www.bitte-pflege-mich-richtig.de

Service-Telefon: 04561 - 527 71 89



Etwas geht immer – Senatorin Leonhard in Klinik für Geriatrie der Asklepios Klinik Nord, Betriebsteil Heidberg, mit Ralf Zastrau und Dr. Jochen Gehrke.

Geriatrische Rehabilitations-Angebote zu nutzen – auch in Zeiten der Pandemie unverzichtbar

„Angst ist kein guter Ratgeber.“ Um sich selbst vor Ort ein Bild von der sicheren Versorgung älterer Patienten in den Hamburger Krankenhäusern zu machen, besuchte Dr. Melanie Leonhard, Senatorin für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration deshalb exemplarisch die Geriatrie an der Asklepios Klinik Nord.

Hier konnten Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Geriatrie, Leiter des standortübergreifenden Netzwerkes für Altersmedizin, Ancoris der Asklepios Kliniken Hamburg und Vorsitzender des Landesverbandes Geriatrie, sowie Ralf Zastrau, Leiter von GeriNet Hamburg, des geriatrischen Qualitätsverbands der freigemeinnützigen Krankenhäuser in Hamburg, ihr versichern: „Die Hamburger Geriatrien sind sicher. An allen Standorten der Stadt können sich unsere Patienten ohne Sorge wieder voll auf die Behandlung und Therapie ihrer Erkrankungen konzentrieren.“

Über viele Monate haben besonders ältere Menschen aus Angst vor Ansteckung auf ambulante wie auch auf stationäre Rehabilitation verzichtet. War das zu Beginn noch nachvollziehbar, hat sich die Situation inzwischen grundlegend geändert. „Seit dem 27. Dezember 2020 wird in Hamburg gegen Covid-19 geimpft,“ so Leonhard bei diesem Vor-Ort-Termin „und gerade die geriatrischen Vor- und Nachsorgeangebote ermöglichen älteren Menschen Teilhabe am sozialen Leben, und sie sind gleichzeitig unverzichtbare Hilfen, die eigene Selbstständigkeit zu bewahren oder wiederzuerlangen.“

Dr. Jochen Gehrke pflichtete ihr bei: „Es ist besorgniserregend, dass Patienten, die dringend unsere Unterstützung benötigen, aus Sorge vor Ansteckung darauf verzichten. So wie Gehrke betonte auch Ralf Zastrau, dass dank optimaler Hygienekonzepte und über 90-prozentiger Durchimpfung der Mitarbeiter alle geriatrischen Einrichtungen extrem sichere Orte sind. „Trauen Sie sich“, dieser Appell von Melanie Leonhard sollte im eigenen Interesse ernstgenommen werden – denn Angst ist bekanntlich der schlechteste aller Ratgeber.

F. J. Krause © SeMa

„Wir sind durch Licht und Schatten gegangen“

Das siebte Buch der Biografie-werkstatt Farmsen-Berne mit 14 Kurzbiografien

Mit großer Willensstärke meistern viele Menschen ihr Leben, obwohl sie als Jugendliche die Schrecken des Krieges, der Vertreibung und Flucht erlebt haben und ihnen ihre Jugend in Hitlerdeutschland gestohlen wurde.

So wurde Joachim aufgrund seiner Zuverlässigkeit gegenüber anderen Menschen von der Stasi in eine Falle gelockt und landete im Zuchthaus. Eine Situation, die ihm lange als Makel anhaftete. Jutta, die aus einer behüteten Kindheit in verschiedene russische Lager gebracht wurde, als kleines Kind ihrer Mutter beim Sterben zusehen musste und von sich sagt, dass sie jetzt ihr siebtes Leben lebt. Von Susanne hört man, wie sie es schafft, ihr Leben als blinde Frau zu bewältigen. Jörn erzählte wie er nach vielen Reisen

und unterschiedlichen Stationen in seinem Leben spät, aber nicht zu spät, seine große Liebe fand. Und eine große Liebe empfindet die Afroamerikanerin Joanne zu Hamburg, wo sie mit über 80 Jahren und einer professionellen internationalen Gesangskarriere von mehr als 50 Jahren mehr heimisch geworden ist als in ihrem gebürtigen Kalifornien.

Zitat einer Interviewten: Nicht immer ist es mir leicht gefallen zu berichten, die persönlichen Erinnerungen berührten mich manches Mal sehr, aber das ist auch gut so.

Die Mitglieder der Biografie-werkstatt Farmsen-Berne haben erschütternde, berührende, unfassbare, aber auch heitere und exotische Lebensgeschichten gehört und aufgeschrieben, um sie vielen Menschen der nachfolgenden Generationen zugänglich zu machen. Diese Lebenserinnerungen berühren nicht nur, sie machen auch Mut, das eigene Leben trotz aller Widrigkeiten anzunehmen und in den Griff zu bekommen.

Das Buch (Preis 15,- Euro) gibt es im Buchhandel (ISBN: 978-3-00-068839-3) oder per E-Mail unter biografie-werkstatt@kirche-in-farbe.de



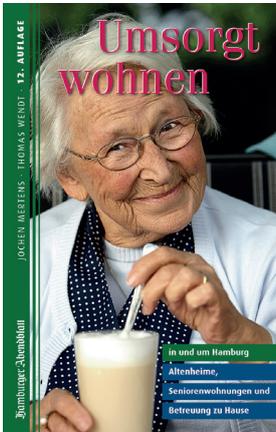
Unser Umzug in ein neues Leben

Von Klaus und Christel Schnee

”

Ganz plötzlich und ohne Vorwarnung war es auf einmal so weit. Meine Frau hatte einen schweren Bandscheibenvorfall, und ich bekam eine Lungenkrankheit. Von heute auf morgen wurde uns bewusst, dass wir in unserem hübschen Reihenhaus in Marienthal mit den vielen Stufen, dem großen Garten und den vielen üblichen Hausarbeiten nicht mehr klarkommen würden und wir schnell eine neue Lösung brauchten!

Der Ratgeber „Umsorgt wohnen“ vom „Hamburger Abendblatt“ stellt Altenheime und Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen vor. Er ist im Buchhandel für 19,90 Euro erhältlich. Telefonische Bestellung: 040/600 898 40 (plus 3,10 Euro Versandkosten).



Wir studierten das Internet und weitere Lektüre nach geeigneten und schnell verfügbaren Wohnmöglichkeiten für Senioren. Schließlich fiel uns ein Bericht in dem bekannten Seniorenratgeber „Umsorgt wohnen“ über eine Immobilienmaklerin auf, die sich auf das „seniorengerechte Wohnen“ spezialisiert hat. Ihr Motto „Wohnen mit Herz“ klang vielversprechend. Und ihr Ansatz, uns zuerst eine neue Wohnung zu suchen – egal, ob „betreutes Wohnen“ in einer Einrichtung oder in einer barrierefreien Wohnung auf dem „freien Markt“ – und dann den Hausverkauf in ihre sachverständigen Hände geben zu können, gefiel uns sehr.



Klaus Schnee und Maklerin Nicole Mielke freuen sich, über die erfolgreiche Zusammenarbeit.



IMMOBILIEN MIELKE

Inh. Nicole Mielke
Lokstedter Holt 42
22453 Hamburg

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

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

Wir riefen die Maklerin Nicole Mielke kurzerhand an. In dem unverbindlichen persönlichen Gespräch wenige Tage später hat sie uns überzeugt. Als ehemalige Bankmitarbeiter haben wir eine gute Menschenkenntnis, und ihr Sachverstand und ihre Persönlichkeit gefielen uns sofort. Danach lief alles wie am Schnürchen! Bereits nach drei Monaten sind wir in unserer neuen, barrierefreien Wohnung angekommen, und unser Haus ist schon an eine nette junge Familie verkauft. Nun können wir wieder erleichtert und positiv in die Zukunft blicken.

Ohne professionelle Hilfe und Unterstützung hätten wir das ganz sicher nicht geschafft! Wir sind sehr glücklich und dankbar, dass wir Frau Mielke gefunden haben und haben sie auch schon mehrfach im Freundeskreis weiterempfohlen.

“



Nicole Mielke
DEKRA-zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung



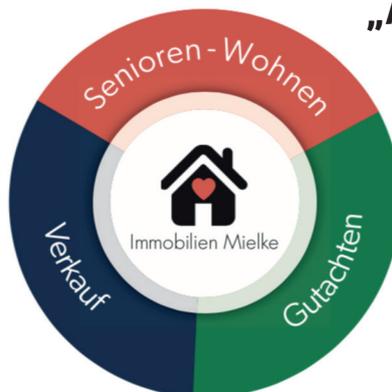
Immobilienmaklerin mit Herz

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

Immobilien Mielke
Wohnen mit Herz

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

Unverbindlicher Beratungstermin Tel.: 040/68 87 69 30



„Alles aus einer Hand“

GUTSCHEIN für eine MARKTBEWERTUNG Ihrer Immobilie





Der gebürtige Harburger Gert „Charly“ Dörfel (*18.09.1939) kam 1958 über Polizei Hamburg zum HSV. Am Rothenbaum gehörte er ab der Saison 1959/60 zur ersten Elf. Einsätzen in der Jugend- und Amateurnationalmannschaft folgten bald Berufungen in das A-Team. Dort erzielte er von 1960 bis 1964 in elf Spielen sieben Tore. Auf Vereinsebene wurde „Charly“ mit dem HSV 1960 Deutscher Meister und 1963 DFB-Pokalsieger. Der „Flankengott“ verließ Hamburg 1972 nach rund 750 Spielen (davon 224 in der Bundesliga, 58 Tore) in Richtung Südafrika. Über Kanada wechselte er zurück in die Hansestadt, wo er seine Karriere beim HSV Barmbek-Uhlenhorst von 1923 beendete.

Schlitzohr auf dem grünen Rasen

Charly Dörfel – der erste Popstar des deutschen Fußballs

Das Toupet des einst schillernden Linksaußen ist mittlerweile im HSV-Museum zu bestaunen, die Eskapaden des wohl größten Anekdoten-Lieferanten der Hamburger Fußballgeschichte werden zwischen Rothenbaum und Volksparkstadion noch heute erzählt.

Tatort Volksparkstadion: Der Schiedsrichter pfeift einen Freistoß für die Gäste aus München. Eine krasse Fehlentscheidung. Linksaußen Charly Dörfel reklamiert und wird ermahnt: „Noch ein Wort!, dann ...“ Doch der HSV-Star hat sein lockeres Mundwerk nicht im Zaum und poltert weiter. „Ihr Name?“, fragt der Pfeifenmann den verdutzten Dörfel schließlich. Der knurrt „Meier“ und fliegt wegen Schiedsrichterbeleidigung vom Platz. Als der Dialog tags darauf die Zeitungsspalten füllt, lacht sich Fußballdeutschland wieder einmal schlapp über Charly, den Schelm in kurzen Hosen.

So lustig ging es in der Bundesliga der späten 60er Jahre öfter zu – jedenfalls wenn Charly mitspielte. Mit skurrilen Notizen vom Rand des grünen Rasens ließe sich ein ganzer Zettelkasten füllen. Dörfel, der wegen seiner Schlitzohrigkeit nach der Witzfigur mit Nachnamen Brown gerufen wurde, galt nicht nur als der begabteste Linksaußen der Nachkriegsära, sondern konnte auch mit einer gehörigen Portion Showtalent aufwarten. Noch vor Franz Beckenbauer („Du allein“), Gerd Müller („Dann macht es bumm“) und Petar Radenković („Bin i Radi, bin i König“) nahm Dörfel eine eigene Schallplatte auf. „Das kann ich Dir nicht verzeih’n“ schmachete er in Eunuchen-Tonlage ins Mikrofon.

Nicht nur wegen dieses Ausflugs vom Stadion ins Studio – Dörfel war der erste Popstar des deutschen Fußballs. Auch sein Verschleiß an Frauen und teuren Autos war gleichermaßen skandalträchtig wie starkompatibel. Er selbst bringt seine Ausnahmestellung im Fußball unter Adenauer, Erhard und Kiesinger beim Besuch in seinem schmucken Eigenheim in Meckelfeld auf den Punkt: „Ich hätte eigentlich in Hollywood spielen müssen.“ Zu fünf Jahren als Profi in Südafrika und sechs Monaten in Kanada hat es immerhin gereicht.

In der Heimat hatte der Name Dörfel stets einen guten Klang, denn in Harburg liegen die Wurzeln der Fußballdynastie Dörfel. Schon Vater Friedo und sein Onkel, von den Fans nur „König Richard“ gerufen, brachten es zu einiger Berühmtheit. Friedo erlernte das Fußballspielen bei Viktoria Harburg, bevor er zum HSV wechselte. Auch Bruder Bernd streichelte den Ball ebenso liebe- wie kunstvoll



Foto © stahlpress Medienbüro



Foto © Archiv Trede/Kaiser

mit seinen Füßen. Charly avancierte zur buntesten Blüte des Fußball-Clans, der drei Nationalspieler hervorbrachte.

Der Stürmer sorgte schon in jungen Jahren für Schlagzeilen. „Kesse Motte des grünen Rasens“, schrieb die Presse über den 19-Jährigen, der gegnerischen Abwehrspielern mit einem Lied auf den Lippen Knoten in die Beine spielte. Unsterblich wurde er aber als Vorlagengeber für HSV-Idol Uwe Seeler. Dörfel gilt als Erfinder der Bananen-Flanke. Seine Eingaben von links waren genauso krumm wie seine O-Beine und fanden meist das Ziel – die hohe Stirn des sprungstarken Mittelstürmers. Aber nur, wenn Charly wollte. Als er mal wieder sauer auf seinen kongenialen Sturmpartner war, schlug er seine Flanken einfach fünf Zentimeter höher in den Strafraum. In der Halbzeit fragte Dörfel den Dicken: „Na Uwe, kommst du heute nicht hoch?“

Bei der Plauderei über seine glorreiche fußballerische Vergangenheit und seine familiären Wurzeln wird der sonst so lustige Charly sehr ernst, als er von seinen Erinnerungen an den Krieg spricht: „Im Herbst 1944 fiel eine Bandbombe auf



Foto © stahlpress Medienbüro

Foto © Archiv stahlpress

unser Wohnhaus in der Würfelstraße 1. Nur weil eine Freundin meiner Mutter mit mir in den Luftschuttkeller gelaufen war, habe ich überlebt. Alle im Haus Gebliebenen waren tot.“ Weil die Familie Dörfel ausgebombt war, wurde sie nach Schleswig-Holstein evakuiert und landete später in Altona, wo sich Charly dem SV Polizei anschloss.

1958 wechselte der Teenager zum HSV, mit dem er 1960 Deutscher Meister wurde. Seine sportlichen Fähigkeiten machten den Clown in kurzen Hosen europaweit bekannt. 1965 wählte ihn die französische Zeitschrift „L'Équipe“ zum besten Linksaußen Europas. Die HSV-Fans sangen nach der Melodie des Weihnachtsliedes „Alle Jahre wieder“ wenig originell, aber aussagekräftig: „Charly gibt die Flanke, Uwe köpft sie rein.“ Mehr Pfiff als die Gesänge der Schlichtenbummler hatten die Eskapaden und Showeinlagen des ersten Toupetträgers der Bundesliga. Wenn Charly mal nicht seinen Mittelstürmer-Kollegen veralberte, verteilte er während wichtiger Matches Drops an Zuschauer oder pflegte mit seinem Gegenspieler das Doppelpassspiel.

Spielen, das tat er über Jahre auf höchstem Niveau. Das steigerte Charlys Marktwert, den er in bare Münze umzusetzen verstand. Mitte der 1960er Jahre, auf dem Höhepunkt seiner Karriere, forderte der Fahrer eines flotten Sportwagens 50.000 Mark Jahresprämie als „Existenzhilfe“. Seine Drohung druckte ein Boulevardblatt als Schlagzeile: „Zahlen oder ich kündige!“ Charly war endlich da, wo er immer hinwollte: Er hatte die Titelseite erstürmt. Doch die Welt habe sich weitergedreht, bedauert der alte Spaßvogel: „Ich hatte damals Narrenfreiheit und habe das auch ausgenutzt. Die Zeit war damals ehrlicher. Und das Geld, was wir hätten kriegen sollen – das bekommen die Spieler heute. Wir waren ja noch richtige Feierabendfußballer und hatten alle einen Beruf.“ Der Fußball habe sich stark verändert. „Typen wie Ente Lippens oder ich sind ausgestorben wie einst die Dinosaurier oder die Mammuts.“

Zur Tragik des begnadeten Fußballers Charly Dörfel gehört, dass er in späteren Jahren sein Geld als Ermittler des Ordnungsamtes Hamburg-Stellingen verdienen musste, wo er nach widerrechtlich entsorgten Autos fahndete. Als Profi hatte er zwar nicht schlecht verdient, von den heute gezahlten Profigagen aber höchstens träumen dürfen.

Heute lebt Dörfel als Rentner in der Nordheide, der Fußball ist eher zweitrangig, „aber vor dem Fernseher sitze ich wie ein Weltmeister“. Obwohl es ihm wieder besser geht, ist Dörfel gesundheitlich angeschlagen: „Ich bin, wie mein Vorbild Uwe Seeler, ramponiert. Erst habe ich eine Hüfte machen lassen, dann die zweite, weil ich zuletzt wie ein 100-Jähriger gegangen bin. Beim Durchchecken haben die Ärzte einiges festgestellt, einen kleinen Herzinfarkt zum Beispiel. Außerdem habe ich fünf Stents bekommen, zwei hatte ich schon.“ Aber dem Teufel so richtig von der Schippe gesprungen sei er vor einigen Jahren, als bei ihm ein Aneurysma festgestellt worden war, das in letzter Sekunde operiert wurde.

Seine Zukunftspläne hingen von der Gesundheit ab, konstatiert Dörfel: „Ich habe Pflegestufe 3, sieben Stents und war total verrostet ...“ Und das, obwohl er immer gesund gelebt hat: Dörfel hat immer Sport getrieben, nie geraucht, nie getrunken und sich gut ernährt. Charly, der am 18. September seinen 82. Geburtstag feiert, möchte noch „ein paar schöne letzte Jahre“ mit seiner Frau Lidia erleben. Und er ist optimistisch, dass er das schafft: „Man hat mich ja schließlich gut repariert.“

Volker Stahl © SeMa



3:0-Sieg in Al

Melatonin Einschlaf-Spray

Trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Mit Passionsblume und Pfefferminze.

vegan

Melatonin
Einschlaf-Spray

Trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen*

Mit natürlicher Passionsblume & Pfefferminze

Nahrungsergänzungsmittel
30 ml

Caneca Pharma GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

PZN-17401039 In Ihrer Apotheke!

JA!

ZU MEHR BEWEGUNGS- FREIHEIT

Bei belasteten Gelenken und zum Erhalt der Beweglichkeit.

PZN-16958478

NEU

Arthrosamin®
Kollagen-Pulver
COMPLEX

In Ihrer Apotheke!

mit bioaktivem Glucosamin, Curcumin, Kollagenpeptiden (Kollagenhydrolysat) und Vitamin C

Nahrungsergänzungsmittel
150g Pulver / 30 Tage

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

Yoga meets friends

Chair-Yoga

YOGA AUF DEM STUHL

Sanft und achtsam zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden.

Präsenz- und Online-Kurse.

CARMEN SCHULZ-WÖLM
Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU

carmen@yogameetsfriends.de / 0151 / 21 20 55 59
www.yogameetsfriends.de

Stadt, Land, Fluss und überall ...

E-Bike-Serie Teil 3: Rückenwind aus der Steckdose

Viele Gewinner gab es in den vergangenen Krisenmonaten nicht, aber die Fahrradindustrie gehörte mit Sicherheit dazu. Vor allen Dingen der E-Bike-Boom sorgte für volle Auftragsbücher, leergeäumte Lager und Ersatzteilknappeit. In einer Serie beleuchtet das SeMa diesen Trend, gibt dazu jede Menge Tipps für die Senioren, die auch mit einem Rad-Kauf oder einer Tour liebäugeln. Im dritten und letzten Teil geht es um die Art der Touren, Tagestouren oder auch mehrtägige E-Bike-Urlaube.

Von wegen, wer sein Rad liebt, der schiebt. Gerade E-Bike-Fahrer werden diese abgedroschene Floskel nur belächeln. Wer sich ein Rad mit eingebautem Rückenwind gegönnt hat, der lässt sich quasi fahren, dazu hat er die Qual der Wahl wie, wohin und wie lange. Ein E-Bike schafft Perspektiven, schafft neue Freiheiten und schafft Alternativen, an die so mancher Senioren-Radler niemals mehr gedacht hatte. Die Angebote sind dem entsprechend: von der lockeren Tagestour im Alten Land über eine längere Etappe an der Küste bis zu einem Kurzurlaub auf dem Elberadweg, mehrtägigen Gebirgstouren oder gar auf einem Schiff. Das neue Biker-Leben hat begonnen, aber Entscheidungen müssen noch getroffen werden.

Dabei muss der sich Radel-Senior schon gut informieren, was ihm wirklich liegt. Eine Tagestour ist da noch unkompliziert: Akku voll, Trinken und Stulle in den Rucksack, Helm auf, und los geht es. Bei einer umfangreicheren Planung wird es schon komplizierter, Hüttentour mit Übernachtungen und Gepäck, Gepäck von Station zu Station transportieren lassen, Sternfahrt mit einem zentralen Hotel, Gruppentouren oder lieber individuell, die seemännische Variante Boat-and-Bike in Erinnerung an alte Pfadfinder-Zeiten gar mit dem Zelt in der Radtasche (siehe den Überblick über die Reisevarianten. Tourenbeispiele und Kontaktadressen in den Kästen nebenstehend).

Wer die Entscheidung, wie lange und auf welche Art, getroffen hat, darf/muss sich jetzt noch eine passende Region aussuchen. Vielleicht an der Elbe? Vielleicht an der Küste? Vielleicht in der Lüneburger Heide? Das wären die flacheren Varianten. Aber mit dem E-Bike geht eben mehr: vielleicht mal durch den Harz, durch die Rhön oder vielleicht durch das Allgäu oder die Alpen – dank des E-Bikes sind diese Varianten mit ein bisschen Training kein Traum mehr, sondern können schnell Realität werden.

„Niemand aber kommt bei solch großen Zielen im fortgeschrittenen Alter an einer optimalen Beratung, guter Ausrüstung und der noch vorhandenen Grundfitness vorbei“, holt Spezi-

Bei Touren im Gebirge oder an Flüssen müssen so manche Hindernisse überwunden werden, ab und zu muss sogar mal geschoben werden.



alist Benjamin Woytkowiak aus dem Hause 1000 Räder all-zeit heftige Bike-Träumer auf den Boden zurück. Also immer sachte, auch die gemütliche Alsterrunde, die Radtour der Kegel-Senioren von den Landungsbrücken bis nach Blankenese oder einfach eine Einkaufstour machen auf dem E-Bike Spaß. Und jeder wird sein Rad lieben, auch wenn er es nicht unbedingt schieben muss.

Klaus Karkmann © SeMa

E-Bike-Tipp 1

So können Radtouren laufen:

Eine gewisse Grundfitness und Erfahrung mit Rädern sollte jeder Senior haben, der Touren oder gar Reisen mit E-Bikes plant. Der Rest ist eine Sache der Entscheidung, was man wirklich will und kann.

Geführte/organisierte Touren:

Am beliebtesten sind organisierte Touren, deren Angebote und Varianten immer größer werden (siehe Anbieter nebenstehend). In diesem Fall übernimmt der Organisator die Planung, die Suche der Hotels, den Gepäcktransport, besorgt die richtigen Räder und ist immer ansprechbar. Meist wird in der Gruppe gefahren. Oft gibt es auch Transporte oder Rücktransporte mit Bus oder Bahn inklusive.

Radtouren in Eigenregie:

Aber auch wer seine Strecke unabhängig absolvieren will, kann das von einem Unternehmen planen lassen. Es gilt dasselbe wie bei geführten Touren (oben), nur radelt man allein (oder zu zweit), trifft meist abends in den Hotels andere Radler zum Erfahrungsaustausch.

Tagestouren:

Zum Test und zu Hause beginnt der Senioren-Radfahrer am besten mit kleineren Tagestouren, zunächst kurze, dann vielleicht etwas längere. Die Gewöhnung an ein E-Bike ist wichtig, kann so stressfrei erfolgen. Vielleicht etwas an der Elbe, im Alten Land oder am Alsterwanderweg fahren, auf jeden Fall sollte es zunächst ruhig zugehen.

Städtetouren/Sight Seeing:

Erfahrene E-Bike-Senioren machen auch in Städten Sight-Seeing-Touren mit Rädern bzw. E-Bikes. Man ist flexibler, sieht mehr, kommt in kleine Gassen, spürt die Stadt (z. B. Berlin, Wien, Dresden etc.) besser. Für diese Touren gibt es in jeder Großstadt viele geführte Radangebote (oft von Studenten), die man auch nutzen sollte. Aber aufgepasst: Das ist nur etwas für Radler, die Erfahrung haben!!!

**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

Auf den langen Wegen durch die Natur reizt so manche Stelle zum Stoppen, auch ein Picknick ist da angesagt



Die meisten großen Touren sind hervorragend ausgeschildert.



Flussradtouren:

Flussradtouren sind schon deswegen von Vorteil, weil es meist eben ist und der Weg durch den Fluss gewiesen wird. Die Wahrscheinlichkeit, sich zu verfahren oder zu verirren ist gering. Zudem gibt es an Flüssen immer wieder größere Städte/Orte mit Übernachtungsmöglichkeiten. Und: Die Touren direkt am Wasserlauf oder an der Küste sind einfach schön und attraktiv.

Mehrtagestouren mit Gepäck am Rad/oder Transport von Hotel zu Hotel:

Das ist nur etwas für körperlich absolut fitte Senioren mit Ortskenntnissen. Es gibt aber eben genügend Führungsangebote (s. o.)

Sternradfahrten:

Für Senioren die absolut beste und sicherste Art, mehrere Tagestouren hintereinander zu machen. Man wohnt in einem Hotel/Pension „in der Mitte“ und radelt Tag für Tag in eine andere Richtung, hat abends immer dasselbe Bett/Hotel. Auch hier gibt es entliche Anbieter, man kann sich so etwas freilich auch selbst organisieren.

Boat and Bike:

Eine ganz besondere Art von Radtour. Das Hotelzimmer fährt praktisch mit. Morgens geht man von Bord mit seinem Rad/E-Bike, nachmittags wartet das Schiff schon an einer anderen Stelle. Hier gibt es auch einige Anbieter (z. B. Niederlande, Belgien). Es handelt sich naturgemäß um recht flache Touren. Aber aufgepasst: An Bord herrschen manchmal beengte Verhältnisse und kein allzu hoher Standard, zudem sind Einzelkabinen Mangelware bzw. sehr teuer. Wer das verkraften kann, hat einige originelle Radtage.

E-Bike-Tipp 2

Da könnte es hingehen:

Dieses sind Vorschläge aus einer Vielzahl von Möglichkeiten. Am besten ist die Orientierung an den Katalogen/Internetseiten der Anbieter.

1. Ilmenauradweg, Seeveradweg
2. Altes Land, Vierlande
3. Elberadweg, Rheinradweg, Donauradweg, Weserradweg
4. Nordseeküste, Ostseeküste
5. Berliner Umland – Potsdam
6. Altmühltal
7. Vinschgautal
8. Vom Brenner bis zur Adria

E-Bike-Tipp 3

Infos im Netz zu verschiedenen Radtouren oder Radreisen:

- www.eurobike.at, Tel: +43 6219 608 66 (Europa- oder gar weltweite Radreisen)
- Infohotline Deutschland: 0800 588 97 18 (gratis aus Deutschland), E-Mail: office@eurobike.at
- Postalisch die verschiedenen Eurobike-Kataloge zuschicken lassen über Eurofun Touristik GmbH, Mühlstraße 20, A-5162 Obertrum
- Anbieter für Radreisen in Deutschland: www.rueckenwind.de
- Tourenübersicht auch im Netz unter: www.adfc-tourenportal.de

GOLDRAUSCH

Auch in Fuhlsbüttel

Alsterkrugchaussee 484



Gold- und Silberankauf

Wir kaufen:

- Gold- und Silberschmuck
- Gold- und Silbermünzen
- Bernstein · Zahngold
- Bestecke · 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 Marktplätze), Telefon 040 53 03 47 45
- Schmuckwerk, Tibarg 41 (Tibarg Center), 22459 Hamburg, Telefon 040 58 95 47 17

KATHY KELLY ist am Ziel ihrer Träume –

**Luciano Pavarotti
half ihr dabei**



*Kathy Kelly
mit der Partitur
von Beethovens
Oper Fidelio.*

*Foto © Marion
Schröder*



CD-Cover.

Ihre erste Klassik-CD ist auf dem Markt, mit dem Titel „my first classic“

„Es war Wahnsinn, als ich meine erste Klassik-CD in den Händen halten konnte. Ich hatte Tränen in den Augen. Es waren Tränen der Freude“, **erzählt uns die über viele Jahren ausgebildete Opernsängerin mit einer Stimme über vier Oktaven bei unserem Interview.**

„Ich war schon als Kind sehr neugierig. Mein Vater Daniel förderte alles, was ich mir musikalisch wünschte. Seine positive Einstellung liebte ich. Ich erlernte schon früh das Spielen auf dem Piano, der Gitarre, auf dem Akkordeon und auch auf meinem Lieblingsinstrument, der Geige. Papa war zwar streng, wusste aber genau, wofür er seine Kinder durch die besten Musik- und Tanzlehrer ausbilden ließ. Er erkannte schon früh unsere Talente.“

Warum dauerte es so lange, bis Sie sich Ihren Traum als Sopranistin auf der Bühne zu stehen, erfüllen konnten?

„Ich spielte schon als siebenjährige Akkordeon und mit 19 Jahren auf meiner Geige klassische Lieder. Ich musste mich nach dem Tod meiner Stiefmutter 1982 um die Familie und besonders um die Kleinen, Maite und Angelo, kümmern. Angelo war noch nicht einmal ein Jahr und Maite knapp drei. Wir sangen und spielten auf den Straßen Volksweisen, selbst

komponierte Lieder und später auch Pop in großen Hallen. Die Auftritte in den Kirchen mit Gospelklängen halfen mir bereits dabei, in die richtige Richtung zu kommen. Nach dem Tod unseres Vaters 2002 konnte ich mich dann neben den Auftritten mit meinen Geschwistern auch um die Klassik kümmern. Klassik ist mein Leben! Schon in jungen Jahren liebte ich diese Musikrichtung, die nie wieder meine Seele verließ. Ich studierte die letzten zehn Jahre klassische Partituren und Operngesang. Es war nicht einfach, die musikalischen Sprünge zwischen den Liedern mit der Familie und dem Lernen der Opernarien zu bewältigen. Mit viel Disziplin und der Liebe zur klassischen Musik schaffte ich es und bin jetzt überglücklich. Jetzt bin ich angekommen.“

Wie bezeichnen Sie Ihre Stimmlage als Opernsängerin?

„Es ist Sopran, ein hochdramatischer Sopran. Man muss dann mit der Stimme auch groß besetzte Orchester übertönen können. Es wird viel Kraft benötigt, um diese Arien zu singen, wie z. B. die Rolle der Turandot von Giacomo Puccini.“

Haben Sie eine Lieblingsrolle?

„Ja, genau die der persischen Prinzessin Turandot. Es war die letzte Oper, die Puccini schrieb. Die Uraufführung fand fast anderthalb Jahre nach seinem Tod 1926 in der Mailänder Scala statt. Sehr bekannt ist die Arie „Nessun Dorma“ aus dieser Oper, die viele Tenöre, wie auch Luciano Pavarotti, sangen.“

Apropos Pavarotti: Sie standen mit Ihren Geschwistern und Pavarotti 1996 gemeinsam auf der Bühne in Modena. Wie war das?

„Unvergesslich. Wir standen damals mit vielen prominenten Künstlern wie z. B. Liza Minnelli, Elton John, Zuccero, Eric Clapton und natürlich auch Luciano Pavarotti bei seiner Charité-Gala „Together for War Child“ auf der Bühne in Modena in Italien. Wir durften mit dem Weltstar zusammen das



Die Kelly Family auf der Terrasse vom Gasthof zum Stern in Bad Brückenau 1989. Foto © Marion Schröder

1996 in Modena: die Kelly Family + Luciano Pavarotti. Foto © DECCA



„Ave Maria“ von Franz Schubert singen. Ich stand ganz nah neben ihm auf der Bühne. Das war für mich ein magischer Moment. Nach der Veranstaltung sagte Pavarotti zu mir: Du hast eine Wahnsinnsstimme.“

Hat diese Aussage Ihren Wunsch bestärkt, Opernarien zu erlernen und zu singen?

„Auf jeden Fall. Als ich Luciano Pavarotti dann auch noch mit den anderen beiden weltberühmten Tenören José Carreras und Plácido Domingo erleben durfte, stand mein weiterer Weg fest.“

Es sind 17 Arien u. a. von Händel, Wagner, Puccini, Verdi und Bizet auf Ihrer CD. Wie war die Arbeit dazu?

„Wunderbar. Es war eine große Freude, mit dem Czech Philharmonic Orchestra und dem Dirigenten Peter Valentovic im Musikstudio zu sein. Zeitweise arbeiteten über 60 fantastische Musiker an unserem Projekt.“

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

„Ich würde mich sehr freuen, wenn ich meinen Fans und dem Publikum jetzt auch wieder auf den Bühnen diese klassischen Lieder präsentieren könnte. Vor Kurzem durfte ich mit dem Thomas Christian Ensemble die Gustav Mahler Musikwochen in dem Konzertsaal in Toblach eröffnen. Mit stehenden Ovationen wurden wir nach unserem Konzert belohnt. Ein großer Traum wäre es auch, wenn ich die Rolle der Turandot auf einer Opernbühne singen und spielen dürfte.“

Wir bedanken uns ganz herzlich für das Exklusivinterview

Text: Marion Schröder/Fotos: Marion Schröder
+ Decca + Cover Kathy Kelly privat

KOMÖDIE WINTERHUDER FÄHRHAUS



Die Söhne Hamburgs Feiern Weihnachten

Joja Wendt, Stefan Gwildis
und Rolf Claussen

14. bis 22. Dezember 2021

VVK ab 8.10.2021



Zuhause bin ich Darling

von Laura Wade, Regie: Martin Woelffer
mit Judith Richter, Frederic Böhle,
Beatrice Richter, Katrin Hauptmann,
Mischa Mang und Tina Rottensteiner

5. November bis 12. Dezember 2021

28. Dezember 2021 bis 2. Januar 2022



Ab jetzt

von Alan Ayckbourn
Regie: Martin Woelffer
mit Oliver Mommsen,
Nicola Ransom, Zoe Moore,
Joachim Paul Assboeck
und Henrike Fehrs

7. Januar bis 13. Februar 2022

VVK ab 28.11.2021



Das Huhn auf dem Rücken

von Fred Apke
Regie: Marten Sand
mit Petra Kleinert, Reinhold Kammerer
und Harald Effenberg

18. Februar bis 27. März 2022

**Wer die Komödie kennt –
wird Abonnent!**

**Karten-Telefon: (040) 480 680 80
www.komoedie-hamburg.de**

Wirkminderung durch falsche Anwendung

Schilddrüsenhormone: Die richtige Einnahme zählt

Schilddrüsenhormone gehören mit zu den am meisten verschriebenen Arzneimitteln in Deutschland. Sie kommen beispielsweise bei einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer bestimmten Form des Kropfes zum Einsatz. Wenn die folgenden Hinweise zur Einnahme beachtet werden, können die Präparate ihre optimale Wirkung erzielen.

Schilddrüsenpräparate auf nüchternen Magen einnehmen

Rund 30 Minuten vor dem Frühstück und somit auf nüchternen Magen ist die richtige Einnahmezeit für die Schilddrüsenhormone. Ein leerer Magen hilft, die Wirkung am besten zu entfalten. Das Präparat wandert so schnell in den Dünndarm und von dort aus ins Blut. Im Blut angekommen, haben die folgenden Mahlzeiten keinen Einfluss mehr auf die Wirkung. Kommen die Schilddrüsenhormone bereits vorher mit den Bestandteilen anderer Nahrungsmittel in Berührung, kann dies die Wirksamkeit erheblich reduzieren. Dies gilt vor allem für die gemeinsame Einnahme mit Kalzium, das in Käse und anderen Milchprodukten enthalten ist.

Aus diesem Grund sollte auch darauf geachtet werden, Schilddrüsenpräparate ausschließlich mit Leitungswasser

einzunehmen. Kaffee, Tee, Mineralwasser oder Fruchtsäfte können die Wirksamkeit der Medikamente negativ beeinflussen.

Werden Mineralstoffe in Form von Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. Multivitaminpräparate, Kalzium- oder Eisentabletten) eingenommen, sollte dies zwei Stunden nach dem Schilddrüsenhormon erfolgen.

Nicht nur Mineralstoffe können die Wirkung von Schilddrüsenpräparaten mindern. Auch eine sojahlaltige Ernährung kann zu einer Wirkverringering führen. Daher ist es für die betroffenen Patienten besonders wichtig, ihren Arzt darauf aufmerksam zu machen. Oft ist dann eine engmaschige Überwachung des Hormonspiegels vonnöten, um die Dosierung der Medikamente anzupas-

sen. Auch der Verzehr von sojahlaltige Nahrungsergänzungsmitteln sollte mit einem Arzt von vornherein abgesprochen werden, da auch diese unter Umständen eine Wirkminderung bewirken können.

Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker halten

Chronisch kranke Patienten sollten unbedingt Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker halten, bevor sie mit der Einnahme von Schilddrüsenpräparaten beginnen. Mögliche Wechselwirkungen können nicht nur eine Wirkminderung, sondern im umgekehrten Falle auch eine Verstärkung des jeweiligen Präparates zur Folge haben. So vermindern Schilddrüsenhormone beispielsweise die Wirkung von Diabetes-tabletten, aber verstärken die Wirkung von Blutverdünnern.



Silber & Smart: Kurse zum Umgang mit Tablet & Smartphone für Menschen 60+

Die Ehrenamtlichen von SILBER & SMART der Bücherhallen Hamburg bieten Einsteigerkurse in die Welt der mobilen digitalen Medien für Menschen 60+. Es gibt zwei Formate: Das „1x1 der Tablets & Smartphones“ für Anfänger sowie der „Tablet-Treff“ für leicht Fortgeschrittene.

In folgenden Bücherhallen hat SILBER & SMART 2021 noch freie Plätze:

1x1 der Tablets & Smartphones:

- **Bücherhalle Barmbek (Poppenhusenstr. 12)**
jeweils mittwochs von 10–13 Uhr am 13.10./10.11./08.12.

- **Bücherhalle Elbvororte (Sülldorfer Kirchenweg 1b)**
jeweils donnerstags von 10–13 Uhr am 09.09./14.10./11.11./09.12.
- **Bücherhalle Niendorf (Tibarg Center)**
jeweils dienstags von 10–13 Uhr am 12.10./09.11/14.12.

Tablet-Treff (auch für Smartphones):

- **Bücherhalle Volksdorf (Eulenkrogstraße 55)**
jeweils dienstags von 11–12.30 Uhr am 07.09./05.10./02.11./07.12.
- **Bücherhalle Altona (Mercado)** jeweils donnerstags von 11–12.30 Uhr am 30.09./28.10./25.11.
- **Bücherhalle Harburg (Harburg Carrée)**
jeweils donnerstags von 11–12.30 Uhr am 02.09./07.10./04.11./02.12.

Die Teilnahme ist kostenlos und nur mit Anmeldung möglich. Tel.: 040/ 43 26 37 83. Wir beraten Sie gerne!

IMMOBILIENTAUSCH

ALT GEGEN NEU

Ihr Altbau gegen
einen Neubau + Geld

KfW-
EFFIZIENZHAUS
EXPERTEN



IHR ALLTAG

Haus, Garten, manchmal ist es zu viel. Träumen Sie dann von einer modernen, barrierefreien und energieeffizienten Eigentumswohnung? Doch Sie möchten in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben?

UNSER VORSCHLAG

Wir kaufen Ihr Grundstück und bebauen es neu mit mehreren Wohneinheiten. Sie suchen sich die für Sie passendste Wohnung aus und bekommen zusätzlich Geld. Plus: Sie wohnen weiter in Ihrem Umfeld.

EINE SORGENFREIE ZUKUNFT – ALLES INKLUSIVE

Sie können mitentscheiden, was und wie gebaut wird. Sie entscheiden auch, ob Sie Eigentümer oder Mieter werden möchten.

- › Ihre Neubauwohnung entspricht den neuesten Energieparklassen und aktuellen Standards in Bezug auf Heizung, Elektrik etc.
- › Sie können zukünftig in einer barrierefreien Wohnung leben.
- › Um die Gartenpflege, das Schneeräumen, die Treppenhäusreinigung etc. kümmern wir uns.
- › Während der Bauzeit wohnen Sie auf unsere Kosten in einer unserer Neubauwohnungen, speziell für diesen Zweck ausgestattet. Es entstehen für Sie keine Umzugskosten.
- › Alle administrativen Dinge werden von uns erledigt, wir kümmern uns wirklich um alles.
- › Vielleicht ist Ihnen auch das wichtig: Sie organisieren schon zu Lebzeiten Ihren Nachlass.

DIE ACCENTIS BAU GRUPPE – IHR IMMOBILIENPARTNER

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher circa 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Auf www.accentis24.de bekommen Sie einen ersten Eindruck über unsere vielfältigen Bauprojekte.

Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW-40-Klasse“. Dabei unterwerfen wir uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling.

Für Sie als Eigentümer oder Mieter bedeutet das 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 es.

Dieses Versprechen gilt selbstverständlich für unsere Eigentumsobjekte und für unsere Mietobjekte.

Details würde ich gern mit Ihnen persönlich und ganz unverbindlich besprechen. Rufen Sie mich einfach an.

Marc Christian Stein, Geschäftsführer

Telefon: 040 286681-20 | E-Mail: info@accentis24.de



ACCENTIS



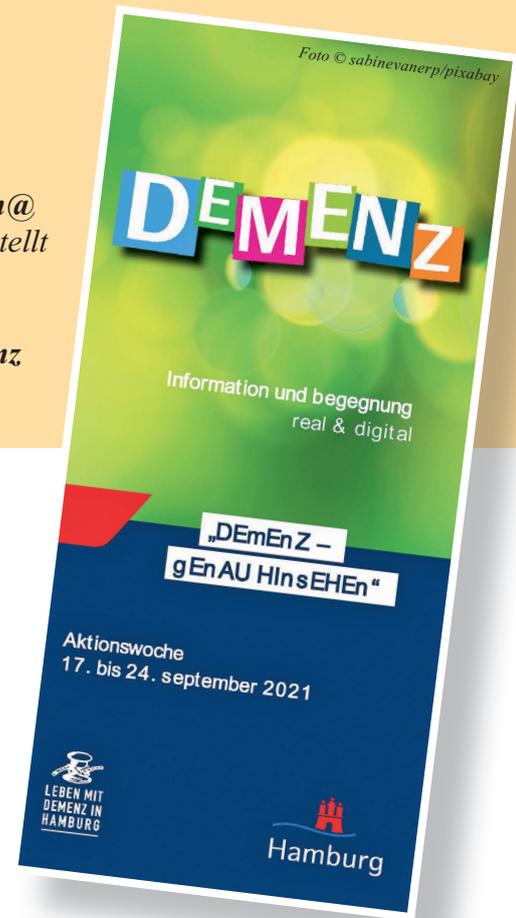
•• AKTIONSWOCHE DEMENZ ••

Foto © sylvia/pixabay



Die Broschüre mit dem vollständigen Programm kann telefonisch unter 040/42837-2368 oder per Mail unter publikationen@soziales.hamburg.de bestellt werden. Zum Download steht sie unter: www.hamburg.de/demenz bereit.

Foto © sabinevanerp/pixabay



Die Aktionswoche Demenz dieses Jahr unter dem Motto „Genau hinsehen“

Vorträge, Mitmachaktionen und kulturelle Angebote – ein Mix aus Information und Unterhaltung

Die Aktionswoche Demenz in Hamburg findet seit 2014 einmal jährlich rund um den Welt-Alzheimerstag im September statt, in diesem Jahr vom 17. – 24. September. Sie richtet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Pflegende sowie interessierte Hamburger Bürgerinnen und Bürger. Die Aktionswoche wird von den Demenz-Netzwerken in Hamburg gemeinsam mit zahlreichen Ein-

richtungen organisiert. In jedem Bezirk findet jeweils eine zentrale Veranstaltung statt. Die Koordination der gesamten Aktionswoche liegt bei der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG).

„Viele Demenzerkrankte litten während der Corona-Pandemie an Einsamkeit, manchmal ohne den Grund auch nur



AGAPLESION
BETHANIEN-HÖFE

www.bethanien-diakonie.de



Christliche Geborgenheit für Menschen mit Demenz

In drei Wohngruppen mit 13 bis 15 Bewohner:innen finden Menschen mit Demenz ein neues Zuhause.

Die ausschließlich Einzel-Pflegezimmer können individuell mit eigenen Möbeln eingerichtet und gestaltet werden. Bilder, Uhren und andere Erinnerungsstücke sind gerne willkommen. Außerdem verfügt jedes Pflegezimmer über ein eigenes Bad.

In unterschiedlichen Stilrichtungen gestaltete Gemeinschaftsräume schaffen Behaglichkeit und Wohlbefinden. Von den Gemeinschaftsräumen gibt es einen direkten Zugang zum geschützten Dachgarten.

AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE

Martinstraße 45, 20251 Hamburg

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

•• 17. BIS 24. SEPTEMBER ••

verstehen zu können“, so Sozialsenatorin Dr. Melanie Leonhard in ihrem Grußwort zur Demenzwoche. Deshalb sei das Motto der Aktionswoche in diesem Jahr „Demenz – genau hinsehen“. „Genau hinsehen, wie es den Menschen jetzt geht und achtgeben, niemanden aus den Augen zu verlieren“, so Leonhardt.

Das Programm für die Aktionswoche Demenz 2021 wurde von zahlreichen Einrichtungen, Organisationen, Netzwerken, Kooperationspartnern und Einzelpersonen im Rahmen der Landesinitiative „Leben mit Demenz in Hamburg“ entwickelt und organisiert. Damit möglichst viele Betroffene, aber auch pflegende Angehörige und Mitarbeiter in stationären Einrichtungen an den Veranstaltungen teilnehmen können, wurde das Programm – wie schon im vergangenen Jahr – als eine gute Mischung aus virtuellen und Präsenzveranstaltungen gestaltet.

Mit einer Sonderveranstaltung zum Thema „Resonanz und Begegnung – Musik im Alter und bei Demenz im Zeichen von Digitalisierung und Distanz“ beginnt die Demenzwoche am Freitag, 17. September. Die Tagung, die sich vor allem an Fachkräfte aus Pflege, Musiktherapie, -geragogik/-pädagogik sowie an ehrenamtlich oder als Bezugspersonen in der Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz Tätige richtet, beginnt online um 14 Uhr (einwählen

ab 13.45 Uhr) mit der Begrüßung und dem „Dialog zur Lage: Vom Ertrag der Krise für Musiktherapie und -geragogik“. Nachmittags gibt es Vorträge, Flashlights und Webinare zum Austausch über das Thema „Erfahrungen und Impulse für die professionelle und ehrenamtliche Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz im stationären und häuslichen Umfeld“. Eine Anmeldung für die Fachtagung ist erforderlich, die Teilnahme kostet 25 Euro.

Nähere Informationen zu den Webinaren und zum jeweils aktuellen Stand des Programms sind auf der Homepage www.lmr-hh.de zu finden.

Weiter geht es am Sonntag, 19. September um zehn Uhr mit einem Gottesdienst zur Eröffnung der Aktionswoche „Leben mit Demenz in Hamburg“. Ohne Anmeldung können hier Interessierte dem Gottesdienst in der Hauptkirche St. Michaelis beiwohnen. Zelebriert wird der Gottesdienst von Hauptpastor Alexander Röder und Pastor Thomas Götting.

Im Bezirk Altona geht es am Sonntagnachmittag um 15 Uhr weiter. Nach einem Open-Air-Gottesdienst in der Ernst- und Cläre Jung Stiftung (Emkendorferstraße 46) findet gleich im Anschluss der Konfetti-Rockdown statt. Michael Schneider von KONFETTI IM KOPF e. V. sorgt mit seinem großen Repertoire von Schlagern und Volksliedern für einen abwechslungsreichen und schwungvollen Nachmittag.

UNTERSTÜTZUNG FÜR SIE ZU HAUSE ALLTAGS- UND HAUSHALTSHILFE



Sie benötigen Hilfe für die kleinen Dinge des Lebens oder wünschen sich Gesellschaft? Wir begleiten Sie gerne in Ihrem Alltag.

- **Hauswirtschaftliche Leistungen** (z. B. Reinigen der Wohnung, Wäschewaschen, Bepflanzen von Balkonkästen)
- **Begleitung außer Haus** (z. B. zum Arzt, Friseur, zum Einkaufen, zu Besuchen bei Freund*innen)
- **Betreuungsleistungen** (z. B. Vorlesen, Spaziergehen, Kaffeetrinken, Briefe / E-Mails schreiben)

Bei Pflegebedürftigkeit ist eine Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich.

Lernen Sie uns persönlich kennen – Lassen Sie sich individuell beraten

HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.
www.hamburgische-bruecke.de

**PFLEGEDIENST
FUHLSBÜTTEL-LANGENHORN**
Pflegedienstleitung Ulrike Landsberg
landsberg@hamburgische-bruecke.de
Telefon 040 - 50 05 31 11

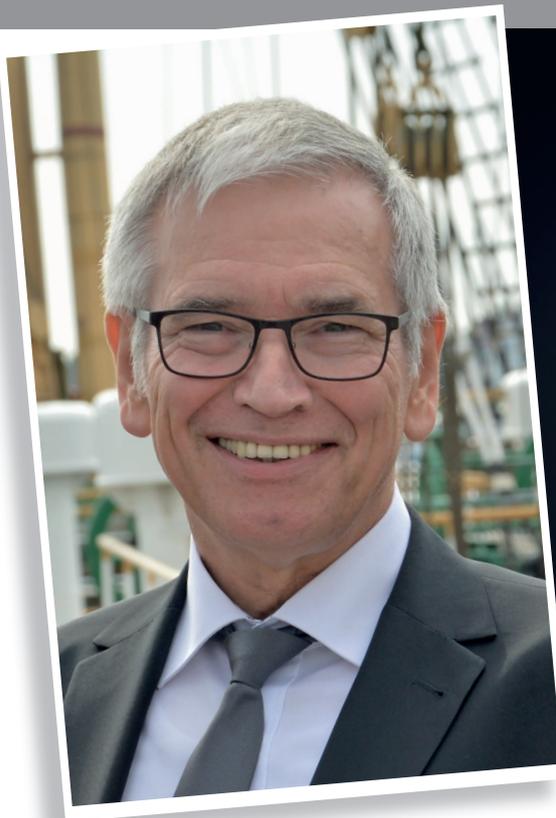
**SOZIALSTATION
EPPENDORF**
Pflegedienstleitung Angelika Scharf
scharf@hamburgische-bruecke.de
Telefon 040 - 46 20 22

**SOZIALSTATION
WANDSBEK-BARMBEK**
Pflegedienstleitung Sandra Moehrke
moehrke@hamburgische-bruecke.de
Telefon 040 - 6 91 18 42

•• AKTIONSWOCHE DEMENZ ••

Mit Schirm, Charme und Demenz und ganz viel Amore ...

... lautet das Motto des fünften Veranstaltungstags. Am Dienstag, 21. September findet ab 14 Uhr im Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten (Neuer Jungfernstieg 9–14) im Bezirk Hamburg-Nord ein besonderes Highlight statt: Mit Leierkastenmann, Live-Tanz-Runde, verschiedenen musikalischen Einlagen und interessanten Kurzvorträgen bietet der Nachmittag ein buntes Programm für Betroffene und Pflegendende. Wer vor Ort sein will, meldet sich bei demenzwoche@kooperation-nord-demenz.de an. Wer zu Hause teilnehmen möchte, kann der Veranstaltung im Livestream unter www.kooperationnord-demenz.de folgen.



Norbert Groß engagiert sich ehrenamtlich für den Landesmusikrat Hamburg als Projektleiter für die Fachtagungen „Musik und Demenz“. Er war viele Jahre zunächst als Pastor der „Kirche am Krankenhaus“ in Hamburg-Schnelsen und dann als Verbandsdirektor des Deutschen Evangelischen Krankenhausverbandes in Berlin tätig. Foto: privat

Musik in ihren verschiedenen Dimensionen ermöglicht Kommunikation und stiftet Gemeinschaft

Interview mit Norbert Groß, Projektleiter der Fachtagung „Musik und Demenz“

„Es ist zutiefst menschlich, sich musikalisch äußern zu können, nämlich durch Singen – mit der eigenen Stimme – durch Musizieren – mit den unterschiedlichsten Instrumenten –

und durch Tanzen – die Bewegung des ganzen Körpers. Und es ist zutiefst menschlich, gewissermaßen die andere Seite der Medaille, Musik, einschließlich Gesang und Tanz, mit

allen Sinnen, mit Leib und Seele zu erleben. Musik in ihren verschiedenen Dimensionen ermöglicht Kommunikation und stiftet Gemeinschaft. Musik entfaltet Wirkung auf unser Gefühls- und Seelenleben, aber auch auf unseren Körper“, sagt Norbert Groß, Projektleiter

Diakonie
Hamburg
Demenzkompetenz

Mit Demenz leben – dafür bietet die Diakonie kompetente Unterstützung. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen werden mit Einfühlungsvermögen und Professionalität begleitet und betreut.

Wir sind in ganz Hamburg mit Einrichtungen und Angeboten präsent: persönliche Beratung, Demenz-Sorgentelefon, Besuchsdienste, Demenz-Musterwohnung, Betreuung am Tag, Räume für Menschen mit Demenz im Krankenhaus oder ambulante oder stationäre Wohngemeinschaften für Betroffene.



Beratungstelefon Demenz

T 040 30620-349

Montag bis Freitag von 9-12 Uhr
demenzkompetenz@diakonie-hamburg.de
www.diakoniehamburg.de/demenz

•• 17. BIS 24. SEPTEMBER ••



„Grundsätzlich ist jede Musik zur Förderung geeignet. Erlaubt ist, was gefällt. Allerdings wird nicht jede oder jeder durch jede Art von Musik erreicht. Insofern sollten die Angebote so vielfältig sein wie die Menschen, für die sie gedacht sind.“ (Norbert Groß)

Foto: leemurry01/pixabay

der Fachtagung „Musik und Demenz“.

„Musik stiftet Gemeinschaft zwischen Menschen mit und ohne Demenz. Damit ermöglicht sie Menschen mit Demenz soziale und kulturelle Teilhabe“, betont der Fachmann und verweist damit auf die besondere Rolle der Musik im Zusammenleben. Der erste Lockdown habe die klassische musiktherapeutische und -geragogische Arbeit, sowohl durch professionelle Fachkräfte als auch durch Ehrenamtliche, zunächst zum Stillstand gebracht, in Einrichtungen ebenso wie im häuslichen Umfeld, so Groß.

„Die Krise wurde dann aber als Chance genutzt. Die musiktherapeutische und -geragogische Arbeit hat die Herausforderung zur Digitalisierung angenommen. In dieser Perspektive wurden neue Instrumente und Formate entwickelt, und das methodische Repertoire wurde verbreitert“, berichtet der 68-Jährige. Und weiter: „Verschiedene Praxisbeispiele, die sich während der Pandemie bewährt haben, aber auch in ‚normalen Zeiten‘ eingesetzt werden können, werden im Rahmen unserer Fachtagung vorgestellt werden.“

Auf die Frage, wie musiktherapeutische und -pädagogische Angebote im Alltag aussehen müssten, rät Projektleiter Groß: „Wenn es den Verantwortlichen einer Pflegeeinrichtung um das Wohl und die Lebensqualität ihrer Bewohner*innen geht, sollten sie ihnen ein qualitativ hochwertiges, verlässliches Angebot machen. Einrichtungen, die an dieser Stelle investieren, machen die Erfahrung, dass sich das auszahlt. Wenn die Lebensqualität ihrer Bewohner*innen steigt und das Betriebsklima sich verbessert, ist das auch förderlich für das Image des Hauses.“

Corinna Chateaubourg © SeMa

Das ganze Interview lesen Sie online unter senioren-magazin-hamburg.de

• **Sonderveranstaltung „Resonanz und Begegnung – Musik im Alter und bei Demenz im Zeichen von Digitalisierung und Distanz“ (Fr., 17. Sept. ab 14 Uhr)**

Beratung - Austausch - Begleitung



Alzheimer Telefon
040 - 47 25 38

Mo., Di., Do., Fr.: 10.00-16.00 Uhr | Mi.: 10.00-13.00 Uhr



Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

✉ info@alzheimer-hamburg.de
🌐 www.alzheimer-hamburg.de



Foto: Ralf Timm

Pflegestützpunkte Hamburg

Beratung und Unterstützung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie für alle Fragen rund um das Thema Pflege

Hamburg-Mitte

Caffamacherreihe 1-3
■ Tel. 4 28 99 - 10 50

Wandsbek-Markt

Wandsbeker Allee 62
■ Tel. 4 28 99 - 10 70

Altona

Achtern Born 135
■ Tel. 4 28 99 - 10 10

Rahlstedt

Rahlstedter Straße 151-157
■ Tel. 4 28 99 - 10 80

Eimsbüttel

Garstedter Weg 13
■ Tel. 4 28 99 - 10 30

Bergedorf

Weidenbaumsweg 21, Eingang D
■ Tel. 4 28 99 - 10 20

Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7
■ Tel. 4 28 99 - 10 60

Harburg

Harburger Rathausforum 1
■ Tel. 4 28 99 - 10 40

www.hamburg.de/pflegestuuetzpunkte



Hamburg | Sozialbehörde

Startet am 23. September im Kino: „Mitgefühl“ – Pflege neu denken (OT: „It Is Not Over Yet“ – 2021)

Kinostart:
23. September
2021

„MITGEFÜHL – Pflege neu denken“ „Über die Kraft der Zugehörigkeit“

In einem schweren Moment kümmert sich Grethe fürsorglich um Lotte.
Foto: Per Fredrik Skiöld/
Weltkino



Foto: Weltkino Filmverleih



Regisseurin
Louise Detlefsen
Foto: Marie Hald/Weltkino

Am 23. September startet der dänische Dokumentarfilm „Mitgefühl – Pflege neu denken“ in den deutschen Kinos. In ihrem einfühlsamen Dokumentarfilm stellt Regisseurin Louise Detlefsen am Beispiel eines einzigartigen Pflegeheims und dessen Bewohnern ein revolutionäres,

mutmachendes Langzeitpflegekonzept vor, das sich mit den brandaktuellen Fragen befasst, wie wir leben, altern und sterben wollen und was wir uns für unsere Angehörigen wünschen.

„Mitgefühl“ gewährt einen warmherzigen wie inspirierenden Blick in den Alltag von Menschen mit Demenz und in eine Welt, in der die Kraft menschlicher Nähe kleine Wunder zu bewirken vermag. Ein Plädoyer für ein würdevolles und glückliches Lebensende.

■ **SeMa:** Wie sind Sie auf die Idee gekommen, einen Film zu diesem Thema zu drehen? Warum hat Sie das Thema „Leben mit Demenz“ interessiert?

■ **Louise Detlefsen:** Ich hatte mir nie vorstellen können, darüber einen Dokumentarfilm zu machen, bis ich über ein Radiointerview mit May Bjerre Eiby (Gründerin des Altersheims Dagmarsminde, Anm. der Red.) stolperte. Ihre Gedanken über Demenz berührten mich sehr. Zum ersten Mal hörte ich jemanden über Freude und Spaß und ein gutes Leben mit Demenz sprechen, und ich fand, dass die Art und Weise, wie sie Gemeinschaft nutzen, ein Thema widerspiegelt, das sich durch meine ganze Arbeit zieht. Ein Thema über die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und die Kraft, die sie uns als Menschen gibt.

■ **SeMa:** „Mitgefühl“ ist ein Dokumentarfilm. Wie waren die Dreharbeiten? War es schwierig, in einer solchen Einrichtung zu drehen, ohne den Alltag der Angehörigen und Pflegenden zu verändern oder zu beeinflussen?

■ **Louise Detlefsen:** Es war ganz anders als alles, was ich je gefilmt habe. Natürlich haben uns die Bewohner von Tag zu

Tag und auch von Stunde zu Stunde oder Moment zu Moment vergessen, sodass ich und der Kameramann täglich mehrmals wiederholen mussten, wer wir waren und, dass wir einen Dokumentarfilm über den Ort machten.

Da wir von Anfang an so einen guten Zugang bekommen und viel Zeit genutzt haben, um die Angehörigen zu besuchen und den Pflegenden unsere Absichten zu erklären, haben wir uns in Dagmarsminde sehr angenommen gefühlt. Wir aßen oft zusammen zu Mittag und setzten uns viele Male hin und unterhielten uns, als ob wir nur zu Besuch wären.

In Bezug auf die Regie war es fast unmöglich, Szenen zu planen oder zu inszenieren, wie ich es normalerweise tue. Aber es war auch ein großer Spaß, sehr intuitiv zu arbeiten. In Bezug auf die Beeinflussung ihres Alltags arbeiteten wir als kleine Einheit, bestehend aus mir und dem Kameramann.

■ **SeMa:** Wollten Sie es vermeiden, eine Art Werbefilm oder Imagefilm für die Einrichtung zu drehen?

■ **Louise Detlefsen:** Ja, das war beim ersten Kontakt mit May Bjerre Eiby absolut klar. Natürlich war ich neugierig und fasziniert von ihrer besonderen Mitgefühlsbehandlung, dem Ausstieg aus der Medizin und dem ganzheitlichen Ansatz in der Behandlung von Menschen mit Demenz. Aber ich wollte das Leben bei Dagmarsminde, die Persönlichkeiten und das Leben der Neankömmlinge untersuchen und meine Erfahrung in meinem Film reflektieren. Ich brauchte also absolute künstlerische Freiheit, um zu drehen, was ich wollte, und Dagmarsminde so zu präsentieren, wie ich es für richtig hielt. Also drehten wir auch während des Sterbeprozesses oder wenn sich Demenz durch Frustration und Aggression zeigt.

■ **SeMa:** Wenn Ihre Eltern jemals in der Situation wären, in ein Pflegeheim einziehen zu wollen oder zu müssen ... würden Sie sich um einen Platz bei Dagmarsminde bewerben? (Die Warteliste ist sicher lang ...?)

■ **Louise Detlefsen:** Oh ja, kein Zweifel! Und ja, die Warteliste ist lang, aber das Erstaunliche daran ist, dass Dagmarsminde, auch wenn es von May Bjerre Eiby gegründet und privat geführt wird, ein Altersheim wie jedes andere in Dänemark ist. So können alle älteren Menschen mit schweren Demenzproblemen den Einzug beantragen, und es kostet nicht mehr als andere Altersheime in der gleichen Gegend. Ich würde mir wünschen, dass meine Mutter dort einzieht, sollte sie an Demenz leiden und Pflege brauchen. Aber darüber hinaus wünsche ich mir, dass Dagmarsminde und die von May Bjerre Eiby entwickelte mitfühlende Behandlung sowie die Liebe, der Respekt und die „Hygge“, die bei Dagmarsminde existieren, andere Altersheime dazu zu inspirieren, dasselbe zu tun.

Fazit: Ein Plädoyer für ein würdevolles und glückliches Lebensende

ASB: Wohn-Pflege-Gemeinschaften

für demenziell Erkrankte

Die Mehrzahl pflegebedürftiger Menschen mit Demenz wird durch Angehörige und ambulante Pflegedienste zu Hause betreut. Doch familiäre Hilfen sind nicht unerschöpflich, soziale Netze selten über Jahre belastbar und ambulante Pflege in Einzelhaushalten nicht rund um die Uhr bezahlbar. Für viele Angehörige kommen allerdings konventionelle Pflegeheime nicht in Betracht. Der ASB Hamburg bietet mit der ambulant betreuten Wohn-Pflege-Gemeinschaft (WPG) eine Alternative.

Hierbei handelt es sich um eine relativ neue Wohnform für Pflegebedürftige, die demenziell erkrankt sind. Wenn es zu Hause nicht mehr geht, bieten diese überschaubaren Wohngemeinschaften eine qualitativ hochwertige Alternative zum Pflegeheim: Sie knüpfen an Gewohntes und Bekanntes an und rücken den Alltag samt seiner hauswirtschaftlichen Aufgaben in den Mittelpunkt: eigene Häuslichkeit, eigener Mietvertrag, eigene Möbel, soziale Nähe und Raum für Individualität.



Die ASB-WPGs „Hinschenfelde“, „Ole Wisch“, „Pergolenviertel“ und „Reeseberg“ bieten zehn bzw. neun demenziell erkrankten Menschen ein Zuhause. Neben den Einzelzimmern inklusive Bad steht ein großer Gemeinschaftsbereich zur Verfügung. Begleitet, versorgt und gepflegt werden die WG-Bewohner von den ambulanten Pflege- und Betreuungskräften des ASB Hamburg. Das Betreuungspersonal ist „Gast im Hause“ und insbesondere dann, wenn es sich um Menschen mit Demenz handelt, rund um die Uhr anwesend.

Wer Interesse daran hat und mehr über diese Form der Betreuung wissen möchte, der kann sich gern an den Koordinator der ASB-WPGs, Sebastian Raasch, wenden, **Mail: sebastian.raasch@asb-hamburg.de oder Tel.: 040 181 38 698.**

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



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



Zusammen ist man weniger alt

Lorenz Wagner „Zusammen ist man weniger alt“, Goldmann Verlag, 2021, ISBN 978-3442316113, 20 Euro

Lorenz Wagner zieht mit Frau und Tochter in ein besonderes Haus: vier Generationen unter einem Dach. Natürlich knirscht es dort zwischen Jung und Alt, weil jede und jeder andere Bedürfnisse hat, weil Mittagsruhe und fröhliches Hüpfen nicht immer zusammenpassen. Aber da sind genauso viel verständnisvoller Austausch, gegenseitige Hilfe und Unterstützung, Lachen und Lebensfreude.

Und weil auch der Tod, das Altwerden der ältesten Generation im Haus immer präsenter wird, ist die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Altern für Lorenz Wagner fast zwangsläufig ein wichtiges Thema. Er lernt den Harvard-Profilur David Sinclair kennen, der Atemberaubendes berichtet: Erstmals seien wir in der Lage, das Altern zu bremsen, sogar umzukehren. Die Recherche führt Lorenz Wagner zu weltbekannten Altersforschern und zu Wundermolekülen, deren Wirkung er kritisch hinterfragt.

Wagner_Lorenz1©Julian Baumann



Das Buch verwebt persönliche Geschichten geschickt mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen, die Lorenz Wagner durch seine fundierte Recherche herausgefunden hat. Er berichtet viel über die interessanten, lebenserfahrenen Bewohner/-innen des Hauses und schafft es, dass die eigene Auseinandersetzung mit dem Leben und Älterwerden beim Lesen ganz selbstverständlich aufkeimt.

Lorenz Wagner war jahrelang Chefredakteur der „Financial Times Deutschland“ und ist heute Autor des „Süddeutsche Zeitung Magazins“. Er wurde vielfach ausgezeichnet, etwa mit dem Theodor-Wolff-Preis, dem Deutschen Journalistenpreis und dem Medienpreis der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin. Nach seinem internationalen Bestsellererfolg „Der Junge, der zu viel fühlte“ ist „Zusammen ist man weniger alt“ sein zweites Buch.

Interview mit Lorenz Wagner

SeMa: In Ihrem Buch steckt viel detailreiche Recherche und das in Zeiten von Corona. Wie lange haben Sie an diesem Buch gearbeitet?

Wagner: Ich habe zwei Jahre recherchiert und ein Jahr geschrieben.

SeMa: Woran bestände für Sie persönlich der Reiz eines langen Lebens bis ins hohe Alter?

Wagner: Ich könnte so länger mit meiner Familie zusammenbleiben.

SeMa: Das Altern ist ja nicht nur ein Thema, das man medizinisch bzw. biologisch betrachten kann. Es gibt durchaus ethische Bedenken, das Altern zu verhindern bzw. sogar rückgängig zu machen. Wie stehen Sie dazu?

Wagner: Es geht aus meiner Sicht nicht darum, den Tod zu besiegen oder ewig zu leben. Es geht nur darum, die Leiden des Alters zu mindern, auch im hohen Alter gesund zu bleiben, bevor man eben stirbt, ob nun mit 90 oder 100 Jahren.

Dieses Ziel, Alterskrankheiten zu besiegen, halte ich für uneingeschränkt gut.

SeMa: Hat Sie eine Wissenschaftlerin oder ein Wissenschaftler besonders beeindruckt bei Ihrer Recherche?

Wagner: Es waren ja ein gutes Dutzend, ein halbes Dutzend in sehr engen Gesprächen – und alle fand ich beeindruckend.

SeMa: Sie zeichnen ein sehr persönliches Bild Ihrer Lebensumstände und beschreiben viele Menschen in Ihrer Familie sehr genau. Wie war die Resonanz auf Ihr Buch bei Ihrer Familie und im persönlichen Umfeld?

Wagner: Es hat die Familie noch enger zusammenschweißt. Es war aufregend, als sie es zum ersten Mal lasen: Finden sie es gut? Fühlen sie sich gut getroffen und verstanden? Als sie es gut fanden, fiel mir ein Stein vom Herzen. Und weil ein Buch vieles ausspricht, was sonst nie gesagt würde, verstehen wir einander noch besser.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegel © SeMa

Drei Tage „Historischer Jahrmarkt“ im Freilichtmuseum am Kiekeberg



(pi) Zuckerwatte, Konzertorgel und Spielbuden – mit allen Sinnen lockt der „Historische Jahrmarkt“ die Besucher von Freitag bis Sonntag, dem 1. bis 3. Oktober, zum Freilichtmuseum am Kiekeberg in 21224 Rosengarten. Das Museums-gelände verwandelt sich in einen Rummelplatz von 1900 bis 1960 – mit nostalgischen Fahrgeschäften, Spielbuden und Leckereien. Der Eintritt ist von 10 bis 18 Uhr möglich und kostet 9 Euro für Erwachsene, für Besucher unter 18 Jahren ist er frei. Einzelne Attraktionen erheben zusätzliche Kosten.

Es herrscht buntes Jahrmarktstreiben: Der Duft von Schmalzgebäck liegt in der Luft und auf den Karussells jubeln Kinder: Am Kiekeberg schwingen sie auf der Schiffschaukel und sausen mit dem Kettenfliegerkarussell durch die Luft. Besucher jedes Alters messen ihre Kräfte bei historischen Jahrmarktsspielen wie „Hau- den Lukas“. Die Schaubuden, Zauberer und Puppentheater unterhalten die Menschen mit Illusionen und Geschichten.

Der Jahrmarkt war schon früher ein Ort des Glücks im grauen Alltag. Aus den Waren- und Krammärkten im Mittelalter, bei denen sich die Menschen mit Dingen des täglichen Lebens versorgten, haben sich reine Vergnügungsmärkte entwickelt. Ihre Termine waren mit dem Kirchenjahr verknüpft und auf dem Land oft in der Zeit nach der Ernte. Der Herbst bot Gelegenheit zum Essen, Trinken und Tanzen. Das „fahrende Volk“ unterhielt die Marktbesucher mit Musik, Theater, Akrobatik, Tierschau und neuen Erfindungen. Die erste Kinovorführung fand 1896 auf Jahrmärkten statt. Ab 1900 nahmen die Fahr-, Geschicklichkeits- und Belustigungsgeschäfte zu. Ende des 19. Jahrhunderts entstand in Deutschland eine florierende Karussellindustrie. Ein erfolgreicher Vertreter war der Karussellkönig“ Hugo Haase aus Winsen/Luhe.

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

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

Hausbesuche möglich

fitFORM
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

Der Pöhlshof

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



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

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

Service Wohnen
GbR Glashütter Landstraße

Betreutes Wohnen in Hamburg
www.service-wohnen-hh.de

Freie Wohnungen

Ihre Adresse für Betreutes Wohnen in Hamburg
Barrierefreie, seniorengerechte Wohnungen mit sozialer Betreuung und umfangreichem Dienstleistungsangebot zu vermieten.

Größe: ab ca. 46 m² – 1,5 Zimmer
Warmmiete: ab 780,00 €

Verbrauchsausweis: 102,7 kWh/(m²a), Gas, Bj. 2009, Eff.kl. D

Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Besichtigungstermin.
Besuche unter Beachtung der gültigen Hygieneregeln möglich.

Glashütter Landstraße 9 · 22339 Hamburg-Hummelsbüttel
Frau Heike Benndorf
Tel.: 04101-37 65-44 · E-Mail: heike.benndorf@hvvg.de

BEKANNTSCHAFTEN

Junggebliebene, schlanke Witwe (80+) würde sich sehr freuen, gerade Dich, den auch im Herzen junggebliebenen Partner, für ein zukünftiges, gemeins. Miteinander kennenzulernen, **Chiffre 19721**

Mitten im Sommer sitzen mein Schatz und ich im Gras und erzählen sich was. Liebevoller Mann, 190/70 J., sucht seinen Schatz, kleiner und jünger. Wenn Du auch Rosen, Tiere und Wasser liebst, greif zu Papier und Stift und schreib mal Deine Wünsche und Pläne auf und dann ab ans SeMa. **Chiffre 19621**

Auch in diesen Zeiten können wir uns verlieben. Erst mit Abstand, dann auch mit Nähe. Aus Freundschaft kann mehr werden. Ich, Mann, 70/184/NR, suche feinfühlig, hübsche Frau mit positivem Charakter. Die Freundin und Vertraute sein kann, für sanfte Berührung von Körper, Seele und mehr. Da bekanntlich manche Sachen gemeinsam große Freude machen. Mit Hoffnung, Zuversicht u. coronafrei. **Chiffre 19521**

Auch allein? Liebevoller Witwer sucht liebe, natürl., schlanke Sie, für alles Schöne zu zweit. Bin 70+/178/NR, mobil + tierl. Ich mag gute Gespräche, Spaziergänge, Kino, kann aber auch „häuslich“. Freue mich über jede Zuschrift, bitte mit Bild. **Chiffre 19421**

Date? Junge, flotte Sie, 68, sucht flotten Ihn mit H.H.H. für Kultur, Veranstaltungen, Cabrio-Trips, Reisen und evtl. für immer? **Valery1512@gmx.de**

Hallo, diskreter, erfahrener Mitsechziger sucht Dich zum Kuscheln und mehr, bei einem Glas Wein vor dem Kamin. Du vernachlässigte Ehefrau/Single, ruf mich an. **Tel.: 0152/34 32 60 50**

Nette Sie (Frührentnerin) sucht junggebliebenen, unternehmungslustigen Ihn für Unternehmungen wie z. B.: Alster- u. Elbspaziergänge, kulturelle Veranstaltungen, Straßenfeste u. v. m. – über einen Anruf (ab 18 Uhr) freue ich mich, **Tel.: 040/732 68 08**

Aparte, kultiv. Dame, Akadem., sucht adäquaten Herrn. Bin 55, J., biete gutes Aussehen und Charme. Gespräche, kulturelle Begleitung (Konzert, Museum u. Ausgehen ...). **Tel.: 0160/92 36 83 93 (SMS)**

Witwer mit HSA, 73/175/NR/NT, schlank, fit, mobil, humorvoller Optimist, sucht schlanke, niveauvolle Sie für ein harmonisches Mit- und Füreinander, **Chiffre 19321**

Aufgeschlossener NRer (78/177) wünscht sich mit ebenfalls schlanker Partnerin ein liebevolles Miteinander. Lass uns in der Natur und Kultur Neues entdecken, reisen, wandern, Pkw-Ausflüge ... das Leben einfach gemeinsam genießen. Jetzt! **E-Mail: seeluft@t-online.de** oder **Chiffre 19221**

Nette, humorvolle Sie, 70 Jahre, möchte junggebliebenen, unternehmungslustigen und niveauvollen Ihn (65–75 J.) für schöne, angenehme Unternehmungen kennenlernen. BmB. **Chiffre 19121**

Alleinsein tut nicht gut. Darum suche ich ein weibliches, freundl. Wesen für Unternehmungen und dauerhafte Zweisamkeit. Ich, Witwer, 82 J.,/179, mobil, schlank, bin für Natur, Kultur, Ausflüge, kl. Reisen u. m. Auf Ihre Antwort würde ich mich freuen. **Chiffre 19021**

Sie, 72/160, sucht Ihn mit Herz und Humor für gemeinsame Unternehmungen, Kultur, Kurzreisen und Natur, **Chiffre 18921**

Ich, 55 J. jung, unabhängig, berufstätig, humorv., stehe voll im Leben. Das Einzige, was mir fehlt, bist Du. Der, genauso wie ich, unabh., voll im Leben steht, humorv. ist und eine positive Lebenseinstellung hat. Spaß an gemeins. Aktivitäten u. Untern. hat, genauso wie ich. Der das Herz am rechten Fleck und das Alleinsein satt hat. Der Lust hat, mit mir gemeinsam seine Freizeit zu erleben und eine gemeins. Zukunft aufzubauen, Partnerschaft nicht ausgeschlossen. Wenn ich Dich angesprochen habe, dann schreibe mir doch – wenn mögl. mit Foto. Ich würde mich sehr über einen Brief von Dir freuen. **Chiffre 18821**

Sie, 60+, mag gerne Katzen und sucht – trotz der Pandemie – eine ehrliche und aufgeschlossene Sie als beste Freundin, mit der man durch dick und dünn gehen kann, Bereich HH-West, **Chiffre 18721**

Gibt es da draußen nur noch Leute, die coronageschädigt oder bekloppt geworden sind? Ich, w., 63 J., suche nette und normale Frauen – die mitten im Leben stehen, **Chiffre 18521**

Lebenslustige u. junggebl. Sie, 70+/168/NR, schlank, sportl., viels. interessiert, wünscht sich symp., vertrauensv. Partner für gemeinsame Unternehmungen: Natur, Kultur u. Reisen – freue mich auf Deinen Anruf. **Chiffre 18421**

Liebevolles Miteinander mit sinnlichem M., 75/180. R., sich Gutes tun. Essen, Liebe, Unternehmungen. Für Sonn- und Alltage. Für zierliche Frau. **Chiffre 18221**

Schlanke, sportliche Witwe, 78 J., sucht einen gepflegten Partner mit Freude am Leben für gemeinsame Freizeitgest., gesunde Ernährung, **Chiffre 18121**

Don Juan alter Schule verwöhnt gerne Damen, auch ältere, ohne finanzielles Interesse! Zuschriften erbeten unter **Chiffre 18021**

Er, Ing., 72/NR, sportl. u. allen schönen Dingen aufgeschlossen, sucht liebevolle Sie, 58–63 J., Du – naturverbunden, zärtlich, magst Kerzenschein? Dann schreibe mir, BmB, **Chiffre 17921**

W., 70+, mit kl. Hund, sucht – auf freundschaftlicher Basis – eine/n nette Frau od. Mann für Spaziergänge, Gespräche und kl. Autotouren, **Chiffre 17821**

Sie, 67/167/NR, verw. schlank, mobil, pos. Lebenseinstellung, Nord- und Ostseefan, sucht niveau- und liebevollen Partner für eine harmonische Zweisamkeit, freue mich über Deine Zuschrift, **Chiffre 17621**

Liebevoller, einfühlsamer, anpassungsfähiger Mann (69 J./169/NR), vielseitig interessiert, sucht schlanke Frau für eine harmonische, respektvolle Zweisamkeit. Ich freue mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 040/30 71 42 23**

Welche frauliche, lebendige 75+/-erin, ohne Berührungsangst, mit Lebensmut und Verstand, wünscht sich neuen Kontakt mit aktivem männlichen Partner? **Chiffre 17521**

Sie, 68 J., mit fraulicher Figur, vielseitig interessiert, unkonventionell, sucht humorvollen, lebensbejahenden und feinfühligem Ihn für ein lebendiges, harmonisches, abwechslungsreiches Miteinander. Gern andere Nationalität. Gern jünger. **Tel.: 0157/38 39 70 64** (sehr gern SMS/Tel. ab 18 Uhr)

Ein Prinz wird nicht gesucht! Netter, sympath., mobil. Mann, 70+, von netter, lustiger, sympath. Frau, 70+ für KW-Ausflüge, Café-Besuche gesucht! **Tel.: 0163/963 62 07**

Hallo, 56-jähriger Mann sucht für Ausflüge, Unternehmungen, Freizeitaktivitäten und für wahre Freundschaft netten Ihn im Raum Hamburg. Bin nicht motorisiert und NR. Alter und Aussehen egal. Gerne mit kleinem Handicap. Wenn Du ein lieber, offener Mensch bist, freue ich mich, in Dir einen hilfsbereiten Menschen zu finden, der für mich in allen Alltagsschwierigkeiten da ist. Freue mich auf Antwort. **Chiffre 17421**

Lebensfreude! Sie, 67/NR, schlank, Interesse an Kultur, Natur, Kurzreisen, wünscht sich etwa gleichaltr., empathisches Pendant, w/m, für niveauv. Freundschaft u. Freizeitgestaltung. Kein Sex/fin. Int., wohne in HH-Nord. **2020Maringo2@gmx.de**

Symp. Sie, 75 J., verw., schlank, NR, sportl., mit viels. Interesse, sucht einen lebenswerten, aktiven und humorvollen Partner, 75/79 J., mit Sinn f. Kultur, Natur, Ausflüge, getrennte Wohnung, gerne mit Bild, Raum HH-Nord, Niendorf, Lokstedt, Schnelsen, **Chiffre 17321**

W, 70 J., fit, fröhlich, mobil, unternehmungs- und reiselustig, sucht aktives, humorvolles Pendant mit positiver Lebenseinstellung, Herz und Verstand für ein harmonisches und liebevolles Miteinander. **E-Mail: lustamleben@web.de** oder **0157/35 16 70 10**

Darf eine große, schlanke, positive 80-j. Sie sich einen lieben Freund wünschen – trotz Diabetes Typ1? Insulin spritzen, Sport, Kultur, Tanz = Intr., neugierig? E-Mail wäre super. **Chiffre 17221**

Er, NR/67J/1,83 m, „alterstypische Erscheinung“, sucht eine positive und ebenfalls automobile Sie (NRin, etwa 56–66 J.) ohne Haustier-Verpflichtung für gemeinsame Unternehmungen – Städtereisen, Tagestouren, Wanderungen, gute Gespräche etc. – vorzugsweise aus dem Pinneberger Kreis oder Hamburger Westen. **E-Mail: NurMut@sags-per-mail.de**

Asiatin sucht NR-NT Gentleman ab 68 für eine freundschaftliche Beziehung. **Tel.: 0174/364 77 57**

Sympathische Sie, 70 J./NR, gepflegt, mit Niveau, sucht einen niveaullastigen, lebenswerten, ehrlichen und humorvollen Partner bis ca. 80 J. (gerne Witwer, motorisiert) für eine harmonische Zweisamkeit, **Chiffre 16921**

Das Leben ist zu kurz für später! Warum nicht jetzt gemeinsam die Zeit verbringen? Sie, älter, 170/NR, meistens gut drauf, möchte Dich – Mann – kennenlernen, **Chiffre 16721**

Natürliche, empathische Frau, 63/168, kein Oma-Typ, kein Party-Typ, suche alltagstauglichen Partner, 67, bin viels. interessiert, z. B. Liter., Philos., Walk. u. Natur – aus Liebe zum Leben, **Chiffre 16621**

Witwer, 74/190, sportlich, schlank, reise gerne, sucht lebensfrohe Dame, schlank, unabhängig, NR, für alles, was zu zweit Spaß macht! Man ist so alt, wie man sich fühlt. **Chiffre 16521**

Junggebliebene Sie, blond, 60+, mit Herz und Verstand, finanziell abgesichert, sucht liebevollen Mann (65–76 Jahre) mit Niveau und Humor, gut situiert. Ich bin eine fröhliche, positiv denkende Frau, vielseitig interessiert, lebe an der Ostsee und bin offen für Veränderungen. Bei Interesse würde ich mich über einen Anruf freuen, **Tel.: 0152/31 77 17 02**

Flotte Sie sucht flotten Ihn ... ich – 70 Jahre jung, 1,60 groß, schlank, suche männliche Ergänzung, bis 75 Jahre alt, für gemeinsame Unternehmungen, Kultur, Reisen und vielleicht auch mehr? Bin spontan, humorvoll, romantisch etc. Bist Du neugierig? dann freue ich mich über Deinen Anruf unter **Tel.: 0162/902 43 50**

Diskrete Tagesaffäre für die reifere Frau mit einem sehr angenehmen, gepflegten Senior – ohne weitere Verpflichtungen. **Tel.: 0172/495 92 49**

Wünsche mir einen unabhängigen Partner, mit dem ich Gemeinsamkeit leben möchte. Ich (weibl., 61 J.) liebe das Meer und vielleicht auch Dich. **Chiffre 15821**

Witwe, 80+/167, sucht Mann zw. 77 und 82 J., zuverlässig + treu, noch stark + liebevoll. Für den noch verbleibenden Lebensabschnitt zu zweit. Freue mich auf Deine Zuschrift! **Chiffre 16421**

Junggebliebene, sympathische Sie, 74/168/NR, kein Oma-Typ, schlank, fit, humorvoll, sucht einen unternehmungslustigen Partner zw. 70-75 Jahre, mit Interesse an Natur, Kultur, Reisen, Theater, Kino, Essen u. guten Gesprächen, auf Augenhöhe, aus dem Rm. Krs. Pinneberg/Westen Hamburgs. **Chiffre 16321**

Sie, Witwe, Anf./70, schlank, sportl., attrakt., wünscht sich für den Rest des Lebens einen niveaув., liebensw. Partner, der vielseitig interessiert ist und Zusammenarbeit genießen möchte, **Chiffre 16221**

Wer kann mit mir etwas anfangen? Mann, 176, groß, schlank, NR/NT, suche passende Frau Anf. 70, nicht nur zum Spazierengehen, **Chiffre 16121**

Hautkontakt, innige Umarmungen, zärtliches Streicheln, Wärme, Nähe, Kuschneln. Sie, üppig, fraulich, liebevoll, herzlich, nimmt Dich in die Arme, gibt Dir (m/w) Geborgenheit. Seriös, kein Sex, abs. diskret. **Chiffre 16021**

Sie, 62, sucht Ihn – gerne älter – zum Reden, Radfahren, für Kinobesuche, um in der Sonne zu sitzen, Flohmarktbesuche. Bin 165/65 kg, bin Nichtraucherin, Nichttänzerin, aber ehrlich, **Tel.: 04193/752 06 76**

Er, 67/178, sucht eine unglückliche Frau mit weiblichen Formen, für Nähe und Distanz, für Kerzenschein, Sofa und zum Kuschneln, melde Dich, **Tel.: 0151/15 56 70 16**, nur Mut, traue Dich und genieße.

AUCH Ich, w., 66, schl., vorzeigbar, suche: was? Guten Freund mit Hirn, Herz + Humor. Mag Musik, Natur, Bücher, Spaziergänge. Liebe, Picknick. Bin gespannt, was kommt. **Zicke1000@web.de**

FREIZEIT

Nette neue Weggefährten, m/w, 60+, für Freundschaft, gem. Essen, kleine Trips, zum Spazieren, bin verträgl. u. junggeblieben, 68 w., bitte Seriöses an **Chiffre 17721**

Schlanke Sie, 64/177/NR, aus den Elbvororten, sucht Menschen für Unternehmungen. Ich bin ruhig, ausgeglichen, selbstständig und unabhängig. Es wäre schön, wenn dein Zuhause auch im Hamburger Westen liegt. **ostsee-jette@web.de**

Wer hat Lust auf lockere Fahrradtouren mit normalen Tourenrädern, die sich wünschenswert zu regelmäßigen Treffen entwickeln sollen. Durchschnittliche Geschwindigkeit zwischen 16 und 19 Std./km – keine E-Bikes!!! Ich wohne Barmbek-Winterhude. Wer Lust hat, meldet sich bitte unter: **ursula.martens@web.de**

Sie, 70 J., sucht Frauen f. nette Gespräche, Spaziergänge, Natur u. a. Freizeitunternehmungen, **Tel.: 0178/376 51 50**

Hurra, geimpft bin ich, jetzt könnte das Leben wieder beginnen mit größeren und kleineren Reisen, Tagesausflügen, essen gehen usw., aber mir fehlt dafür die Begleitung. Daher suche ich weibl. nette, unternehmungslustige Damen zwischen 60 und 70 Jahren, die auch schon in dem Startlöchern stehen. Freue mich über jede Antwort. **mamasa1950@web.de**

Vocal Coach, Gesanglehrer, Chor. o. ä.! Wer wagt es, ein privates Quartett–Oktett zu gründen (alle Stile)? Unterstützung zugesagt. **magmsth@gmail.com**

Meet a Jew: Wer interessiert sich für jüdisches Leben in Hamburg – fragt ein Nicht-Jude. **E-Mail: solitude4@web.de**

Sie, 68, Latina mit Bildung sucht Freundin aus Eimsbüttel und Umgebung – keine Intime B.! Sie soll spontan sein, unkompliziert, zum Kaffeetr., Lachen, Spazierg., für Radtouren, fürs Hobby, Lesen, **Tel.: 040/491 92 31**

Rentner-Band sucht Amateur-Musiker und Sängerin. Gelegentliche Auftritte in Senioren-Residenzen und Vereinen. Info: Peter Kollmorgen, **Tel.: 040/870 25 13**, **lifemusic@indian-summer.eu**

Sie, 65 J., sucht beste Freundin, unkompliziert u. fröhlich, für div. Unternehmungen, Stadteilrundgänge, Tagesausflüge, Mittagstisch, im Raum HH-Nord, **Chiffre 18621**

Suche eine lebenslustige Reisebegleitung aus dem Raum Hamburg. Die Flugreise geht nach Mauritius, zwischen Sept. und Nov., im Doppelzi.? Bitte melde Dich. Ich freue mich. **Chiffre 18321**

Der Freizeitverein Interaktion e.V. bietet seit 45 Jahren attraktive Freizeitgestaltung für Menschen in Hamburg und Umgebung bei € 8,-/Monat Beitrag. **Info-Tel.: 040/24 82 25 62**

Wer hat Interesse an einem Briefkontakt im Austausch persönlicher Probleme? Und interessiert sich für Meditation, Psychologie und Glaubensfragen? 66-jährige Frau freut sich auf Ihre Antwort. **Chiffre 17121**

Für Freizeitaktivitäten wie Radfahren, Spaziergänge, Shoppen, essen gehen, Theater, Spielernachmittage suche ich, w., aufgeschlossene Frauen um die 60+ im Raum Norderstedt und Umgebung. **Unternehmungen@neue-mail.de**

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

Mitspieler gesucht! Bläsergruppe sucht Leute, die z. B. Trompete, Altsax. oder Klarinette spielen. Wiedereinsteiger oder Menschen, die das Instrument wechseln möchten, sind herzlich willkommen. Auch wenn Ihr noch nicht so weit fortgeschritten seid, könnt Ihr gern bei uns mitmachen. Wir sind Freizeitmusiker, die auch als Gruppe Unterricht nehmen und manchmal Gelegenheit zu kleinen Auftritten haben. Unterstützung gibt es auch in einer kleinen Lerngruppe. Passende Noten und ein Übungsraum sind vorhanden. Und für den Anfang können auch erst mal Instrumente ausgeliehen werden. **Tel.: 040 736 70911 01578 5852 792**, **E-Mail: info@billeblaeser-ev.de**

Kleine Freizeitgruppe sucht nette, weltoffene, weit gereiste Menschen (ab 55), die Lust haben, dem Leben mehr Farbe zu geben, unter dem Motto: Miteinander reden, füreinander da sein. **Barmbek/Winterhude: amfier@gmx.de**

Neuer Versuch nach den Lockerungen! Frau, 65, HH-West, möchte Doppelkopfrunde gründen. Gerne aushäusig spielend. **Tel.: 0174/402 90 48**

Wir sind ein fittes Rentnerhepaar 60+. Hauptwohnsitz ist Berlin. Sind Aber viele Monate in unserem Ferienhaus in Ungarn. Suchen unternehmungslustiges Ehepaar, welches in unserem Gästehaus in Ungarn viel Zeit und Unternehmungen mit uns teilen möchte. Ein außergewöhnliches Thermalbad in unserer Nachbarschaft. **hpra.berlin@gmx.de**, **Tel.: 0176/62 95 48 36**

Wir w, 48/63 suchen Gleichgesinnte, die sich gerne austauschen, spontan sind und Freude am Leben haben. Die das Gejammer der Gelangweilten über Krankheiten o. ä. auch nicht mehr hören können und die etwas Neues, Spannendes erleben wollen. Vielleicht mal eine Vespa-Tour durch den Kreis Pinneberg? Ein Picknick am Barmstedter See, einen Ausflug mit dem HVV an die Elbe inkl. Schiffstörn oder andere kleine Fluchten aus dem Alltag. Bringen auch Sie gerne Ideen mit, kommen Sie in Bewegung, wir freuen uns darauf, Sie, w/m, kennenzulernen, um dann gemeinsam etwas für unsere Zufriedenheit zu tun. Wir achten selbstverständlich auch immer darauf, dass unsere Auszeiten die Haushaltskasse nicht zu sehr belasten. **Kontakt: pibele@web.de**

Seniorin sucht kleine Gruppe für englische Konversation, **Tel.: 040/691 22 34**

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

VERKAUF

Alte gusseiserne Ofenplatte, 50 x 70 cm, reich verziert, € 25,-; russ. Samowar m. Teekanne, Chrom, elektr., € 110,-; 8 Essteller v. 1941, Manufaktur Herend, farb. Reben-dekor, Goldrand, zus. € 100,-; Beistelltisch ca. 1880, 3-eckg. Fuß, Nussbaum, € 120,-; div. Jagdliteratur, VB, **Tel.: 0160/90 37 58 60**

5 Handta./Umhäng., Leder – neu, je € 9,50; div. Schalen, groß, Holz/Keramik/Glas – alle neu, je € 3,90; 10 Bücher, zus. € 9,50; Nostalgie – div. Fotomag. 1979–2010, je € 1,50, **Tel.: 040/630 56 08**

Reiseschreibmaschine mit Koffer, Olympia, VB € 40,-; „Das moderne Lexikon“, 21 Bände, VB € 100,-, **Tel.: 040/30 85 84 76**

Teeservice Ostfriesland – neu; Kristallkaraffen, 2 x alt, 3 x neu; Kupfer-Kesselpfanne etc., neu; 2 x Apotheken-Gläser/groß u. 2 x klein, **Tel.: 040/531 11 10**



TRAUERZENTRUM
UND KOLUBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

Ein Ort der Begegnung: neue Kontakte knüpfen und sich austauschen – im Trauercafé (2. So. im Monat), bei Themen- und Filmabenden sowie Konzerten

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

STELLENANZEIGE

Zuverlässiger Marktmeister (m/w/d) auf 450-€-Basis gesucht! Vorrangig für die Hafen-City – mittwochs und in Vertretung dienstags – AZ ab 8.30 Uhr. **info@bio-wochenmarkt-regionales.de** Tel. 040/673 841 81

SUCHE

Handy-Hilfe für Senioren-Handy, Typ/Marke Beafon, gesucht. Bitte melden unter **Tel.: 0151/25 19 10 27**

Mein Lieblingskochbuch von Marie-Luise Marjan von 1996 – wer hat es und würde es mir günstig überlassen? Anruf bitte unter **Tel.: 040/299 21 17**, vielen Dank – ich freue mich!

Ich suche Spender/-innen für hochw. Sockenwolle für selbst zu strickende Socken! Vielen Dank im Voraus! **Tel.: 040/693 13 69** (abends u./o. AB)

Suche alte Fahrzeuge oder Teile, vom Auto, Moped oder Mofa, bis Baujahr 1990. Joh. Többen, **Tel.: 0175/960 78 05**

Hallo! Netter Rentner aus HH, relativ flexibel, sucht einen kleinen Nebenjob! Bitte einfach mal anrufen! **Tel.: 0151/28 32 38 97**

Designmuseumsverein sucht Fotokameras, Filmkameras und Braungerät als Sachspende, bitte melden: **Gerd Hormann, Mildestieg 4 in 22307 Hamburg, bitte Tel. angeben für Rückruf**

Secondhand-Balkonmöbel von privat gesucht, leicht, hell, Norderstedt, Norden HH, **Tel.: 040/88 36 75 21, AB**

Suche dringend einen Aufenthalt zwecks Luftveränderung, ca. 14 Tage, an der See oder in Waldgebiet, gerne gegens. Mithilfe jegl. Art, bin w., 60 Jahre., erbitte Rückruf zum Herbst, **Tel.: 0157/7913 31 59**

Garage/Schuppen in Nähe Königsstr. 32 gesucht! **Chiffre 15921**

Brottschneidemaschine, gut erhalten, mit Handkurbel und leicht herausnehmbarer Messerscheibe. **Tel.: 040/55 50 40 30**

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

IMMOBILIEN

Kleines Haus im Hamburger Nordwesten + Kreis Pinneberg v. privat gesucht, **Tel.: 040/57 20 52 04**

Niveauller Vorruehständer bietet gepflegter, attraktiver, aparten, schlanken, nicht rauchenden, unabhängigen Dame Mietwohngelegenheit in ruhiger, möblierter 2-Zi.-Wohng. mit Balkon, Bramfeld, **Tel.: 01578/559 85 36, privat**

Nette Sie, geistig sehr rege, sucht Möglichkeit, bei männl. o. weibl. Person im Einzelhs. zu wohnen, mit Bereitschaft, Aufgaben zu übernehmen! **Tel.: 0151/51 81 18 88** (15–19 Uhr)

Suche 2 bis 3-Zimmer-Wohnung im HVV-Bereich, für gelegentliche Besuche in HH, später für dauernd. WG wäre auch möglich. **Tel.: 0046/07 37 13 99 20**

Rentnerin, 74/NR, ruhig, sucht günstige Einliegerwohnung im Grünen mit HVV-Anbindung, gern HH-Nord, **Chiffre 16821**

2-Zi.-EG-ETW in Pinneberg von privat an privat zu verkaufen, ca. 62 m², EBK, große, sonnige S/W-Terrasse, sehr ruhig, zentral zur S3-Bahn und A23, Stellplatz möglich, sofort frei, Preis € 280.000,-, **Tel.: 0162/663 02 83 oder E-Mail: saldet@freenet.de**

SIE haben ein GRUNDSTÜCK und PLATZ FÜR ein TINY-HOUSE? Z. B. 9 x 5 m, Sie entscheiden mit und DANN GEHÖRT ES IHNEN! Werde dann zum Wachhund, Gärtner, zur Putzfrau, geh mit zum Arzt, spazieren u. helfe beim Kochen. KANN für Pacht, Wasser + Strom nur € 400,- bis € 450,- zahlen. BAUE AUF MEINE KOSTEN und hatte einen Grundkurs in der Grone-Schule als Alltagsbetreuung. Bitte nur ernst gemeinte Anrufe, bin Siggi/56+ topfit, ab 16 Uhr, **Tel.: 0176/29 77 34 11, mit Katze**

Suche 1-Zi.-Whg. oder eine WG, bin 55 Jahre, männl., **Tel.: 040/54 11 05**

SONSTIGES

Computerhilfe für Senioren von Senior, gelernter Computerfachmann. Auch Tablet, Handy oder TV. **Tel.: 040/250 66 94**

Handy-Erfahrungsaustausch, Android: Es gibt immer wieder Neues zu entdecken, gemeinsam macht es mehr Spaß und ist erfolgreicher, gern Poppenbüttel und Umgebung, kostenfrei, **Tel.: 040/602 36 56**

Wollreste, Handarbeits-/Bastelmaterial und Deko-Stoffmuster zu verschenken. **Tel.: 0157/57 09 45 75**

Sie haben ein Stoma? Wir auch! ILCO-Selbsthilfegruppen in HH & SH. **https://sh-hh.ilco.de**, **R. Büselmann, Tel.: 04121/90 73 88**, **M. Peters Tel.: 04123/929 77 30**

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

Welche seniorenfreundliche Journalistin bzw. Journalist hilft bezüglich einer Öffentlichkeitsmachung in der Entmündigungs-, Enteignungs- und Verschleppungssache meiner für dement erklärten Mutter des Jahrgangs 1932? Ein kompaktes Skript zum schier ungläublichen Sachverhalt kann beim Sohn angefordert werden. Bitte nur melden bei aufrichtigem Interesse! **Chiffre 17021**

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

Geld verdienen beim Spazierengehen? Wir suchen aktive Menschen über 60 als Tipgeber. In Ihrem Viertel kennen Sie sich aus, hier sind Sie der Profi! Finden Sie für uns eine Immobilie, und wir bezahlen Ihnen eine Tipp-Provision in Höhe von € 5.000,- nach erfolgreichem Verkauf durch uns. Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und verdienen Sie Geld beim Spazierengehen. **Bei Interesse freuen wir uns über Ihren Anruf unter: 0163/392 55 34 oder über Ihre E-Mail unter: nch@nchimmobilien.de**

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

Welche Gartenliebhaber- und Kenner/-innen vermissen einen (ehemals kirchengestalteten) Garten (Raum Osdorf), mit dem sie leben und in dem sie sich frei betätigen könnten? Wir haben 1200 qm zur Verfügung, besteht über 50 Jahre. 1–2 freiwillige Mitgärtner/-innen könnten evtl. ihre starke Gartenlust mit uns zusammen ausleben, freiwillig (!)... wenn alles harmoniert! Zunächst Anruf unter **Tel.: 040/870 05 38**

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

Ich würde gerne die Patenschaft Ihres Hundes übernehmen. Wohlsituierter Senior mit viel freier Zeit, in Eppendorf, Altona und Umgebung. **Tel.: 0163/164 07 15**

Kaufe Modeschmuck, Silber und Gold – auch defekt – zum Basteln, Margrit Koss, **Tel.: 0178/414 37 80**

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

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

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

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

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

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

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 16963

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 Oktober 2021
am 20.09.21

Verteilung der Oktober-Ausgabe
ab 02.10.21

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.

Wir trauern um *Esther Bejarano*

*15. Dezember 1924 +10. Juli 2021

Ihr Appell bleibt unser Auftrag. „Nie mehr schweigen, wenn Unrecht geschieht. Seid solidarisch! Helft einander! Achtet auf die Schwächsten! Bleibt mutig! Ich vertraue auf Euch! Nie wieder Faschismus – nie wieder Krieg!“

Der 8. Mai muss ein nationaler Gedenktag werden!

Liebe Esther, tausend Dank für alles! Du fehlst uns bereits jetzt!
Landesarbeitsgemeinschaft Seniorinnenpolitik DIE LINKE Hamburg

Ratgeber bietet Praxiswissen, Tipps und Formulare

Haushaltshilfe, Kuraufenthalt, Spenden oder Beiträge für die Kranken- und Pflegeversicherung – auch Seniorinnen und Senioren können viele Ausgaben von der Steuer absetzen. Wie alle Steuerpflichtigen haben sie dafür mehr Zeit. Denn der Bundesrat hat kürzlich einer dreimonatigen Verlängerung der Frist bis Ende Oktober 2021 zugestimmt – die gilt für alle, die für 2020 eine Steuererklärung abgeben müssen. Auch wenn angesichts der Belastungen der Pandemie Aufschub gewährt wurde: An der Beschäftigung mit der Steuererklärung führt kein Weg vorbei. Mit Praxiswissen, Spartipps und Formularen erleichtert der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre“ der Verbraucherzentrale den Papierkram.

Zunächst werden die verschiedenen Einkunftsarten erklärt, und es wird aufgezeigt, wie das zu versteuernde Einkommen berechnet wird. Wenn das zu versteuernde Einkommen bei der Einzelveranlagung den Grundfreibetrag von 9408 Euro übersteigt, führt am Finanzamt kein Weg vorbei. Der zweite Teil zeigt auf, wie die Steuerlast reduziert werden kann, etwa durch Werbungskosten, Sonderausgaben, Aufwendungen für haushaltsnahe Dienstleistungen oder auch für energetische Maßnahmen. Das Buch erläutert, worauf es ankommt, gibt praktische Tipps und hilft mit leicht nachvollziehbaren Beispielen. Im Anhang finden sich außerdem die nötigen Formulare für eine klassische Steuererklärung im Überblick.

So können Rentner

Steuern sparen

Der Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre“ hat 240 Seiten und kostet 14,90 Euro, als E-Book 11,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555.

Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.



unter allen wipfeln ist ruh:

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Informationen:

Ingwer Simonsen

Mobil: (0160) - 22 33 169

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

Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de

Individuelle Führungstermine jederzeit möglich



RuheForst. Ruhe finden.

Senioren im Visier von *Betrügern*

(djd). In der Presse tauchen die Fälle in unschöner Regelmäßigkeit auf: Berichte über ältere Menschen, die Opfer von Dieben oder angeblichen Enkeln geworden sind. Besonders „beliebt“ sind die Maschen „Falscher Bankmitarbeiter“ und „Falscher Polizist“.

Gespräch sofort beenden

Falsche Bankmitarbeiter geben bei einem Anruf vor, dass „Sicherheitseinstellungen“ vorgenommen werden müssten. Die angezeigte Telefonnummer entspricht oft der Rufnummer des Bankinstituts, sie wurde von den Betrügern manipuliert. Der oder die Angerufene werden gebeten, PINs, TANs oder andere Zugangsdaten zu nennen, damit die entsprechende „Sicherheitsstufe“ eingestellt werden könne. „Das Gespräch sollte man sofort beenden und auf keinen Fall Geheimzahlen oder Zugangsdaten durchgeben“, rät Dirk Böck, Leiter der Betrugsabteilung bei der Targobank, man habe mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Betrüger am Telefon. Andere Kriminelle geben sich am Telefon als Polizisten aus und erkundigen sich unter Vorwänden nach den finanziellen Verhältnissen ihrer

Expertentipp:

»Mit persönlichen Informationen sollte man sehr zurückhaltend sein«





WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Wenn die letzte Stunde schlägt...

*... sind wir an Ihrer Seite
und begleiten Sie.*



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

Opfer. Dann behaupten sie, dass Geld- und Wertsachen zu Hause nicht sicher seien. Deshalb werde ein Polizist in Zivil vorbeikommen, um alles „in Sicherheit“ zu bringen. Bei einer Variante des Tricks fordern die falschen Polizisten ihre Opfer dazu auf, umgehend Bankkonto und -depot zu räumen und das Geld nach Hause zu holen, denn beim Kreditinstitut sei es nicht mehr sicher. Zu Hause solle man das Geld dann einem vermeintlichen Polizisten übergeben. „Die Betrüger haben es besonders häufig auf alleinstehende, ältere und hilfsbedürftige Menschen abgesehen“, warnt Dirk Böck. Seine Abteilung ist nicht nur für die Aufklärung von Verbrechen, sondern insbesondere auch für die Prävention zuständig. Dabei geht es zum einen um die Überwachung verdächtiger Finanztransaktionen, zum anderen sind alle Bankmitarbeiter aufgerufen, vermeintliche Betrugsversuche dort zu melden.

Der falsche „Generalbevollmächtigte“

Böck berichtet von einem Fall: „Wir bekamen die Info von einer Filiale, dass ein angeblicher Generalbevollmächtigter vom Konto einer 80-jährigen Kundin 120.000 Euro abholen möchte. Auf dem Konto befand sich ein Guthaben von 500.000 Euro. Unsere internen Recherchen ergaben, dass die ‚Generalvollmacht‘ erst vor Kurzem bei einem Notar eingerichtet worden war.“ Böcks Team wurde stutzig und kontaktierte das Betrugsdezernat der Polizei. „Dort war der ‚Generalbevollmächtigte‘ bereits als Betrüger bekannt.“ Für die Auszahlung der 120.000 Euro wurde ein Termin in der Filiale vereinbart. Dabei konnte der Täter von der Polizei festgenommen werden. Er war Taxifahrer und hatte die Vermögenssituation der Seniorin bei einer Tour in Erfahrung gebracht.



Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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



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

Rätselspaß

Konferenz	französisches Departement	Ergänzungen	Stadt in Thüringen	türk. Großgrundherr	Romanfigur bei Beecher Stowe	flüssige Fette	ägyptischer Sonnengott	Zeichen-trickfigur von Lorient	Abrahams Sohn im A.T.	'Killer-wal'	Arbeit der Teppichherstellung	durch zwei teilbar
nach unten	englisch: Meer			brandenburgische Dynastie	Toilette, WC				See in Malawi (...see)	Umlaut		
Kartoffel-sorte	griech. Göttin der Zwie-tracht			im Dienst wirken				leiten-der Ange-stellter				
beein-druckt	Ent-setzen		Kose-wort für Mutter					pau-sieren, ver-weilen	Börsen-aufgeld	englisch: Biene		
Halte-tau	Vier-flächner		Fremd-wortteil: drei					Initialen Armanis		Gewichts-klasse (Sport)	babylo-nische Gottheit	unver-sehrt
europ. Staaten-bündnis (Abk.)			Teil von akadem. Titel (Abk.)					ge-mäßigt	Donau-Metro-pole			
Lenkrad		unvoll-ständig	Nord-amerika-ner		Torwart (engl.)	süd-amerika-nischer Kuckuck	asiat. Staaten-verbund (Abk.)	Vorname Linden-bergs	zweites Buch Mose	kanadi-scher Wapiti-hirsch	Stadt im Süden von Finnland	Initialen der Knef
Ebbe und Flut	Kinder-trom-pete					griech. Vorsilbe: gleich	italie-nisch: sechs	adliger rumän. Grundbesitzer		japan. Kampf-sport-arten	Schalter am Com-puter	
letzter König von Libyen †	ver-einigen			franzö-sische Atlantik-insel	spa-nisch: Gesund-heit					Initialen der Curie	franzö-sisch: König	
korrosions-beständig									Oper von Puccini		germa-nische Götter-botin	

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Die Gewinner vom Juli/August 2021:

- 1. – 3. Preis: jeweils 2 Erwachsenen- und 2 Kinder-Eintrittskarten für den Esel- & Landspielhof Nessendorf** **Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2021**
1. M. Galant, 22117 Hamburg, 2. A. Hussmann, 24558 Henstedt-Ulzburg, 3. R. Gawlitta, 20144 Hamburg
- 4. – 6. Preis: jeweils ein Exemplar des Buches „Jo, kann man essen – 70 spannende Rezepte aus Fredenbüll“**
4. A. Lilienthal, 22041 Hamburg, 5. K.-D. Wohlgemuth, 22119 Hamburg, 6. G. Lindemann, 22393 Hamburg
- 7. Preis: ein Buch „Hamburg mit Hund“**
7. L. Meliß, 22848 Norderstedt
- 8. Preis: ein Buch „Gymnastik für Senioren: 330 Übungen für Ihr Wohlbefinden“**
8. H. Schunk, 22523 Hamburg

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

FELDSTECHER

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

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

Verlosung im September

1.–5. Preis

Jeweils 2 Erwachsenen- und 2 Kinder-Eintrittskarten für den Esel- & Landspielhof Nessendorf

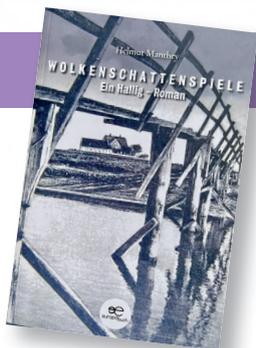
Der Esel- & Landspielhof Nessendorf liegt in der Holsteinischen Schweiz, sechs Kilometer von der Ostsee (Hohwacher Bucht) entfernt, und bietet Spaß bei jedem Wetter – und das drinnen und draußen. Gönnen Sie sich einen erlebnisreichen Tag mit Ihren Enkelkindern. Übrigens: Vom Kaffeegarten des Hofrestaurants „Vier Hufe“ aus kann man den Kleinen beim Spielen zuschauen und es sich gut gehen lassen.



6.–8. Preis

Je ein Exemplar des Buches „Wolkenschattenspiele“ von Helmut Manthey

Der Hallig-Roman erzählt das berührende Schicksal einer jungen Friesin vor 80 Jahren im Wattenmeer. In der unverwechselbaren Landschaft Nordfrieslands spinnt der Roman die Geschichte der Hallig Hooe in den 30er und 40er Jahren. Leser atmen die Salzluft des Wattenmeeres ein und hören plattdeutsche Wortfetzen. ISBN: 9791220103183



9.–10. Preis

Jeweils ein Exemplar des Buches „Herzklopfen im Herbst“ von Peter Jäger

Henriette ist 70 und engagiert sich im Seniorenkreis, wo man sie Henny nennt. Sie hat den Schmerz überwunden, dass ihr Mann nicht mehr lebt. Der Sohn hat seine eigene Familie, die Enkel wollen die Welt entdecken. Auch Henny möchte nicht vom Sessel aus die Zeit verstreichen lassen. Sie hat noch Lust am Leben – das auch mit 70-plus noch viel zu bieten hat. ISBN: 9783948218102



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

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

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 18.09.21 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	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Es ist wieder Kürbiszeit



Curry-Kürbis-Cashewkern-Brot etwa 20 Scheiben

Zutaten Kastenform (25 x 11 cm):

- ca. 300 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Cashewkerne
- 450 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
- 1 geh. TL Salz, 1 TL Curry
- 1 gestr. TL Zucker
- 350 ml warmes Wasser
- 5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen, ggf. schälen und 200 g Fruchtfleisch abwiegen. Kürbis mit einer Haushaltsreibe grob raspeln. Cashewkerne grob hacken und 1 EL davon zum Bestreuen beiseitestellen. Kastenform mit zurechtgeschnittenem Backpapier auskleiden. Dinkelmehl mit Hefe, Salz, Zucker und Curry in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Kürbis und übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Rührlöffel zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Kastenform füllen und zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backofen vorheizen. (Ober-/Unterhitze etwa 200 °C, Heißluft ca. 180 °C), übrige Cashewkerne daraufstreuen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel, Backzeit ca. 40 Min. Das Brot mit Backpapier aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.



Orientalische Kürbissuppe etwa 8 Portionen



Zutaten Suppe:

- 1 ½ kg Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- etwa 800 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Milch
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Zucker
- Saft von 1 Limette

Zutaten Harissa:

- 4 TL Kümmelsamen
- 4 TL gemahlener Koriander
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 300 g rote Paprikaschoten
- 1 Bund Minze (etwa 20 Stängel)
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Außerdem:

- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic

Zubereitung Suppe:

Kürbis waschen, in Spalten schneiden, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbiswürfel darin andünsten. Gemüsebrühe und Milch zugießen, alles etwa 15 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze gar kochen. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Zubereitung Harissa:

Kümmel, Koriander und Kreuzkümmel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. Minzeblätter von den Stielen zupfen. Paprika, Minze, geröstete Gewürze und Öl in einen Rührbecher geben und pürieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Orientalische Kürbissuppe mit Harissa und Crème fraîche anrichten.

Kürbis-Zucchini-Törtchen etwa 12 Portionen



Zutaten:

- Muffinform (12er), Fett

Füllung:

- etwa 300 g Hokkaido-Kürbis
- etwa 300 g Zucchini
- 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- Salz, frisch gemahl. Pfeffer
- 125 g Dr. Oetker Crème légère mit Gartenkräutern
- 1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke

Hefeteig:

- 350 g Weizenmehl
- 1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 150 ml warmes Wasser
- 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Kürbis und Zucchini waschen, Kürbis entkernen und beides in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse hinzufügen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Min. dünsten. Crème légère und Gustin verrühren und unter das Gemüse rühren. Muffinform fetten. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze

etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C), Mehl mit der Hefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche in 12 gleich große Portionen teilen. Teigstücke zu Kugeln formen und auf der Arbeitsfläche zu Talern (Ø etwa 10 cm) flach drücken. Teig sofort in die Muffinmulden legen und am Rand leicht andrücken. Füllung darauf verteilen. Muffinform auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 25 Min. Muffins aus der Form nehmen und warm servieren.

Senioren-Flashmob 2021



„Im Sitztanz rocken wir den Weltseniorentag“

Er soll auch in diesem Jahr wieder stattfinden: der Flashmob zum Weltseniorentag am Freitag, 1. Oktober! Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren, einige alte und neue Programmpunkte stehen schon fest. So treten zum Beispiel Die Herbstbrüder auf, und DJane Rita legt auf. Die Herbstbrüder, das sind Cihan Morsünbül und Markus Bremm aus Berlin. Sie lernten sich 2015 bei der Fernsehshow „The Voice of Germany“ kennen und sind seitdem gemeinsam unterwegs. Im kommenden Jahr wollen sie sogar die Mercedes-Benz-Arena in Berlin rocken ... vorher sind sie aber hier in Hamburg beim Senioren-Flashmob dabei! DJane Rita (Mitra Kassai, Oll Inklusiv) ist ein alter Hase beim Weltseniorentag. Schon in den vergangenen Jahren sorgte sie mit ihrem Händchen für den richtigen Sound, für genau die richtige „Hintergrundmusik“.

Der beliebte „Senioren-Flashmob – alle machen mit“ startet um elf Uhr vor dem Musik-Club Knust auf St. Pauli in Hamburg. Es darf wieder getanzt werden – so viel kann hier schon mal verraten werden. Unter Anleitung von Heiko Stender, Tanzlehrer und Inhaber der

Tanzschule Stender in Niendorf, wird es rundgehen. Viele kennen den motivierenden Mann bereits aus den Zoom-Runden bei Wege aus der Einsamkeit e. V. Dort bittet er immer montags zum Sitztanz. Zu aktueller Musik (wie „Jeruselema“ oder „The Wellerman“) gibt er die Bewegungen vor, die anderen machen mit. Beim Weltseniorentag wird – zur Feier des Tages – zu der Musik von „Spark of Life“ getanzt. Nach kurzer Zeit können alle, die mitmachen, die Choreografie, und synchron kann dann im Sitzen geschwoft werden.

Wie in den vergangenen Jahren werden übrigens das Magazin „Brigitte wir“ und Dagmar Hirche, die Vorsitzende des Vereins Wege aus der Einsamkeit e. V. (W.a.d.E.), den „Menschen 60+“ kühren. (Im vergangenen Jahr wurde Hannelore Schüssler, Gründerin des Vereins „TrotzDem-Aktiv“ aus Frankfurt, gekürt.) Wir sind gespannt, wer es in diesem Jahr wird!

Genug der Worte, einfach anmelden, und den 1. Oktober rot im Kalender anstreichen. Dann kann nichts mehr schiefgehen. Corinna Chateaubourg © SeMa

Stimmung unter bunten Schirmen: Im vergangenen Jahr beteiligten sich rund 150 Seniorinnen und Senioren am Weltzuhauseertag vor dem Knust, St. Pauli. Foto: Wege aus der Einsamkeit e. V.

Anmeldung (erforderlich!!!)

Bitte per Mail an info@wegeausdereinsamkeit.de oder telefonisch unter **040/4 22 36 22 32 00**.

Es gelten die dann gültigen Corona-Hygiene-Bestimmungen, die unter wegeausdereinsamkeit.de/flashmob/bekanntgegeben werden.

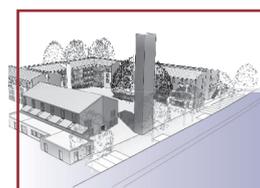


Am Freitag, 1. Oktober steigt vor dem Knust in St. Pauli der Flashmob. Foto: Corinna Chateaubourg

„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer



Weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

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

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

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

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

2 Zimmer
ca. 64,14 m²
Wohnfläche

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

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

Neubau-Erstbezug in Lohbrügge



Servicewohnungen (60+)

2 Zi., ca. 53 m²/ca. 56 m²/ca. 65 m², ebenerdiges Duschbad, Einbauküche, Loggia/Terrasse, Kellerraum, Sozialer Dienst (z. B. Beratung, Hilfe bei Anträgen, Organisation von Freizeitangeboten), Miete ab € 750,- + Strom/Wasser, Servicepauschale (für 1 Pers. = € 54,81, für 2 Pers. = € 82,29), Genossenschaftsanteile € 1352,- B.: 67 kWh/(m²a), Nah/Fernw. KWK, erneuerbar, Bj. 2019, B.

Tel.: 040/25 15 12 231
oder inogal@vhw-hamburg.de

vhw

... mehr als Wohnen!



Freddie Quinn und Heidi Kabel im Musikstudio in Hamburg 1988.



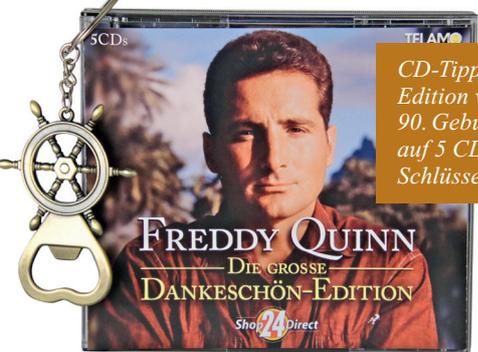
Anzug aus „Heimweh nach St. Pauli“.



Freddie-Quinn-Museum in Wien.

FREDDY QUINN

Eine Legende wird 90 – sein Lebenswerk ist in guten Händen



CD-Tipp: die große Dankeschön-Edition vom Shop 24 zum 90. Geburtstag – mit 100 Liedern auf 5 CDs und einem maritimen Schlüsselanhänger.

auch für ihn die Welt bedeuteten. Mit seinen Liedern, wie „Junge komm bald wieder“, „Heimatlos“, „Die Gitarre und das Meer“, „Brennend heißer Wüstensand“ oder „La Paloma“, berührte er die Herzen der Menschen. Er ist einer der beliebtesten Sänger und Schauspieler unserer Zeit. Seine Tonträger verkauften sich millionenfach. Unzählige Menschen haben in seinen Filmen mit ihm gelitten und sich gefreut. 98 Prozent aller Deutschen kennen seinen Namen.

Schon vor ein paar Jahren zog sich der gebürtige Wiener aus der Öffentlichkeit zurück. Man weiß aber, dass es ihm gut geht und er sein Leben genießt. „Von Geburtstagsgratulationen bitte ich abzusehen“, ließ er durch einen Freund verkünden. Er möchte auch keine Interviews mehr geben. Wir respektieren natürlich seinen Wunsch, sind aber auch froh, eines der letzten Interviews mit ihm geführt zu haben.

Bei unserem Gespräch erklärte er, dass er zwei Heimatstädte habe. Hamburg, weil er hier gezeugt wurde und diese Stadt

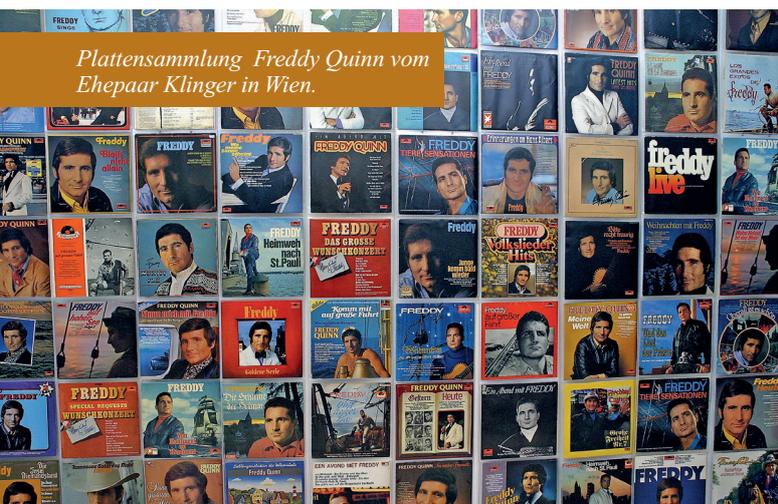
Am 27.9. feiert der „Junge von St. Pauli“ seinen 90. Geburtstag. Er stand Jahrzehnte auf den Brettern,

seit vielen Jahren seine Heimat ist, und Wien, da er dort auf die Welt kam und 14 Jahre seiner Kindheit verbrachte. Er fügte aber hinzu, dass sein Herz für die ganze Welt schlägt, da er Kosmopolit sei. Er erzählte von seinem Talisman, einem Buddha, den er immer bei sich trage. Weiter ließ er uns wissen, dass er privat oft klassische Musik höre, dass er gern alte Uhren repariere und, dass er als Waagegeborener harmonie-süchtig sei. Auf die Frage, ob er sich Gedanken über seinen Lebensabend mache, antwortete er: „Ich lebe heute und plane nichts. Der dort oben wird mich abrufen, wenn er es für nötig hält.“

Noch hält er es nicht für nötig. Ab und zu ist in den Zeitschriften zu lesen, dass der Entertainer Rosi, seine Bekannte, heiraten möchte. Ob das stimmt, wissen nur die beiden.

Freddie Quinn ist auch sehr erfreut, dass sein berufliches Werk in einem Museum in Wien mit viel Liebe und Fürsorge behütet und in Ehren gehalten wird. Das Ehepaar Brigitta und Eduard Klinger sammelte alles von seinem Idol, was sie in fast 60 Jahren entdecken konnten oder ihnen angeboten wurde. Brigitta Klinger: „Ich wurde schon als 9-Jährige zum ersten Mal auf diesen Ausnahmekünstler aufmerksam. Meine Schwester brachte eine „BRAVO“ mit nach Hause.“ 1962 besuchte die frühere Lehrerin ihr erstes Freddie-Konzert in der Wiener Stadthalle. Es folgten viele Konzert- und Filmbesuche in ganz Europa. Durch die Liebe zu Freddie Quinn lernte sie ihren Mann Eduard kennen, der auch von dem Künstler begeistert war. Zum ersten Mal begegneten sie sich vor dem Wiener Konzerthaus, wo für Freddie ein roter Teppich ausgelegt war. Einige Jahre später heiratete das Paar, die Sammlungen wurden zusammengelegt und bis heute noch ständig ergänzt.

In ihrem Museum in Wien sind ca. 95 Prozent aller von dem Sänger und Schauspieler veröffentlichten Platten, Videos, Plakate, Autogrammkarten etc. Aber auch Bühnengarderobe, wie z. B. der gelbe Anzug, den Freddie bei seinen Auftritten auf dem Seil trug. Raritäten und Kuriositäten werden in Schaukästen hinter Glas ausgestellt.



Plattensammlung Freddie Quinn vom Ehepaar Klinger in Wien.



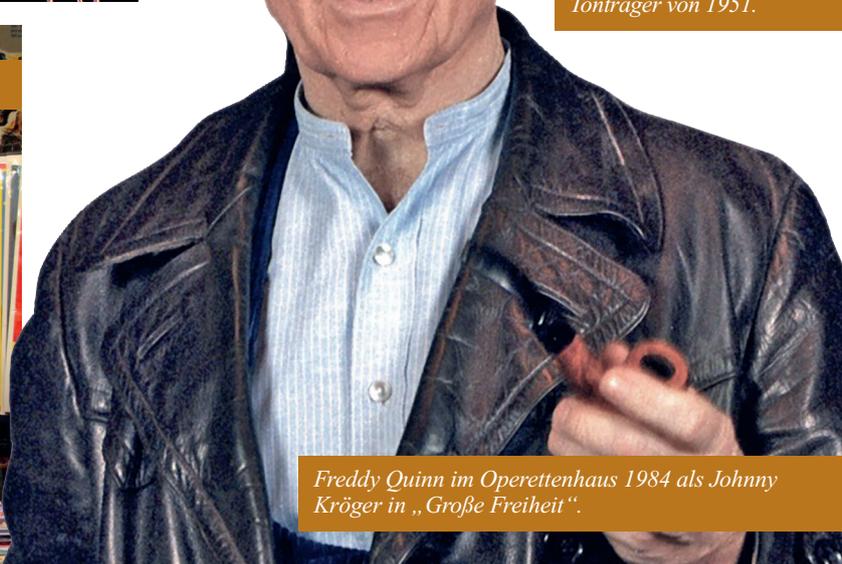
Freddy als Hochseilartist in der Fernsehserie Heidi und Erni 1988.



Freddy Quinn – erster Tonträger von 1951.



Ehepaar Klinger in seinem Museum in Wien.



Freddy Quinn im Operettenhaus 1984 als Johnny Kröger in „Große Freiheit“.

Freddy Quinn fragte gern seine Fans, ob sie seine Visitenkarten erhalten möchten. Keiner sagte Nein. Freddy überreichte dann mit einem Schmunzeln eine kleine weiße Karte mit den Worten „meine Karte“. Er verteilte auch Streichhölzer ohne Schwefelköpfe mit dem Hinweis, dass diese für Nichtraucher seien. Auch der schwarze Pilotenkoffer, den er immer bei sich trug, ist im Museum ausgestellt. „In diesem Koffer sind meine Beweisstücke für die Fragen der Journalisten. Wenn ich z. B. nach einem Auftritt auf dem Hochseil gefragt werde, habe ich gleich ein Foto parat. Es sind auch mein Pass und alle Dokumente in diesem Koffer. Ich kann damit zeigen, dass ich nicht fünf verschiedene Namen habe, sondern wirklich Manfred Quinn heiße und dass mein Großvater ein irischer Staatsbürger war. Ein ganz wichtiges Dokument sind die Notenblätter von dem Titel „Blue Spanish Eyes“, den Bert Kaempfert für mich schrieb“, erzählte Freddy Quinn voller Stolz in der MDR-Sendung Riverboat.

Der Bilanzbuchhalter Eduard Klinger verrät uns, dass sein



Bühnengarderobe von Freddy Quinn im Museum in Wien.

besonderes Juwel die erste Schallplatte von 1951 ist, die der Wiener für 3000 DM erwarb. Das Ehepaar Klinger verbrachte seine Freizeit immer auf Flohmärkten und Tauschbörsen. Sie fuhren auch bis zu 2800 km, um eine Rarität zu erwerben. Sie sind glücklich und freuen sich über Besucher, denen sie das Leben und die außergewöhnlichen Leistungen ihres Idols in ihrem Museum näherbringen dürfen.

Kontakt zum Ehepaar Klinger und ihrem Museum:

Freddy-Quinn-Archiv@chello.at und

Telefon 0043-1-667 34 96 Text + Fotos Marion Schröder © SeMa

Altersarmut? Arbeitslosigkeit? Unfall?
Pflegefall? Krankheit? Behinderung?

**Damit Sie auch künftig
lächeln können**

Soziale Härte kann jeden treffen.
Unsere Beratung schützt Sie vor den
Folgen! Persönlich für Sie vor Ort.

Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

040 / 611 60 70
info@sovd-hh.de

Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

SOVD



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)

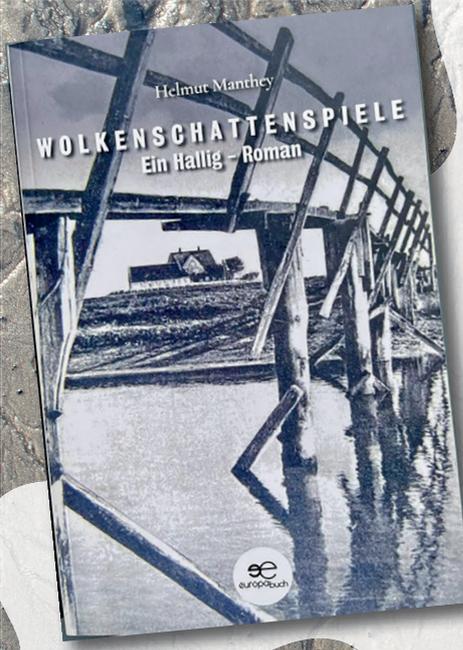


Tel.: 04121 / 26 24 785 • post@innenelemente-hoernke.de

WOLKENSCHATTENSPIELE | Ein Hallig-Roman



Helmut Manthey



(pi) Mit 69 Jahren veröffentlicht der Hamburger Diplom-Volkswirt Helmut Manthey seinen ersten Roman. Wie es im Untertitel zu „Wolkenschattenspiele“ steht, handelt es sich um einen „Hallig-Roman“. Schauplatz ist die Hallig Hooge im Wattenmeer, die vielen Norddeutschen von Wandertagen und Wochenendausflügen bekannt sein dürfte. Der Autor lässt dabei die 30er und 40er Jahre aufleben. Seine Hauptfigur Fiona Nissen, im Roman 88 Jahre alt, erzählt dem Geschichtsstudenten Benno ihre aufwühlende Lebensgeschichte. Der Leser erfährt Wissenswertes über den Alltag im Wattenmeer, der heute einem moderneren Leben gewichen ist. Die Zeit des Nationalsozialismus, die verstörend in Fionas Leben eingreift, wird anhand von genau recherchierten Begebenheiten, wie zum Beispiel den Beschuss des Postschiffes, veranschaulicht. Die Post spielt insofern eine wichtige Rolle, als Fiona sich als Postbotin verdingt und barfuß über die Fennen läuft. Auf der Gegenwartsebene verkörpern der Student Benno und die lebenslustige Amerikanerin Patty Vertreter der jüngeren Generation. Die Amerikanerin scheint einen besonderen Grund für ihren Aufenthalt zu haben. Aber welchen?

Was sagt der Autor Helmut Manthey zu seinem Roman?

„Ich habe familiäre Beziehungen ins nordfriesische Wattenmeer. In den 60er Jahren brachte ich sämtliche Sommerferien auf der Hallig und erfuhr von Bewohnern viel über das ‚alte Hooge‘, womit sie die Zeit ihrer Kindheit in den 30er und 40er Jahren meinten. Später interessierte ich mich genauer für diese Geschichten und fragte mich, wie Menschen im Wattenmeer unter den Bedingungen der Diktatur und des Krieges gelebt hatten. Ich führte Gespräche mit Zeitzeugen und sammelte Erinnerungen, die ich in einem Roman mit authentischem Hintergrund verarbeitete.“

Wer Lust hat, die Salzluft des Wattenmeeres einzusatmen, plattdeutsche Wortfetzen mag (werden in den Fußnoten ins Hochdeutsche übersetzt) und weniger Bekanntes und Tiefgründiges über die norddeutsche Lebensart erfahren möchte, sollte sich diesen Roman nicht entgehen lassen.



Anzeige

2006 gründete Horst Weige mit seiner Frau Anke das Umzugsunternehmen, nachdem er viele Jahre als Angestellter in dem Bereich tätig war. „Viele Menschen freuen sich auf ihr neues Zuhause, aber der Umzug ist für sie ein Graus“, sagt Horst Weige. „Wir wollen, dass die Vorfreude bleibt, und das schaffen wir mit unserer professionellen Unterstützung.“

Dazu gehört eine besonders umfangreiche und gut strukturierte Check-up-Liste zum stressfreien Umzug, damit alles gut geplant und nichts vergessen wird.

Verpacken, Verladen, Transport und Einrichten der neuen Wohnung – das alles gehört zum Service. Die Tischler im Team machen besonders den Ab- und Aufbau von Möbeln perfekt, weil sie echte Fachleute sind. Das gesamte Team bei HoWe ist gut geschult. Auch wenn der Betrieb alle wichtigen und vorgeschriebenen Versicherungen gegen Schäden vorzuweisen hat, wollen sie es erst gar nicht dazu kommen lassen: Die Lkws sind luftgefedert, die Wände sind gepolstert, und auch beim Schutz der Möbel mit Umzugsdecken und Zurrgurten wird nicht gespart.

Ein weiterer Service: Umzugskartons gibt es von HoWe kostenfrei geliehen. Diese bekommen die Kundinnen und Kunden gebührenfrei geliefert, und die leeren Kartons werden wieder abgeholt.

Auch Klavier- und Tresortransporte sowie Haushaltsauflösungen, Entsorgung und Einlagerung von Möbeln gehören zum Angebot von HoWe.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.howe-umzüge.de oder telefonisch unter: 04123-922 65 70 (Barmstedt), 04120-70 79 40 (Ellerhoop), 04103-803 39 03 (Wedel) oder 0172-402 55 72 (mobil)

HoWe – seit 15 Jahren

Umzug in kompetenten Händen

Vom privaten Umzug bis hin zum Behördenumzug: Bei HoWe ist man in guten, geschulten Händen zu fairen Preisen. Egal, ob man selbst mit anpacken möchte oder das Rundumsorglos-Paket bevorzugt; alles beginnt mit einem persönlichen Beratungsgespräch und einer Vor-Ort-Besichtigung. Auf dieser Grundlage erstellt HoWe einen unverbindlichen und unentgeltlichen Kostenvoranschlag.

Spannende Beiträge *im neuen Jahrbuch des Alstervereins*



Fräulein Wulf mit ihrer Klasse 1c 1950.

Mit dem Jahrbuch 2021 erscheint der 94. Band im 121. Jahr des Bestehens des Alstervereins. Trotz der Corona-Pandemie haben bewährte Autoren wieder Beiträge mit vielseitigen Themen und Abbildungen erstellen können, obwohl die Zugänge zu den Archiven sehr beschränkt waren. „Es ist schön, dass wir wieder eine große Breite an Themen aus Geschichte, Kunst und Natur zusammenbekommen und dabei wirklich spannende Beiträge erhalten haben“, sagt der Schriftleiter Dr. Rainer Hoffmann. 15 Autoren haben 24 Artikel und Gedichte in Hoch- und Plattdeutsch erstellt, sodass Themen aus Geschichte, Kunst und Natur zusammengekommen sind.

Der Beitrag von Angelika Rosenfeld zur Cholera-Epidemie von 1892 in Hamburg steht wegen der Aktualität an erster Stelle. Der Leser wird sich eine eigene Meinung bilden können, ob Parallelen sowie Unterschiede und Lernprozesse im Vergleich zu unserer Zeit bei den Handelnden sichtbar werden.

Unter anderem folgen Artikel von Günther Bock, der von neuesten Erkenntnissen über die Geschichte der Alster vom Mittelalter bis zur frühen Neuzeit berichtet. Mathias Hattendorff beschreibt das Gemälde einer Maskenballszene aus dem Wellingsbüttler Herrenhaus und Wolf-Rüdiger Wendt berichtet, welche umfangreichen Straßenbau-Maßnahmen in den 1960/1970er Jahren im Alstertal durchgeführt wurden.

Die wechselvolle Geschichte der Poppenbütteler Schulbauten vom 17. bis zum 19. Jahrhundert wird von Rainer Hoffmann dargestellt. Im Jahr 1921 hungerten im Alstertal immer noch viele Menschen, wie Hoffmann anhand von Zeitungsberichten und Protokollen in einem weiteren Beitrag belegt.

Dr. Uwe Gleßmer führt uns in die dunklen Jahre des nationalsozialistischen Regimes zurück, indem er faktenreich die Gleichschaltung der Heimatvereine und insbesondere die handelnden Personen des Alstervereins untersucht. Dieter Ganskow schildert seine Schulerlebnisse in der Ludwig-Frahm-Schule in Poppenbüttel während der 1950er Jahre – eine Schülerwelt, in der noch Lehrer der „schlagenden Zunft“ tätig waren. Joachim Wergin schildert die Liebe zur Malerei von Hermann Claudius.

Die plattdeutschen Autoren bereichern das Jahrbuch wieder mit ihren lesenswerten ernstesten und humorvollen Beiträgen in der Sprache, die vor 100 Jahren unter der bäuerlichen Bevölkerung des Alstertals die übliche Verkehrssprache war. Hinni Jürjens berichtet in plattdeutscher Sprache von den alten Duvenstedter Zeiten, in denen die Bauern gegen die Tangstedter Gutsverwaltung kämpften.

Das Jahrbuch kann im Alstertal-Museum, Wellingsbüttler Weg 75 A (Sa./So. 11–13 und 15–17 Uhr) oder beim Zeitschriftenhandel Peter Blau, Poppenbütteler Weg 199 (gegenüber der Kirche) erworben werden sowie unter www.alsterverein.de/kontakt und der Einzahlung von € 15,- (+ € 3,- für Porto/Verpackung) auf das Vereinskonto (unter Spenden zu finden) mit der Angabe der Adresse bestellt werden.

Das Poppenbütteler Schulhaus von 1813.



Expertenwissen gebündelt:

DIE KARDIOGERIATRIE – ZWEI FÜR EINS!



Im höheren Lebensalter nehmen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu. Im überregionalen Kompetenzzentrum für KardioGeriatric der Asklepios Klinik Nord - Heidelberg finden ältere Patienten kompetente Ansprechpartner aus beiden Disziplinen. Der Patient oder die Patientin wird hier ganzheitlich untersucht und der Ursache für einen Vorfall, beispielsweise einen Sturz, genauestens auf den Grund gegangen.

Wenden Sie sich schon bei einem Anfangsverdacht auf eine kardiologische Ursache direkt an die Spezialisten der KardioGeriatric. Mit Augenmaß wird Ihnen und Ihren Angehörigen hier geholfen: So sicher wie möglich, so wirksam wie nötig.

Sie erreichen die Spezialisten über die jeweiligen Sekretariate.

Chefarzt der Geriatrie:
Dr. Jochen Gehrke
Tel. 040-181887-5403



Chefarzt der Inneren Medizin II,
Kardiologie und internistische
Intensivmedizin:
Prof. Dr. Alexander Ghanem
Tel.: 040 181887-3286



 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidelberg



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Die neuen Räume versprechen mehr Therapie- und Trainingsqualität

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



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

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

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

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

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



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

**Massage-
GUTSCHEIN 15 €**

Gültig bis 30.09.21
im Wert von



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

Schätze vor de

Naturschutzorganisation lädt zu Erlebnistouren in ganz Deutschland ein



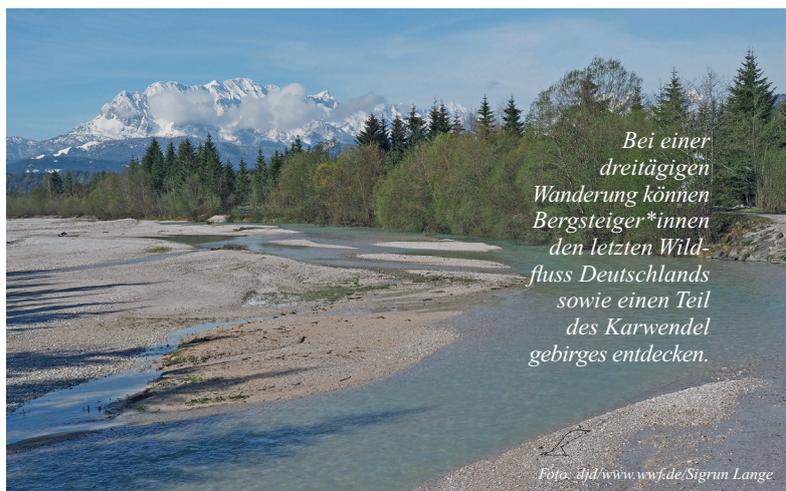
(djd). Klettersteiggehen im Kaisergebirge, die Natur fotografieren im Nationalpark Sächsische Schweiz oder Wandern in der wilden Uckermark: Auch in diesem Jahr lädt der WWF Deutschland dazu ein, die Natur vor der eigenen Haustür zu erkunden. Die Naturschutzorganisation bietet bundesweit 16 Erlebnistouren an.

Unterwegs mit geschulten Guides

„Jede Erlebnistour ist einzigartig, eines haben sie aber alle gemein: Auf ihrer Expedition entdecken die Teilnehmenden die großen und kleinen Schätze unserer Natur und erfahren am eigenen Leib, warum sie so schützenswert sind“, sagt Julia Baer, Programmleiterin beim WWF Deutschland. Die Touren richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, an Wanderexperten wie auch Einsteiger. „Für jeden ist etwas dabei“, verspricht Baer. Unter www.wwf.de/erlebnis können sich Interessierte für die geführten Touren anmelden. Die Expeditionen finden zwischen Juni und November statt und dauern zwischen zwei Stunden und vier Tagen.

In die Natur eintauchen

Bei einer Wanderung durch die artenreiche Landschaft des Thüringer Ibers etwa erkunden Teilnehmende sich wandelnde Wälder, während man sich am Güterfelder Haussee bei Berlin auf die Spurensuche von Fuchs, Wildschwein und anderen Wildtieren begibt. Im Schwarzwald können Naturbegeisterte beobachten, wie Wildnis entsteht. Sie tauchen bei



Bei einer
dreitägigen
Wanderung können
Bergsteiger*innen
den letzten Wild-
fluss Deutschlands
sowie einen Teil
des Karwendel
gebirges entdecken.

r Haustür entdecken

Im bayerischen Spitzinggebiet lockt eine dreitägige Hüttenwanderung an der Seite geschulter Guides.



Foto: djd/www.wwf.de/Bernd Ritschel/DAV Summit Club

St. Peter tief in den Wald ein, lernen die Zweribachwasserfälle kennen und üben sich in der Zubereitung von Wildnis-Kräuter-Tee. Für Wanderfans gibt es auch mehrtägige Angebote. So können geübte Bergsteiger im Kaisergebirge vier Tage lang steile Bergspitzen erklimmen oder an der Oberen Isar am Karwendelgebirge bei einer dreitägigen Wanderung den letzten Wildfluss Deutschlands entdecken. Auch Wattwanderungen und Kanufahrten werden angeboten. Müssen einzelne Touren wegen der Corona-Lage abgesagt werden, werden die bereits entrichteten Teilnahmegebühren vollständig erstattet.

Auswahl von Erlebnistouren mit Terminen

- **Artenvielfalt Berlin – Fuchs, Wildschwein & Co. auf der Spur: halbtägige Spurenwanderung: 18.09./23.10.2021**
- **Wälder im Wandel – Wildnis von morgen: halbtägige Wanderung, Thüringer Wald: 23.10.2021**
- **Naturfotografie in der Sächsischen Schweiz: halbtägige Foto-Wanderung: 12.09./26.09.2021**
- **Wilde Uckermark: halbtägige Wanderung: 26.09.2021**
- **Alpine Wildflüsse – 3-tägige Wanderung, Obere Isar/Karwendelgebirge: 10.-12.09./24.-26.09.2021**
- **Urwälder der Zukunft: halbtägige Wanderung, St. Peter/Schwarzwald: 10.09./22.10.2021**

Anmeldungen unter www.wwf.de/erlebnis

Durch die Linse der Kamera lernen die Teilnehmenden die Natur auf einer halbtägigen Wanderung durch den Nationalpark Sächsische Schweiz aus einer neuen Perspektive kennen.



Foto: djd/www.wwf.de/Gauthier Saillard

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.09.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Juliane Zucker
040 / 55 00 55 -7645



Geschützte Beratung

SPARDA  IMMOBILIEN



TAGESPFLEGE ST. GEORG

TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

WIR
SIND AUCH
JETZT FÜR
SIE DA!

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

Wir freuen uns auf Sie!

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



„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



Foto: djd/Hermes Arzneimittel/Rohrer, Kneschke - stock.adobe.com

(djd). „Ein bisschen Spucke drauf und gut“: Solche Sprüche haben viele Menschen noch als Kind gehört, wenn sie mit aufgeschürften Knien, Kratzern und Schrammen nach Hause kamen. Tatsächlich heilen kleinere Verletzungen bei Kindern und jungen Erwachsenen auch ohne sachgemäße Behandlung schnell und unkompliziert ab, denn bei ihnen

Im Alter heilen Wunden langsamer Senioren sollten Alltagsverletzungen besonders gut vor Infektionen schützen

verläuft der komplexe Wundheilungsvorgang in der Regel reibungslos – und zwar in vier Phasen: Die sofortige Blutgerinnung, die Aktivierung von Immunzellen, die Entstehung neuer Hautzellen und Blutgefäße und die Bildung einer neuen Hautschicht mit Verstärkung des Narbengewebes durch Kollagenfasern. Mit zunehmendem Alter laufen diese Prozesse aber immer langsamer ab und werden anfälliger für Störungen. Dadurch steigt auch die Gefahr von Infektionen in der noch nicht verheilten Wunde.

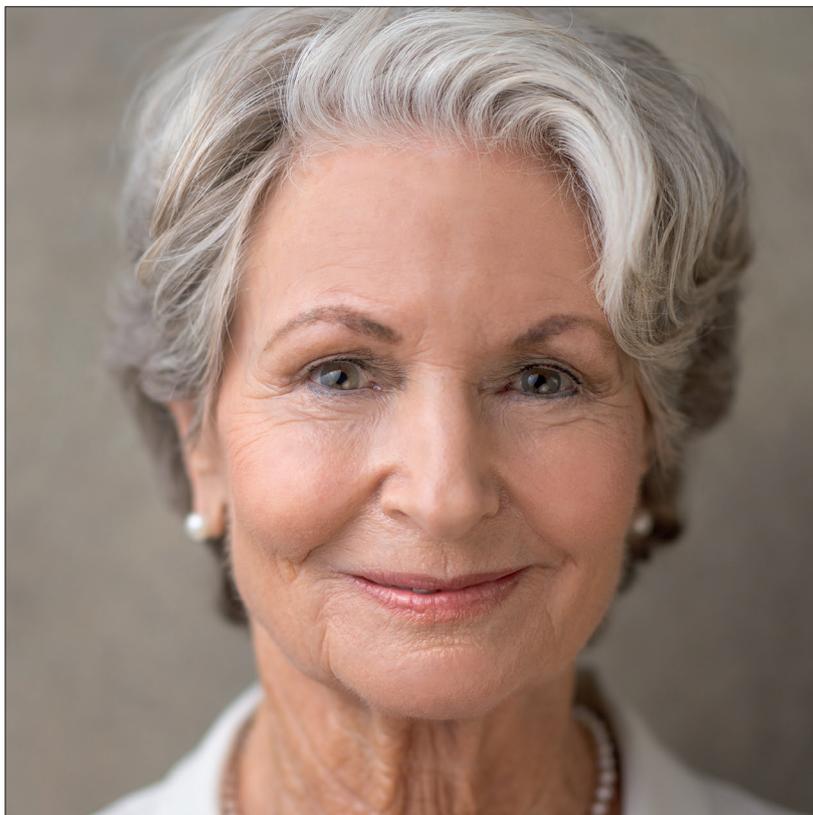
Wichtig: reinigen und desinfizieren

Senioren sollten daher noch sorgfältiger auf eine schnelle und gute Wundbehandlung achten als Jüngere, wenn sie sich beim Heimwerken, im Garten oder beim Outdoor-Sport verletzen. Das beginnt damit, die betroffene Stelle mit steriler Kochsalzlösung oder klarem Leitungswasser zu reinigen. Oberflächlich sitzende Splitter und Fremdkörper können mit einer Pinzette behutsam entfernt werden. Danach sollte die Wunde mit einem zuverlässigen Antiseptikum desinfiziert werden, um Bakterien, Vi-

ren, Pilze und andere Krankheitserreger unschädlich zu machen und so Entzündungen vorzubeugen. Bewährt hat sich hier etwa Betaisodona aus der Apotheke. Mit seinem Wirkstoff Povidon-Iod bekämpft es nicht nur schnell, lang anhaltend und ohne bekannte Resistenzen 99,9 Prozent aller relevanten Keime, es ist auch sanft zur Haut und brennt nicht.

Guter Schutz durch Pflaster oder Verband

Nach dem Desinfizieren wird die Verletzung dann mit einem Pflaster oder Verband abgedeckt, damit sie sauber bleibt und vor äußeren Einflüssen geschützt verheilen kann – mehr Tipps zur Wundversorgung gibt es auch unter www.betaisodona.de. Alle ein bis zwei Tage – spätestens aber bei Verschmutzung oder Durchnässung – sollte der Wundschutz gewechselt werden. Dabei kann man auch die Desinfektion überprüfen. Hat sich die Farbe des Iods von braun zu gelb verändert, ist seine Wirksamkeit erschöpft und bei Bedarf eine Erneuerung angezeigt. So bekommen Keime während der gesamten Heilungsphase keine Chance.



Ich ruf' da jetzt mal an.

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

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

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

Augustinum Φ

Seniorenresidenzen

E-Sport für Senioren:

ENDO Rehasentrum schließt Kooperation mit Home United und bietet Golden Gaming im „Hamburger Ding“ an

Das ENDO Rehasentrum Hamburg schließt eine Kooperation mit dem Hamburger Immobilien- und Projektentwickler Home United und lädt seit August 2021 zum Golden Gaming in den United Cyber Space im „Hamburger Ding“ ein. Das kostenlose Angebot am Nobistor auf St. Pauli richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren.

Das ENDO Rehasentrum hat bereits positive Erfahrungen mit der therapeutischen Betreuung von Sportlern gesammelt und bietet Golden Gaming nun als Freizeitangebot ihren stationären und ambulanten Reha-Patienten an. Geplant ist, Sport am PC als festen Bestandteil in die Reha-Maßnahmen aufzunehmen. Der United Cyber Space im Cross Community Space „Hamburger Ding“ steht den Seniorinnen und Senioren täglich für jeweils zwei Stunden zur Verfügung, sie werden dort in Gruppen bis zu 20 Teilnehmern spielen. „E-Sport ergänzt unsere Therapie sinnvoll, indem es Behandlungslücken im Bereich des Trainings für das



Gehirn schließt und sich für die Seniorinnen und Senioren zudem ein neues Feld der heutigen Zeit eröffnet“, sagt Johannes Reich, therapeutischer Leiter des ENDO Rehasentrums. „Deshalb ist es toll, dass wir mit Home United und dem United Cyber Space einen perfekten Partner gefunden haben.“ Tomislav Karajica freut sich auf die Zusammenarbeit und sieht Parallelen: „Ebenso wie das ENDO Rehasentrum verfügt auch Home United über ein dynamisches, flexibles und fachlich kompetentes Team, das alles dafür tun wird, um die Patientinnen und Patienten durch die Teilnahme am Golden Gaming im United Cyber Space bei ihrer Therapie zu unterstützen“, so der Gründer und Geschäftsführer von Home United, der die Idee für den Cross Community Space Hamburger Ding hatte, das Gebäude konzipiert hat und betreibt. „Gaming kennt keine Altersgrenzen. Alle Menschen, ob jünger oder älter, haben Spaß an Neuem und sehen es als spannend an, immer wieder Herausforderungen zu meistern. Wir freuen uns sehr auf die Kooperation mit dem ENDO Rehasentrum und können es kaum erwarten, unsere Gäste durch die E-Sport-Welt zu begleiten“, sagt Sebastian Lampe, der den United Cyber Space im Hamburger Ding leitet. Bald wird generationsübergreifend geockt. Darüber hinaus ist in Planung, Golden Gaming als Forschungs-Hub für Demenz und Inhibition zu nutzen. Internationale Studien belegen, dass sogenannte „Serious Games“ nicht nur für Unterhaltung sorgen, sondern auch einen medizinischen Vorteil haben. Daher werden Spiele entwickelt, die zum Beispiel in der Alzheimer-Therapie eingesetzt werden und einen präventiven Effekt aufweisen.

Dem Menschen zuliebe.

NEUERÖFFNUNG

TAGESPFLEGE OSDORF

Tagesbetreuung für Senioren*innen

Info-Tel. 040- 5487 2222

NEU

- ab Ende September in der Bornheide 80
- familiäre Atmosphäre
- Entlastung pflegender Angehöriger
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz
- auch für Empfänger*innen von Grundsicherung
- kostenloser Probetag

Leiterin Birgit Fenner freut sich auf Sie!
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de
www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 30.09.21
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Markus Jünke
040 / 55 00 55-6046



SPARDA  **IMMOBILIEN**

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

Fünf Verbrauchertipps gegen Smishing-Angriffe



Millionenfach verbreiten Kriminelle derzeit Schadsoftware über Messenger, E-Mails und SMS – mit steigender Tendenz: „Deutschland sicher im Netz“ (DsiN) 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, Skype sowie SMS oder E-Mails. 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.

**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-trainingsguppen 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@pflagedienst-claussen.de



„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 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 Schädangriffen 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-Authentisierung geschult. Die gemeinnützige SiBa-App in Kooperation mit dem Bundeskriminalamt und weiteren Partnern informiert über aktuelle Sicherheitsereignisse.

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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

LAB LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel

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

Endlich wieder lesen und fernsehen können!

Mott Optik bietet professionelle Problemlösungen bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“.



Die Rissener Filiale des Pinneberger Familienunternehmens Mott Optik besitzt eine spezielle Zertifizierung zum „**Low-Vision-Partner**“ durch die Firma SCHWEIZER. Dieses Unternehmen gehört zu den weltweit führenden bei der Entwicklung von vergrößernden Sehhilfen.

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.

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

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 Katalogen zu blättern.

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

Es dauert einfach Zeit, die richtige Lösung zu finden, und dabei kommt es nicht nur auf die Augen an. Motorische Fähigkeiten sind genauso wichtig. Wenn z.B. jemand zu einer zitterigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Deshalb ist telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich: **040-89 80 73 49**. (Kein Corona-Test, keine Luca-App nötig.) 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.



Spezielle Lampen können wahre Wunder wirken.

Bildschirmlesegeräte sind die Königsklasse der „Vergrößernden Sehhilfen“.



Eine Riesen-Erleichterung für die Angehörigen!

Für die Angehörigen ist es ein beglückendes Gefühl und eine große Beruhigung, wenn die Betroffenen plötzlich wieder mehr am Leben und am Tagesgeschehen teilhaben können.

Mott Optik freut sich auf Ihren Besuch: Wedeler Landstr. 24, 22559 Hamburg-Rissen, Tel. 040-89 80 73 49

Für alle, die unter Migräne und Kopfschmerzen leiden:



Brille mit MIGRÄNE-Comfort Brillengläsern. Der Migränefilter ist kaum erkennbar.

MIGRÄNE-Comfort Brillengläser mit den neuen medi-lens Migränefiltern von SCHWEIZER. Ab sofort bei Mott Optik!

Möglicherweise können wir von Mott Optik Ihnen jetzt helfen, ein großes gesundheitliches Problem in den Griff zu bekommen: mit den neuen Filter-Brillengläsern medi-lens MIGRÄNE-Comfort als Unterstützung für alle Menschen mit Migräne und Kopfschmerzen.

Die beiden Migräne-Filter von SCHWEIZER, „MIGRÄNE-Comfort 22“ und „MIGRÄNE-Comfort 37“, bieten zwei leichte Tönungen mit einer etwas stärkeren Lichtdämpfung im Wellenlängenbereich 480–520 nm. Dadurch kann die Belastung durch z.B. Bildschirm-Licht verringert werden. Die hellen Filter können gut im Innenraum bzw. Außenbereich getragen werden, um eine Entlastung bei Kopfschmerzen und Migräne zu bieten. Die Farbveränderung ist gering und erfordert keine Eingewöhnung. Wenn die Brille als angenehm und entlastend empfunden wird, kann sie mit zusätzlichen Tönungen oder Polarisation auch als Sonnenbrille getragen werden. Bitte lassen Sie sich bei uns ausführlich beraten! **Wir bitten um Terminabsprache.**

Wir haben mehr als nur schöne Brillen ...

Moderne Problemlösungen für Migräne-Betroffene.



SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de



Umfassende Sehhilfen-Beratung.

Kein Corona-Test, keine Luca-App erforderlich.

MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott

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



Bundestagswahl im Pflege-Check

Warum die Forderungen in den Wahlprogrammen nicht ausreichen

(pi) Deutschland leidet nicht erst seit der Corona-Pandemie unter akutem Pflegekräftemangel. Doch erst durch die Krise ist das von der Politik oftmals ignorierte Problem nun auch im Bundestagswahlkampf stärker in den Fokus gerückt. „Lange Zeit hat die Politik Pflegekräfte und Pflegebedürftige im Stich gelassen. Unsere aktuellen Probleme wie der demografische Wandel waren schon vor Jahren absehbar, aber effektive Lösungen wurden nicht angestrebt. Ohne tiefgreifende Veränderungen wird unser Pflegesystem in den nächsten Jahren unter der steigenden Anzahl an Pflegebedürftigen kollabieren, insbesondere auch deshalb, weil aufgrund der schlechten Arbeitsbedingungen fast niemand mehr in der Pflege arbeiten möchte. Die Parteien müssen nach der Wahl also dringend einen Wandel in der Pflegebranche vorantreiben“, warnt Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH.

Bessere Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte

Um den Personalmangel zu beheben, hat sich zwar jede Partei die Forderung nach attraktiveren Arbeitsbedingungen in ihr Wahlprogramm geschrieben, oftmals fehlen allerdings konkrete Pläne, wie diese erreicht werden sollen. Kleine Maßnahmen und Veränderungen werden nicht ausreichen. Um auf Dauer mehr junge Menschen für den Beruf zu begeistern, braucht es nach der Wahl dringend einen kompletten Imagewechsel. Das bedeutet zum einen mehr gesellschaftliche Anerkennung für die Pflege und zum anderen bessere Rahmenbedingungen, beispielsweise echte Alternativen zu belastenden Schichtdiensten und Wochenendarbeit. „Vollkommen unabhängig davon, welche Partei sich am Ende mit ihrem Programm durchsetzt – letztendlich müssen auf Worte auch Taten folgen. Als aktuelle Regierungspartei beruft sich die CDU/CSU in ihrem Wahlprogramm beispielsweise darauf, dass sie in dieser Legislaturperiode eine Pflegereform durchgeführt hat, die für eine bessere Bezahlung der Pflegekräfte sorgt. Tatsächlich war diese Reform allerdings lediglich ein halbherziger Schnellschuss. Selbstverständlich sind Maßnahmen wie eine Tarifsteigerung wichtig, aber auf keinen Fall ausreichend“, meint Markus Küffel.

Verschiedene Pflegemodelle fördern

Pflege und Betreuung ist außerdem nicht nur Thema der professionellen Pflege. Auch pflegende Angehörige und Laienpflegekräfte aus Osteuropa dürfen von der Politik nicht vergessen werden. Die Grünen und die SPD fordern deshalb beispielsweise in ihren Wahlprogrammen, pflegenden Angehörigen zu ermöglichen, bezahlte Auszeiten von der Erwerbstätigkeit zu nehmen – ähnlich wie bei der Elternzeit. Aber auch finanziell braucht es individuellere Unterstützung für Angehörige und Pflegebedürftige unabhängig von der gewählten Pflegeform. „Aktuell ist eine Unterbringung im Heim für Menschen mit geringem Vermögen am attraktivsten, da die Pflegeversicherung die stationäre Unterbringung am stärksten bezuschusst. So werden arme Menschen praktisch dazu gedrängt, in ein Altenheim zu ziehen. Ein individueller Geldbetrag je nach Pflegegrad unabhängig davon, ob er für stationäre oder häusliche Pflege eingesetzt wird, würde stattdessen die Selbstbestimmung der Pflegebedürftigen erhalten“, erklärt Markus Küffel. Des Weiteren braucht es von der Politik verbindliche Standards und eine offizielle Anerkennung für die sogenannte 24-Stunden-Pflege. Dieses Modell mit Betreuungskräften aus Osteuropa muss so reguliert werden, dass es in Zukunft nicht mehr mit geltendem Recht in Konflikt steht und auch für den breiten Mittelstand möglich wird. In keinem Wahlprogramm lässt sich diesbezüglich ein wirklicher Meilenstein finden. „300.000 Familien beschäftigen aktuell eine osteuropäische Pflegekraft, die meisten illegal. Schwarzarbeit ist für die meisten Familien mit Rente und etwas Pflegegeld noch gut bezahlbar und aus diesem Grund der letzte Ausweg für viele Betroffene. Es kann und darf doch nicht erwünscht sein, dass man Pflegebedürftige und Betreuungskräfte in Ermangelung an politischem Willen auf diese Art und Weise kriminalisiert! Die Politik schaut hilflos – ja fast ohnmächtig zu. Die aktuelle Rechtslage geht komplett an den Bedürfnissen der Bürger vorbei, die Politik sollte endlich einsehen, dass dieses Betreuungsmodell schon lange zur Lebensrealität vieler Menschen gehört, und sich für regulierende Gesetze stark machen. Leider ist anhand der Wahlprogramme allerdings nicht erkennbar, dass dies in der kommenden Legislaturperiode geschehen wird“, resümiert Markus Küffel.

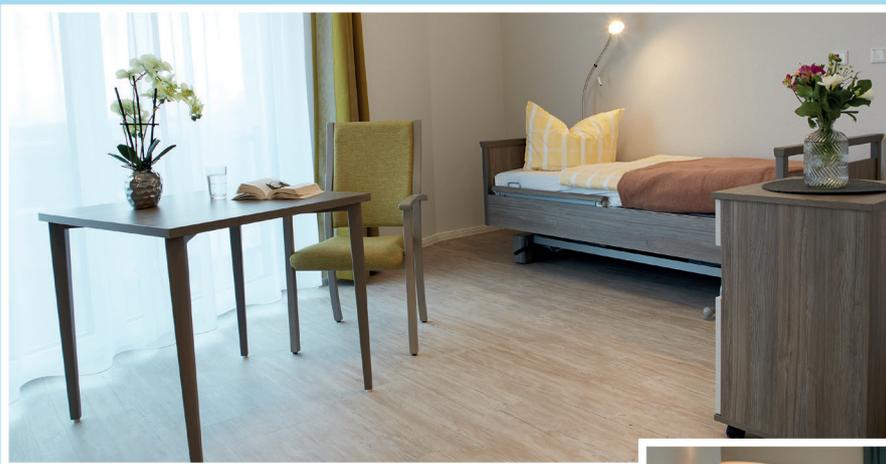


SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

EIN PLATZ ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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



Beispiel Einzelzimmer



SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

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

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



Beispiel Komfortzimmer

Freuen Sie sich auf die Oktober-Ausgabe!

Erscheinungstag 02.10.21



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

