

Das Magazin für  
die Generation 55+

**SeMa**  
Senioren Magazin Hamburg

**Gratis**  
zum  
Mitnehmen



„Bei Anruf Kultur“  
Hamburger Initiative



„Freunde alter Menschen“  
Ein cooler Verein



**Aqua-Fitness**  
Mit Wasser-Gymnastik fit bleiben



**Perlenhochzeit**  
... von Ilona und Klaus Baumgart

# 110 JAHRE ST. PAULI-ELBTUNNEL



# Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

jedes Menü  
7,60 €

inklusive Lieferung  
und einem  
Dessert



**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

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

**AWA® Gardinenservice**  
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

- Reinigung aller Fensterdekorationen
- Beratung
- Reparaturen
- Änderungen
- Neuanfertigungen



Sabine Jacobsen

**Wir sind weiterhin für Sie da – seit 2009**

[www.awa-gardinenservice.de](http://www.awa-gardinenservice.de)  
Tel. 040 / 589 55 47-0 | [info@awa-gardinenservice.de](mailto:info@awa-gardinenservice.de)

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](mailto:post@innenelemente-hoernke.de)

## Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **110 Jahre St. Pauli-Elbtunnel**  
Vom technischen Wunderwerk zur Touristenattraktion
- 10 **Dein Müll? Mein Müll?**  
Hamburg räumt auf

12 **Hamburger Initiative „Bei Anruf Kultur“**  
bringt Ausstellungsbesuche nach Hause

14 **Dem Altern auf der Spur**  
Bethesda Forschungspreis 2021 verliehen

16 **Selbsthilfegruppe bei beginnender Demenz**

17 **SoVD-Sozialtipp** | Patientenverfügung und  
Vorsorgevollmacht: frühzeitig vorsorgen

18 **Ein cooler Verein**

Freunde alter Menschen – seit 30 Jahren in Deutschland

20 **Zwei Tore zu den Alpen** | Österreich: Salzburg und Innsbruck – gleich und doch so verschieden

22 **Knochendichtemessung – wer trägt die Kosten?**

24 **Schlafstörungen nach Zeitumstellung** | Warum Schlafmittel nicht dauerhaft eingenommen werden sollten

24 **Impressum**

26 **Massage bei Demenz**

28 **Aqua-Fitness**

Mit Wasser-Gymnastik fit bleiben

30 **Herbstliche Rezepte**

32 **Leser schreiben**

32 **Virtueller Welt Rheuma Tag am 16. Oktober**

34 **Kleinanzeigen**

37 **„ENDlich ...“**

Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche 2021

38 **Letzte Ruhe im Bergedorfer Staudengarten**

40 **Rätsel**

42 **Wildpark Lüneburger Heide**

Auch im Herbst und Winter sehr empfehlenswert

44 **Perlenhochzeit**

... von Ilona und Klaus Baumgart!

46 **Veranstaltungen**

48 **Endlich wieder Kultur- und Erlebnisreisen**

50 **Welterbestätten öffnen sich in Deutschland für Besucher** | 60+ gestaltet Film und Fernsehen

**Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 03.11.21**

## Liebe Leserinnen und Leser,

als Erstes eine erfreuliche Mitteilung: Wir veröffentlichen ab dieser Ausgabe wieder unsere (in der Vor-Corona-Zeit) beliebte Veranstaltungsseite. Sie finden diese auf der Seite 46. Wenn möglich, erkundigen Sie sich aber bitte vorher, ob diese auch wirklich stattfinden und wie der Zutritt zu den Veranstaltungen geregelt ist. 2 G oder 3 G, mit oder ohne Maske. Das alles kann sich ja bekanntlich täglich ändern. Weitere Veranstaltungen und aktuelle Informationen (soweit sie uns vorliegen) finden Sie auf unserer Homepage unter Freizeit.

110 Jahre alt, aber immer noch attraktiv. Für viele unter Ihnen ist er wahrscheinlich ein alter Bekannter – der Alte Elbtunnel. Bei seiner Eröffnung ein technisches Meisterwerk und auch heute noch sehenswert. Besuchen Sie ihn doch mal wieder und durchwandern ein Stück Hamburger Geschichte.



Wer zu Fuß nicht so fit ist, aber doch Kultur erleben möchte, dem sei die Hamburger Initiative „Bei Anruf Kultur“ empfohlen. Diese bringt Ihnen die Ausstellungsbesuche nach Hause. Wie? Das erfahren Sie in unserem Artikel auf Seite 12 und 13.

Ich wünsche Ihnen nun sonnige Herbsttage und verabschiede mich bis zu November-Ausgabe, die ab dem 03.11.21 in die Verteilung geht.

Ihre Silke Wiederhold

## Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!

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



Anmeldung über unsere Webseite:  
[www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter](http://www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter)

### UNSER NÄCHSTER SKYPE-VORTRAG:



## Hüftarthrose – Behandlung und Endoprothetik

21. Oktober 2021 | 17:00 Uhr

Referent: Dr. med. Michael Schröder,  
Oberarzt Gelenkchirurgie



Anmeldung zur Teilnahme an:  
[HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de](mailto:HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de)

 Helios

[www.helios-gesundheit.de](http://www.helios-gesundheit.de)



## Frisch durch Hamburg

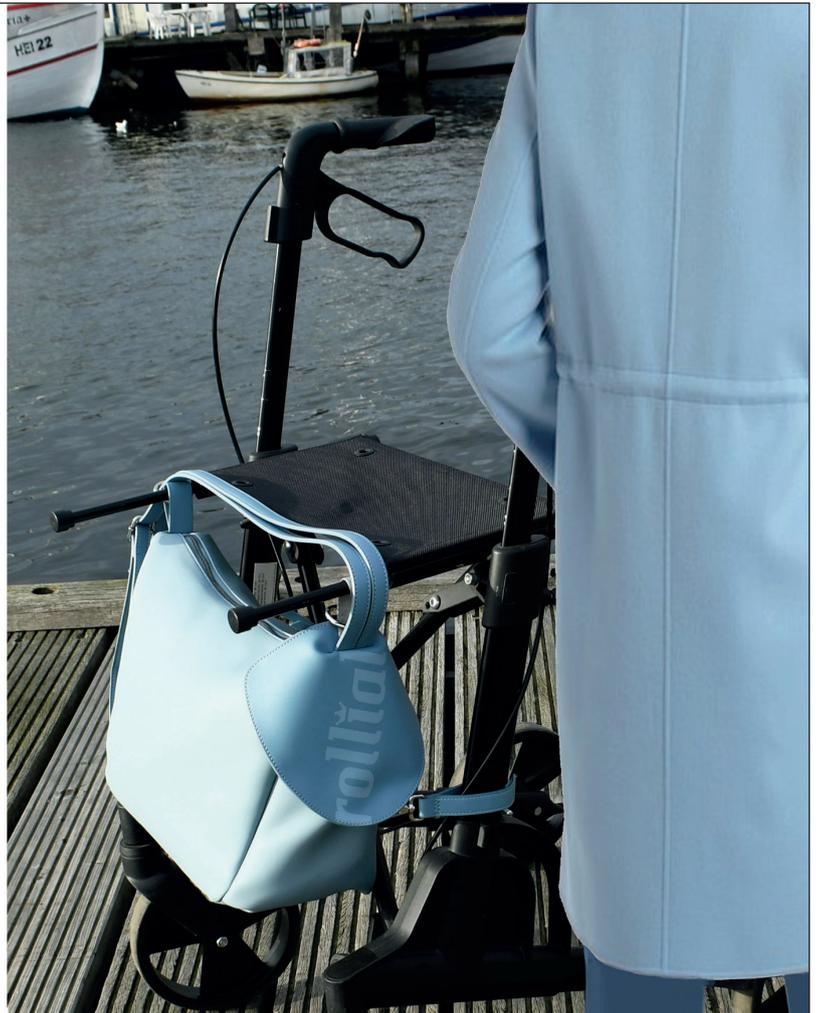
Unsere flotten  
Rollator-Taschen  
finden Sie jetzt  
in Ihrer Nähe!

Sanitätshaus Schroll  
Elbgastraße 24, 22523 Hamburg

Natürlich sind wir auch weiterhin  
online und per Telefon für Sie da.

Tel.: 0431 - 59 15 004  
[info@rollial.de](mailto:info@rollial.de)  
[www.rollial.de](http://www.rollial.de)

**rollial**  
accessoires



## 110 Jahre St. Pauli-Elbtunnel

### Vom technischen Wunderwerk zur Touristenattraktion



Treppenhalle auf der St. Pauli-Seite.

1911 eröffnete Kaiser Wilhelm II. die Unterführung der Elbe zwischen den Landungsbrücken und dem Freihafen. Der St. Pauli-Elbtunnel (seit 1975 auch Alter Elbtunnel genannt) hat zwei Weltkriege überstanden und ist nach wie vor in Gebrauch. Statt Arbeiter auf dem Weg von und zur Arbeit trifft man heute vor allem Touristen im gekachelten Schlauch unter dem Fluss.

„Sie da, ja, Sie!“ ruft der schwarz gekleidete Mitarbeiter einer Sicherheitsfirma einem Mann zu, der gerade die letzten Stufen der Treppe zurücklegt. „Setzen Sie bitte die Maske auf!“

Oben an den Landungsbrücken scheint Corona

ausgestanden. Die Pflicht ist aufgehoben, Mund und Nase zu bedecken, um eine Infektion mit dem Covid-19-Virus zu verhindern. Die Touristen, die den Bussen entströmen, drängen sich wie vor dem Ausbruch der Seuche dicht an dicht. Aber hier, 23,5 Meter tiefer, im Tunnel unter der Elbe, ist das Tragen

einer Maske nach wie vor vorgeschrieben. Ein privater Sicherheitsdienst ist an diesem Samstag eigens engagiert worden, um darauf zu achten.

Die Masken sind allerdings das Einzige, das an Corona gemahnt. Abstände werden nicht eingehalten. Vor den Aufzügen stauen sich die Menschen, und die blau gekleideten Bediensteten der Hamburg Port Authority und die schwarzen Sicherheitsleute müssen hier und da jene ermahnen, die einsteigen wollen, denen Platz zu machen, die aussteigen.

Das Schild „Ohne Licht durch den Tunnel fahren“, das an den Türen der Aufzüge angebracht ist, scheint dagegen nur den Autos gegolten zu haben, die seit Juli 2019 draußen bleiben müssen, denn die Radfahrer können ihre Lampen anstandslos brennen lassen.

Noch bis 2026 wird es um die Hälfte enger sein in der Unterwelt. So lange wird die westliche der beiden Röhren gesperrt sein. Im April 2019 war die Oströhre nach der Instandsetzung feierlich wieder eröffnet worden. 1700 Stahlträger waren freigelegt und 200000 Niet- und Schraubverbindungen erneuert worden, 37 Kilometer Fugen wurden abgedichtet.

60 Millionen Euro hatte bis dahin der Erhalt des seit 2003 unter Denkmalschutz stehenden Bauwerks gekostet. Für die seit Juni 2019 laufende Sanierung der Weströhre wird noch einmal dieselbe Summe veranschlagt; 20 Millionen Euro davon übernimmt der Bund. Inzwischen sind die rund 360000 Fliesen entfernt, mit denen das Halbrund ausgekleidet war. Mit Fräsen und Hämmern wurden Tonnen von Beton entfernt. Nun wird die Erneuerung der genieteten Stahlringe in Angriff genommen, die das Grundgerüst des Tunnels bilden.

Seit 1994 wird das Jahrhundertbauwerk regelmäßig ausgebaut und dem neusten Stand der Technik angepasst. Offiziell

Ich singe und spiele für Senioren

Denken Sie an Ihre Planung...

**Die Weihnachtszeit kommt!**

Musik für Senioren

mit Akkordeon und / oder Keyboard

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

[www.musik-für-senioren.de](http://www.musik-für-senioren.de)

Tunnelröhre.

Einstiegsgebäude  
an den St. Pauli-  
Landungsbrücken.

heißt es „St. Pauli-Elbtunnel“, inoffiziell wird es „Alter Elbtunnel“ genannt, in Abgrenzung zu dem 1975 eröffneten Tunnel zwischen Othmarschen und Waltershof. Eine Konkurrenz bestand zwischen den beiden Bauwerken eigentlich nie. Der alte Tunnel diente vornehmlich dem innerstädtischen Verkehr, der Passage zwischen den Wohngebieten im Norden und dem Hafen, während durch die neuen vier Röhren die Bundesautobahn 7 führt und vor allem das Stadtgebiet vom Durchgangsverkehr entlastet.

Zur Vorgeschichte des Alten Elbtunnels gehört ein mehrmonatiger Streik der Hafentarbeiter 1896/97. Der Beitritt zum Deutschen Zollverein 1888 hatte der Freien und Hansestadt einen wirtschaftlichen Aufschwung verschafft und die Wirtschaft relativ rasch wachsen lassen. Doch die Lebens- und Arbeitsverhältnisse hielten mit der plötzlichen Entwicklung nicht Schritt. Beispielhaft dafür war das „Gängeviertel“ rund um das Steintor. Hier hausten 20000 Menschen in jahrhundertealten Fachwerkhäusern entlang verwinkelter und enger Gassen, durch die der Unrat in einer Rinne floss. Die mangelhafte Kanalisation der ganzen Stadt schlug hier besonders durch, als 1892 die Cholera ausbrach, der am Ende 8605 Menschen zum Opfer fielen.

Die Bedingungen an den Arbeitsplätzen waren oftmals gleichermaßen unzumutbar. Ebenso haperte es an der Versorgung der sprunghaft ansteigenden Bevölkerung mit Lebensmitteln. Zu den Problemen, auf die der Streik mit Dringlichkeit hingewiesen hatte, gehörte der Arbeitsweg. Rund 40000 Menschen mussten täglich zwischen den Werften und sonstigen Hafenbetrieben und ihren Wohnorten hin- und hertransportiert werden. So entstand die Hochbahn, deren Ringlinie zu den Landungsbrücken führte, von wo die Hafentarbeiter mit den Schiffen der HADAG auf die andere Seite der Elbe gelangten. Seit 1872 überquert die Eisenbahn den Strom, die ersten Straßenbrücken entstanden 1887 und 1899. Aber das Gros des Verkehrs bestand aus Fähren. Der Schiffe wegen, darunter Segler mit hohen Masten, hätte eine Brücke im Hafengebiet extrem hoch und weit ausladend sein müssen. Und die Kosten wären astronomisch gewesen. Also entstand die Idee eines Tunnelbaus. Der Baurat Ludwig Wendemuth (1860 – 1929) forcierte das Projekt ab 1901. Ein Vorbild war der 1895 fertiggestellte Tunnel unter dem Fluss Clyde im schottischen Glasgow. Am 11. Mai 1904 beschloss die Bürgerschaft das ehrgeizige Vorhaben. Der erste Spatenstich erfolgte am 22. Juli 1907. Die insgesamt 4400 eingesetzten Arbeiter schufteten buchstäblich unter

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.10.21  
bei uns ein und Sie  
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-Nord  
040 / 55 00 55 - 5948



Geschützte Beratung

## 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](http://www.krankenpflege-greizer.de)

## Auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleiben!



Fitness auf  
schonende und  
gesunde Weise in  
den eigenen vier  
Wänden

Heim-  
trainer ab  
**€ 449,-**

- effektives Herz-Kreislauf-Training
- gelenkschonend und fettverbrennend
- Stärkung der Muskulatur
- seniorengerechte Modelle

Persönliche Fachberatung nach individueller Terminvereinbarung



## Die Fahrradbörse

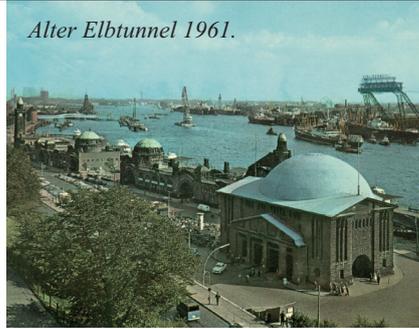
... der bessere Service für's Rad!

[www.die-fahrradboerse.de](http://www.die-fahrradboerse.de)

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

# ELBTUNNE

Alter Elbtunnel 1961.



Alter Elbtunnel 1922.



Treppenabsatz am Tunnelboden auf der St. Pauli-Seite.

Druck. Um einen Wassereinbruch zu verhindern, herrschte auf der unterirdischen Baustelle Überdruck. Die Luft musste mit Aktivkohle vom Öl der Kompressoren befreit werden, und für die Arbeiter waren vorundnach ihrer Schicht Kompressions- und Dekompressionszeiten notwendig.

Bei bisherigen Tunnelbauten waren die Embolien, an denen die Arbeiter durch den abrupten Wechsel der Druckverhältnisse litten, einfach hingegenommen worden. Auch beim Hamburger Unternehmen kam es zunächst zu Erkrankungen und Todesfällen. 1909 jedoch übernahm das Ärzte-Ehepaar Arthur und Olga Adele Bornstein die medizinische Betreuung. Sie hatten zu der nach einer Tunnelbauart benannten „Caissonkrankheit“ (nach dem französischen Wort für „Senkkasten“) geforscht, die als nicht therapierbar galt. Die „Pressluftärzte“ unterzogen jeden Arbeiter nach seiner Schicht einer Untersuchung auf die einschlägigen Symptome wie Taubheit, Schwindel oder Gliederschmerzen. Sie verordneten den 90-minütigen Aufenthalt in einer Druckluftschleuse.

Dennoch kam es zu 615 leichten und 74 schweren Fällen der später so genannten „Taucherkrankheit“. Für drei Arbeiter war der Ausgang tödlich; zwei weitere büßten ihr Leben bei anderen Unfällen ein. Auf der Insel Steinwerder, wo sich der südliche Einstieg in den Tunnel befindet und die Ärzte ihre Praxis unterhielten, erinnert der Name eines Platzes an das Ehepaar Bornstein.

Von der Belastung durch die Druckluft abgesehen, wurde es unter Tage bis zu 42 Grad Celsius warm. Gleichwohl waren die Tunnelarbeitsplätze begehrt. Für die beschwerlichen Bedingungen wurden die jeweils rund 30 Mann einer Schicht mit nahezu dem Doppelten entlohnt, das im übrigen Hafen gezahlt wurde. Es handelte sich dabei um erfahrene Bergleute aus Schlesien und dem Ruhrgebiet, aber auch um Polen, Italiener und Russen. Einen Vorzug hatte der Druckunterschied auf der Baustelle für die Beseitigung des ausgehobenen Erdreichs. Es wurde vor ein Rohr verbracht und ein Ventil geöffnet, sodass der Sand, sobald der Druck abfiel, einfach ins Freie geschleudert wurde.

Otto Stockhausen (1878–1914), der hauptverantwortliche Architekt, bezeichnete den Elbtunnel als „eines der eigenartigsten Bauwerke, das zwar nicht zu den schwierigsten, aber wohl zu den interessantesten Ausführungen der Ingenieurbaukunst in Deutschland“ zähle. Man setzte das sogenannte Schildvortriebsverfahren ein, bei dem die Arbeiter und Maschinen durch einen Schild geschützt werden. Der Einsatz von Druckluft, die das Wasser von der Baustelle fern hielt, war allerdings nicht nur mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Am 24. Juni 1909 stieß man beim Graben auf eine luftdurchlässige Schicht im Schlick. In einer sechs Meter hohen Fontäne entwich die Luft. Durch das so entstandene Loch drang Wasser in die Baustelle. Die Arbeiter konnten sich gerade noch rechtzeitig auf die Gerüste retten, und der Tunnel wurde nur zum Teil geflutet. Nach vier Wochen, die es dauerte, das Loch zu stopfen, konnte der Bau fortgesetzt werden.

Der Durchmesser der Röhren beträgt 5,92 Meter. Das Maß ergab sich durch ein Pferdefuhrwerk, dessen Kutscher mit aufgerichteter Peitsche den Tunnel durchqueren konnte. Die Breite der Fahrbahn von 1,82 Meter orientierte sich ebenfalls an der Spurweite von Kutschen. Für den Gehweg zu beiden Seiten der Fahrbahn wurden 1,44 Meter vorgesehen. In den Ringen, aus denen der Tunnel besteht, wurden 200 Tonnen Blei und 5000 Tonnen Eisen verarbeitet.

## 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

*Bednarek-Wiebecke*



Zahnärztin M. Bednarek-Wiebecke MSc  
Master of Science für ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin

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

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



Über den Schächten an den beiden Enden der Röhren wurden Gebäude mit Kuppeldächern aus Kupfer errichtet. Im Süden, auf Steinwerder, entstanden das Kraftwerk und ein Batteriehaus für die drei Dieselgeneratoren, die die Anlage mit Strom versorgten. Diese Bauten wurden 1943 und 1944 durch Bomben schwer beschädigt. Das Eingangshaus auf der Stadtseite blieb unversehrt. Seine Gestaltung aus Tuffstein, Basalt und Granit ist an die Architektur der Landungsbrücken angepasst. Die Kuppel wurde 2008 erneuert.

Als der Tunnel am 7. September 1911 für Fußgänger und am 30. November 1911 für Pferdefuhrwerke und Kraftfahrzeuge freigegeben wurde, war er der erste Untertunnel Kontinentaleuropas und wurde als technisches Meisterwerk gerühmt, „als einen von den licht- und formenfrohen Mächten des modernen Zeitgeschmacks durchfluteten Zeitgedanken, der zwar völlig im Zwecke aufgeht, bei dessen Verwirklichung aber nichts unterlassen worden ist, was beiträgt, diesem Zwecke die Schönheit zu verbinden“, wie eine Hamburger Zeitung jubelte. Rund elf Millionen Goldmark waren ausgegeben worden. Die Röhren haben eine Länge von 426,5 Metern. Die gesamten Konstruktion ist 448 Meter lang und übertrifft dabei erheblich das Vorbild des Clyde-Tunnels mit 219 Metern. Den gibt es längst nicht mehr, er wurde in den 1960er Jahren durch einen Neubau ersetzt.

Jährlich haben etwa 20 Millionen Menschen die Elbe auf diesem Weg unterquert. „Am frühen Morgen pilgert ein großer Teil der insgesamt etwa 60000 im Hafengebiet beschäftigten Arbeiter durch den Elbtunnel nach den Arbeitsstätten auf Steinwärder und Kuhwärder. Nach Schluss der Arbeit ergießt sich dann der gleiche gewaltige Menschenstrom zurück und nach den oft 10 bis 15 km entfernten Wohnvierteln, da Hamburg über neuen Wohnraum für seine Hafearbeiter in der Nähe des Hafens auf eigenem Gebiet nicht mehr verfügt“, heißt es in einem „Führer durch Hamburg“ aus dem Jahr 1927.

Je nach Wasserstand liegt der tiefste Punkt des Tunnels bei zwölf Metern. Die Elbvertiefung 1981/82 verringerte die Bedeckung des Tunnels bis auf einen Meter. Um ihn vor der Beschädigung durch Schiffe mit großem Tiefgang zu schützen wurde eine Metallplatte eingesetzt.



**EUER HAMBURG**

Jetzt registrieren und 14 Tage kostenlos testen!

## Das **neue** Informationsportal für Hamburger mit Lebenserfahrung

Empfehlungen und Ideen zu den Themen:  
Essen • Trinken • Kultur • Einkaufen • Aktiv • Ausflüge

Übersichtlich.  
Unabhängig.  
Unterhaltsam.

Lassen Sie sich inspirieren!

**euer-hamburg.de**



Dem Menschen zuliebe.

**BETREUUNG & PFLEGE**

**HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE**

Wir haben freie Plätze!

**Altersheim am Rabenhorst**

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

**Tagespflege Wellingsbüttel**

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

[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

im Verbund der  
**Diakonie**  
**Alten Eichen**

# Lebens- und Jobvielfalt



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



Mit dem Wertesinken und dem Aufkommen des Container-Umschlags sank seit den 1970er Jahren die Zahl der Beschäftigten im Hafen rapide. Seine ursprüngliche Funktion als Arbeitsweg büßte der Tunnel nach und nach ein. Entsprechend brach die Zahl der Kraftfahrzeuge, die ihn benutzten, ein: von 300000 im Jahr 2008 auf 42000. Während der ersten Renovierung, als nur eine Röhre befahrbar war, wurde der Verkehr getaktet: von 5.30 Uhr bis 13 Uhr ging es von St. Pauli in den Freihafen, von 13 bis 20 Uhr in die Gegenrichtung. Radfahrer mussten sich dem fügen oder das Rad auf dem Fußweg schieben. Nachts und am Wochenende kamen Autos gar nicht mehr hinein. Ohnehin war die Durchfahrt gebührenpflichtig. Die zuletzt zwei Euro, die entrichtet werden mussten, waren allerdings bereits ein subventionierter Preis, der die Betriebskosten nicht deckte.

1906 hatten die Sozialdemokraten in der Hamburgischen Bürgerschaft durchgesetzt, dass die Benutzung des Tunnels für Fußgänger und Radfahrer kostenfrei sein sollte. Ihr Argument: „Weil die Bourgeoisie für die Instandhaltung der Reitwege auf der Uhlenhorst auch keine Abgaben bezahlt, muss die Tunnelbenutzung für Arbeiter frei sein.“ Tatsächlich hatten die Hafentarbeiter für das Übersetzen in Barkassen bezahlen müssen. Vor allem Tagelöhner, auf die die Hafengewirtschaft angewiesen war, konnten sich das Fahrgeld immer weniger leisten.

Die Zahl der Radfahrer stieg von 63000 im Jahr 2008 auf 300000, die der Fußgänger von 700000 auf über eine Million. Dass Kraftfahrzeuge aktuell verboten sind, gilt zwar als vorläufige Maßnahme für die Dauer der laufenden Sanierung. Aber es ist unwahrscheinlich, dass Pkw je wieder zugelassen werden. Zumal diese nicht breiter als 1,92 Meter sein dürfen. Ohne Autos würden schließlich weniger Sicherheitserfordernisse wie Brandschutzauflagen in Betracht kommen und die Kosten für den Unterhalt überhaupt geringer ausfallen.

Allerdings bringt der stetig anwachsende Fahrradverkehr den Tunnel mit nur einer Röhre an die Grenzen seiner Kapazität. Für Verkehr in beide Richtungen ist die Fahrbahn knapp bemessen. Und wie über der Erde kommt es permanent zu Konflikten mit den Fußgängern, wenn diese den Gehweg verlassen, um eine der 80 Keramikplatten zu fotografieren, mit denen die Wände verziert sind. Diese Reliefs zeigen 14 maritime Tiermotive, die sich mit dem Hafen assoziieren lassen: Fische aller Art, Muscheln, Schildkröten oder Ratten, die an Stiefeln nagen. Sie wurden, ebenso wie die Darstellungen von am Bau maßgeblich beteiligten Personen, die in der Treppenhalle auf der St. Pauli-Seite angebracht sind, von dem Bildhauer und Keramiker Hermann Perl (1878–1967) entworfen.

Der Titel „Historisches Wahrzeichen der Ingenieurbaukunst in Deutschland“, der dem Tunnel zum 100-jährigen Bestehen von der Bundesingenieurkammer und der Hamburgischen In-

## 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



genieurkammer verliehen wurde, markiert, dass er heute nur mehr am Rande als Verkehrsweg von Bedeutung ist, sondern vor allem als Sehenswürdigkeit dient. Noch gibt es den klassischen Nutzer, für den er einmal gedacht war. „Ich wohne noch hinter St. Pauli, ohne den Tunnel wäre es für mich ein Riesen-Umweg zur Arbeit“, sagt ein Pendler vor dem Eingang an den Landungsbrücken. Aber die Mehrzahl der Nutzer sind Touristen, die des Bauwerks selber wegen kommen. Sie kehren dann auch meist gleich wieder um, denn auf Steinwerder gibt es sonst nichts zu sehen. Einige finden den Weg an den Baustellenabsperungen entlang zu der Stelle, wo sich „Brücke 10“ befindet, ein Kiosk in Containern, wo ein paar Bänke stehen. Von hier hat man einen Panoramablick auf die Landungsbrücken und die Promenade bis zur Elbphilharmonie. Doch der Platz wirkt ziemlich schäbig wie von den Touristenwerbern vernachlässigt und lädt nicht zu längerem Verweilen ein.

Allenfalls am Wochenende bilden die zu Clubs umfunktionierten ehemaligen Hafengebäude eine Anlaufstelle für junge Leute. Der Tunnel selbst ist seiner einzigartigen Atmosphäre wegen ein beliebter Drehort für Filme. Oft finden auch Konzerte statt, wie etwa die „Symphonie im St. Pauli-Elbtunnel“, an der 144 Musiker und Sänger beteiligt waren; bei einer Gesamtlänge von 860 Metern von beiden Tunnelröhren hatte alle sechs Meter jemand musiziert. Im Sommer ist der feuchtklammen Schlauch unter dem Strom, unter dem Kiel der Schiffe, der wohl erfrischendste öffentliche Ort der Stadt. Seit 2000 wird in jedem Januar der „Elbtunnel-Marathon“ veranstaltet, bei dem die Läufer 48 Mal die Röhrenrunde laufen. Wer sich dabei verzählt, kann sich immer noch darauf berufen, er wäre seekrank geworden.

Volker Stahl © SeMa

## Lastenfahrstühle – ein technisches Meisterwerk

Um den Zugang zur Tunnelsohle zu ermöglichen, entschieden sich seine Baumeister gegen Rampen, deren Anlage sehr viel Platz beansprucht hätte. Zum Einen gelangt man über eine Eisentreppe mit 132 Stufen in die Tiefe. Zu dieser kamen 1959 die längsten freitragenden Rolltreppen Deutschlands. Sie waren allerdings wartungs- und energieaufwendig und bestanden 1991 die Abnahme durch den TÜV nicht. Also wurden sie abgebaut und an ihrer Stelle ein weiterer Personenaufzug in Betrieb genommen. Der bereits vorhandene Personenaufzug wurde außerdem erweitert.

Das eigentlich Besondere am Alten Elbtunnel sind die Lastenaufzüge. Sie funktionieren nach dem 1867 erstmals eingesetzten hydraulischen Prinzip. Der Wasserdruck wirkt auf einen Kolben, der die Kabine hochstößt und, durch Verringerung des Drucks, wieder fallenlässt. Auf jeder Uferseite befinden sich vier Schächte mit jeweils einem Fahrkorb. Die mittleren Aufzüge sind 9,5 Meter lang und können zehn Tonnen heben, die äußeren mit 7,3 Meter sind für sechs Tonnen ausgelegt.

Die anderen für Personen und Radfahrer vorgesehenen Aufzüge sind sogenannte Selbstfahrer, die rund um die Uhr einsatzbereit sind. Die Lastenaufzüge, die gegenwärtig keine Kraftfahrzeuge befördern, sondern ebenfalls nur Personen und Radfahrer und damit nicht ausgelastet sind, benötigten Aufsichtspersonal, Fahrstuhlführer, die wochentags von sechs bis 20 Uhr und am Wochenende von 10 bis 18 Uhr im Dienst sind.



**HÖRWELT**  
NIENDORF  
michael braun • hörakustik

## Die Hörwelt Niendorf wird 4

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen! **Feiern Sie mit uns den 4. Geburtstag der Hörwelt Niendorf.**

Sie sind eingeladen zu Kaffee, Kuchen und Sekt am **Donnerstag, den 28. Oktober, von 11 – 16.30 Uhr.**

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr 

Michael Braun,  
Inhaber der Hörwelt Niendorf

Rudolf-Klug-Weg 5 | 22455 Hamburg

Tel.: 040/63 91 40 07

[www.hoerwelt-niendorf.de](http://www.hoerwelt-niendorf.de)

# Dein Müll? Mein Müll!

## Hamburg räumt auf

Mitte September war es wieder so weit: Stadtreinigung und Umweltbehörde luden zum traditionellen Stadtputz „Hamburg räumt auf“. Ausgestattet mit Handschuhen und klimaneutral produzierten Sammelsäcken, streiften mehr als 40.000 Müllaktivisten allein, als Familie, mit Nachbarn, Kollegen, Freunden oder in Aktionsgruppen durch Stadt und Natur, um einzusammeln, womit rücksichtslose Zeitgenossen tagtäglich unsere Umwelt verschandeln. Neben attraktiven Preisen und dem Gefühl, gemeinsam etwas Gutes zu tun, winkte als Hauptgewinn eine saubere und noch schönere Stadt.

Unter der Pandemie haben Grünflächen und öffentliche Plätze arg gelitten. „Denn für viele ist die Stadt wegen der Reisebeschränkungen zum zweiten Wohnzimmer geworden. Leider wird dieses nicht immer so pfleglich behandelt wie das daheim“, so Umweltsenator Jens Kerstan, der die Stadtputzaktion im Isebekpark startete.

Abgesehen von einer einzigen, wahrscheinlich von frustrierten Krähen geplünderten Mülltonne, zeigt sich der Stadtpark am frühen Morgen des ersten Aktionssonntages vorbildlich sauber. Doch Spaziergänger Peter Meyer bremst aufkommende Begeisterung. „Gestern war ja auch schlechtes Wetter. Aber wenn hier bis in die Nacht gefeiert und gegrillt worden wäre, hätte das heute morgen schon wieder ausgesehen wie in einem Saustall“, so Meyer zornig. „Was bilden sich die Leute eigentlich ein, die ihren Müll einfach so liegenlassen? Dass nach ihnen Mutti kommt und hinter ihnen herräumt?“

Auf den öffentlichen Grünflächen wird Grillen immer mehr zum Müllen. Schleppte man früher Becher, Schüsseln und Dosen zum Abwasch wieder brav nach Hause, kommen heutzutage viele mit einer Wagenladung Einwegverpacktem vom Supermarkt direkt in den Park, wo der klebrige und fetttriefende Abfall dann auch bleiben soll. Das von Müllsündern gern benutzte Argument, dass es zu wenig Mülleimer gibt, zieht wenig. Mit neuen Papierkörben und Müllcontainern hat die Stadt mächtig nachgerüstet. Rund um die Wiesen stehen im Stadtpark die Tonnen für Abfall und Grillkohle dicht an dicht. Doch dicht ist

natürlich immer relativ, und schuld sind ja sowieso immer die anderen.

Gegen die Vermüllung von Grünanlagen und Parks ist die Stadtreinigung unermüdlich im Einsatz. Über eine Sommerurlaubsbereitschaft werden an den Wochenenden bis zu 300 Kräfte mobilisiert. Bei beobachteten Sauberkeitsverstößen leiten eingesetzte „Waste Watcher“ Ordnungswidrigkeitsverfahren ein. „Kümmerer“ sammeln herumliegenden Abfall und versuchen, in Gesprächen für das Müllproblem zu sensibilisieren. Ein Kampf wie gegen Windmühlen, den wir alle bezahlen. Denn trotz Stadtteil- und Quartiersprojekten, Umwelterziehung und Informationskampagnen scheinen viele gegen die Schaffung eines Problembewusstseins immun. Hamburger Grünanlagen vermüllen.

Für Elisabeth Walten, 62, ist fast jeder Tag ein Stadtputztag. Am Anfang war es ihr peinlich, den Müll anderer Leute aufzuheben. „Doch nicht ich, sondern, die, die ihren Dreck einfach in die Natur werfen, sollten sich was schämen“, sagt sie inzwischen selbstbewusst und klappert mit ihrer Müllgreifzange. Am meisten ärgert sie sich über die herumliegenden Masken. Nach den Gassibeuteln die zweite Müllwelle, wie sie sagt. Auf ihren Müllsammelspaziergängen erhält sie oft Zustimmung, doch manche schauen auch wie ertappt zur Seite. Elisabeth denkt sich ihren Teil dabei. Manchmal sammelt sie mit Freundinnen. Gemeinsam sind sie stark. „Wenn wir dabei jemanden beobachten würden, der seinen Müll einfach wegwirft, würden wir ihn mit unseren Müllzangen durch die Anlage jagen“, sagt sie kampfeslustig.

Nach nur einer halben Stunde kann sich auch meine Müllausbeute sehen lassen! Eine Mikrowelle am Wegesrand melde ich der Müll-Hotline „Saubere Stadt“ (Telefon 25 76 11 11). „Asche in mein Haupt“, fordert der fast leere Mülleimer am Wegesrand. Die flotten Aktionssprüche auf den Mülltonnen scheinen zu motivieren. Zumindest Graffiti-Sprayer, Schmierfinken und Allesbekritzler, die nahezu jeden der städtischen „Sauberkeitsbotschafter“ verschandelt haben. Mit einer weiteren Korbladung erreiche ich den nächsten Mülleimer: „Man muss die Reste feiern, wie sie fallen.“ In diesem Sinne: „Hummel. Hummel. Müll. Müll.“

Gisela Walitzek



# Wie eine Hamburgerin nun für immer in ihrem Haus bleiben kann

„Schmuckstück“ gerettet!

„Lebensabend-Immobilie“ –  
mein Zuhause verkaufen  
& zurückmieten!

Das  
Original-  
Konzept

Wer sich eine Immobilie anschafft, plant meist auch, bis zum Ende seines Lebens darin zu wohnen. Doch aktuelle Untersuchungen des Institutes für Versicherungswirtschaft der Universität zu Köln haben ergeben: Bundesweit sind Hunderttausende Senioren in der Zwickmühle. Sie wohnen zwar in den eigenen vier Wänden, müssen aber mit einer kleinen Rente auskommen. Zudem hat jeder vierte Haus- oder Wohnungsbesitzer über 69 Jahre seine Immobilie noch nicht abbezahlt und kämpft mit der Verschuldung. Doch ihr Heim zu verkaufen und umzuziehen kommt für viele Senioren nicht infrage.

Vor diesem Dilemma stand auch eine Seniorin aus Hamburg. Seit 1963 wohnte sie in ihrem lieb gewonnenen Haus in Groß Borstel. Doch ihre kleine Rente reichte grade zum Leben. Eine Unterstützung durch Gärtner oder Putzfrau konnte sich die rüstige Dame nur selten leisten. An nötige Instandsetzungsarbeiten oder einen altersgerechten Umbau war erst recht nicht zu denken. Doch verkaufen und ausziehen, raus aus ihrem „Schmuckstück“, weg aus der seit Jahrzehnten gewohnten Umgebung und vielleicht sogar in ein Heim? Für die alleinstehende und immer noch rüstige Seniorin ein Albtraum!

In ihrer Not wandte sich die alte Dame auf Empfehlung an MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN in Hamburg. Herr Ullrich wusste tatsächlich eine Lösung, wie sie trotz des wachsenden Kostendrucks weiterhin in ihrer Immobilie wohnen bleiben konnte! In einem unverbindlichen und kostenfreien Beratungsgespräch wies er die Seniorin auf ein neues Finanzierungsmodell hin, welches die Seniorin so noch nicht kannte: den Verkauf ihres Hauses unter der Bedingung des lebenslangen Wohnrechtes.

Dieses lebenslange Wohnrecht wird im Zuge des Verkaufs in das Grundbuch eingetragen und sichert den Verkäufer somit vollständig ab. Da der Verkäufer seine Immobilie von dem zukünftigen Eigentümer nach dem Verkauf anmietet, wird die Miethöhe bis zum

Ende festgeschrieben. Der Verkäufer ist somit gegen steigende Mieten in der Zukunft abgesichert und kann mit dem Verkaufserlös seinen wohlverdienten Lebensabend angemessen genießen.

Die alte Dame war von dem netten und professionellen Beratungsgespräch begeistert. Sie schlief noch ein paar Nächte drüber, dann erteilte sie den Verkaufsauftrag. Ein letzter Zweifel blieb: So toll das Modell auch klang, würde sich überhaupt ein potenzieller Käufer finden? Doch diese Sorge verflog schnell. MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN verfügt über eine große Datenbank von Interessenten, die Immobilien zur Kapitalanlage suchen und sich über sympathische und zuverlässige Mieter freuen. Zudem werden, durch hochwertige Vermarktung in Anzeigen, viele potenzielle Kaufinteressenten angesprochen. Somit konnte das Immobilienbüro auch dieser Hausbesitzerin binnen kürzester Zeit einen Käufer präsentieren. Natürlich kümmerte man sich um die Erstellung eines rechtskonformen Kauf- und Mietvertrags. Damit wurde sichergestellt, dass die von der Dame gewünschten Bedingungen auch rechtssicher berücksichtigt wurden.

Die Seniorin war dank der kompetenten Hilfe überglücklich. Sie konnte in ihrem geliebten Haus wohnen bleiben, hatte keine Geldsorgen mehr und die dringend notwendige Instandsetzung des Hauses gab der neue Eigentümer gleich in Auftrag.

Übrigens: Auch wenn Erben vorhanden sind, eignet sich die neue Strategie des Immobilienverkaufs bei gleichzeitig gewährtem lebenslangem Wohnrecht zur finanziellen Absicherung. Sollte dann der Erbfall eintreten, muss sich niemand mehr um den Nachlass bzw. Verkauf der Immobilie kümmern, und das vorhandene Geld kann ohne Streit gerecht verteilt werden.

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung des Modells „Lebensabend-Immobilie“ in einem kostenfreien Beratungsgespräch oder fordern Sie gerne unserer Broschüre 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](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)
- ▶ [www.martinullrich.eu](http://www.martinullrich.eu)



„Ich finde es genial, weil es so schön einfach ist“

# Hamburger Initiative „Bei Anruf Kultur“ bringt Ausstellungsbesuche nach



„Bei Anruf Kultur“: Hela Michalski hat schon an über 20 Ausstellungsbesuchen der Initiative teilgenommen.  
Foto: cc

Gemütlich sitzt Hela Michalski, 77, auf ihrem Sofa im Wohnzimmer und schlendert mit dem Telefon am Ohr – durchs Museum – von Ausstellungsstück zu Ausstellungsstück. Wie in einem Museum, nur bei sich zu Hause im Hamburger Stadtteil Schnelsen. Wie das geht? Sie ist Teilnehmerin der Hamburger Initiative „Bei Anruf Kultur“. Während die vergnügte Seniorin bei sich zu Hause ist, ist eine Museumspädagogin tatsächlich im Museum (oder einer anderen Kultureinrichtung). Sie beschreibt, was sie sieht, und nimmt so die Ausstellungsbesucherinnen und -besucher mit auf eine Museumstour. Hela Michalski hört zu. Und geht im Geiste mit.

„Ich finde es genial, weil es so schön einfach ist. Es ist ein echtes Stück Lebensqualität“, freut sich Michalski über das Angebot. Und nach der etwa 60-minütigen Tour „Alle Macht der Farbe: Die SPIEGEL-Kantine“ im Museum für Kunst & Gewerbe: „Die Führung war wieder ganz großartig! Die Dame ist ein echtes Naturtalent. Es macht großen Spaß, ihren Ausführungen zu lauschen. Von dem SPIEGEL-Hochhaus und dessen Kantine haben wir einen tollen Eindruck bekommen. Ich muss unbedingt mal in das Museum!“ – so die 77-Jährige.

Bei der ersten Tour besuchte sie zum Beispiel die Georges-Braques-Ausstellung im Bucerius Kunst Forum. Einmal war sie auch schon im MARKK, Rotherbaum. Inzwischen hat Hela Michalski bereits an über 20 Veranstaltungen von „Bei Anruf Kultur“ mitgemacht. Dabei musste die kunstinteressierte Seniorin nie das Haus verlassen, kehrte aber – sozusagen – immer mit einem Haufen toller Eindrücke zurück.

## ► **Teilnehmen? – So geht’s!**

Wie auch die anderen Teilnehmenden hat sie sich auf der Webseite [www.beianrufkultur.de](http://www.beianrufkultur.de) für eine Museumstour angemeldet. Einen Tag vor der kulturellen Führung wird sie dann angerufen und bekommt eine Festnetznummer und den Zugangscode für die Einwahl. Während der Führung werden die Teilnehmenden stumm geschaltet und können so in aller Ruhe zuhören. Zwischendurch haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber auch immer wieder die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Die Führungen dauern meist etwa eine Stunde, ein weiterer Austausch im Anschluss ist möglich.

Entstanden ist das Projekt „Bei Anruf Kultur“ im Frühjahr dieses Jahres. Der Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg (BSVH), das Büro grauwert und zahlreiche Kultureinrichtungen in Hamburg entwickelten das innovative Vermittlungskonzept, um Kultur auch im Corona-Lockdown

Bei einer Führung von „Bei Anruf Kultur“ durch das Hamburger Museum für Kunst und Gewerbe war Teilnehmerin Hela Michalski vor allem von der alten SPIEGEL-Kantine von Verner Pantone beeindruckt. Foto: Henning Rogge

# Hause

Die kommenden Veranstaltungen und weitere Infos zur Teilnahme unter [www.beianrufkultur.de](http://www.beianrufkultur.de).

zugänglich zu machen. Bis zu 15 Teilnehmer/-innen können sich so an Führungen durch Ausstellungen beteiligen.

„Der große Erfolg von ‚Bei Anruf Kultur‘ zeigt, dass die einfachen Ideen meist die besten sind! Das Angebot ist niedrigschwellig und spricht sehr unterschiedliche Zielgruppen für eine gemeinsame akustische Führung an. Die Ausstellungen werden dabei so präzise beschrieben, dass sie vor dem inneren Auge lebendig werden. Ein tolles Projekt, das Kunst und Kultur mit dem Telefon für jeden und von jedem Ort aus erlebbar macht“, so Carsten Brosda, Senator für Kultur und Medien, über das Projekt.

► **„Eine überregionale Fortsetzung ist geplant“**

„Bei Anruf Kultur“ erreicht Menschen, die diese nicht live erleben können – ganz einfach per Telefon. Rund 20 Museen,

Sammlungen und Gedenkstätten bieten Führungen an, denen Gruppen von 15 Interessierten am Telefon folgen können. Gefördert wird das Projekt durch die Stiftung Kulturglück, Aktion Mensch und aktuell von der Behörde für Kultur und Medien Hamburg – damit ist es das Angebot für alle Teilnehmer/-innen kostenlos.

„Für uns ist besonders spannend, dass schon jetzt viele Menschen aus anderen Städten anrufen – häufig um sich für einen späteren Besuch inspirieren zu lassen“, merkt Melanie Wölwer, Sprecherin von „Gemeinsam weiter sehen“ an. „Daher ist für 2022 die überregionale Fortsetzung des Projektes geplant. Dann könnten sowohl Kulturanbieter als auch Kulturinteressierte deutschlandweit das Angebot ohne viel Aufwand nutzen und kann sich diese Form der niedrigschwelligen Vermittlung im Kulturbetrieb etablieren.“  
Corinna Chateaubourg © SeMa

## Tablets & Smartphones helfen gegen Einsamkeit !

**Mehr Kontakt mit Familie und Freunden. Neue Freunde finden!** Internet, E-Mail, WhatsApp, Videotelefonie, Fotos, Musik, Spiele und aktuelle News, sowie die Luca-App und der digitale Impfpass - gerade Senioren können von der Digitalisierung sehr profitieren.

**Tablets & Smartphones schaffen mehr Lebensfreude, wenn da nur nicht die Hürde der Anschaffung, Einrichtung und Schulung wäre.**

**Unser Service speziell für Senioren:** Wir beraten Sie, beschaffen für Sie, richten das neue Gerät fix-und-fertig ein, liefern es Ihnen bis an die Haustür und schulen Sie dann persönlich und kompetent nach einem individuellen Schulungskonzept. Ganz nach unserem Motto: **Mut machen und Geduld haben.**



Wir helfen Ihnen in der digitalen Welt.

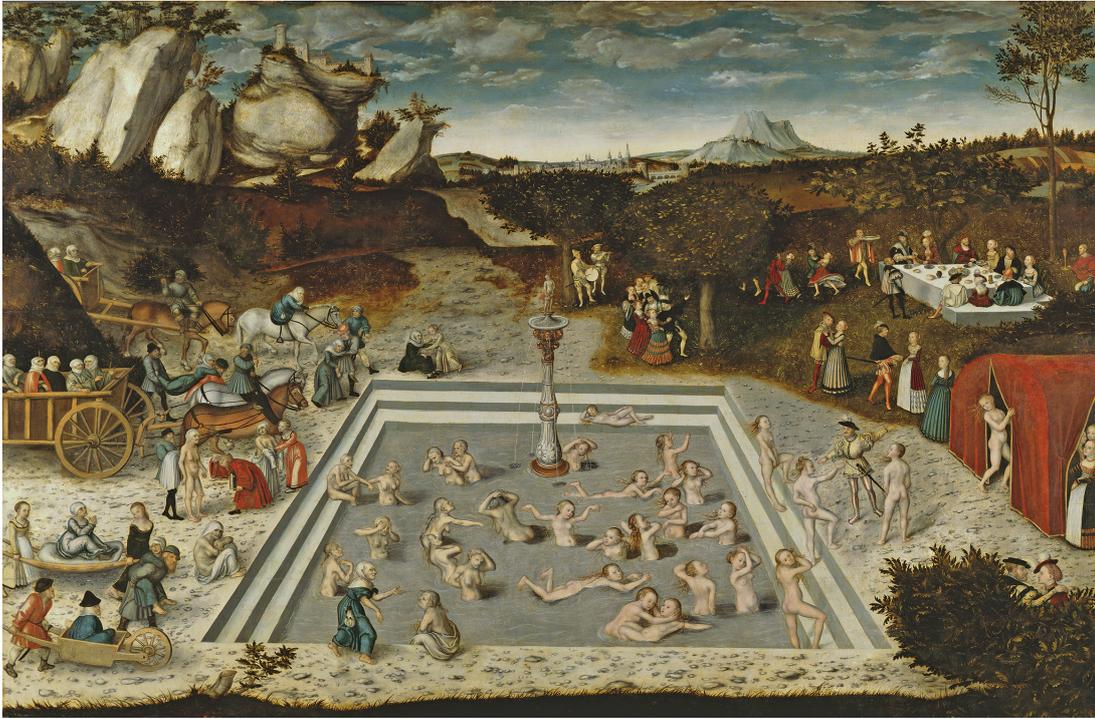
Senior Media Care • Tel.: 040-226 151 55  
[www.senior-media-care.de](http://www.senior-media-care.de)

Geben Sie sich einen Ruck und rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie und erstellen Ihnen gern ein unverbindliches Angebot.

*Ihr Oliver Kühl*



Prospekt & Angebot unter:  
☎ 040 / 226 151 55



So stellte Lucas Cranach der Ältere seinen Jungbrunnen da. Das Bild ist in der Gemäldegalerie Berlin zu bewundern. Quelle: Wikipedia

# Dem Altern auf der Spur

## Bethesda Forschungspreis 2021 verliehen



Dr. med. Björn Hegner, Chefarzt der Vitanas Klinik und Tagesklinik für Geriatrie, erhielt den Bethesda Forschungspreis 2021. Er ist mit seiner Forschung Zellalterungsprozessen auf der Spur. Foto: Vitanas

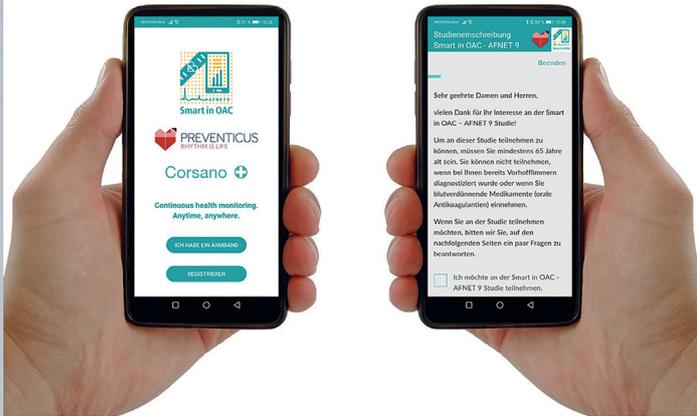
„Jeder möchte lange leben, aber keiner will alt werden“, notierte Jonathan Swift (1667–1745), der für seine Zeit das beachtliche Alter von 78 erreichte. Heute ist die Lebenserwartung deutlich höher als zu Zeiten des „Gullivers Reisen“-Autors, der die letzten Jahre seines Lebens von etlichen Krankheiten geschlagen war. Dennoch gibt es auch in unseren Tagen sich hartnäckig haltende Einschätzungen, die längst überholt sind. „Alter wird undifferenziert meist noch mit körperlichem und geistigem Abbau und erhöhten Belastungen gleichgesetzt. Den meisten Menschen ist es unbekannt, dass die heute 70-Jährigen biologisch-medizinisch aber so fit

sind wie 60-Jährige vor einer Generation“, so Dr. Katja Patzwaldt vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung in Wiesbaden. Trotz dieser erfreulichen Entwicklung – immer noch setzt bei jedem Menschen bereits in jungen Jahren weitgehend unbemerkt der Alterungsprozess ein. Ab dem 55 Lebensjahr – so die Faustformel – wird das Alter offensichtlich. Der Muskelabbau beginnt. Das Verhältnis Muskeln zu Fett ändert sich auch bei scheinbar schlanken Menschen zugunsten des Fetts. Niere oder Leber lassen in ihrer Funktion nach. Das Herz gerät unter Druck, wenn die Blutgefäße langsam verkalken und der Blutdruck steigt. Dennoch ist der Mensch dieser Entwicklung nicht gänzlich ausgeliefert. Gesunde Lebensweise ist das Zauberwort – umgekehrt können Bewegungsmangel, Nikotin,

ist Dr. med. Björn Hegner, Chefarzt der Vitanas Klinik und Tagesklinik für Geriatrie Märkisches Viertel in Berlin-Reinickendorf. Er ist Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Nephrologie und der Zusatzbezeichnung Geriatrie. Mit seiner Forschungsarbeit zur Stärkung der körpereigenen Regenerationsfähigkeit durch die Beeinflussung eines wichtigen molekularen Schalters für die Steuerung von Zellalterung und Zelltod im Zusammenhang mit der Verkalkung von Gefäßvorläuferzellen überzeugte er die Jury des Wissenschaftsforums Geriatrie. Der Bethesda Forschungspreis 2021 wurde Hegner am 3. September 2021 im Rahmen des Jahreskongresses der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie e. V. verliehen und würdigt seine Forschungstätigkeit in der Charité, mit der er weiterhin als Gastwissenschaftler verbunden ist und wo er auch weiterhin einem Lehrauftrag nachkommt. Der Forschungspreis, den das Wissenschaftsforum Geriatrie verleiht, wurde in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal vergeben. Das Wissenschaftsforum ist ein Kreis von ca. 30 Geriatern, die forschen (einschl. der meisten Lehrstuhlinhaber im Fach Geriatrie). „Ich habe nach meinem Start hier den ersten Vorsitzenden der Stiftung Bethesda, Prof. Dr. Eberhard Meincke, gefragt“, so PD Dr. Alexander Rösler, Chefarzt/Geriatrie am Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf gemeinnützige GmbH, „ob er einen Preis für die beste jährliche Forschung im geriatrischen Bereich stiften würde, und er hatte zugesagt. Die Einsendungen repräsentieren, was sich in der Forschungslandschaft zum Thema Altern und Altersmedizin tut, auch zu den wichtigen Themen wie Gebrechlichkeit, Sarkopenie, molekulare Alterungsprozesse.“ Mit anderen Worten – der Preis ehrt Forschende, die sich mit Ursachen und Prävention von Alterungsprozessen beschäftigen, damit die Beschwerden zumindest abgemildert werden können. Ob am Ende des Weges der Jungbrunnen der Künstler stehen wird, bleibt abzuwarten!

starker Alkoholkonsum und Dauerstress dazu führen, dass 55-jährige die körperliche Konstitution von 80-Jährigen haben. Während sich Maler und Bildhauer seit Jahrhunderten mit dem reizvollen Gedanken des „Jungbrunnens“ beschäftigen, sind es heute Mediziner, die den Alterungsprozessen auf der Spur sind und nach Wegen suchen, ihnen entgegenzuwirken. Einer von ihnen

# Vorhofflimmern erkennen



## ... durch digitale Messtechnik

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) beteiligt sich aktuell an einer Studie, die anhand eines Messarmbands zur Überwachung des Herzrhythmus das sogenannte Vorhofflimmern bei älteren Menschen frühzeitig entdeckt, und sucht hierfür Studienteilnehmende.

Allein in Deutschland leben rund zwei Millionen Menschen mit Vorhofflimmern. Mit einer frühzeitigen Behandlung lassen sich schwere Komplikationen verhindern. Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung, die zu unregelmäßigem Herzschlag, Kurzatmigkeit und Schwindel führt. Patientinnen und Patienten, die unter Vorhofflimmern leiden, haben ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Allein in Deutschland ereignen sich jährlich ca. 270000 Schlaganfälle. Die Tendenz ist aufgrund der alternden Gesellschaft steigend und ein zunehmendes Problem für das Gesundheitswesen.

Vorhofflimmern bleibt oft unerkannt, weil es nur im akuten Auftreten messbar ist und von einigen Betroffenen nicht wahrgenommen wird. Mit einem Langzeit-EKG kommt man dem Vorhofflimmern auf die Spur, allerdings nur, wenn es häufig auftritt. Handelt es sich um seltene Ereignisse, ist diese Untersuchung nicht aufschlussreich genug. Nur etwa 20 Prozent aller Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern werden durch ein Langzeit-EKG erkannt.

Das Team der Klinik für Kardiologie des Universitären Herz- und Gefäßzentrums des UKE arbeitet in der „Smart in OAC – AFNET 9“-Studie mit dem Kompetenznetz Vorhofflimmern e. V. (AFNET) zusammen an der Früherkennung von Vorhofflimmern durch digitale Diagnostik.

Das Forschungsnetz AFNET, in dem Wissenschaftler/-innen sowie Ärztinnen und Ärzte aus Kliniken und Praxen Deutschland und europaweit zusammenarbeiten, hat sich zum Ziel gesetzt, die Behandlung und Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Vorhofflimmern und anderen Herzerkrankungen durch unabhängige Forschung zu verbessern. Dabei stehen medikamentöse und nicht medikamentöse Behandlungsmethoden im Fokus, die durch Studien weiterentwickelt werden.

Für die Diagnostik von Herzrhythmusstörungen gewinnt mobile Health (mHealth) mit Apps auf Smartphones oder Smartwatches immer mehr an Bedeutung, weil sie leicht zugänglich und einfach zu handhaben sind. Das Team von der „Smart in OAC – AFNET 9“-Studie nutzt in diesem Screening-Projekt mHealth-Anwendungen wie das Messarmband in Kombination mit einer Smartphone-App, mit denen möglichst viele Menschen mit geringem Aufwand erreicht werden sollen.

Für die Studie, die in Deutschland, England, Polen und Spanien durchgeführt wird, sucht das UKE Teilnehmende ab 65 Jahren, die das Messarmband acht Wochen kontinuierlich tragen. Auffällige Messungen werden durch ein 14-tägiges EKG überprüft. Dieses kann sporadisches Vorhofflimmern mit einer Chance von bis zu 90 Prozent bestätigen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Möglichkeit, die Smartphone-App nutzen zu können. Die Teilnahme ist kostenfrei. Aufgrund der SARS-CoV-2-bedingten Einschränkungen wurde die Studie so konzipiert, dass eine vollständig kontaktlose Teilnahme möglich ist, das heißt, die Teilnehmer/-innen haben die Möglichkeit, die notwendigen Geräte und Informationen auf dem Postweg und telefonisch zu erhalten.

Interessierte können sich per E-Mail an [si.neumann@uke.de](mailto:si.neumann@uke.de) oder telefonisch unter (040) 741 05 38 94 melden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.smart-af-net.de](http://www.smart-af-net.de)



**UKE**

Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

Studienteilnehmende  
gesucht

Herzrhythmusüberwachung zur  
Früherkennung von  
Vorhofflimmern



Ein Team der Klinik für Kardiologie des Universitären Herz- und Gefäßzentrums des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) sucht Menschen ab 65 Jahren, die für eine Studie ein Messarmband zur Überwachung des Herzrhythmus tragen. Ziel ist es, Vorhofflimmern, das ein Risikofaktor für Schlaganfälle sein kann, frühzeitig zu erkennen.

Das Messarmband, welches acht Wochen getragen werden soll, wird den Studienteilnehmern kostenfrei zur Verfügung gestellt. Zusätzlich muss dieses während der Teilnahme mit einem Smartphone verbunden werden. Bei auffälligen Messungen wird das Ergebnis mit einem Langzeit-EKG überprüft.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.smart-af-net.de](http://www.smart-af-net.de).

### Voraussetzungen für die Teilnahme

- Mindestalter von 65 Jahren
- keine Einnahme von Blutverdünnern
- bisher keine Diagnose von Vorhofflimmern
- Smartphone (Betriebssysteme ab iOS 12.2/Android 8.0)

### Informationen und Anmeldungen

E-Mail: [si.neumann@uke.de](mailto:si.neumann@uke.de)  
Tel. (040) 7410-538 94

# Selbsthilfegruppe bei beginnender Demenz



Harloff?

Dann stand die Diagnose da, schwarz auf weiß, im Arztbrief: beginnende Demenz, Verdacht auf Morbus Alzheimer.

Der Boden tat sich auf, Verzweiflung und Panikgefühle stiegen hoch, vermischt mit dem Gefühl, es eigentlich bereits geahnt zu haben.

So beschreiben Betroffene das Gefühl, wenn Sie von ihren Ärzten die folgenreiche Diagnose mitgeteilt bekommen. Dass man sich Termine nicht mehr merken kann, Bekannte am Telefon nicht mehr erkennt, einem Namen nicht mehr einfallen, man Ereignisse nicht mehr umfassend erzählen kann, weil sich dort, wo das Erlebte war, plötzlich ein schwarzes Loch befindet oder man unterwegs nicht mehr sicher ist, wie man am besten nach Hause kommt, ließ es schon vermuten.

Es braucht Mut, sich auf den Weg zu machen und sich dem zu stellen. Versuchen doch viele, die ersten Symptome, so gut es geht, zu verdrängen und zu verheimlichen.

Fragen tun sich auf, wie lange kann man sein selbstbestimmtes Leben in meinen vier Wänden weiterführen, wie reagieren die Familie, der Freundeskreis, die Nachbarn?

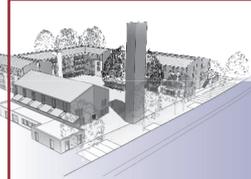
In Deutschland leben nach Schätzungen der deutschen Alzheimer Gesellschaft 1,6 Millionen Menschen mit der Diagnose Demenz. Geschätzt wird, dass durch die demografische Entwicklung die Zahl in den nächsten 30 Jahren kontinuierlich auf 2,8 Millionen ansteigen wird. Wer die Diagnose erfährt, braucht vor allen Dingen ein Netz, das einen auf-

fängt. Neben der vertrauten Umgebung ist es ebenso wichtig, Gleichgesinnte zu finden, mit denen man über seine Ängste, Erlebnisse und seine Panik sprechen kann. Menschen, die nachvollziehen können, wie man sich fühlt, und die wissen, dass das, was man an sich erfährt, eben ganz anders ist als eine normale „Schusseligkeit“ oder Vergesslichkeit, die uns doch alle irgendwie begleitet.

Seit vier Jahren gibt es die Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz. Die Unterstützung der Gruppe besteht darin, die Panik rauszubekommen, eine Haltung zu der Krankheit zu entwickeln, und sich gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Zur Strategie gehört auch, humorvoll mit sich selbst umzugehen. Nicht nur auf seine Defizite zu schauen, sondern den Blick dahin zu wenden, was alles noch möglich ist. Denn das Tempo, mit dem die Erkrankung voranschreitet, kann niemand voraussagen.

Nicht nur Gespräche haben während der Gruppentreffen Platz, auch gemütliche Kaffeerunden, Veranstaltungstipps, Ausflüge oder Bewegungs-, Wort- und Gedächtnisübungen.

Die Gruppe wird begleitet von Gabriele Harloff, Gedächtnistrainerin und Pflegedienstleitung. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos, das Projekt finanziert sich über Spenden. Gabriele Harloff berät Sie gerne unter der Info-Tel. 01525/234 68 38. Treffpunkt: in den Räumen der Tagespflege St. Georg, Stiftstraße 65. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen, immer donnerstags von 16 bis 18 Uhr.



## „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](mailto: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 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

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

Courtagefrei!  
Bedarfsausw.: 38,8  
kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets



## SeMa

Senioren Magazin  
Hamburg

**Anzeigenberatung  
und -annahme**

## HWWA

**Werbeagentur GmbH**

**Tel.: 040/524 33 40,**  
**E-Mail: [hwwa@wt.net.de](mailto:hwwa@wt.net.de)**  
**[h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de)**

## SoVD-Sozialtipp



# Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: frühzeitig vorsorgen

Eine Studie des Uni-Klinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) über Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen von UKE-Patienten zeigt: 39,8 Prozent der Vorsorgevollmachten und 44,1 Prozent der Patientenverfügungen waren aufgrund fehlerhaften Ausfüllens schwer interpretierbar. Hier hilft der SoVD Hamburg.

Immer mehr Menschen sind verunsichert, inwiefern ihre Wünsche in der derzeitigen Situation in Krankenhäusern berücksichtigt werden und wie man dies verbindlich regeln kann. Deshalb ist es wichtig, sich früh mit dem oft aufgeschobenen Thema auseinanderzusetzen und ältere Dokumente eventuell anzupassen. Während eine Patientenverfügung regelt, welche medizinischen und pflegerischen Behandlungen vorgenommen werden sollen, macht eine

Vorsorgevollmacht deutlich, wer sich im Fall der Fälle insbesondere um Behördenangelegenheiten oder Vermögensdinge kümmern soll.

„Dabei ist es wichtig, dass die Dokumente rechtsverbindlich formuliert sind. Vorgefertigte Formulare aus dem Internet reichen nicht aus“, sagt Klaus Wicher, Vorsitzender SoVD-Hamburg „Wer unsicher ist, findet bei uns Hilfe, für die Zeit vorzusorgen, wenn der eigene Wille den weiteren Weg nicht mehr dirigieren kann. „Es hilft, früh über die individuell gewünschte ärztliche und pflegerische Versorgung im Fall der Fälle nachzudenken. Eine Patientenverfügung muss dazu schriftlich verfasst sein und bestimmten Anforderungen genügen. Sie ordnet dann den eigenen Willen ohne Zeitdruck, ohne Handlungszwang. Sie legt fest, welche Behandlung eingeleitet, beendet oder ausbleiben soll: lebenserhaltende Maßnahmen, künstliche Ernährung, Wiederbelebung, künstliche Beatmung ... Fehlt eine Patientenverfügung, entscheiden in der Notsituation andere Menschen!

Eine Vorsorgevollmacht schreibt fest, wer Entscheidungen trifft und Vorgänge kontrolliert, wenn die eigene psychische und/oder physische Kraft nicht mehr reicht. Erst die schriftliche Vollmacht im unterschriebenen Original ist rechtssicher, dass Kinder, Partner oder bevollmächtigte Personen im Bereich der Medizin, Pflege aber auch der alltäglichen Rechtsgeschäfte entscheiden.

Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht beraten lassen. Informationen unter [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de), Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: [info@sovhd-hh.de](mailto:info@sovhd-hh.de)



## „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: **Stephan Füllmich**  
T. 040 – 35 71 8005  
[www.dii-hamburg.de](http://www.dii-hamburg.de)

**d.i.i. Hamburg**  
Wir sind Wohnimmobilien

## „Lust auf neue Mieträume?“



**5 Elektro-Ladestationen**  
**Das Beste im Quadrat**  
**Barrierearme Ausstattung**

**Wohnen, wie Sie es sich wünschen – das Neubauvorhaben ‚Frederike‘ in Norderstedt-Friedrichsgabe mit 133 Wohnungen geht demnächst in die Vermietung.**

**Lassen Sie sich vormerken.**

Unsere ‚Frederike‘ ist zeitlos in elegantem Design konzipiert und strahlt eine helle und nachbarschaftliche Atmosphäre aus. Wohnflächen zwischen ca. 35 bis 128 m<sup>2</sup> freuen sich auf die neuen Bewohner, und selbstverständlich verfügt Frederike über eine Liftanlage, durch die die Tiefgarage mit allen Geschossen verbunden wird.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Grundrisse, hochwertige Badobjekte, ansprechende Fliesen, Fußbodenheizung, teilweise bodentiefe Fenster, Rollläden im Erdgeschoss und moderne Technik, die beste Wohnqualität garantiert.

Die Terrassen und Dachterrassen eines jeden Hauses erlauben ein individuelles Wohnerlebnis mit ausreichender Privatheit.

Energieausweis in Erstellung.

Rufen Sie uns gern an: Tel. +49 4193 901233  
[maike.hoffmann@manke-wohnen.de](mailto:maike.hoffmann@manke-wohnen.de), [manke-bau.de](http://manke-bau.de)

**Manke**  
Wohnen GmbH & Co. KG

# Ein cooler Verein

Freunde alter Menschen –  
seit 30 Jahren in Deutschland aktiv

Simone Sukstorf,  
zuständig für  
Öffentlichkeitsarbeit  
und Fundraising  
in Hamburg, freut  
sich, dass die Arbeit  
des Vereins sowohl  
bei jungen als auch  
bei alten Menschen  
auf ein positives  
Echo stößt.  
Foto: Krause



Hildegard Ahrens und  
Christopher Thon freuen  
sich auf ihre regelmäßigen  
Treffen. Sie sind für beide  
eine echte Bereicherung.  
Foto: FaM

Freunde alter Menschen e. V.  
im Internet: [www.famev.de](http://www.famev.de)  
Hinrichsenstr. 34, 20535 Hamburg  
040/32 51 83 17  
Bismarckstr. 46, 20259 Hamburg-  
Eimsbüttel 040/43 09 89 80

Es kommt auf die Generation und die Sprache an. „Kalt“ oder gar „kalthertig“ sind im Sprachgebrauch vieler Senioren nicht positiv besetzt. Bei jüngeren Menschen verhält es sich – nun englisch gewandt – mit „cool“ völlig anders. Wikipedia, das im Internet heute die Lexika abgelöst hat, definiert: Das Wort „cool“ ist jugendsprachlich zur Kennzeichnung von als besonders positiv empfundenen, den Idealvorstellungen entsprechenden Sachverhalten (ähnlich wie „geil“) gebräuchlich, im Sinne von „schön“, „gut“, „angenehm“ oder „erfreulich“. Je nach Milieu und Altersstufe ist der Begriff extrem vielseitig einsetzbar.

„Ich finde den Verein einfach cool“ so Notfallsanitäter Christopher Thon, 43, der seit drei Jahren regelmäßig Hildegard Ahrens, 86, besucht und bei von ihm mitgebrachten Kuchen und von „Hilde“ gekochten Kaffee über Gott und die Welt plaudert. „Ich habe mich schon vorher ehrenamtlich engagiert“, berichtet Thon im Gespräch mit dem SeMa. „Wichtig war mir dabei, nicht meinen Beruf ins Ehrenamt zu tragen. So bin ich eine ganze Zeit mit dem Mitternachtsbus der Diakonie unterwegs gewesen. Neben Kaffee und Brötchen stand auch dort das Gespräch im Vordergrund. Ein großes Problem war mein Schichtdienst. Deshalb bin ich froh, den Verein ‚Freunde alter Menschen‘ gefunden zu haben. Das Miteinander der Haupt- und Ehrenamtlichen ist dort für mich ganz ideal, und mit Hilde habe ich eine tolle Besuchspartnerin gefunden.“ Wie machen Sie das – muss man sich das ähnlich vorstellen wie bei den Single-Börsen „Parship“ oder „ElitePartner“?, will das SeMa von Simone Sukstorf, Mitarbeiterin des Vereins, wissen. „Es gibt durchaus Parallelen“, erklärt sie lachend, „denn auch uns geht es darum, dass die Partnerschaft auf Dauer angelegt ist. Darum versuchen wir in Gesprächen auszuloten,

wie gut Besucherin oder Besucher zu den zu besuchenden älteren Menschen passen. Und – sehr häufig liegen wir mit unserer Einschätzung richtig. Einen gravierenden Unterschied zu den Single-Börsen gibt es, der ganz wichtig ist: Unser Verein arbeitet unentgeltlich!“

Wer macht mit – wer wird besucht? „Wir sind nicht in allen Stadtteilen präsent“, so Sukstorf, „sondern zurzeit nur in Borgfelde und Eimsbüttel. Unserer Ehrenamtlichen sind im Schnitt Anfang 30 und zu 80 Prozent weiblich. Bei einem Info-Abend lernen wir uns kennen und stellen den Verein und seine Zielrichtung sowie unsere Erwartungen an die Ehrenamtlichen vor. Dazu gehört – zur Sicherheit für die Senioren, die sich an uns wenden – auch ein polizeiliches Führungszeugnis. In Einzelgesprächen sprechen wir über Motivation und darüber dass es uns um Verbindlichkeit der Mitarbeit geht. Zwei Besuche im Monat sollten in den Zeitplan passen. Deshalb ist uns räumliche Nähe besonders wichtig.“ Und wer wird besucht

– wie finden die Seniorinnen und Senioren zu Ihnen? „Hier dominieren Frauen in der Altersgruppe 85 plus. Sehr häufig sind es Familienangehörige, die den ersten Kontakt zu uns knüpfen. Aber natürlich ist es auch ebenso möglich, sich direkt bei uns zu melden.“ Es mag überraschen, dass von Familienangehörigen die Rede ist – suchen nicht nur ganz einsame Menschen nach Besuchspartnerschaften? Eine Erklärung für dieses Phänomen gibt eine Kleinanzeige, die vor geraumer Zeit im SeMa erschien, und in der es hieß „Nach dem Tod meiner Frau vor 4 Jahren bin ich zwar nicht einsam, aber doch allein.“ Mit anderen Worten – Kontakte über die eigene Familie hinaus werden gerade von älteren Menschen als große Bereicherung empfunden. Gleiches gilt für die Besucher: „Ich freue mich richtig auf den regelmäßigen Austausch mit Hilde“, bestätigt Christopher Thon. „Es ist eine echte Freundschaft gewachsen, auf die ich nicht verzichten möchte!“ Über den Besuchsdienst hinaus organisiert „Freunde alter Menschen“ gemeinsame Aktivitäten, die gern angenommen werden.

Seit Ende 2014 stiftet der Verein in Kooperation mit der Hanseatischen Baugenossenschaft Hamburg Freundschaften in der eigenen Nachbarschaft, durch die ein neues Gemeinschaftsgefühl entsteht.

Eines ist wichtig: Es geht nicht darum, soziale Angebote wie Pflegedienste oder andere Unterstützungen zu ersetzen. Besuchspartnerschaften mit bereits dementen Seniorinnen und Senioren haben sich als nicht leistbar erwiesen.



**4 Wochen gratis  
testen und Preis-  
vorteil sichern!\***



# Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

**Jetzt bestellen!**

[johanniter.de/hausnotruf-testen](https://johanniter.de/hausnotruf-testen)

**0800 32 33 800** (gebührenfrei)

\*Gültig bis 07.11.2021



**JOHANNITER**

Aus Liebe zum Leben

# Zwei Tore zu den Alpen

## Österreich: Salzburg und Innsbruck – gleich und doch so verschieden

Wer es durch die Staus um München bis zum Inntal-Dreieck geschafft hat oder auf dem Münchener Hauptbahnhof mit Ziel gen Süden steht, hat die Wahl: über Innsbruck und den Brenner nach Italien oder über Salzburg Richtung Kärnten und Steiermark. Vorher aber sollte er auf jeden Fall einen Städte-Stopp einlegen. Das SeMa hat sich gefragt: Was ist lohnender: Salzburg oder Innsbruck?

Küss die Hand gnä' Frau. Charmant sind sie da wie dort, etwa die gleiche Einwohnerzahl haben sie auch, aber doch gibt es zentrale Unterschiede zwischen Tirols Landeshauptstadt (Innsbruck) und der Geburtsstadt Mozarts. Salzburg wirkt (Entschuldigung) arroganter, an jeder Ecke und an der Salzach ist zu spüren, was die Menschen von sich halten und von ihrer Stadt fordern. Gerade durch die (nach Corona jetzt wieder stattfindenden) Festspiele, Mozarts Geburtshaus und die Nobelmeile Getreidegasse ist die Richtung vorgegeben. Salzburg will mit seinen gerade mal 155 000 Einwohnern am Ruf einer Weltmetropole kratzen. Die Stadt ist wunderschön, die Preise nicht so, aber Salzburg erfasst die vielen Touristen. Wer in Österreich Kaiserstimmung, gemischt mit gewichtiger Historie, spüren will, muss nicht unbedingt in die Bundeshauptstadt Wien, die in Österreich fraglos die Nummer eins ist. Dann aber will Salzburg dran sein, und das ist eigentlich auch so. Salzburg hat mehr zu bieten als Graz oder Innsbruck – und das nicht nur dank Mozart und den berühmten leckeren Kugeln, die auf der Zunge zergehen.

Das schert Innsbruck wenig. Die zweimalige Olympia-Stadt nimmt's sportlich und hat auch gerade da ihre Stärken. Über den nahen Brenner geht es in die traumhaften Skigebiete, das nahe Italien ist in der Stadt klar zu spüren. So lächelt auch der Ober aus Brixen in einem Restaurant unter dem berühmten goldenen Dachl: „Hier finden wir gut Arbeit, in Innsbruck läuft viel.“ Klar bei mehr als 3000 vermeldeten Touristen täglich (gemessen im Jahr 2019 ohne Corona-Abzüge). Zudem ist die Tiroler Landeshauptstadt (rund 135 000 Einwohner) jung, der Universität und der Medizinischen Universität mit zusammen fast 35 000 Studenten sei Dank. Über der Stadt, die von Bergen geradezu eingekesselt ist, wartet die Berg-Isel-Sprungschanze, und dann kommen auch gleich die tollen Ski-Täler – bevor es über den Brenner in die südlichen Paradiese geht. So mancher ambitionierte Tourist neigt daher eher zu Innsbruck.

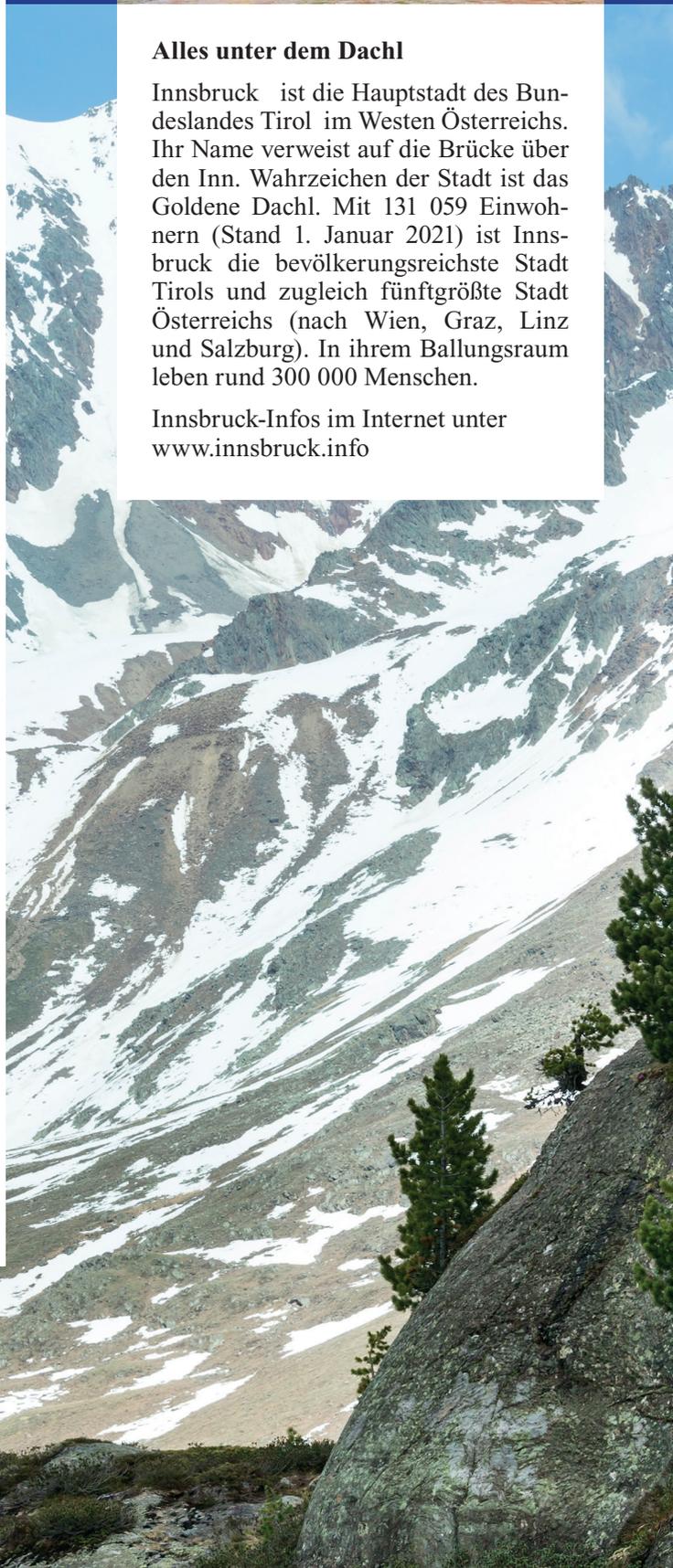
Was beide Städte haben ist ein tolles Radnetz und eben die gut ausgebauten Radwege an Salzach und Inn. Mag sein, dass Salzburg, was den Massen-Städtetourismus angeht, vorn liegt. Es gibt aber auch genügend Gründe in Innsbruck haltzumachen – Mozart wird es verzeihen. Klaus Karkmann © SeMa



### Alles unter dem Dachl

Innsbruck ist die Hauptstadt des Bundeslandes Tirol im Westen Österreichs. Ihr Name verweist auf die Brücke über den Inn. Wahrzeichen der Stadt ist das Goldene Dachl. Mit 131 059 Einwohnern (Stand 1. Januar 2021) ist Innsbruck die bevölkerungsreichste Stadt Tirols und zugleich fünftgrößte Stadt Österreichs (nach Wien, Graz, Linz und Salzburg). In ihrem Ballungsraum leben rund 300 000 Menschen.

Innsbruck-Infos im Internet unter [www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)





### Eine Grenzstadt der besonderen Art

Mit 155 416 Einwohnern (Stand 1. Januar 2021) ist Salzburg nach, Graz und Linz die viertgrößte Stadt Österreichs. Sie liegt im Salzburger Becken. Prägend für die Stadt sind die Stadtberge, die durch das Stadtgebiet fließende Salzach und die von Weitem sichtbare Festung Hohensalzburg. Der Nordwesten von Salzburg grenzt an Freilassing (Landkreise Berchtesgarden Land/ Deutschland) das übrige Stadtgebiet an den, landläufig „Flachgau“ genannt. Insofern ist Salzburg eine Grenzstadt.

Salzburg im Internet: [www.salzburg.info](http://www.salzburg.info)

# 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.goldrausch-hamburg.de](http://www.shop.goldrausch-hamburg.de)**

Weitere Filialen:

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

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](http://sovd-hh.de)

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



Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

**SOVD**



## 24h Betreuung - bundesweit!

Legale Betreuungskräfte aus Osteuropa

Servicetelefon **04161 509 90 69**  
[www.24h-gut-betreut.de](http://www.24h-gut-betreut.de)

## OPTIKDANIEL

*hingucken ... reinschauen ... durchblicken*



### Spezialbrillen bei alters- bedingter Makuladeger- eneration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen  
mit altersbedingten Sehbeeinträch-  
tigungen und nehmen uns gerne  
Zeit für Sie.

**Jetzt Termin vereinbaren!**  
Tel. 040 - 40 87 01

 SCHWEIZER

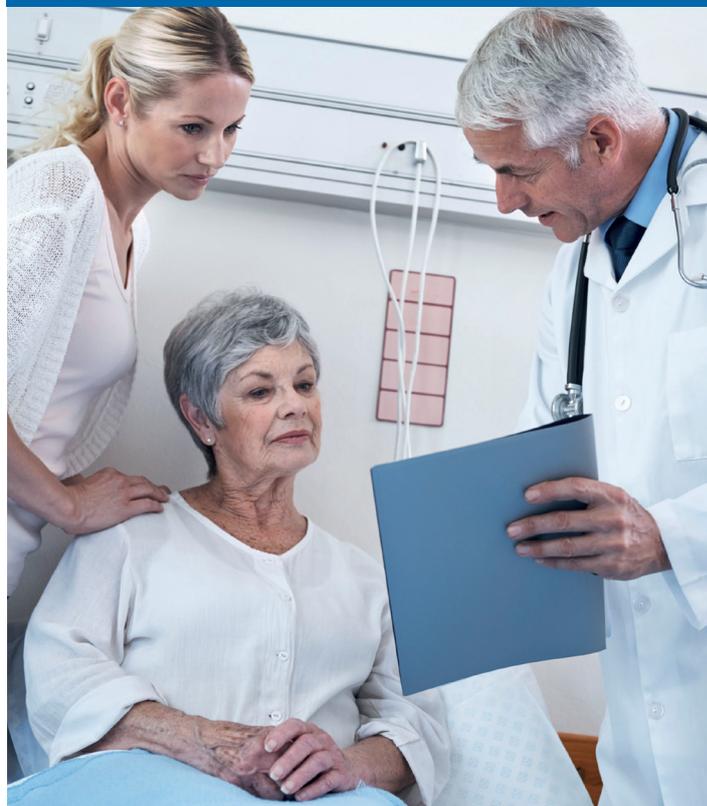
Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

## Sie können das SeMa auch abonnieren ...

für nur € 30,- erhalten Sie ein Jahr  
(= 10 Ausgaben) das SeMa im Postversand  
nach Hause.

**Wie?** *Wie?*

**Klicken Sie hier**



Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) informiert

## Knochendichtemessung – wer trägt die Kosten?

(pi) „Letztes Jahr habe ich mir einen Knochen gebrochen, obwohl ich weder gestürzt war noch mich anderweitig verletzt habe. Eine darauffolgende Knochendichtemessung hat ergeben, dass ich unter einer leichten Osteoporose leide. Jedoch finde ich nun keinen Kassenarzt, der mich auf Kosten der gesetzlichen Krankenkasse regelmäßig untersucht und meine Werte überprüft. Stattdessen soll ich die Knochendichtemessung selbst bezahlen. Ist die Abrechnung als Privatleistung korrekt oder muss die Krankenkasse für die Kosten der Knochendichtemessung aufkommen?“, so die Frage von Valerie M. aus Reutlingen an die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD).

Ärzte rechnen Knochendichtemessungen häufig als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) privat ab. Dabei handelt es sich bei der Messung in bestimmten Fällen um eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, sodass Patientinnen und Patienten die Kosten nicht selbst tragen müssen.

### ■ Knochendichtemessung als Kassenleistung

In den folgenden Fällen können Versicherte die Knochendichtemessung über ihre elektronische Gesundheitskarte abrechnen lassen:

- Sie haben einen Knochenbruch ohne ein entsprechendes Trauma – also zum Beispiel einen Sturz oder Unfall – erlitten, und es besteht gleichzeitig der begründete Verdacht auf eine Osteoporose.
- Der Arzt will eine gezielte medikamentöse Behandlung einer Osteoporose beginnen. Dafür muss nicht erst eine Fraktur passiert sein.
- Die Messung der Knochendichte dient der Überprüfung einer laufenden Therapie. Sie kann nach fünf Jahren wiederholt werden, in begründeten Ausnahmefällen aber auch schon früher.

Allerdings dürfen nicht alle Kassenärzte die Knochendichtemessung mit der gesetzlichen Krankenkasse abrechnen. Sie benötigen dafür eine Zusatzqualifikation und die Zulassung der Kassenärztlichen Vereinigung (KV). Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) empfiehlt Ratsuchenden wie Frau M., passende Praxen über die Arztsuche der KV im Internet zu suchen oder direkt ihre Krankenkasse um Adressen zu bitten.

#### ■ Was können Betroffene tun, die diese Voraussetzungen erfüllen und trotzdem selbst zahlen sollen?

Wer zum Beispiel Medikamente zur Behandlung einer Osteoporose einnimmt und trotzdem für eine vom Arzt empfohlene Knochendichtemessung selbst aufkommen soll, sollte zunächst mit dem Arzt sprechen. Er darf eine Kassenleistung nicht privat in Rechnung stellen. Im Zweifel können Versicherte Kontakt mit ihrer Krankenkasse aufnehmen und erfragen, ob diese die Kosten übernimmt. Sie sollten bis zur Klärung auf keinen Fall unterschreiben, dass sie bereit sind, selbst für die Knochendichtemessung aufzukommen.

Besteht kein Zweifel daran, dass der Arzt eine eigentliche Kassenleistung privat abrechnen will, können sich Versicherte bei der zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung schriftlich beschweren.

#### ■ Was ist eine Knochendichtemessung und wofür wird sie eingesetzt?

Mit einer Knochendichtemessung bestimmen Mediziner unter dem Fachbegriff „Osteodensitometrie“ den Mineralsalzgehalt der Knochen. Die Untersuchung hilft dabei, festzustellen, ob die Patientin oder der Patient unter Osteoporose leidet, und den Verlauf der Erkrankung zu beobachten. Die Messung gibt auch Hinweise, wie hoch das Risiko für einen Knochenbruch ist. Der Wert allein reicht für die Diagnose und Bewertung allerdings nicht aus – auch die Begleitumstände und Symptome spielen eine Rolle.

Manche Ärzte bieten eine Knochendichtemessung zur Früherkennung von Osteoporose als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) an. Der Nutzen dieser Früherkennung ist umstritten und auch von den individuellen Risikofaktoren abhängig. Führt das Ergebnis dazu, dass sich Betroffene aus Angst vor einem Knochenbruch weniger bewegen, kann die Früherkennung sogar schaden. Außerdem wird der Körper dabei einer – wenn auch geringen – Röntgenstrahlung ausgesetzt.

#### Sie haben weitere Fragen zu gesundheitlichen oder gesundheitsrechtlichen Themen?

Das Team der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beantwortet Ihre Fragen gern.

Sie erreichen die UPD kostenfrei unter der **Telefonnummer 0800/011 77 22** (montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr).

Weitere Informationen zu Beratungswegen sowie kurzfristigen Änderungen und Einschränkungen aufgrund der Covid-19-Pandemie unter: [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)


**Service Wohnen**  
 GbR Glashütter Landstraße
 

 Betreutes Wohnen in Hamburg  
[www.service-wohnen-hh.de](http://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 m<sup>2</sup> – 1,5 Zimmer**

**Warmmiete: ab 780,00 €**

Verbrauchsausweis: 102,7 kWh/(m<sup>2</sup>a), 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](mailto:heike.benndorf@hvvg.de)

**Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG (FGH)**

Ihr zuverlässiger Partner für professionelle Grabpflege in Hamburg.





**UNSERE LEISTUNGEN**

- 🕒 Grabpflege & Dauergrabpflege
- 🌸 Erinnerungsgärten
- 🌿 Gemeinschaftsgräber
- 🌻 Themenfelder



**Vertrauensvoll – Sicher – Individuell**  
[www.fgh-hh.de](http://www.fgh-hh.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](http://www.plambeck.com)

# Schlafstörungen nach

## Zeitumstellung:

### Warum Schlafmittel nicht dauerhaft eingenommen werden sollten

Die Umstellung von der Sommer- zur Winterzeit erzeugt bei vielen Menschen nicht nur Wehmut, weil die langen Tage nun vorerst vorbei sind, sondern führt in einigen Fällen auch zu Schlaflosigkeit. Jeder kennt das bleierne Gefühl, mit dem der nächste Tag gemeistert werden muss. Ein oder zwei unruhige oder schlaflose Nächte stellen für die meisten Menschen in der Regel kein Problem dar. Treten die Schlafstörungen allerdings länger auf, greifen viele gern zu Schlafmitteln, und das kann gefährlich werden, erklärt die Apothekerkammer Hamburg.

Problematisch ist die Einnahme von Arzneimitteln gegen Schlafstörungen vor allem, wenn sie über einen längeren Zeitraum erfolgt. Betroffene haben dann oft Probleme, konzentriert zu arbeiten oder am Straßenverkehr teilzunehmen. Denn der mit Schlafmitteln erzeugte Schlaf ist nicht mit der natürlichen Nachtruhe vergleichbar. Während ein natürlicher Schlaf den Körper erholt, fühlen sich Betroffene durch den medikamentös herbeigeführten Schlaf häufig weniger ausgeruht und leistungsfähig.

Viele Präparate haben eine lange Wirkdauer, was dazu führt, dass Patienten am nächsten Tag müde und schwerfällig auf ihre Umgebung reagieren, das Reaktionsvermögen ist deutlich eingeschränkt. Dies gilt insbesondere dann, wenn auch noch Alkohol mit im Spiel ist.

Ferner kann die regelmäßige Einnahme sowohl frei verkäuflicher als auch

rezeptpflichtiger Präparate über einen längeren Zeitraum zu Abhängigkeit führen. Nach dem Absetzen der Medikamente tritt als Folge der Abhängigkeit eine erneute Schlaflosigkeit auf. Um besser schlafen zu können, erhöht der Patient die Dosis des Schlafmittels. Diese gefährliche Spirale kann dann nur mit einer langen Phase ohne Schlafmittel durchbrochen werden.

Um Schlaflosigkeit effektiv zu bekämpfen, sollten zunächst einmal die Gründe ermittelt werden. Diese können vielfältig sein. Zu den am häufigsten auftretenden Ursachen gehören Dauerstress, Lärm, Krankheiten oder die sogenannte chronische Erschöpfung, auch Burn-out genannt. Ebenso können eine ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung, unregelmäßige Schlafenszeiten oder der Genuss von Alkohol und Kaffee zu Schlaflosigkeit führen. Ältere Menschen klagen oft über Muskelschmerzen oder rheumatische Beschwerden, die ihnen den Schlaf rauben. In diesem Fall empfehlen Experten eine Schmerztherapie.

Auch Schilddrüsenerkrankungen oder Wechseljahresbeschwerden können zu durchwachten Nächten führen. Weitere mögliche Ursachen sind Depressionen, Herzkrankheiten, hoher Blutdruck oder Krankheiten, die mit Atembeschwerden einhergehen.

Beim Apotheker vor Ort finden Betroffene jederzeit Rat und Hilfe. Zu einem Beratungsgespräch in der Apotheke sollten Patienten alle von ihnen eingenommenen Medikamente mitbringen. So können Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln vermieden werden, und es lässt sich klären, ob die bereits verwendeten Präparate unter Umständen schlafstörende Substanzen enthalten.



## Impressum

**Herausgeber**  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

**Adresse**  
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

**Telefon**  
040/41 45 59 97

**Fax**  
040/524 39 72

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

**www.**  
senioren-magazin-hamburg.de

**Handelsregister**  
HRB 19693

**Amtsgericht**  
Kiel

**Geschäftsführerin**  
Silke Wiederhold

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

**Layout und Grafik**  
Sandra Holst  
Mandana Doose

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

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

**Korrektorat**  
Sibylle Kumm

**Anzeigenannahme  
für gewerbliche  
Anzeigen**

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

**Druck**  
Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

**Erscheinen**

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

**Anzeigenschluss**  
**gewerbliche Anzeigen**  
Ausgabe Oktober 2021  
am 20.10.21

**Verteilung der  
November-Ausgabe**  
ab 03.11.21

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.

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](http://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](mailto:info@accentis24.de)

 **ACCENTIS**





# Massage bei Demenz

Weltweit wurden für 2018 fast 50 Millionen Demenzkranke geschätzt. In Deutschland liegen die geschätzten Zahlen bei 1,6 Millionen Erkrankten. Pro Jahr kommen in Deutschland rund 300 000 weitere Menschen hinzu. Da die Zahl der Neuerkrankungen die der Sterbefälle übersteigt, wächst die Zahl pro Jahr um 40 000. Für unsere Gesellschaft eine große Herausforderung. Das gilt auch für die betroffenen Familien und ganz besonders natürlich für die an Demenz erkrankten Menschen.

„Die Gesellschaft und wir als Mitmenschen sind gefordert, Bedingungen zu schaffen, unter denen Menschen mit Demenz von der Zuversicht getragen werden können, dass für sie gesorgt sein wird“, so Prof. Dr. Thomas Klie in seinem Buch „Recht auf Demenz“.

Dazu gehört auch das körperliche Wohlbefinden. Berührung als Form der zwischenmenschlichen Kommunikation und als Grundbedürfnis jedes Menschen rückt besonders im Alter und besonders bei kranken Menschen noch einmal in den Mittelpunkt, weil sich die sozialen Kontakte häufig verringern, die gesellschaftliche Eingebundenheit leider abnimmt.

Gerade wenn im späten Stadium der Demenz kaum noch Kommunikation möglich ist, kann die respektvolle und liebevolle Berührung eine wichtige Kommunikationsmöglichkeit sein.

Wenn die an Demenz Erkrankten spüren, dass sie sich verändern, können sie Ängste und auch Wut auf sich selbst entwickeln. Die Erfahrung, dass die Fähigkeiten nachlassen und sie zunehmend auf Hilfe angewiesen sind, führt unter anderem zu Verspannungen. Eine sanfte, respektvolle Massage kann hier hilfreich sein.

„Ursprünglich habe ich viele Jahre im Bereich der Baby-massage gearbeitet“, erzählt die Massagetherapeutin Kiki Frericks. „Diese Art der Berührung ist etwas sehr Besonderes und lässt sich auf die Massage an Demenzerkrankten sehr gut übertragen. Ein respektvoller, der Situation angepasster Umgang und der Hautkontakt sind in beiden Lebensphasen wichtig.“

Ganz wichtig ist eine respektvolle Beziehung zum Erkrankten aufzubauen und diese zu erhalten. Gerade im späten Stadium bleibt die Berührung als Form der Kommunikation wichtig.

Dass Massage mehr bewirken kann als Medikamente, fanden Forscher rund um Dr. Jennifer Watt von der Universität in Toronto in einer Netzwerk-Metaanalyse von 163 Studien mit über 23000 Demenzkranken aus dem Jahr 2019 heraus. Dabei stellten sie fest, dass gegen Ängste und Aggressionen von Demenzpatienten Antipsychotika weniger gut zu wirken scheinen als nichtpharmakologische Ansätze. Im





*Kiki Frericks arbeitet nicht nur in ihrer Praxis mit Demenzkranken, sondern auch direkt bei älteren Menschen zu Hause.*

Bereich der Wirkung auf verbale Aggression bei Demenzkranken waren Aktivitäten im Freien sowie Massage- und Berührungstherapien am erfolgreichsten.

Gerade in der Coronazeit haben Menschen mit Demenz besonders gelitten. „Die strikte Durchsetzung der Maskenpflicht und eines Berührungsverbot führte zu dramatischen Situationen in Heimen – und wie vielfach berichtet wurde – zu einer rapiden gesundheitlichen Verschlechterung, zum Teil mit Todesfolge“, so Klie.

Umso wichtiger, die Menschen mit Demenz nun wieder in den Fokus zu nehmen und ihnen die Pflege und Zuwendung zu geben, die sie brauchen.

In einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem Jahr 2017 sagten 68 Prozent der Befragten, dass körperliche Zuwendung wichtig für Menschen mit Demenz sei. Bei Angehörigen von Demenzkranken lag der Wert sogar bei 82 Prozent, was deutlich zeigt, dass Berührungen, Massagen, körperliche Nähe ein ganz wesentlicher Faktor des Wohlbefindens von an Demenz Erkrankten ist.

Wer im privaten Bereich erste Massageversuche machen möchte, um einem Angehörigen oder Freund Gutes zu tun, kann in dem Buch „Handmassage bei Demenz und in der Palliativpflege“ von Barbara Goldschmidt und Niamh van Meines Anregungen finden. Das Buch richtet sich sowohl an Fachpersonal in der Alten- und Krankenpflege, als auch an Angehörige, Freunde und Begleiter.

Das Buch beinhaltet fachliches und medizinisches Hintergrundwissen, Erfahrungs- und Verlaufsberichte und viele praktische Übungen sowie Anleitung für Massagen und Berührungen sterbender und schwerstkranker Menschen.

„Speziell die sanfte Kopf- und Gesichtsmassage oder Handmassage lösen Verspannungen und negative Emotionen auf“, weiß Kiki Frericks, die in ihrer Praxis in Hamburg-Eppendorf arbeitet. „Während ich massiere, kommen Erinnerungen hoch, ich zaubere Lächeln in Gesichter, Blicke werden klarer, der ganze Körper ist entspannter. Für mich sind diese Arbeit und das Vertrauen, das ich von den Angehörigen und den Kunden selbst bekomme, eine große Wertschätzung und Erfüllung.“

Fotos: Kiki Frericks/Text: Stephanie Rosbiegal © SeMa

| [www.ahdh.de](http://www.ahdh.de)

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

## Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzelappartements
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

**Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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

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

DSG | Deutsche  
Seniorenstift  
Gesellschaft



### Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

## Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

**Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!**

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

[www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de](http://www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de)

# Aqua-Fitness

Mit **Wasser-Gymnastik** fit bleiben und gesundheitlichen Einschränkungen aktiv entgegenwirken

Die Präventionskurse von Bäderland sollen helfen, auch im fortgeschrittenen Alter fit, agil und gesund zu bleiben.

Fotos: Bäderland Hamburg

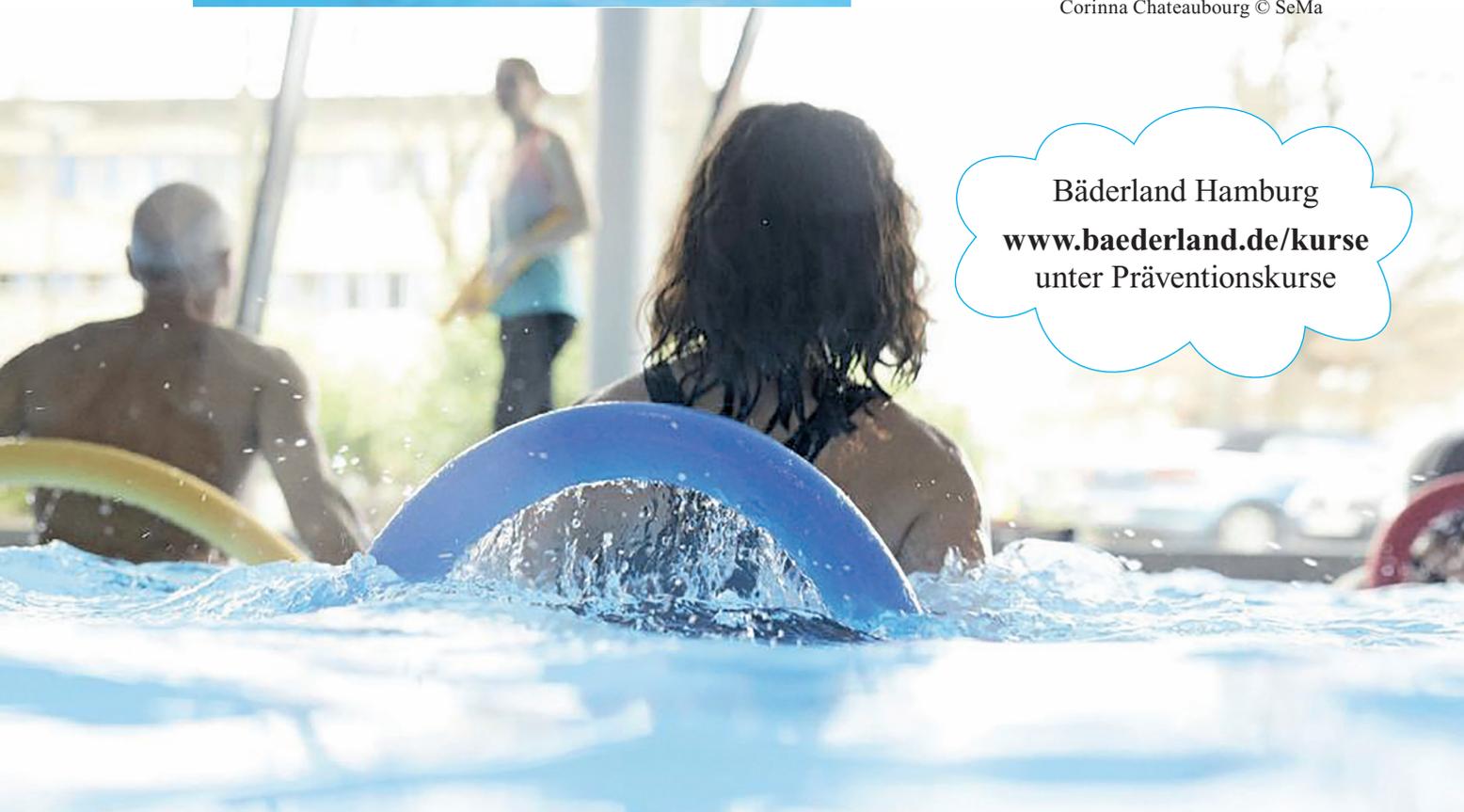


„Ja, ab Oktober wird es auch wieder Kursangebote für Erwachsene geben“, sagt Michael Dietel, Sprecher von Bäderland Hamburg. Und das ist nur eine von mehreren guten Nachrichten, denn insgesamt ist Bewegung im Wasser eine sehr gute Sache, um erstens fit zu bleiben und zweitens, um gesundheitlichen Einschränkungen aktiv entgegenzuwirken. Darin sind sich Experten und Aktive einig.

In den 14 Hamburger Schwimmbädern von Bäderland sind speziell die Angebote von Aqua-Gym-Prävention, Aqua-Jogging, Aqua-Senior-Fitness und Aqua-Rückenfit bei den Gästen beliebt. „Wir haben auch unseren Schwimmclub wieder gestartet, in dem überwiegend ältere Bürgerinnen und Bürger zum Frühschwimmen kommen“, so Dietel. „Sie benötigen dafür auch keine Tickets, sondern können mit ihrer Mitgliedskarte sozusagen in Flatrate kommen. Sehr charmant dieser Tage, wo sich sonst alle um die limitierten Plätze reißen.“ Schwimmclub-Mitgliedskarten für neue Mitglieder gibt es seit Ende September wieder.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Bäderland Hamburg  
[www.baederland.de/kurse](http://www.baederland.de/kurse)  
 unter Präventionskurse



## Aqua-Gym-Prävention

**Fitnesslevel: niedrig**

**Dauer: 45 Minuten**

Bei Aqua-Gym-Prävention wird der ganze Körper im Wasser zu rhythmischer Musik trainiert. Der gesamte Bewegungsapparat wird angesprochen und genutzt. Dadurch werden vor allem die Kondition, das Herz und der Kreislauf gestärkt. Wer das Training intensivieren will, kann beliebte Geräte wie Schwimmbretter oder Poolnudeln verwenden. Die Übungen werden unter Wasser langsam und fließend durchgeführt, der Widerstand verhindert reißende und stoßende Bewegungen.

Das Besondere an Präventionskursen: Da mit Sport und einer gesunden Ernährung Erkrankungen und gesundheitlichen Einschränkungen aktiv entgegengewirkt wird, übernehmen gesetzliche Krankenkassen mittlerweile bis zu 80 Prozent der entstehenden Kosten. Voraussetzung für die Kostenübernahme ist, dass die Teilnehmer/-innen an mindestens 80 Prozent der insgesamt acht aufeinander aufbauenden Kursterminen teilgenommen haben.

## Aqua-Jogging

**Fitnesslevel: hoch**

**Dauer: 45 Minuten**

Beim Aqua-Jogging – gibt es schon seit 40 Jahren bei Bäderland – werden verschiedene Laufarten im Tiefwasser trainiert. Mithilfe von Auftriebsgürteln wird dazu ein Schwebzustand ermöglicht. Gymnastik, kombiniert mit Laufbewegungen, ist ebenfalls Inhalt dieses Angebotes. Aqua-Jogging ist für gesundheitsorientierte Menschen, insbesondere diejenigen mit Bewegungseinschränkungen des Hüft-, Knie- und Fußgelenkes, aber auch für Fitnessorientierte geeignet.

## Aqua-Senior-Fitness

**Fitnesslevel: mittel**

**Dauer: 45 Minuten**

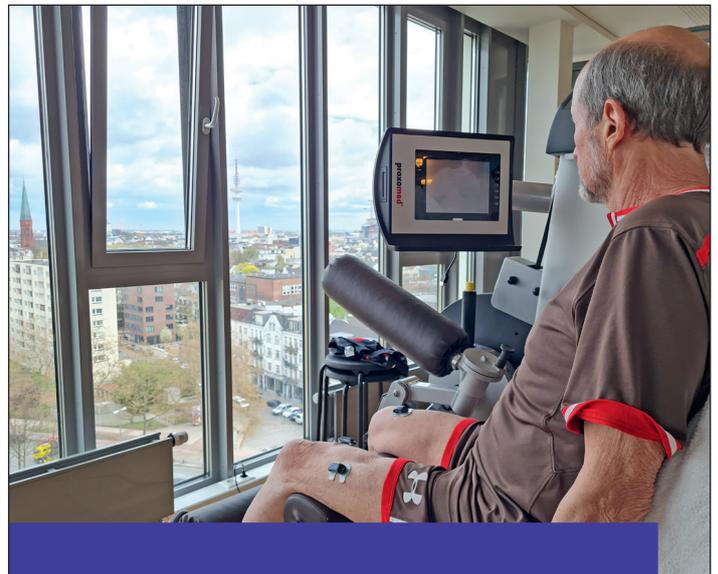
Der Kurs ist geeignet für Seniorinnen und Senioren der Generation 60+, die fit und ohne körperliche Einschränkungen sind. Aqua-Senior-Fitness ist die Möglichkeit, bis ins hohe Alter schwungvoll aktiv zu bleiben. Grund: Im Wasser fallen viele Übungen leichter als an Land, und die Verletzungs- und Sturzgefahr ist sehr gering. Beim Training in entspannter Atmosphäre – mit vielen funktionalen und spielerischen Elementen – werden Sehnen, Bänder und Gelenke schonend gekräftigt, gedehnt und mobilisiert.

## Aqua-Rückenfit

**Fitnesslevel: niedrig**

**Dauer: 45 Minuten**

Hier trainieren Menschen, die gezielt ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten. Dabei liegt das Augenmerk auf den Muskelgruppen der Bauch-, Rücken-, Gesäß-, Hüft- und Beinmuskulatur – all jene Muskelgruppen, die zu einer aufrechten Körperhaltung beitragen. Rückenbeschwerden soll somit vorgebeugt werden und schon bestehende Rückenbeschwerden sollen gelindert werden.



## BOXENSTOPP im ENDO Rehazentrum

Reifen werden nicht gewechselt, Bestzeiten sollen nicht erzielt werden: Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und erfahren Sie, was an Ihrer Mechanik nicht ganz rund läuft.

Mithilfe wissenschaftlich fundierter Analysemethoden erlangen die Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler des ENDO Reha-zentrums Aufschluss über Ihren aktuellen körperlichen Zustand. Getestet werden Mobilität, Kraft und Balance. Aus den Ergebnissen wird Ihnen eine individuell angepasste Trainingsempfehlung erstellt.

### Die Analyse ist geeignet für Menschen

- ✓ mit Hüft- oder Kniebeschwerden
- ✓ die sich gezielt auf eine OP vorbereiten wollen
- ✓ die gezielter in ihrer Reha trainieren wollen
- ✓ die anhaltende funktionelle Probleme nach einer OP haben

### Interessiert?

#### ENDO Rehazentrum

Terminvereinbarung unter  
[boxenstopp@helios-gesundheit.de](mailto:boxenstopp@helios-gesundheit.de)  
 oder T (040) 3197-1040  
 Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg  
[www.helios-gesundheit.de/endo-reha/boxenstopp](http://www.helios-gesundheit.de/endo-reha/boxenstopp)





etwa 8 Gläser (je 200 ml)

## Birnen-Apfel-Konfitüre

### Zutaten:

- 500 g Birnen
- 500 g Äpfel
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Msp. gemahlene Gewürznelken
- 1 Pck. Dr. Oetker Zitronensäure
- 1 Pck. Dr. Oetker Gelierzucker Extra 2:1

Birnen und Äpfel schälen, fein schneiden und jeweils 500 g abwägen. Gläser und Schraubdeckel (Twiststoff) auskochen bzw. mit sehr heißem Wasser ausspülen.

Birnen, Äpfel, Gewürze und Zitronensäure mit Gelierzucker Extra in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Fruchtmasse bei Bedarf abschäumen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln (Twiststoff) verschließen und Gläser etwa 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

## Warmes Mozzarella-Süppchen



etwa 6 Portionen

### Zutaten Basilikumöl:

- 1 Topf Basilikum
- etwa ½ Knoblauchzehe
- 80 ml Speiseöl, Salz

### Zutaten Mozzarella-Süppchen:

- 2 Schalotten
- 600 g Büffelmozzarella
- 1–2 EL Speiseöl
- 1–2 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml französischer Wermut
- 300 ml Milch
- 500 ml Gemüsefond
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 15 g Pinienkerne
- Basilikumblätter

### Vorbereiten:

Für das Süppchen Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Büffelmozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Für die Einlage Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann auf einem Teller erkalten lassen.

### Basilikumöl zubereiten:

Basilikum abzupfen (einige Blätter für die Suppeneinlage beiseitelegen) und grob zerkleinern. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Basilikum und Knoblauchzehe mit dem Öl in einen Rührbecher geben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

### Mozzarella-Süppchen zubereiten:

Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel, Thymian, Lorbeerblatt hinzufügen und bei mittlerer Hitze darin dünsten. Wermut dazugeben und einmal aufkochen. Anschließend Milch und Gemüsefond zugeben, erhitzen, aber nicht mehr kochen. Dann gewürfelte Mozzarella in die warme Flüssigkeit geben und etwa 5 Min. unter Rühren erwärmen. Kräuter entfernen. Sofort mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren. Süppchen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikumöl, Pinienkernen und Basilikum anrichten.

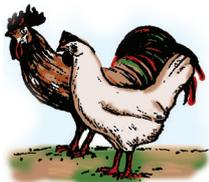
**WOCHENMARKT  
LANGENHORNER MARKT**  
*So frisch, so nah, so herzlich!*

**Jeden Dienstag und Sonnabend**

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

**Frische • Qualität • Vielfalt**

**Geflügelhof Hellfritz**



Wochenmärkte:

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

• Ab sofort im Sortiment:

**Frische Enten/-teile**

• Ab Herbst wieder im Sortiment:

**Frisches Wildfleisch**

• Ab November im Sortiment:

**Frische Martinsgans**

vom eigenen Hof

**Eier aus Bodenhaltung, Größe M**  
direkt vom eigenen Hof ... 20 Stk. **€ 4,50**



## Obsthof Palm

**Frisches Obst aus dem Alten Land**

direkt auf dem Wochenmarkt  
– eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem und nachhaltigem Anbau.

**Die neue Apfelernte ist da**

Elstar und Wellant – frisch vom Baum

**sowie die neue Birnenernte:**

Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Nur für kurze Zeit:

**Bayerische Weißwurst**

Ab Mitte Oktober: **Hubers mildes**

**Fass-Sauerkraut**

Ein Genuss mit

- Kasslernacken und -karbonade
- magerer Kochwurst
- kerniger Schweinebacke
- mild gepökeltem Eisbein

# Entenbrust mit Fenchel-Aprikosengemüse

## Zutaten:

- 4 Entenbrustfilets (je etwa 350 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 800 g Fenchelknollen (etwa 4 Stück)
- 100 g getrocknete (Soft-)Aprikosen
- 4 EL Speiseöl, 1 EL Zucker
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 150 ml Apfelsaft (Handelsware)

## Zutaten Sauce:

- 1 Zwiebel, 1 EL Speiseöl
- ca. 750 ml Geflügelfond
- 1 ½ TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- etwa 4 EL Wasser, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL gerebelter Thymian

etwa 8 Portionen



## Zubereitung:

Entenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Filets mit der Fettseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 6 Min. braten, dann wenden und die andere Seite ebenfalls etwa 6 Min. braten. Dann weitere 10 Min. mit Deckel garen. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in Alufolie gewickelt mind. 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Fenchel putzen und je nach Größe vierteln oder achteln. Vom Fenchelgrün etwas für die Deko beiseitelegen, den Rest hacken. Aprikosen in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fenchel portionsweise darin von allen Seiten anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Dann salzen und pfeffern. Crème fraîche mit Apfelsaft verrühren und den Fenchel damit angießen. Das Gemüse etwa 15 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel gar ziehen lassen, der Fenchel sollte am Ende aber noch Biss haben. Aprikosen zum Schluss dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün darüberstreuen.

## Zubereitung Sauce:

Pfanne säubern. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten und mit dem Geflügelfond ablöschen. Bei starker Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Gustin mit Wasser verrühren. Die Sauce damit binden und mit Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken. Nach Belieben von der Entenbrust das Fett abschneiden, dann das Fleisch in Scheiben schneiden. Fenchel-Aprikosengemüse mit Entenbrust und Sauce auf einer Platte oder Tellern anrichten. Restliche Sauce dazu servieren.



etwa 10 Stück

# Sauerkraut-Päckchen mit Speck

## Zutaten:

- 450 g tiefgekühlter Blätterteig, 10 quadratische Scheiben
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g (Abtropfgew.) vorgegartes Sauerkraut
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 100 g Speck- oder Schinkenwürfel
- 1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- gemahlener Kümmel
- 50 g geriebener Käse

## Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb (Größe M) • 1 EL Wasser

## Zubereitung:

Blätterteig nach Packungsanleitung auftauen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze etwa 220 °C, Heißluft etwa 200 °C). Sauerkraut mit Crème fraîche, Speckwürfeln, Gustin und Frühlingszwiebelringen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Eigelb mit Wasser verschlagen. Sauerkrautfüllung auf den Blätterteigscheiben mittig verteilen, die Ränder dabei frei lassen. Jeweils etwa 1 TL geriebenen Käse daraufgeben. Die gegenüberliegenden Ecken zusammenklappen, sodass Päckchen entstehen, und gut festdrücken. Päckchen auf das Backblech setzen, mit dem verschlagenen Eigelb bestreichen und backen. Einschub: Mitte, Backzeit: 20 – 25 Min. Das pikante Gebäck heiß servieren.

**Harry's Fischdelikatessen**  
*Fisch macht sexy!*

- Frisch geräucherte Aale 100 g € 5,95
- Shrimps in Knobi 200 g € 6,00
- Räucherlachsbruch 200 g € 7,00

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

GEBRÜDER **TIMM**

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

Im Angebot vom 05.-16.10.21:  
**Puten- und Hähnchen-Kohlwurst** 100 g € 1,20

Frisch gekocht – hausgemacht – küchenfertig  
**Suppen und Eintöpfe**

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

**Büffel-Mozzarella**

Immer etwas Besonderes beim...

**KäseSpezi**

Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhrsbüttel | Schmuggelstieg



## LESER SCHREIBEN

### „Bunt sind schon die Wälder ...“

... gelb die Stoppelfelder, und der Herbst beginnt.“

Dieses Volkslied von Hannes Wader ertönte zum Herbstbeginn aus allen Klassenräumen meiner Schule.

Den Klang der Mädchenstimmen habe ich noch heute im Ohr, wenn sich der Sommer wehmütig verabschiedet und den Herbst ankündigt. Die goldene Oktobersonne taucht die Natur jetzt in ein prächtiges Licht, bevor die grauen Nebelschwaden aus den Wiesen emporsteigen.

Wenn der Wind die letzten Blätter von den Bäumen weht und die Tage merklich kürzer werden, zieht es mich oft an den Ort, an dem ich meine Kindheit verbrachte.

Ziellos gehe ich dann die Straßen meiner Heimatstadt entlang, wo ich als kleines Mädchen vor vielen Jahren mit meiner Familie lebte. Für meine Geschwister und mich waren es glückliche Jahre. Der Krieg war vorbei, Entbehrungen, Hunger und Not gehörten der Vergangenheit an. Unser kleines Siedlungshaus am Stadtrand hatte die vielen Bombenangriffe unbeschadet überstanden, und in unserem Garten blühten die Herbstzeitlosen, wie in all den Jahren zuvor.

In unserer kleinen Straße, wo jeder seinen Nachbarn kannte, hatte man Anteil am Schicksal der Familien. Man hielt zusammen ... Nachbarschaftshilfe war selbstverständlich. Niemand fragte nach der Bezahlung. Zur Erntezeit, trafen sich die Frauen zu einem Schwätzchen am Gartenzaun, und wir Kinder spielten Verstecken oder Vater, Mutter und Kind. Langeweile kannten wir nicht, obwohl es keinen Fernseher gab.

Wenn ich heute diese Straße entlanggehe, sehe ich keine spielenden Kinder mehr. Ich höre ihr Lachen nicht, und vermisse das Strahlen in ihren Gesichtern, wenn der Herbststurm um die Hausecken fegt, und es gar nicht mehr richtig hell werden will. Niemand ruft meinen

Namen, so wie es früher war, wenn ich durch die Gartenpforte auf die Straße trat. Hin und wieder eilt jemand an mir vorbei, ohne mich zu beachten. Für die Menschen, die mir begegnen, bin ich eine Fremde. Ich frage mich, wo sie geblieben sind, die fröhlichen Kinder mit ihren lachenden Augen. Wie ausgestorben liegt diese, mir einst so vertraute Straße im trüben Licht der Herbstsonne. Rechts und links an den Bürgersteigen parken Autos, und hohe Zäune versperren den Blick in die Gärten. Nachdenklich gehe ich weiter die Straße entlang. Einige Meter noch, dann macht sie eine leichte Biegung nach rechts.

Ich halte inne, schließe meine Augen und öffne in Gedanken die rostige Gartenpforte.

Ich sehe ihn vor mir – den gepflasterten Weg, der zum Haus führt. Vorbei an den Apfelbäumen, deren Zweige sich unter der Last der reifen Äpfel tief hinunterbeugen. Ich atme den Duft der Rosen und lausche dem Gesang der Vögel. Die Luft riecht würzig nach feuchtem Laub. Hier bin ich zu Hause ...

Ich bleibe noch eine Weile stehen. Nur zögernd finde ich in die Wirklichkeit zurück und öffne langsam meine Augen. Mein Blick fällt auf ein riesiges Hochhaus mit vielen Stockwerken und einer modernen Glasfassade.

Mein Elternhaus gibt es nicht mehr. Es musste diesem Koloss aus Stahl und Beton weichen.

Doch in meiner Erinnerung werde ich mein Zuhause noch oft besuchen. Ich werde den Geruch von Seifenlauge in der Nase spüren, der durchs ganze Haus zog, wenn meine Oma große Wäsche hatte. Ich werde die knarrenden Treppenstufen hinaufgehen, um einen Blick in mein kleines Zimmer zu werfen, und – ich werde das Lachen der Kinder wieder hören, wenn sie draußen auf der Straße meinen Namen rufen ...

... „rote Blätter fallen, graue Nebel wallen, kühler weht der Wind ...“

Von unserer Leserin Helga Licher

Schreiben auch Sie uns Ihre Gedichte und Geschichten.

## Virtueller Welt Rheuma Tag am 16. Oktober

Anlässlich des internationalen Welt Rheuma Tages, der seit 1996 am 12. Oktober stattfindet, informieren die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg und die regionale Kooperative Rheumazentren Betroffene und Angehörige über das Krankheitsbild und die Möglichkeit von Therapien bei rheumatischen Erkrankungen. Die Präsenzveranstaltung muss auch in 2021 aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen. Betroffene und Interessierte können aber trotzdem live dabei sein, denn

in diesem Jahr werden alle Fachvorträge am 16. Oktober ab 10 Uhr live gestreamt, und es besteht auch die Möglichkeit, in einem Chat Fragen zu stellen. Mit zwölf Expertenvorträgen ist das Programm sogar umfangreicher als in den vergangenen Jahren. Die Veranstaltung ist kostenfrei! Thematisch geht es in diesem Jahr um Rheuma und die Auswirkungen auf die Organe. Freuen Sie sich auf spannende und topaktuelle Rheuma-Infos – vorgestellt von renommierten Rheuma-Spezialisten.



Unter folgenden Links können Sie am 16. Oktober ab 10 Uhr teilnehmen:

[www.rheuma-liga-hamburg.de/WRT-livestream](http://www.rheuma-liga-hamburg.de/WRT-livestream) oder  
[www.welt-rheuma-tag.de/WRT-livestream](http://www.welt-rheuma-tag.de/WRT-livestream)

Ab Montag, den 25. Oktober, finden Sie die Fachvorträge unter:

[www.welt-rheuma-tag.de](http://www.welt-rheuma-tag.de) • [www.rheuma-liga-hamburg.de](http://www.rheuma-liga-hamburg.de)  
[www.youtube.com](https://www.youtube.com) + Eingabe „Welt Rheuma Tag 2021“  
[www.rheumazentrum-hamburg.org](http://www.rheumazentrum-hamburg.org)



Zwischen historischen Fassaden treffen sich die Bewohner der verschiedenen Wohnangebote im begrünten Hof zum Reden, Kaffeetrinken oder einfach geselligem Beisammensein. Foto: Corinna Chateaubourg

# Mitbewohner gesucht!

## Noch Plätze in Wohn-Pflege-Gemeinschaft frei

„Mir gefällt dieses WG-Feeling“

(Regina Ludewig)

Wer bei dem Aushang „Mitbewohner gesucht!“ an die Schwarzen Bretter an Universitäten oder anderen studentischen Einrichtungen denkt, hat recht. Aber nicht nur, denn auch für Ältere wird Wohnen in der WG immer interessanter. Die Vorteile liegen auf der Hand: Niemand ist zu Hause einsam, für gemeinsame Aktivitäten ist oft jemand da, und der Preis ist niedriger als in der eigenen Wohnung oder im Wohnheim.

Seit einiger Zeit gibt es bei der Hamburger Heerlein & Zindler-Stiftung (einer Schwester der Hartwig-Hesse-Stiftung) auch Wohn-Pflege-Gemeinschaften – speziell für Senioren mit Pflegebedarf, die keine Angehörigen oder Unterstützung aus dem sozialen Umfeld haben und somit auf einen rechtlichen Betreuer angewiesen sind.

Seit einem Jahr wohnt Regina Ludewig zusammen mit ihrem Mann in der dritten Etage des modernisierten Altbau-Komplexes der Stiftung in Sankt Georg. Zwischen Alster und Langer Reihe fühlt sich die 60-Jährige, die in Blankenese geboren und in Rissen aufgewachsen ist, rundum wohl. Es fehlen ihr nur noch ein paar weitere Mitbewohnerinnen und Mitbewohner. „Vielleicht ist es leichter mit Frauen, weil die so ein bisschen kommunikativer sind. Aber zu pingelig sollten sie nicht sein. Es gibt Wichtigeres als super gründlich abgewischte Tische“, sagt die gelernte Fremdsprachensekretärin und studierte So-

ziologin lachend. Vor einem Jahr ist sie – inzwischen körperbehindert und im Rollstuhl – aus ihrer 2,5-Zimmer-Wohnung in Rahlstedt hier mit ihrem ebenfalls pflegebedürftigen Mann hergezogen. „Allein in der Wohnung haben wir das zuletzt nicht mehr hinbekommen. Wir wollten der Situation noch mal etwas Positives, mit interessantem WG-Leben, entgegensetzen. Wir wollten etwas Kommunikatives und Selbstbestimmtes. Wenn man am Stadtrand wohnt, kommt man ja nicht mehr so einfach unter Leute. Hier sind wir gezielt hergezogen, damit wir mal mit den Kindern einen Kaffee trinken gehen oder im Hof nett sitzen und plaudern können. Auch wenn Freunde und Nachbarn zuerst sehr zweifelten, finden sie inzwischen, dass dieses Wohnkonzept gut zu uns passt“, so Ludewig, die sich selbst als verbindlich und sehr freundlich beschreibt.

Neun Personen können hier in der dritten Etage (natürlich mit Fahrstuhl) in der Koppel 17, Haus G, wohnen. Die Zimmer sind um die 15 Quadratmeter groß. Hinzu kommt die Nutzung der Gemeinschaftsräume, wie Küche, Wohnzimmer oder Hauswirtschaftsraum. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes, barrierefreies Bad. Eigene Möbel können mitgebracht werden. Auf insgesamt 300 Quadratmetern befinden sich die neun Zimmer. 550 Euro inklusive Service zahlt Regina Ludewig für circa 34 Quadratmeter; die Pflege kommt separat dazu.

**Kontakt: Heerlein&Zindler-Stiftung, Philipp Rudolph, [www.heerlein-zindler-stiftung.de](http://www.heerlein-zindler-stiftung.de), Tel. 040 280 08 59 0**

Corinna Chateaubourg © SeMa



„Man muss offen sein für Menschen und flexibel sowie kommunikativ“, sagt Regina Ludewig, seit einem Jahr Bewohnerin der Wohn-Pflege-Gemeinschaft der Hamburger Heerlein & Zindler-Stiftung in St. Georg.

Foto: Corinna Chateaubourg

Wohnen in St. Georg =  
wohnen mitten im Leben



**HEERLEIN & ZINDLER**  
STIFTUNG

Informationen und Vermietung  
Tel.: 040/280 08 59 0  
Ansprechpartner: Hr. Rudolph  
[www.heerlein-zindler-stiftung.de](http://www.heerlein-zindler-stiftung.de)

### Gemeinsames Wohnen in einer Senioren-WG

Sie bewohnen mit 2 oder 3 weiteren Senioren eine moderne und hochwertig ausgestattete Großraumwohnung im sanierten und denkmalgeschützten Altbau (Erstbezug). Jede Person bewohnt ein eigenes Zimmer mit Bad (ca. 20 m<sup>2</sup>) und teilt sich gemeinschaftlich die Wohnküche. Ein Wohnberechtigungsschein ist erforderlich.

€ 230,- + € 141,- Nk. (inkl. Wasser, Tel., Strom), Kt. + € 54,81 Servicepauschale

### Wohnen in der Wohn-Pflege-Gemeinschaft

Wenn Sie auf pflegerische Hilfe angewiesen sind, aber auf ein familiäres Zusammenleben Wert legen, dann ist diese selbst verwaltete Wohnform für Sie die richtige. Innerhalb der Wohn-Pflege-Gemeinschaft bewohnt jede Person ein eigenes Zimmer mit Bad (ca. 20 m<sup>2</sup>). Pflege und Betreuung ist rund um die Uhr (24 Stunden an 7 Tagen pro Woche) möglich. Der Vertrag mit dem ambulanten Pflegedienst wird entsprechend des Bedarfs zusätzlich abgeschlossen.

€ 340,- + € 130,- Nk. (inkl. Wasser, Telefon, Strom), Kt. + Pflegedienst

**BEKANNTSCHAFTEN**

**Frau 72/172**, interessiert an Kultur, Natur und Zeitgeschehen, freut sich auf die Begegnung mit einem Mann mit ähnlichen Interessen, kommunikativ und humorvoll. Erst mit Abstand – dann mit Nähe. **E-Mail: Maiyana@web.de**

**Weitergeb** sozMed ERFOLGS-PRÄM ER, 60+/1,77, schlank sportl Gesellschaft reflektieren locker fair ehrl. tiefgr. su SIE 56-69 NR Bildung 50km LRad Natur Picknick mal übern. draußen ElbeHafen Vollkorn veg Jazz sich riechen + Kussheln muss passen Knobli-Allergie ALLES 50:50 viel mehr: **rojan45@gmx.de**

**Herbst des Lebens:** Frau, 65 +, wünscht sich neue Beziehung mit humorv. Mann im gold. Oktober, **Tel.: 0160/170 97 43** (ab 17 Uhr)

**Attr. Sie, bl.**, gebildet, 70 J., motorisiert, su. für Kultur, Reisen, gute Gespräche u. v. m. einen humorv. Ihn mit Herzenswärme, für ein nettes Miteinander. **Tel.: 0177/406 35 71**

**Junggebl.**, niveauv., unabh. Er (60), sucht aparte, schl., aufgeschl., nicht rauchende, mobile Freundin/Vertraute mit Tagesfrz., vl. auch Partnerschaft, **Tel.: 01578/559 85 36**

**Sie, 70 J.**, sucht einen humorv. Mann für gemeinsame Unternehmungen. Ich liebe die Natur, Bücher, Kultur u. v. m., BmB, **Chiffre 22321**

**74, Rentner**, sucht noch mal eine Partnerin, liebe die Nordsee sowie kleinere Radtouren in der nahen Umgeb., ebenso Veranstaltungen, Countrymusik usw., bist Du bereit? F. d. Freizeit. **Chiffre 22221**

**Männlein ohne Wald** (VW/67 J./NR/180), ungebunden – würde gerne noch einmal neues Leben entdecken (fühlen/spüren/zusammen was wagen) – gibt es eine mutige Frau zw. 60–70 J.? **Chiffre 22121**

**Junggebliebener** Er, Mitte 70+, Witwer, möchte nicht mehr alleine sein, bin mobil, wünscht sich ein harmonisches Zusammensein, kl. Reisen, essen gehen, ein Glas Wein u. mehr, **Tel.: 040/25 57 58**

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

**Er, Ing.**, 72/NR, sportl. und allen schönen Dingen aufgeschl., sucht liebev. Sie, 58–63 J.. Du, naturverb., zärtl., magst Kerzenschein? Dann schreib mir, BmB: **navicu@gmx.de**

**Sich noch mal neu verlieben.** Sich angekommen und angenommen fühlen. F (61, NR, schlank, voll in Arbeit und im Leben) sucht M (NR,+/-5): **Elisa.2021@gmx.de**

**Liebevoller Er** sucht liebevolle Sie. Bin 70+/179, fit, mobil, tierlieb, aber allein. Ich mag Spaziergänge, Kurzreisen, Kino sowie gute Gespräche. Wüschte mir eine zärtliche, natürliche, schlankte Sie für liebevolle Zweisamkeit. Bitte mit Bild. **Chiffre 21421**

**Sympath. Sie**, 73/NR, wünscht sich einen niveauv., ehrl., liebev. Partner bis ca. 85 J., gerne Witwer, motorisiert, kl. Handycap wäre kein Hindernis, um das Leben gemeinsam zu genießen. Ich bin kulturell interessiert und schätze gute Gespräche. Die Malerei ist seit Jahren mein Hobby. Ich freue mich auf Deine Zeilen und auf das erste Telefonat. **Chiffre 21921**

**Sie, 75/172/NR**, viels. interessiert, sucht einen Partner, mobil, mit positiver Lebenseinstellung, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

**Sie, 74 J.**, aus Pinneberg, sucht eine nette Freundin für Spaziergänge, Kino, Stadtbummel usw. Bin eine Hunde- und Katzenliebhaberin. Ich freue mich auf Post. **Chiffre 21721**

**Gemeinsam** die schönen Seiten des Lebens genießen, um das das Leben gegenseitig schön zu machen. Charmante Sie, 76 J., Witwe, schlank, sportlich, NR u. v. m., interessiert an allem Neuen, wünscht sich einen klugen, liebenswerten, naturverb., aktiven und kulturinteressierten Partner. Möglichst Bezirk Eimsbüttel/Umland. Gerne mit Bild, Alter 74/78 J., **Chiffre 22421**

**Nach längerer** Zeit alleine möchte ich, w. 59, naturverbunden, ruhig, gerne wieder jemanden kennenlernen, mit dem man die schönen Dinge im Leben teilen kann, gern bis 70 J., **Chiffre 21621**

**Witwe**, 79/164, frauliche Figur, möchte junggebliebenen, niveauvollen Ihn (76–81 Jahre), NR/NT, für gem. Freizeitgest. kennenlernen, bitte nur mit aktuellem Foto, **Chiffre 21521**

**Lustige + junggebliebene** Witwe, vollschlank, 80/162/NR, vielseitig interessiert an: Natur, Kurzreisen, Ausflügen, Kurzreisen, guten Gesprächen, mag die Nord- und Ostsee + u. v. m., ich wohne in HH-Nord und suche einen ehrlichen Partner, NR, gern mobil, der sich für Kultur, Kurzreisen usw. interessiert – der viel Herz + Humor mitbringt – für eine harm. Zweisamkeit. **Chiffre 21321**

**Sie, 60+/164**, schlank, gepflegt, mobil, unabh., mit Niveau, sucht niveauvollen Partner mit Herz + Charakter + Niveau für harmonische Zweisamkeit, **Tel.: 0160/291 27 14**

**Hast Du** als Mann – bis 70 Jahre – noch ein Plätzchen in Deinem Herzen frei für eine Sie?! Bin 70 Jahre alt/1,62 groß, mit dem ich noch die schöne Zeit des Lebens gemeinsam gestalten kann ... Freue mich schon auf unser Telefonat: **0176/29 45 83 43, Bis bald ?!**

**Gibt es** noch einen Mann der alten Schule? Der zum Essen ausfährt, an die See fährt, gerne lacht – ein Teddybär, ca. 180 cm/65/75 J., einfach ein guter Kumpel. **Tel.: 0162/983 17 18**

**W, 74 J./165/65**, mobil, wünscht sich keinen Prinzen, sondern einen aufgeschlossenen, unternehmungsfreudigen Kerl mit Ecken und Kanten für eine Beziehung auf Augenhöhe – traut Euch! **Chiffre 20321**

**Oft kommt** das Glück durch eine Tür herein, von der man gar nicht wusste, dass man sie offen gelassen hat ... Der ideale Tag wird nie kommen – er ist heute, wenn wir ihn dazu machen ... Für den Aufbau einer harmonischen Altersbeziehung, in der Zuverlässigkeit, Vertrauen, Ehrlichkeit und Empathie wichtig sind, würde Witwe, Mitte 70, positive Lebenseinstellung, schlk., motorisiert, finanz. unabh., gern seriösen, kultivierten Witwer, der noch an guten Gesprächen Gefallen findet, kulturelle und kulinarische Interessen hat, kennenlernen. **joha222@gmx.net o. Chiffre 21021**

**Gemeinsame** Freizeitaktivitäten? Ideenreicher Typ (77/175/NR) sucht dafür eine aktive Partnerin. Lass uns Neues entdecken, Gemeinsamkeiten ausbauen, dann wird das sicherl. ein lebendiges Miteinander. **E-Mail: aktiv.sein@magenta.de oder Chiffre 20821**

**Sie, 75+/165**, sucht Ihn, ca. 180, liebevoll, fröhlich, einfach nett, **Tel.: 0151/65 92 93 90**

**Sympathische** und frauliche Sie, 68 J./NR, mit vielseitigen Interessen, sucht einen liebenswerten und humorvollen Lebensabschnittsgefährten, unabhängig, Gentleman, ca. 60–75 J. jung, motorisiert, unsportlich, gemütlich, für Kultur, Natur, Ausflüge, (getrennte Whg.), gerne auch anderer Nationalität. **E-Mail: viameer@web.de**

**W., 61/170/58**, mit Empathie, Respekt, Augenhöhe, Treue, viel Humor, tier- und naturverbunden, Syltlan, sucht Dich für ein gemeinsames WIR, **elbkind70@web.de**

**Humorvolle**, nette Sie, 73 J., mit leichter Behinderung, sucht lieben, netten, aufrichtigen Partner, auch mit Behinderung. Ich bin nicht unbedingt ortsgebunden – nur Mut! **Tel.: 0176/43 27 06 43**

**Golfpartner** gesucht von schlanker, blonder, attraktiver Sie, 80/160/NR. Ich reise gerne, fahre Rad und koche gerne. Wer hat Lust, mit mir zu golfen? **Chiffre 20521**

**M., 66 J.**, sucht eine liebevolle, ehrliche Freundin (leichte Behinderung), **Tel.: 040/89 06 29 07**

**Welche Sie** zwischen 70–75 J. hat Lust, sich einmal die Woche mit mir (72 J.) zu treffen? Zwecks Tac Tac und Kusshelstunde. Alstertal Wald-dörfer. **Tel.: 040/601 21 48 (AB)**

**Sie, 63/170**, wünscht sich ein Leben zu zweit. Mit einem lebenslustigen Mann an meiner Seit noch einmal sich einlassen auf einen Partner, um das Leben gemeinsam zu genießen, dazu bin ich bereit! Mir ist im täglichen Miteinander ein ehrlicher und respektvoller Umgang zueinander wichtig, um ein Vertrauen aufzubauen. Ich liebe das Tanzen, das Schwimmen und fahre gerne Fahrrad. Nur Mut, ich freue mich auf deine Zeilen und das anschließende Gespräch, bei dem wir uns näher kennenlernen dürfen. **Chiffre 20221**

**Witwe**, schlank, sportlich, 78/162/58, sucht einen netten Herrn ähnlichen Alters. Freue mich auf jeden Anruf. **Tel.: 040/84 00 42 63**

**Stairway to heaven** – Frau, 65/174, schlank, immer noch mit kindlicher Neugier auf alle Dinge des Lebens, sucht für den Aufstieg passenden liebe- und humorvollen Partner, **Chiffre 19821**

**Attraktiver**, gepflegter Mann möchte gelegentliche kleine, sehr diskrete Momente mit gleichgesinnter, reiferer Frau, mit Sinn für Erotik, genießen, mit Spaß und ohne Zwang und ohne weitere Bindungen. **Tel.: 0172/495 92 49**

**Sympathischer Er**, 63/193, sucht nette Sie, fröhl., häusl. und warmh., zunächst für Telefonate über „Gott und die Welt“ und ein späteres Kennenlernen. Bitte mit Bild und Tel.-Nr., schicke ich Dir auch zurück, kannst Dich drauf verlassen. Ich bin ein ehrlicher Typ. **Chiffre 19921**

**Lustige Witwe**, 79/162/NR, vielseitig interessiert an: Reisen, Natur, Ost- und Nordsee, wünscht sich einen Partner (NR), gern mobil, der Sinn für Reisen, Natur u. Unternehmungen hat und eine liebev. Partnerschaft möchte, **Chiffre 20021**

**Kuschelbär** sucht Kusshelmaus m. gr. OW! Bekannter Jazz-Querflötist (68 J.) wünscht Begleitung zu Partys u. eigenen Konzerten! Bin Wokoholiker und Urlaubsmuffel. Spätere Heirat nicht ausgeschlossen. **Kontakt/Tel.: 0176/27 73 20 42 (Sholly)**

**FREIZEIT**

**Ich, M/60**, bin ein unkomplizierter Typ, der sich gerne unterhält. Suche Gleichgesinnte, die auch Probleme haben, nach draußen zu gehen, für Gedankenaustausch am Telefon, ab 15 Uhr. Freue mich auf Eure Anrufe! **Tel.: 040/37 50 23 50**

**Wo hat** sich die nette Dame versteckt, mit der ich, 82 Jahre alt, meine Freizeit verbringen und eine Freundschaft im Umkreis von Eidelstedt, Stellingen und Eimsbüttel aufbauen möchte? Über einen Anruf unter **Tel.: 040/29 89 64 02** würde ich mich sehr freuen. (Bitte die Vorwahl mitwählen)

**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, off. Mensch bist, freue ich mich, in Dir einen hilfsber. Menschen zu finden, der für mich in allen Alltagsschwierigkeiten da ist. Freue mich auf Antwort. **Chiffre 21221**

**Schaltplattensammler:** Wie kommt die Beatles-Christmas-Record '63 in den STAR CLUB, war das wirklich Lennon, JOHN? Freue mich auf ein Treffen! **Tel.: 0163/343 66 99**

**Suche nette**, zuverl. Person (rein platonisch) für Fahrradtouren, Wandern (lange Spaziergänge), Tagesausflüge oder später Urlaub. Bin w., 83 J., und komme aus HH/N/O – gerne SMS. **Tel.: 0176/25 26 07 70**

**Nette Sie**, 78, geistig rege, sucht Personen (m/w) für Gespräche über Gott und die Welt/Politik/lange Spaziergänge/Kaffeetrinken, **Tel.: 0151/51 81 18 88**

**Frau, 70 Jahre**, junggeblieben und vielseitig interessiert, sucht nette Menschen für Freundschaft, kulturelle Unternehmungen, Spaziergänge in der Natur, kleine Reisen, gute Gespräche und neue Anregungen. Gerne in Hamburg-West. **angelika-online@web.de**

**Alleinstehende/-lebende** Menschen ohne Angehörige (w/m/d) gesucht, um eine Gruppe zu gründen, damit wir uns austauschen und beraten: **belesen@gmx.de**

**Ich wünsche** mir den Austausch über Themen wie Gesellschaft, Politik, Kultur, Zeitgeschehen. Wem geht es ähnlich? Wer ist auch interessiert? Freue mich über Kontakt unter **Tel.: 040/21 06 84 11**

**Wer mag** Italien, die Kultur und das Essen? Lehrerin i. R. sucht nette Männer und Frauen zw. 65 und 75 J., die Lust haben, einmal im Monat ein neues italienisches Restaurant auszuprobieren. Vielleicht melden sich ja auch ItalienerInnen, und es entwickelt sich ein netter ital.-deutscher Freundeskreis? Zuschriften unter: **ugrau44@web.de** oder unter **Chiffre 22021**

**Zum Aufbau** eines kleinen, geselligen 1) Freundeskreises und 2) Kartenspielkreises sucht Witwe, Mitte 70, motorisiert, zuverlässige, ungebundene Damen und Herren (möglichst motorisiert) mit Interesse an Kultur, Literatur, Gesprächen, hin und wieder Restaurantbesuche usw., Hamburg-West/Pbg., **reha3@gmx.net, Chiffre 21121**

**Sie, 79 J.**, sucht nette Frauen, z. B. f. Spielnachmittage, Tagestouren, Reisen und Freizeit, wohne im Norden von Hamburg, freue mich über jeden Anruf, **Tel.: 0152/27 66 05 31**

**HH-Ost, Sie**, 65, sucht Frauen mit Spaß an Yoga + Pilates, Literatur + Kultur, Nord- und Ostsee. Bitte meldet Euch – ich freue mich! **Chiffre 21821**

**Leselust** und Bücherfreuden: Welche Sie begleitet Ihn, 71 J., zu Literaturveranstaltungen? Vielleicht Raum Niendorf/Eimsbüttel und Umgebung? **Tel.: 040/58 97 89 34** oder **Chiffre 20921**

**Wer nimmt** mich, Seniorin, in einer kl., privaten Englisch-Konversationsgruppe auf? **Tel.: 040/691 22 34**

**Sie fehlen**, die empathischen Menschen mit Interesse an Gott und der Welt, an Natur, Kultur im weitesten Sinn, vl. sogar an Psychologie und Philosophie (oder noch ganz anderen Dingen) und ebenso an ihrem Gegenüber. Langjähriges Paar (71/63, geimpft), Sie „Unruhehändlerin“, Er im Endspurt der Berufstätigkeit, wünscht sich hoffnungsv., neue Impulse, freut sich auf Resonanz und abschließl. erfrischende Gespräche, gern auch bereits bestehender Kreis, **farbenfreudig@freenet.de**

**Witwe, 70+**, sucht für die Zukunft gepflegte Sie, 70+, für gemeinsame, nette Gespräche, Unternehmungen + Kurzreisen, Raum 22523, **Tel.: 01775/50 20 30**

**Wir** (ein lustiger Haufen Rentner) suchen für unseren Kegelveerein männlichen Zuwachs. Wir kegeln dienstags alle 14 Tage von 17 bis 20 Uhr in 22848 Norderstedt. Nähere Infos unter **Tel.: 0160/644 37 30**

**Gibt es** auf diesem Wege eine Frau, die spirituell und auch angetan ist von Eckhart Tolle, die einen Kontakt möchte zu mir, w., Anfang 70? Das wäre wunderbar! **E-Mail ilmarel@web.de**

**Ich, weiblich**, 70+, suche sportlichen Herrn, bis 75 J., für schöne Radtouren, Raum Pinneberg/HH-Nord/West, mit E-Bike, **Tel.: 0152/02 11 46 06**

**Nette Sie** wünscht sich eine ehrl., aufgeschlossene Freundin für Unternehmungen, Kultur, Reisen. Bin 79 J., fit, junggeblieben. Ich wohne in Hamburg-Nord. **Chiffre 20121**

**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

**Braune** lg. Wildlederstiefel, Gr. 7 1/2 (Peter Kaiser), € 40,-; rotbraune lg. Lederstiefel, Gr. 40 1/2. (Vampione), € 80,-; schw. lg. Lederstiefel Gr. 7 1/2 (Remonco) € 80,-, kaum getragen, **Tel.: 040/523 32 36**

**MARITIMES**, u. a. nautische Armanaturen, Schiffsglocke (alles reines Messing, ca. 1902), originale Buddelschiffe, 3 x 2–3 Mast-Bark Handarbeit-, Schiff auf Hinterglas-malerei u. v. m., Preis von € 29,- bis € 249,-, **OLBERSWEG**, Altona-Altstadt, **Tel.: 040/43 29 09 59**

**Wohnmobil Hymer**, Automatik, Ez. 2004, 2te Hand, 150 t km, Fiat 2,8l, JTD, 94 kw, 3,5t, SAT-TV DVD, 2 x 11 kg Alugas, Stromkabel, mit Pütt un Pan, reisefertig ausgestattet, VB € 30000,-, **Tel.: 0170/122 38 16**

**Vorwerk** Staubsauger Kobold 131 für € 280,- zu verkaufen, **Tel.: 0178/414 37 80**

**Glasschuber** für die Küche, große und kleinere. Sie sind praktisch zum Aufbewahren von Mehl, Zucker, Gewürzen etc., bei Interesse **Tel.: 040/21 06 84 11**

**2 Pedelec-Fahrräder**, 26 und 28 Zoll, Kabeschloss, Lithium-Akku, Gelsattel, Körbe, Stck. € 350,-, **Tel.: 0157/77 87 45 93**

**Nähmaschine** Marke Brother Modell XN1700, neu, mit Koffer und Zubehör, € 90,-, **Tel.: 040/84 36 91** und **0178/218 94 09**

**Wildlederm.**, gefüttert, Gr. 50, beige, Lammfell, verdeckte Knopfleiste, gereinigt, Foto, € 119,-, **Tel.: 0170/582 82 90**

**Dufflecoat** Dadage + Oelke, dkl.-blau, Gr. 98, für großen und schlanken Träger, wenig getragen, ab Preis € 60,-, **Tel.: 040/601 26 24 (AB)**

**4 Rohrklappstühle** mit Auflagen, pro Stück, € 10,-, **Tel.: 040/570 44 94**

**Leichtgewichtrollator** Butterfly, Farbe rot/schwarz, neu!, zusammenklappbar, mit Tasche/Rückenlehne/Stockhalter, für Körpergröße bis 180 cm, bis 125 kg belastbar, € 90,-; Elektromobil Gatsby Vintage, dunkelgrün-metallic, 155 x 67 cm, belastbar bis 145 kg, 135 kg Gewicht, max. Geschwindigkeit 15 km/h, 2 Jahre alt, Gebrauchsspuren, € 2600,- VB, **Tel.: 0175/824 60 00**

**Jalousien** mit Halterung, weiße Lamellen (6 Monate gebraucht), 1,80 x 2,80, € 25,-, **Tel.: 0174/175 80 29**

**Puppenstube**, 2 Zimmer, für Bastler, aus den 60er Jahren, mit vielen, diversen Möbeln + Puppen, Preis VB, **Tel.: 0174/175 80 29**

**Bambusstangen**, ideal für Bastler, aus Dekofund, golden lackiert, Längen und Breiten: 1,40, ø 11 cm, 1,35, ø 11 cm, 1,30, ø 9,5 cm, 1,00, ø 5 cm, 1,40, ø 5 cm, 2,30, ø 2 cm, günstig, **Tel.: 0174/175 80 29**

**Campingkochset**, originalverpackt, 8-teilig; Rommelsb.-Kochplatte; Lagerregal/Met. (34 Borde); Osram-Pendellampe (f. Pflanzen); Reiseschreibmaschine Olympia; alle Preise VHS, **Tel.: 040/822 30 08**

**budget-Gartenschlauch** BGS 22-1,20 m, passend für 12,70-mm-(1/2") Kupplung, dreilagiger PVC-Gartenschlauch mit Gewebeeinlage aus reißfestem Polyester, € 10,-, **irene.schmid3@googlemail.com, Tel.: 040/570 86 36**

**Alte** Olympia-Reiseschreibmaschine mit Koffer, Modell: Monica, funktionstüchtig – allerdings jetzt ohne Farbband. Gegen Gebot und zum Selbstabholen. **Tel.: 040/523 32 36**

**60 dicke** Bücher (Romane), erstklassiger Zustand, zum Selbstabholen, € 50,-, **Tel.: 040/523 32 36**

**Handgeknüpfte** Brücke, rot/weiß/schwarz, 140 x 70; Weihnachtskrippe, H 45/B 43; strohggedeckte Beleuchtung; 7 Figuren; 3 Tiere, farbig, 50 J.; 2 Lichtbögen, Hutschenr. Glock; div. andere Art. aller Art, VB, **Tel.: 040/570 44 94**

**Original** Biedermeier-Eckschrank mit Vitrinenteil, Eschenholz, für VB € 1600,- zu verkaufen, **Tel.: 040/50 39 89 (ab 10 Uhr)**

**Original** STEINHÄGER-Flaschen von 1950, noch versiegelt, 0,5–0,7 l je Flasche, dazu Stampler, Aschenbecher etc., VB, alles zusammen € 99,-, **Tel.: 040/43 29 09 59**

**Verkaufe preiswert:** 1 Hocker „Alcandara“, beige, € 50,-; 1 Kommode „Mahagony“, Lamellentüren, € 40,-; 1 Garderobe „Mahagony“, € 25,-, **Tel.: 040/86 31 35**

**120 Bücher** (3 Kisten) zu verkaufen, € 25,-, **Tel.: 040/764 36 50**

**Biete** zu € 2,- je 50-g.-Knl. Baumwollgarne an: Rössler, Schewe, Wollbher. Stückzahl und Farben unterschiedl., **Tel.: 040/693 13 69** (abends/AB)

**Weihnachtsteller**, königl. Kopenhagen, viele Jahrgänge, sehr alte Tages- oder Tischdecke, fein gestrickt, alte Kerzenleuchter, 2 Perlhühner, Draht und Perlen, Namibia, **Tel.: 0171/987 75 45**

**1 Gießkanne**, neu, 10 Liter; 1 Eimer, neu; 10 l.; 10 Blumenübert., Keramik, weiß; 5 kl., 4 mittl., 1 großer, alles zus. € 9,90; Bücher, neuw.; Rom., Krimis usw., je € 1,95 oder € 10,-, **Tel.: 040/630 56 08**

**Puppenstubenmöbel** im Stil 1900, ca. 30 Teile, VB € 70,-; Ü-Eier-Figuren von 1995, ca. 50 Teile, VB € 70,-; Modeschmuck, ca. 30 Teile, € 20,-, **Tel.: 01522/694 40 30**

**Verkaufe** Hörgeräte-Set (re. + li.), Phonak Audio M70-R, Farbe Champagner, Akku-Variante von Geers, mit Phonak-Akku-Lade-Schale, 6 Monate getragen, NP € 5.681,- gegen Gebot zu verkaufen. **Tel.: 040/677 95 68** oder **0162/663 02 83**

**1 Teppich neu**, unigran, 2,00 x 1,57, VB € 50,-; 1 Teppich, 1 J. alt, orient. Muster, 2,00 x 1,57, € 50,- VB; 1 Nähmaschine, SINGER Freiarm, VB € 60,-; **Tel. 040/32 04 43 78**

**Leichtrollator**, Terror drive (Belastung 150 kg, faltbar, mit Sitz, bordeauxrot, mit Korb, ca. 1/4 Jahr alt, keine Gebrauchsspuren – in einem einwandfr. Zustand, € 45,-; Duschkocker Dietz-Reha-Produkte, Type „Redondo“, weiß mit blauem Sitzkissen, Belastung 120 kg, höhenverstellbar € 30,-, **Tel.: 0170/812 19 47**

**WMF-Besteck**, neu, mit Gravur, zu verkaufen. Festpreis. Je 12 E-Löffel/Gabeln und Messer sowie je 6 Teelöffel und Kuchengabeln. Auch neue und neuw. Zubehörteile. Besteck – auch zu je 6 Teilen anzubieten. **Tel.: 040/693 13 69** (abends u./o. AB)

**Fahrrad**, neu, grau/weiß, Zündapp, 26er, tiefer Einstieg, VB 260,-, **Tel.: 040/32 04 43 78** (ab 18 Uhr)

#### 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**

#### STELLENGESUCH

**Ich suche** eine Anstellung im Bereich Zimmermädchen im Hotel, gerne mit Unterkunft in Hamburg. Ich habe EU-Papiere, 6-jährige Erfahrung und spreche Englisch und ein wenig Türkisch. **Chiffre 20421**

#### SUCHE

**Ein runder** Tisch, Durchmesser ca. 90 cm, könnte mich sehr erfreuen, evtl. zum Ausziehen, gern Vollholz, **Tel.: 040/21 06 84 11**



# Welthospiztag und Hamburger Hospizwoche 2021 „ENDlich ...“

**(pi)** „ENDlich ...“ – unter diesem Motto feiern die Hamburger Hospiz- und Palliativeinrichtungen am 9. Oktober 2021 den diesjährigen Welthospiztag. Neben einem Grußwort von Hamburgs Erstem Bürgermeister und Schirmherrn Dr. Peter Tschentscher zeigt der Landesverband Hospiz und Palliativarbeit Hamburg e. V. (LVHP) Video-Botschaften zum Jahresmotto. **Die Veranstaltung beginnt um 11.00 Uhr und kann online unter [www.welthospiztag-hamburg.de](http://www.welthospiztag-hamburg.de) verfolgt werden.**

„Diese Jahr feiern wir den Welthospiztag erneut digital und zwar mit einem Film“, sagt LVHP-Vorstandsmitglied Peer Gent. „Wir sind stolz auf die prominente Unterstützung und die wunderbaren Video-Beiträge, die uns bekannte Hamburgerinnen und Hamburger zum Welthospiztag geschickt haben. Außerdem freuen wir uns auf eine spannende und vielfältige Hamburger Hospizwoche mit einem breit gefächerten Programm, bei dem für Interessierte, Erkrankte, Angehörige, Ehrenamtliche und Fachkräfte – also für jede und jeden! – etwas dabei ist.“

In Hamburg laden engagierte Einrichtungen aus dem Hospiz- und Palliativbereich im Anschluss – vom 10. bis 17. Oktober 2021 – zur Hamburger Hospizwoche ein, mit rund 100 Ver-

anstaltungen rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer. Das vielfältige Programm mit Kultur, Fortbildungen und Begegnungsangeboten bietet die ideale Gelegenheit, die Scheu vor der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit zu überwinden, Einrichtungen kennenzulernen oder den Einstieg in ein erfüllendes Ehrenamt zu finden.

Die Bandbreite der Veranstaltungen reicht von der Vertiefung des Verständnisses für die Trauerprozesse bei Kindern und Jugendlichen über Informationen und Workshops zum Sterbeprozess und zur Trauer bis zu Tagen der offenen Tür und Informationsveranstaltungen zur ehrenamtlichen Mitarbeit in diversen Einrichtungen. Die Veranstaltungen sind überwiegend in Präsenz geplant. Eine Anmeldung ist in der Regel erforderlich. Es gelten die Hygienekonzepte der Veranstalter.

Zum Abschluss der Hamburger Hospizwoche gibt es am So., 17.10., um 17 Uhr eine Lesung von Hubertus Meyer-Burckhardt. Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung mit Stichwort „Lesung“ per Mail an [info@koordinierungsstelle-hospiz.de](mailto:info@koordinierungsstelle-hospiz.de) bis zum 14. Oktober erforderlich.

Außerdem geben Filme aus unterschiedlichen Einrichtungen auf der Website [www.welthospiztag-hamburg.de](http://www.welthospiztag-hamburg.de) Einblick in die Hospiz- und Palliativarbeit.

## Nachfolgend ein kleiner Auszug aus dem Programm:

„**Informationen zur Gesundheitlichen Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase (GVP)**“ (Mo., 11.10., von 14.00 bis 16.00 Uhr), Anmeldung unter Tel. 040/22 63 03 00 oder per Mail an [info@charon-hamburg.de](mailto:info@charon-hamburg.de)

„**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – wieso, weshalb, warum?**“ (Mo., 11.10., von 18.00 bis 19.30 Uhr), Anmeldung unter Tel. 040/41 91 87 29 oder per Mail an [Hospizdienst.casa-malta@malteser.org](mailto:Hospizdienst.casa-malta@malteser.org)

„**Infoabend: Ehrenamtliche ambulante Hospizarbeit**“ (Di., 12.10., von 17.00 bis 20.00 Uhr) Anmeldung per Mail an [hospizberatungsdienst@hamburger-hospiz.de](mailto:hospizberatungsdienst@hamburger-hospiz.de) oder unter Tel. 040/38 90 75-204

„**Frag mich doch ...**“ – „**Sag doch was ...**“ (Mi., 13.10., von 18.00 bis 19.30 Uhr) Die Informationen, Erfahrungsaustausch und Raum für Fragen zur verunsichernden Begegnung zwischen Trauernden und ihren Freunden und Bekannten. Anmeldung unter Tel. 040/226 30 30-0 oder per Mail an [info@charon-hamburg.de](mailto:info@charon-hamburg.de)

„**Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende**“ (Do., 14.10., von 17.30 bis 21.30 Uhr) Anmeldung bei der Hamburger Angehörigenschule unter Tel. 040/41 62 46 51 oder per Mail an [info@hamburgerangehoerigen-schule.de](mailto:info@hamburgerangehoerigen-schule.de)

„**Was bleibt, wenn wir sterben**“ – **Gespräch und Lesung mit der Hamburger Autorin und Trauerrednerin Louise Brown** (Do., 14.10., um 19.00 Uhr). In ihrem Buch schenkt Brown uns unvergessliche Bilder, die daran erinnern, was uns als Menschen ausmacht. Anmeldung per Mail an [lotsenhaus@hamburg-leuchtfueher.de](mailto:lotsenhaus@hamburg-leuchtfueher.de)

„**Story Care**“ – **Einführung in die Biografiearbeit mit der Würdezentrierten Therapie** (Fr., 15.10., von 17.30 bis 18.45 Uhr). Mit Anregungen für Freunde und Angehörige, wie sie auch innerhalb der Familie sog. „Würdegespräche“ führen können, Anmeldung per Mail an [s.goerlitz@asklepios.com](mailto:s.goerlitz@asklepios.com)

„**Achtsam begleitet bis zuletzt**“ – **Was wir über das Lebensende und eine zugewandte Begleitung wissen sollten** (Sa., 16.10., von 10.00 bis 17.00 Uhr), Anmeldung unter Tel. 040/59 36 14-4 16 oder per Mail an [hospiz@elbdiakonie.de](mailto:hospiz@elbdiakonie.de)

„**Hilfe für die Helfer – ein Kurs für pflegende Angehörige**“ (Sa., 16.10., und So., 17.10., jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr). Infos und Anmeldung unter Tel. 040/32 50 38 75 oder per Mail an [bsz@sankt-petri.de](mailto:bsz@sankt-petri.de), für gesetzlich Versicherte werden die Gebühren von der Pflegekasse übernommen. Privat Versicherte zahlen 100 Euro (Erstattung möglich).

**Live-Konzert mit milou & flint** (Sa., 16.10., von 18.00 bis 19.30 Uhr). Poesie-Pop mit deutschsprachigen Texten, die Geschichten aus dem Leben erzählen. Eintritt: 15 Euro/erm. 10 Euro, Anmeldung erforderlich! Kartenvorverkauf per E-Mail an [hospiz@diakonien-alten-eichen.de](mailto:hospiz@diakonien-alten-eichen.de) oder unter Tel.: 040-54 88 16 80

Das komplette Programm mit weiteren Informationen finden Sie unter [www.welthospiztag-hamburg.de](http://www.welthospiztag-hamburg.de)

**Besuchen Sie unsere Homepage**

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
[www.senioren-magazin.hamburg](http://www.senioren-magazin.hamburg)



**Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen**

**Tel.: 040/524 33 40**

[h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de)

# Letzte Ruhe im Bergedorfer Staudengarten



Holger Burmester.



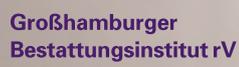
(pi) Es blüht und gedeiht, es zwitschert und summt im Bergedorfer Staudengarten.

Bienen, wilde Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten nutzen die von Holger Burmester (Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Burmester) gezielt ausgewählten Pflanzen als Nahrungsquelle.

Am 12.08.2021 wurde der leuchtende, artenreiche und vielfältige Staudengarten auf dem Friedhof Bergedorf von Ines Ahlfeld und Holger Burmester (Friedhofsgärtnerei Burmester) zusammen mit Herrn Heidemann und Herrn Ulrich (Nabu), Herrn Gerken (Friedhofsverwaltung Bergedorf) und Alexander König (Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG) eröffnet. Die Friedhofsgärtnerei Burmester hat das besondere Gräberfeld konzipiert und die baulichen und gärtnerischen Grundlagen geschaffen, um den Bergedorfer Staudengarten in diesem Jahr eröffnen zu können.

Ab dem Tag der Eröffnung ist der Staudengarten fertig bepflanzt. Im Staudengarten können pflegefreie Ruhestätten in einer kompletten Grabanlage zu einem festen Preis und ohne weitere Folgekosten erworben werden. Auch Reservierungen sind möglich. Bereits zu Lebzeiten kann jeder, der sich eine letzte Ruhestätte im Staudengarten wünscht,



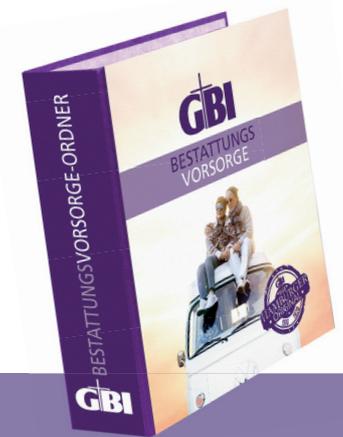



**IHR BESTATTER IN DER METROPOLREGION**

**HAMBURG**

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

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



## BESTATTUNGSVORSORGE GIBT SICHERHEIT

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

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

Fordern Sie kostenlos den GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an.  
**040 - 24 84 00**  
[www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)



alles regeln und einmalig im Voraus bezahlen. Die Einrichtung und Pflege wird dann für die Ruhezeit von 25 Jahren ohne Nachforderungen übernommen. Garantiert wird das durch die Treuhandstelle für Dauergrabpflege, die das eingezahlte Geld treuhänderisch verwaltet und die Leistungen regelmäßig kontrolliert.

Mit dem Bergedorfer Staudengarten setzt die Friedhofsgärtnerei Burmester neue Impulse bei der Gestaltung von Ruhestätten. „Die außergewöhnlichen Bepflanzungen mit Stauden und Gehölzen sowie die neue Rundbank zum Verweilen erinnern an einen Garten oder Park – ein würdiger Platz, um die Erinnerung an einen gelieb-

ten Menschen lebendig zu halten“, berichtet Alexander König von der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG. „Bei der Pflanzenauswahl der lebendigen Ruhestätte haben wir besonders auf eine insektenfreundliche und nachhaltige Bepflanzung geachtet“, erklärt Holger Burmester. Etwas ganz Besonderes ist das neu gebaute Insektenhotel, das Josef Heidemann vom NABU pünktlich zur Eröffnung fertiggestellt hat. „Hiermit geben wir den vielfältigen Insekten im Bergedorfer Staudengarten ein neues Zuhause“, freut sich Holger Burmester.

Bereits einige Spaziergänger auf dem Bergedorfer Friedhof fühlen sich bereits von dem neuen Angebot des Staudengartens angesprochen. Ihnen gefällt der Gedanke, dass hier sowohl die Verstorbenen als auch die Angehörigen Teil einer Gemeinschaft sind. Zusätzlich zu diesem sozialen Aspekt ermöglicht die zusammenhängende Fläche des Bergedorfer Staudengartens auch andere gemeinschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten als Einzel- oder Familiengräber. „Mit einer anonymen Bestattung hat der Staudengarten absolut nichts zu tun, denn jeder Verstorbene ist durch ein individuelles Grabzeichen eindeutig auffindbar“, erklärt Holger Burmester.



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

*Den Fragen  
einen Ort geben...*

Segeberger Chaussee 56-58  
22850 Norderstedt  
☎ (040) 529 61 73

---

Tangstedter Landstraße 238  
22417 HH-Langenhorn  
☎ (040) 539 08 590



[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)

Nicht nur Holger Burmester freut sich über das Ergebnis der einmaligen Anlage – viele Bienen, Schmetterlinge, Hummeln und weitere Insekten geraten bereits jetzt kräftig ins „Schwärmen“!

Die Vorteile des Staudengartens im Überblick:

- *Regelmäßige Pflege für 25 Jahre, Grabmal mit Inschriften*
- *Natürlich gestalteter, insektenfreundlicher Garten*
- *Sitzmöglichkeiten und Ort zum Austausch*
- *Vorsorge und Reservierung zu Lebzeiten möglich*
- *Garantierte Absicherung des Leistungsumfangs durch die Treuhandstelle der Hamburger Friedhofsgärtner*
- *Möglichkeit, das fertig gestaltete Grabfeld zu besichtigen*

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.friedhofsgaertnerei-burmester.de](http://www.friedhofsgaertnerei-burmester.de) oder unter der Tel. 040/720 57 56



## Abschied in Würde

[www.hamburger-bestattungsinstitut.de](http://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

Einnahmen	Beruf im Baugewerbe	leichte Kutsche	musikalische Ehrung	ital. Rechtsgelehrter † 1220	ältester Sohn Noahs (A.T.)	besitzanzeigendes Fürwort	zwölf Monate	Vorname des Sängers Humphries †	Leid zufügen	asiatische Völkergruppe	zu schnell, unbedacht	Kohlenwagen der Lok
jedoch, während	kenianischer Nilotensamm		Finken-vogel	ein Sport	Teil des Hess. Berg-lands		steil hoch-gehen		oval		franzö-sische Atlantik-insel	
flott, elegant	Jazzge-sangs-stil							Aus-druck d. Überraschung		span. National-held (EI ...)		
Haut-färbung durch Sonne	Duft-stoffe	Abk.: Klasse	ver-dickter Wurzel-teil				ein Bundes-land (Abk.)	ein Wochen-tag	Ölliefer-länder-verbund (Abk.)	persön-liches Fürwort (3. Fall)	in diese, hinein	
ein Ver-kehrs-zeichen	über-lieferter Brauch	Jazzstil (heiß)	küren				Abk.: Privat-dozent			offi-zieller Ratgeber	wegge-brochen (ugs.)	in Rage toben
ehem. deutsche Münze (Abk.)		kanadi-scher Wapiti-hirsch					Glas des Fensters		Schön-ling (franz.)			
ausgemel-tes Pferd	nord-deutsch: Mädchen	akade-misch gebildet	Insek-ten-bisse	Vorname d. Schau-spielers Brynner	Fakten	musika-lischer Halbton	Männer-name	rechter Neben-fluss der Rhöne		großer Respekt	Abk.: Einfuhr-erklä-rung	See nahe der Zug-spitze
dauernd, jederzeit, ununter-brochen	alt-niederl. Kupfer-münze			span. Mehr-zahl-artikel	ein Mainz-el-männ-chen	Teil Inner-asiens		in diese Richtung			Ort bei Halden (Nor-wegen)	relig. Ober-haupt d. Joruba
Getr-änke mischen	Grund-schul-fach		Luft-wider-stands-beiwert	Erd-zeit-alter			unfrei	Initialen der Strei-sand		Fremd-wortteil: gleich		
Nominal-wert							Heide-kraut-gewächs			latei-nisch: Götter		

**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 September 2021:

- 1. – 5. Preis: jeweils 2 Erwachsenen- und 2 Kinder-Eintrittskarten für den Esel- & Landspielhof Nessendorf**
- K. Wiechers, 22523 Hamburg, 2. B. Struwe, 22145 Hamburg
  - U. Kaleschke, 22763 Hamburg, 4. M. Maiwald, 22399 Hamburg
  - E. Banaszak, 22523 Hamburg
- 6. – 8. Preis: je ein Exemplar des Buches „Wolkenschattenspiele“ von Helmut Manthey**
- H. Schrader, 25488 Holm, 7. M. Bruhn, 21514 Büchen
  - A. Krugmann, 22045 Hamburg
- 9. – 10. Preis: jeweils ein Exemplar des Buches „Herzklopfen im Herbst“ von Peter Jäger**
- A. Werner, 22844 Norderstedt, 10. V. Rudy, 22547 Hamburg

**Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe September 2021**

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

GRAVITATION

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

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

# Verlosung im Oktober

## 1. Preis

Ein **Apple iPad 10.2** mit **Zubehör** und **Software-Einrichtung** sowie **Schulung im Gesamtwert von € 788,90**, gestiftet von **Senior Media Care**



Ein Apple iPad 10.2, neu, 32GB, Wi-Fi-Version (Wert: € 379,-) + ein Touchpen (Wert: € 9,95) + eine Schutzhülle und Aufsteller (Wert: € 24,95) + Beratungsgespräch per Telefon vorab zur detaillierten Klärung der Einrichtung bzw. Konfiguration (Wert: € 75,-) + komplette Einrichtung des iPad's inkl. E-Mail-Adresse, Installation von div. seniorenrechtlichen Apps (Wert: € 225,-) + Lieferung nach Hause und Basisschulung (1 Std.), je nach Wunsch entweder vor Ort oder per Fernschulung (Wert: € 75,-).

Senior Media Care bietet Rundum-sorglos-Pakete für die digitale Teilhabe von Senioren: von der Gerätebeschaffung über die Einrichtung bis zur Schulung. Weitere Informationen unter Tel.: 040/226 151 55 oder unter [www.senior-media-care.de](http://www.senior-media-care.de)

## 2.-4. Preis

Je eine Musik-CD „my first classic“ von **Kathy Kelly**

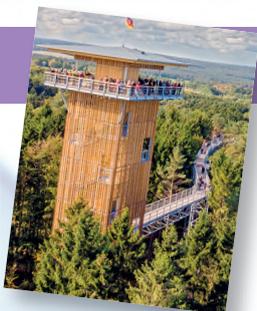
Mit ihrem ersten Klassikalbum hat sich die über viele Jahre ausgebildete Opernsängerin einen Traum erfüllt. 17 Arien, unter anderem von Händel, Wagner, Puccini, Verdi und Bizet sind zu hören.



## 5.-9. Preis

Jeweils 2 Eintrittskarten für den **Baumwipfelpfad „Heide Himmel“** am **Wildpark Lüneburger Heide**

Erleben Sie einmalige Aus- und Einsichten in die Natur der Lüneburger Heide. Entlang des barrierefreien, 700 Meter langen Pfades durch die Kiefern- und Fichtenwälder bieten sich den Besuchern viele neue Eindrücke, und der 40 Meter hohe Aussichtsturm ermöglicht nicht nur einen atemberaubenden Weitblick.



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

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

**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 18.10.21 senden an:

**Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt, oder per E-Mail an: [raetsel@senioren-magazin-hamburg.de](mailto: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 \_\_\_\_\_

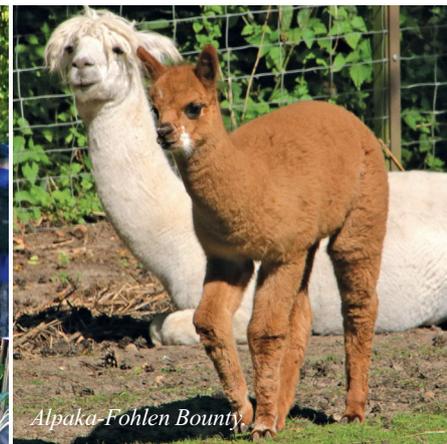
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



## Auch im Herbst und Winter sehr schön und empfehlenswert: ein Besuch im WILDPARK LÜNEBURGER HEIDE



Falkner Michael präsentiert Weißkopfadler Clint.



Alpaka-Fohlen Bounty

Wenn sich die Blätter bunt färben, ist ein Ausflug in die Natur besonders schön. Rund um Hamburg laden diverse Tierparks Besucher dazu ein. Einer der schönsten und interessantesten ist der Wildpark in Hanstedt-Nindorf, 40 Kilometer südlich der Hansestadt. Die Betreiber, Norbert und Alexander Tietz, gestalten dieses über 60 Hektar große Areal mit ihrem Team, mit viel Liebe zum Detail und Ideenreichtum zu einem außergewöhnlichen Erlebnis-Wildpark. Die Besucher sind nicht nur von den circa 1200 Tieren aus 140 Arten begeistert, sondern auch von den vielen sehr informativen Hinweisen, die auf Tafeln entlang der Wege zu lesen sind. Wie zum Beispiel Wissenswertes aus dem Leben des Wisents, vom Verhalten der Eichhörnchen und dass Esel, wenn man ihnen zu nahe kommt, beißen können. Die Besucher erfahren auch, dass Singvögel ein besonderes Organ besitzen, welches ihnen ermöglicht, vielfältige und kunstvolle Töne hervorzubringen, dass Wildschweine bis zu 20 Jahre alt und bis zu 160 kg schwer und 1,80 m lang werden können.

Sehr sehenswert ist auch „Unser Hühnerhof“. Dort wird in fünf Räumen gezeigt, wie aus Eiern die Küken schlüpfen und sich entwickeln – bis hin zum 40. Tag ihres Lebens. In diesem Park entdeckt man unter den vielen Tieren auch Ponys mit Pünktchen, Schweine mit Löckchen oder Streifen, pfeilschnelle Otter, schneeweiße Eulen und Wölfe ebenso wie Fasane, die ab und zu ihr wunderschönes Federkleid präsentieren.

Wenn man durch den Park geht und laut einen Kuckuck rufen hört, ist man zuerst erstaunt, und sofort wandert

der Blick nach oben, um ihn in den Bäumen zu entdecken. Leider ohne Erfolg, denn des Rätsels Lösung ist „Willis Lernstation“ mit zwölf Bildern von einheimischen Vögeln. Mit einem Knopfdruck auf den jeweiligen Vogel erklingt dann laut seine typische Stimme. Das ist nicht nur unterhaltsam für Jung und Alt, sondern auch lehrreich, wie so vieles in diesem Wildpark.

Zurzeit sind auch Jungtiere in den Gehegen. Das kleine braune Alpaka namens Bounty, einige Wildschwein-Frischlinge, kleine Ziegen und der zottelige Poitouesel Laurent, der am 19. August geboren wurde. Auf Streicheleinheiten warten aber auch viele Tiere wie Ziegen, Heidschnucken und Damwild. Sie freuen sich über den direkten Kontakt zu den Menschen in den dafür gekennzeichneten Freiräumen.

Besonders eindrucksvoll sind die Flugvorführungen der Könige der Lüfte, die in diesem Jahr noch bis Ende Oktober zu erleben sind: wochentags um 11.30 Uhr und 15 Uhr und an den Wochenenden jeweils um 12 und 16 Uhr.



100 Gramm leichter Buntfalke.

Baumwipfelpfad Heide Himmel.



Ein erfahrenes Falknerenteam betreut fachkundig diese Greifvögel, angefangen von dem kleinen Buntfalken, der mit 100 Gramm nicht mehr als eine Tafel Schokolade wiegt, bis zum ausgewachsenen Andenkondor Chaskar, der 8,5 Kilogramm durch die Lüfte bewegt. Sehr informativ, dabei aber auch



Frischlinge mit ihrer Wildschweinemama.

humorvoll, bringt Falkner Michael dem Publikum seine Schützlinge näher. Und das nicht nur wörtlich! Er lässt auch große Greifvögel über die Köpfe der Zuschauer auf sich zufliegen. Falknerin Annika und Falkner Uwe unterstützen ihn dabei.

Wer seinen Hund nicht zu Hause lassen möchte, kann

ihn gern an der Leine gehalten mit durch den Park führen. Zum Verweilen und Ausruhen stehen viele Bänke bereit, für das leibliche Wohl wird auch gesorgt. Übernachtungsmöglichkeiten stehen in gemütlichen Schäferwagen und idyllischen Appartements im Schäferdorf zur Verfügung. Einen unvergesslichen Blick gewährt der 40 Meter hohe Turm des Baumwipfelpfades der „Heide Himmel“, über Flora und Fauna und, wenn das Wetter es zulässt, bis hin zum Hamburger Hafen. Ab November stehen stimmungsvolle Abendwanderungen auf dem Plan. Am 11. Dezember wird mit Laternen der Nikolaus gesucht, der sich vorher versteckt hat. Am 24.12. kommt der Weihnachtsmann in den Park. Von 11–13 Uhr macht er Station an der Elchlogde. Am Heiligen Abend zahlen Kinder nur den halben Eintrittspreis und bekommen vom Weihnachtsmann ein kleines Geschenk.

Aktuelle Corona-Infos, Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Veranstaltungstermine entnehmen Sie bitte der Internetseite: [www.wild-park.de](http://www.wild-park.de) oder informieren Sie sich telefonisch unter: 04184 8939-0. Text + Fotos Marion Schröder (6) und Wildpark (1) © SeMa

Kuschelmomente für Mensch und Tier.



**JA!**  
**ZU MEHR**  
**BEWEGUNGS-**  
**FREIHEIT**

**NEU**

**Arthrosamin®**  
Kollagen-Pulver  
**COMPLEX**

Bei belasteten Gelenken  
und zum Erhalt  
der Beweglichkeit.

PZN-16958478

In Ihrer Apotheke!

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

Nahrungsergänzungsmittel  
150g Pulver / 30 Tage

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

**Melatonin** **vegan**

**Einschlaf-Spray**

Trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Mit Passionsblume und Pfefferminze.

**Melatonin** **Einschlaf-Spray**

Trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen\*

Mit natürlicher Passionsblume & Pfefferminze

Nahrungsergänzungsmittel  
30 ml

Caneara Pharma GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

PZN-17401039 In Ihrer Apotheke!

**Norderstedt „Wohnquartier Kleeblatt“**

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

- 2–4 Zi., ca. 64–155 m<sup>2</sup> 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 (m<sup>2</sup>a), Wärmepumpe, Bj. 2021, A+

**Bezugsfertig: Oktober 2021**

**MR immobilien GmbH**

...wir machen das!

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

# PERLENHOCHZEIT

... von **ILONA und KLAUS BAUMGART!**

*Ihr Erfolgsrezept: Liebe und eine gute Portion Humor*



Laut Statistik steht Hamburg ganz oben auf der Liste, wenn es um die Dauer der Ehen geht. Gerade 13 Jahre bleiben die Paare in der Hansestadt zusammen. Dass auch hier Ausnahmen die Regel bestätigen, beweisen Ilona und Klaus Baumgart, der große Klaus und Gründer des Schlagerduos KLAUS & KLAUS, dessen Erfolgstitel sind „An der Nordseeküste“, „Da steht ein Pferd auf dem Flur“ und „Der Eiermann“.

1986 lernte sich das Ehepaar auf einer Schlager-Tournee kennen, die Ilona als Moderatorin präsentierte. Im September 1991 feierten sie die grüne Hochzeit mit den Familien und vielen Freunden. Die Silberhochzeit wird bei vielen Paaren groß gefeiert. Bei der Perlenhochzeit steht meist die Zweisamkeit im Mittelpunkt. So auch bei dem prominenten Paar aus Hamburg.

Ilona überraschte ihren Ehemann jetzt mit einer Romantik-Woche im Seehotel Fährhaus – mit Blick auf das Zwischenahner Meer. Sieben Tage ohne Stress. Spaziergänge, Radtouren, schwimmen, ausspannen und sich Zeit nehmen für genussvolles Essen standen auf dem Plan.

Die Moderatorin und Künstleragentin organisierte und besprach vorab mit Christa Hellwig, der Direktorin des Hotels,

den Ablauf des Perlenhochzeit-Tages. Mit einem Frühstück im Bett fing der Tag an. Auf das Jubiläum wurde dann auf dem Steg des Hotels etwas später mit Champagner angestoßen. Zur Kaffeezeit stand die dreistöckige Torte auf dem mit Perlen dekorierten Tisch. Am Abend überraschte Klaus seine Ilona mit einem funkelnden Perlenring, mit den er ihr auch noch nach 30 Jahren eine Liebeserklärung machte. Der Küchenchef Fin Hagen Schmidt servierte abends dem Perlenhochzeits-Paar Köstlichkeiten aus seiner Küche.





**Frau Baumgart, kennen Sie das Rezept für eine glückliche Ehe?** „Respekt und Vertrauen sind sehr wichtig für eine lange Partnerschaft. Bei uns heißt es eher: Gegensätze ziehen sich an. Ich tanze gern, Klaus spielt lieber Golf. Ich liebe Musicals, er geht lieber ins Fußballstadion. Klaus bevorzugt Obst, ich Tomaten und Oliven. Wir haben aber auch viele Gemeinsamkeiten. Wir lachen viel, haben denselben Humor. Wir lieben neben unseren hektischen Berufen auch die Stille in unserem Zuhause in Hamburg. Wir tanken hier unsere Batterien auf. Auch im nahe gelegenen Alstertal genießen wir die Natur und Ruhe.“

**Was lieben Sie an Ihrem Mann besonders?** „Dass er mich zum Lachen bringt. Wir hatten immer eine Leichtigkeit – von Anfang an. Er war der erste und einzige Mann, von dem ich dachte, dass ich mit ihm Kinder bekommen möchte. Dies war damals sehr entscheidend. Unser Sohn Alexander ist jetzt 27 Jahre alt. Wir wissen, dass wir wirklich in guten und schlechten Zeiten fest zusammenhalten.“

**Klaus, was lieben Sie an Ihrer Frau?** „Alles! Ich habe ihr damals, gleich nach vier Wochen unseres Kennenlernens, einen Heiratsantrag gemacht, dem sie aber erst nach fünf Jahren zustimmte. Sie hat mich ganz schön zappeln lassen. Ich wusste immer, dass sie die Richtige für mich ist. Wir können uns mit geschlossenen Augen vertrauen. Unsere Liebe ist immer stärker geworden. Was kann uns jetzt noch passieren – nach 35 Jahren Gemeinsamkeit und 30 Jahren Ehe? Ich wünsche mir, dass ich mit meiner Frau und unserem Sohn noch viele glückliche Jahre verbringen darf und auch, dass ich mit meinem Duettpartner, dem „kleinen Klaus“ (Claas Vogt), das Publikum noch oft mit unseren Liedern erfreuen kann.“ Text + Fotos: Marion Schröder © SeMa

## Möbelhaus Deubelius

### Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig?  
Pflege zu Hause?

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



Haus-  
besuche  
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](http://www.moebelhaus-deubelius.de)

### Wohnen „Generation 55+“

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 333,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 376,- + Nk./Kt.

In HH-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969

040 35 91 52 00  
(Anspr. Fr. Schnell)  
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

**meravis**  
Immobiliengruppe

### Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel**

Lange Aktiv Bleiben e. V.  
Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55  
[fuhlsbuettel@labhamburg.de](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)  
[www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de)

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44**

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



## Veranstaltungen – Tipps + Termine

**Donnerstag, 07.10.21, 14–15.30 Uhr**  
**Vortrag: „Achtung, Geschäftemacher an der Haustür und am Telefon!“**  
 Dieser kostenlose Vortrag an der Volkshochschule gibt Hinweise, wie Sie seriöse Anbieter von unseriösen unterscheiden und sich vor den Tricks der Betrüger schützen können.  
 Anmeldung für diese Veranstaltung (Nr. 2970SHR41) unter Tel. 040/428 41 42 84  
**VHS-Haus Rieckhof,**  
**Rieckhoffstraße 6, 21073 Hamburg**

**Sonntag, 10.10.21, 15 Uhr**  
**„Immer wieder sonntags ..“**  
 Mit Andreas Werling und seinem Programm „Jubifallerario“ startet wieder der beliebte Kulturnachmittag. Der Hamburger Jung wird Sie mit seinen Liedern begeistern. Natürlich auf Platt und Hochdeutsch. Mitklatschen erwünscht! Karten nur im Vorverkauf unter Telefon 040/42 10 27 10, Eintritt € 8,-!  
**Bürgertreff Altona-Nord Gefionstr. 3,**  
**22769 Hamburg**

**Sonntag, 10.10.21, 15–17 Uhr**  
**Trauercafé »Vergiss mein nicht«**  
 Vorabinfos bei Diakon Klinkhamels, Tel. 040/54 00 14 35, klinkhamels@erzbistum-hamburg.de  
**Katholisches Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg**

**Dienstag, 12.10.21, 16 Uhr**  
**Kunst & Kaffee & Kuchen**  
 Veronika Kranich präsentiert Werke von Paula Modersohn-Becker, Eintritt: € 8,-, inkl. Kaffee & Kuchen, Infos: www.veronikakranich.de  
**Freizeitzentrum Schnelsen e. V.,**  
**Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

**Mittwoch, 13.10.21, 10–13 Uhr**  
**Silber & Smart:**  
**Kurse zum Umgang mit Tablet & Smartphone für Menschen 60+**  
 Die Teilnahme ist kostenlos und nur mit Anmeldung möglich. Tel. 040/43 26 37 83  
**Bücherhalle Barmbek,**  
**Poppenhusenstr. 12, 22305 Hamburg**

**Donnerstag, 14.10.21, 17–20 Uhr**  
**Pappmachee: kreativer Donnerstag im Trauerzentrum St. Thomas Morus**  
 Das Angebot richtet sich auch an nicht-trauernde Personen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Verbindliche Anmeldung unter Tel. 040/54 00 14 35 oder per Mail: klinkhamels@erzbistum-hamburg.de  
**Katholisches Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg**

**Freitag, 15.10.21, 19.30 Uhr**  
**KRIMILESUNG „Dammbruch“ und „Inspektor Takeda und die stille Schuld“**  
 Lesung mit Robert Brack und Henrik Siebold, Anmeldung erforderlich: Tel. 040/32 11 91, oder info@speicherstadtmuseum.de  
 Eintritt € 11,-/erm. € 9,-  
**Speicherstadt Museum,**  
**Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

**Sonntag, 17.10.21, 9–14 Uhr**  
**Briefmarken-Großtausch**  
 Anfänger jeden Alters und Wiedereinsteiger finden Rat und Unterstützung.  
**Rathaus Norderstedt, im Raum K 201/202,**  
**Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

**Donnerstag, 21.10.21, 14–15.30 Uhr**  
**Fit im Alter – mit der richtigen Ernährung**  
 Kostenloser Vortrag der Volkshochschule, Anmeldung für diese Veranstaltung (Nr. 8501SHR20) unter Tel. 040/4284 1 4284, Mail: service@vhs-hamburg.de  
**VHS-Haus Rieckhof,**  
**Rieckhoffstraße 6, 21073 Hamburg**

**Freitag, 22.10.21, 13.30 Uhr, Samstag, 23.10., 19.30 Uhr, Sonntag, 24.10.21, 19 Uhr**  
**„Die Zaubrerflöte“**  
 Oper von Wolfgang Amadeus Mozart, musikalische Bearbeitung Ettore Prandi. Kartenpreise: von € 33,- bis € 42,-, Platzierung und Einlass nach den z. Zt. geltenden Hygienebestimmungen, Vorverkauf: Mo.–Fr., 10–18 Uhr, Sa. und So., 11–17 Uhr und eine Stunde vor Vorstellungsbeginn, Kartentelefon: 040/38 29 59, www.alleetheater  
**Allee Theater,**  
**Max-Brauer-Allee 76, 22765 Hamburg**

**Freitag, 22.10.21, 20 Uhr**  
**Duo Chanson**  
**Hommage à Georges Brassens**  
 Freunde des französischen Chansons begeben am 22. Oktober den 100. Geburtstag von Georges Brassens – ein guter Anlass für ein Konzert mit seinen Liedern. € 15,-/erm. € 12,-/Corona-Soli-Preis € 20,-  
**KUNSTKLINIK, Kulturzentrum Eppendorf, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg**

**Donnerstag, 28.10.21, 11–12.30 Uhr**  
**Silber & Smart: Kurse zum Umgang mit Tablet & Smartphone für Menschen 60+**  
 Die Teilnahme ist kostenlos und nur mit Anmeldung möglich, Tel.: 040/43 26 37 83  
**Bücherhalle Altona (Mercado)**  
**Ottenser Hauptstraße 10, 22765 Hamburg**

**Freitag, 29.10.21, 18.30 Uhr und 20.30 Uhr**  
**Doppelkonzert zum Single-Release von Singer-Songwriterin „NANÉE“**  
 Am 29.10.2021 erscheint NANÉEs aktuelle Single „Geh deinen Weg!“, inklusive Video. Nur mit Voranmeldung, Karten (€ 16,-) nur im Vorverkauf unter 040/42 10 27 10.  
**Bürgertreff Altona-Nord Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Freitag, 29.10.21, 19.30 Uhr**  
**„Singlust“ – Lieder aus aller Welt zum Mitsingen**  
 Wieder in Präsenz – mit Voranmeldung, ggg. guter Lüftung und Abstand! Neueinsteiger sind ausdrücklich eingeladen. Termin ist (fast) immer der vierte Freitag an allen geraden Monaten. € 10,-/erm. € 8,-/  
 Corona-Soli-Preis € 15,-  
**KUNSTKLINIK, Kulturzentrum Eppendorf, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg**

**Samstag, 30.10.21, 10 Uhr**  
**Ökologie im Stadtpark – Aktionstag**  
 Schmetterlings- und Wildbienenwiesen senzen, abharken und auch die ein oder andere Reparatur-Arbeit Die genauen Treffpunkte und weitere Infos erhalten Sie bei der Anmeldung. E-Mail: oekologie@stadtparkverein.de  
 www.stadtparkverein.de  
**STADTPARK VEREIN HAMBURG e.V.,**  
**Otto-Wels-Str. 3, 22303 Hamburg**

**Sonntag, 31.10.21, 11 Uhr**  
**Schnelsen StomperS – Jazzfrühschoppen**  
 Schnelsens unverwütlische Kultband: ein Phänomen. Es gibt sie seit über 25 Jahren.  
 Eintritt: € 5,-  
**Freizeitzentrum Schnelsen e. V.,**  
**Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

**Sonntag, 31.10.21, 16 Uhr**  
**„Hamborger Schietgäng“**  
 Eine fulminante Mischung aus Seemannsliedern, Hamburger Plattdüütsch, genialem A-cappella-Gesang (Shantys) und Klamauk.  
 Eintritt: € 14,-, www.fz-schnelsen.de  
**Freizeitzentrum Schnelsen e. V.,**  
**Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

### Märkte und Messen

**Samstag, 09.10.21, 7–15 Uhr**  
**Flohmarkt Bahrenfeld**  
 Freifläche an der Trab-Arena, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

**Sonntag, 10.10.21, 10–16 Uhr**  
**Nachbarschaftsflohmarkt Altona Haus Drei e. V.,**  
**Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg**

**Sonntag, 10.10.21, 8–15 Uhr**  
**Flohmarkt Schenefeld Rewe-Center**  
**Friedrich-Ebert-Allee 3-11,**  
**22869 Schenefeld**

**Samstag/Sonntag, 16./17.10.21, 10–18 Uhr**  
**VeggieWorld Hamburg,**  
 die Messe für den veganen Lebensstil  
**MesseHalle Hamburg-Schnelsen,**  
**Modering 1A, 22457 Hamburg**

**Sonntag, 17.10.21, 8–15 Uhr**  
**Flohmarkt Wedel: Familia**  
**Rissener Straße 105, 22880 Wedel**

**Sonntag, 17.10.21, 10–17 Uhr**  
**Antikmarkt Poppenbüttel**  
**Alstertal-Einkaufszentrum,**  
**Heegberg 31, 22391 Hamburg**

**Samstag, 23.10.21, 8–15 Uhr**  
**Flohmarkt Horn,**  
**Horner Rennbahn,**  
**Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg**

**Sonntag, 24.10.21, 10–16 Uhr**  
**FLOHMARKT EPPENDORF**  
**auf dem Marie-Jonas-Platz,**  
**20251 Hamburg**

**Sonntag, 24.10.21, 10–17 Uhr**  
**Flohmarkt Rahlstedt**  
**REWE,**  
**Bargtheider Str. 83-87, 22143 Hamburg**

**Sonntag 31.10.21, 8–16 Uhr**  
**Flohmarkt Ohlsdorf,**  
**P+R Sommerkamp,**  
**Sommerkamp, 22337 Hamburg**

**Aufgrund der Maßnahmen zur Bekämpfung der Coronapandemie kann es jederzeit zu Termin-Änderungen oder -Absagen kommen. Erkundigen Sie sich, falls möglich, beim jeweiligen Veranstalter nach dem aktuellen Stand.**

**Alle Angaben ohne Gewähr. Weitere Veranstaltungen – Tipps + Termine finden Sie unter [www.semahh.de](http://www.semahh.de). Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)**



# Ein Begriff für Service mit Meisterleistung

## Orthopädie-Schuhtechnik

### Maschmeyer ganz nah bei den Kunden

*Hilfreich und zugleich modisch – Kompressionsstrümpfe, die echte Hingucker sind.*

Wenn sich ein Handwerksbetrieb über 30 Jahre erfolgreich in einem Stadtteil behauptet, hat das gute Gründe. Stephen Maschmeyer, Orthopädie-Schuhmacher-Meister, führt so einen Betrieb. „Basis meines Erfolges ist das Vertrauen der Kunden. Nach vielen Jahren in Niendorf-Nord, dann am Tibarg und nun schon wieder seit zehn Jahren erneut in Niendorf-Nord, bin ich für viele Menschen ‚die‘ erste Anlaufstelle, wenn es um handgefertigte orthopädische Maßschuhe, individuelle gearbeitete Einlagen sowie optimale Kompressionsstrümpfe und Bandagen geht“, berichtet Maschmeyer „Der direkte Kontakt mit den Frauen und Männern, die zu mir kommen, ermöglicht mir, deren Wünsche und Bedürfnisse genau zu erfahren. Das fließt in meine Arbeit ein – ob bei Schuhen oder Einlagen – immer habe ich den Kunden vor Augen. Ich ermittle gemeinsam mit meinen Kunden, ‚wo der Schuh drückt‘, und kann so Arbeiten abliefern, die genau das leisten, was Kunde und behandelnder Arzt erwarten.“ Und obwohl ein gern zitiertes Sprichwort „Schuster, bleib bei deinem Leisten“ rät, hat Meister Maschmeyer schon früh erkannt, dass es richtig und wichtig ist, sein Ange-



*Alles in einer Hand: von der selbst genommenen Trittspur zur optimalen Einlage.*

bot den Bedürfnissen seiner Kunden anzupassen. Es gibt nur wenige Handwerker, die so dicht am Kunden arbeiten. Daraus ergibt sich ein Vertrauensverhältnis. „Ich arbeite in einem sehr sensiblen Umfeld“, weiß Maschmeyer, „und dass sie meiner Diskretion sicher sein können, wissen besonders meine Kundinnen zu schätzen.“ So ist es kein Zufall, dass Brustprothesen, spezielle bügellose Büstenhalter und Bademoden genauso zum Sortiment gehören wie hochwertige und gleichzeitig farbige, modische Kompressionsstrümpfe. Ebenso Rollatoren und andere Produkte, die Hilfe in Sachen Mobilität leisten.

Wie inzwischen der „Service“ bei einer Vielzahl von Firmen aussieht, erfährt man spätestens dann, wenn man häufiger in Warteschlangen am Telefon „gehangen“ hat. Stephen Maschmeyers Geschäftsmodell sieht anders aus: „Den Mittwoch halte ich mir für Hausbesuche frei“ das erklärt, warum sein Ladengeschäft an diesem Tag geschlossen ist, „und ich bin mit meiner Beratung und Arbeit erst dann zufrieden, wenn es meine Kunden auch sind.“ Und das trifft offensichtlich zu, denn wer sein Geschäft noch nicht kannte, kommt häufig auf Empfehlung aus dem Familien- und Freundeskreis erstmalig zu ihm. Kommt, um Kunde zu bleiben. Das trägt und motiviert. Leidenschaft für den Beruf ist bei Maschmeyer keine Phrase, sondern, gepaart mit Serviceorientierung und Standorttreue, oberstes Geschäftsprinzip, auf das sich seine Kunden verlassen können. Und da es bei Maschmeyer direkt um Mobilität geht, sollte nicht unerwähnt bleiben, dass der U-Bahnhof Niendorf-Nord in unmittelbarer Nähe liegt.

Bilder und Text: F. J. Krause © SeMa



# Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

... Ihre Füße in guten Händen



## Seit 10 Jahren in Hamburg-Niendorf-Nord

- Handgefertigte orthopädische Maßschuhe • Individuell gefertigte Einlagen
- Diabetische Versorgung • Kompressionsstrümpfe • Gehstöcke + Krücken
- Brustprothesen + BH's • Bandagen • Rollstuhl-Verleih • Rollatoren • u.v.m.

Stephen Maschmeyer, Orthopädie-Schuhmacher-Meister,  
bürgt für handwerkliche Qualität und kundenorientierte Arbeit

Sie finden uns in Niendorf-Nord/Passage Am Brunnen, Rudolf-Klug-Weg 3  
Sie erreichen uns unter Tel.: 040 57 20 49 55, info@maschmeyer-hamburg.de  
Mo. + Di. 9–18 Uhr, Mi. geschlossen wg. Hausbesuchen, Do. 9–19 Uhr, Fr. 9–13 Uhr



## THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



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



### Beste Therapie- und Trainingsqualität

Für spezielle Therapien im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie gibt es im Therapiezentrum Sieminski einen eigenen separaten Raum, 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 Behandlungsumgebung, die eine größere Therapiequalität verspricht, sowie Entspannung und ein Gefühl der inneren Ruhe ermöglicht.

Im Trainingsbereich sorgt moderne Chipkartentechnik für höchsten Trainingsstandard. Sie ermöglicht ein gezieltes Training an neuesten Geräten, um Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.

### Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



So macht trainieren Spaß! Gemeinsam in der Gruppe, optimal betreut in einem therapeutisch sinnvollen Zirkeltraining, fühlen sich viele Trainierende gut aufgehoben.

Die Teilnehmer trainieren auf der Trainingsfläche an je einem medizinischen Gerät oder einer geeigneten Übung. Nach dem Signal vom Therapeut wird im „Kreis“ gewechselt, sodass jede Übung von jedem Teilnehmer absolviert wurde. Das Zirkeltraining wird individuell auf die Teilnehmer angepasst und ist für ein Training des kompletten Körpers gut geeignet, da viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden.

Da die Muskulatur ein Leben lang trainierbar ist, bremst gezieltes Kräftigungstraining den Alterungs- und Abbauprozess des Körpers und steigert deutlich Ihre Lebensqualität!

**Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.**



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

# Endlich wieder **Kultur- und Erlebnisreisen**

(djd). Prachtige Bauwerke, wertvolle Kunstschätze und historische Städte, aber auch Denkmale der Industriekultur präsentieren sich im Verein der Unesco-Welterbestätten unter [www.welterbedeutschland.de](http://www.welterbedeutschland.de). Die besten Tipps für Kulturfreunde und erlebnishungrige Familien:

## Welterbe im Harz

Der Rammelsberg und die Altstadt in Goslar, die Grube Samson in St. Andreasberg, die Oberharzer Wasserwirtschaft und das Kloster Walkenried sind Zeugen der frühesten Industriegeschichte: Vor tausend Jahren führte der Bergbau im größten Kupfer-, Blei- und Zinkerzlager der Welt zur Gründung der Kaiserpfalz durch Heinrich II. Die Bergwerke sind heute erlebnisreiche Museen über und unter Tage. An den Teichen und Gräben, die einst Wasserkraft erzeugten, liegen die schönsten Wanderwege durch den Harz.

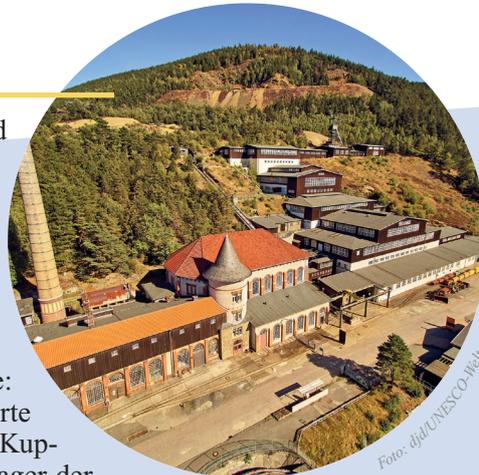


Foto: djd/UNESCO-Welterbe



Foto: djd/UNESCO-Welterbestätten/RTG/Julian Eibhor

## Regensburg in der Römerzeit

Neben der Altstadt mit dem Stadtamhof, dem Dom und der ältesten Steinbogenbrücke Deutschlands wurde jüngst auch der Donaulimes als Grenze des Römischen Reichs zum Welterbe ernannt. Die Legionslagermauer ist kostenlos zu besuchen, die Porta Praetoria bildete vor fast 2.000 Jahren das Nordportal des Legionärlagers „Castrum Regina“ und im Besucherzentrum Welterbe führt eine interaktive Ausstellung in die Römerzeit.

## 51 Welterbestätten öffnen sich in Deutschland für Besucher

### Zollverein Essen und Völklinger Hütte

Im Ruhrgebiet und im Saarland sind aus Monumenten der Industriearchitektur lebendige Kulturstandorte geworden: Die Zeche Zollverein in Essen war die größte Steinkohlenförderanlage Europas und bietet heute zwei Museen, den Denkmalpfad und viele Kulturveranstaltungen. Die Völklinger Hütte an der Saar ist das einzige erhaltene Werk aus der Blütezeit der Eisen- und Stahlindustrie im 19. und 20. Jahrhundert. In dem gigantischen Themen- und Erlebnispark verbinden sich Abenteuer und Avantgarde.



Foto: djd/UNESCO-Welterbestätten/Stiftung Zollverein/Thomas Willmsen



### Die Hansestädte Lübeck und Wismar

Die wasserumschlossene Lübecker Altstadt mit ihren sieben Türmen und dem berühmten Holstentor wurde als erste Stadt in Nordeuropa zum Unesco-Weltkulturerbe erklärt. Die „Königin der Hanse“ war im Mittelalter das Zentrum des Welthandels. Davon erzählen gotische Backsteinkirchen, reiche Patrizierhäuser, historische Speicher und moderne Museen. Das benachbarte Wismar gilt als die am besten erhaltene Hansestadt im südlichen Ostseeraum, gehörte aber auch 155 Jahre lang zu Schweden.

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.10.21  
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



World Vision  
ZUKUNFT FÜR KINDER

Kindern eine Zukunft  
zu schenken ist ein  
wundervolles Erlebnis

Erlebe die Kraft der Patenschaft. Werde jetzt Pate auf  
worldvision.de



# 60+ gestaltet Film und Fernsehen künftig mit



## Digitaler Filmworkshop mit Regisseurin und Referentin Dagmar Wagner

### SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:  
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren  
Gutschein gerne  
bis zum 31.10.21  
bei uns ein und Sie  
sparen € 299,-!“

Markus Jünke  
040 / 55 00 55-6046



Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN

(pi) Es ist eine noch nie dagewesene Initiative: Bürger\*innen ab 60 Jahre sollen Medieninhalte bewerten, und ihre Meinung – lobend wie kritisch – konstruktiv äußern können. Diese einzigartige, bundesweite und brandneue Initiative „SilberFILM Beirat 60+“ verleiht älteren Generationen eine Stimme. Zum Start kann jede und jeder bei einem kostenfreien Seminar im Oktober mitmachen!

Wir sind auf dem Weg zu einer Gesellschaft des hohen Alters: Wir werden immer älter, fühlen uns dabei immer jünger und werden immer mehr davon. Das Potential älterer Bürger\*innen wird viel zu wenig genutzt. Aber so, wie unsere Gesellschaft ältere Menschen „sieht“, die Vorurteile so wie auch positive Einstellungen gegenüber älteren Menschen – das wird unsere Gesellschaft prägen. Diese „Altersbilder“ werden maßgeblich durch unsere Medien geprägt. Sabine Distler, Gründerin von Curatorium Altern gestalten und SilberFILM: „Es ist Zeit für Mitsprache, um Filmthemen und Wünschen älterer Generationen in Medien mehr Gewicht zu verleihen.“

Die Initiative SilberFILM und die Regisseurin, Biografin und Referentin Dagmar Wagner laden zum Start zu einem exklusiven Filmworkshop ein: „Ich zeige im digitalen Workshop, was einen Film auszeichnet, was zu einer Filmrezension gehört, und welchen Einfluss die Medieninhalte auf unser Älterwerden haben. Gemeinsam blicken wir auf die Vorurteile gegenüber älteren Menschen in den Medien und das aktuelle Programm in Kinos und Fernsehen. Das Tolle ist: Sie müssen kein Filmprofi sein, und der Spaß kommt sicher nicht zu kurz.“

Es stehen 8 kostenfreie Onlinetermine im Oktober zur Auswahl. Anmeldungen über die Homepage <https://www.silberfilm.info/60-plus/> oder direkt bei <https://www.alternegestalten.de/>

Aus den Workshops heraus soll ein bundesweiter Filmbeirat 60+ entstehen, der Medieninhalte unter die Lupe nimmt, und sich konstruktiv für ein respektvolles Miteinander einbringt. Distler ergänzt: „Von Anfang an dabei zu sein, lohnt sich.“

**Projektträger:** Curatorium Altern gestalten ist eine gemeinnützige Organisation, die sich für eine alterssensible Filmkultur und soziokulturelle Medienteilhabe engagiert. Die Initiative SilberFILM fördert die aktive Film- und Medienbildung und setzt sich für mehr Mitsprache im Alter ein. **Mehr Informationen:** [www.alternegestalten.de](http://www.alternegestalten.de), [www.silberfilm.info](http://www.silberfilm.info)

**Workshopleitung:** Dagmar Wagner M.A. ist Kommunikationswissenschaftlerin und arbeitet seit über 35 Jahren als Dokumentarfilmerin, Autorin, Biografin und Dozentin zum Thema Älterwerden. Ihr von den Medien hochgelobter und preisgekrönter Kinodokumentarfilm Ü100 (2017) erzählt beglückend aus dem Leben von Hundertjährigen und zeigt, wie humorvoll und bereichernd unser Älterwerden für die Gesellschaft ist. **Mehr Informationen:** <https://aelterwerden.net>



NEUERÖFFNUNG

TAGESPFLEGE OSDORF

### Tagesbetreuung für Senioren\*innen

- 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](http://www.diakonie-alten-eichen.de)



im Verbund der  
Diakonie

Alten Eichen



# 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

# Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe! Erscheinungstag 03.11.21



## 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](mailto: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](mailto: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](http://www.senioren-magazin-hamburg.de/online-ausgaben)

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

