

## Liebe Leserinnen und Leser,

das Bestreben des BSB Hamburg-Nord, für Seniorinnen und Senioren Möglichkeiten für soziale Interaktionen zu schaffen, haben mich veranlasst, mich mit den Thesen des Altersforschers Sven Voelker zu beschäftigen. Der von ihm erwähnte Faktor „Soziale Kontakte“ bestätigt mir, wie wichtig unsere Arbeit für viele Menschen, vor allem in Seniorenheimen, ist.

Hier noch ein paar Informationen:

„Die Jungbrunnen Formel – wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben“ ist der Titel von Voelkers neuem Buch. Laut den Forschungen des an der Jakobs-Universität in Bremen lehrenden Professors führen sieben Faktoren zum Erfolg.

Neben den Faktoren „Die innere Einstellung“, „Ernährung“, „Bewegung“, „Schlaf“, „Atmung“ und „Entspannung“ spielt der Faktor „Soziale Kontakte“ eine wichtige Rolle, um gesund zu bleiben. Voelker vergleicht die sieben Faktoren mit Bankkonten, auf die der Mensch mehr oder weniger einzahlen kann und je nach Kontostand mehr oder weniger abheben kann. So bestimmt man selbst, ob man jünger oder älter ist. Wer nicht raucht und nicht übermäßig trinkt, gewinnt 18 Lebensjahre. 6,5 Jahre gewinnt Derjenige, der sich regelmäßig bewegt.

Wer zumindest eine positive Einstellung gegenüber dem Alter hat, wer das Leben auch dann noch erfahren möchte, kann 7,5 Jahre länger leben. Wer denkt, im Alter gebrechlich sein zu müssen, geht laut dem Altersforscher bezüglich des verlängerten Lebens leer aus. Bei allen Betrachtungen darf der Faktor „Soziale Kontakte“ nicht unterschätzt werden.

Voelker vertritt die These, dass auch soziale Kontakte uns gesund älter werden lassen. Als Beweis dafür führt er extreme Beispiele aus Japan und Griechenland an, wo in enger Gemeinschaft lebende Menschen nicht selten ein Alter von über 100 Jahren erreichen. Wenn wir uns mit anderen Menschen treffen, verzeichnen wir Mengen von Aktivitäten in unserem Gehirn, wobei die eigentliche Unterhaltung nur eine untergeordnete Rolle spielt. Es ist schwer zu glauben, welche Wechselbeziehungen das aufeinander bezogene Handeln zweier oder mehrerer Personen im Gehirn auslösen. Scheuen Sie also keine Kontakte, tauschen Sie ihre Gedanken mit anderen Menschen aus. Viel Spaß dabei!

**Ihr Werner Hansen, Vorsitzender**

## Der 13. Deutsche Seniorentag wird als Präsenzveranstaltung geplant

Vom 24. Bis 26. November findet in Hannover der 13. Deutsche Seniorentag statt. Eröffnet wird die Veranstaltung vom Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier. Schauspielerin Uschi Glas und Bremens Ex-Bürgermeister Henning Scherf haben ihre Teilnahme zugesagt. Im Hannover Congress Center (HCC) bieten über 100 Aussteller Information, Austausch und Unterhaltung. Unter dem Motto „Wir. Alle. Zusammen“ werden Veranstaltungen zu allen Fragen des Älterwerdens angeboten. Engagement und digitale Teilhabe werden zentrale Themen sein. Der Seniorentag will Mut machen, nach der Pandemie das aktive Leben wieder aufzunehmen. Es werden viele



Bundespräsident Steinmeier eröffnet im Jahr 2018 in Dortmund den 12. Deutschen Seniorentag

Interessierte erwartet, um dem Thema Leben im Alter und Älterwerden die Aufmerksamkeit zu verleihen, die es braucht, damit Konzepte für ein selbstbestimmtes Leben im Alter erfolgreich umgesetzt werden können. Der Seniorentag will zeigen, wie bunt und vielfältig das Leben im Alter heutzutage ist.

## Ältere brauchen besonderen Schutz

Die Mehrheit der in unserem Land lebenden Menschen ist geimpft. Langsam kehrt wieder Normalität in unser aller Alltag ein. Ist das so? Finden auch alle älteren Menschen in ein normales Leben zurück? Je länger die

Corona-Pandemie anhielt, desto schwieriger wurde die Lage für die älteren Menschen in Hamburg.

Aus der Pandemie müssen jetzt Lehren gezogen werden. Corona hat uns die Isolation vieler Seniorinnen und Senioren ohne Internetzugang und -nutzung deutlich vor Augen geführt: Keine digitalen Kontakte, keine digitale Unterhaltung, keine digitalen Informationen, keine Online-Dienste (z.B. Banking), kein Onlineshopping.



Es ist notwendig, dass Seniorinnen und Senioren das Internet nutzen. Bald geht nichts mehr ohne Digitalisierung (Behördengänge, Bankgeschäfte, ein Teil der Arztbesuche, vielleicht sogar die Nahrungsmittelversorgung). Viele Menschen können sich die Anschaffung der benötigten Hardware leisten, viele aber eben nicht! Armut ist nachweislich auch ein entscheidender Faktor in Sachen Gesundheit. Arme Menschen werden eher krank und sterben früher.

In Hamburg haben über 27.000 Menschen so wenig Rente, dass sie auf Grundsicherung angewiesen sind. Auch unter den mehr als 18.000 Erwerbsminderungsrentnerinnen und -rentnern gibt es viele, die mit dem Geld nicht auskommen können. Dieser Umstand schmälert die Chance darauf, gesund zu leben. Die Betroffenen müssen zukünftig besonderen Schutz durch gezielte Hilfen des Senats erfahren. Dem Schicksal, seinen Lebensabend alt, arm und einsam zu verbringen, muss entgegengesteuert werden. So muss Bewohnerinnen und Bewohnern in Altenheimen deren digitale Versorgung verlässlich sichergestellt werden. Corona förderte in Heimen Ängste und Depressionen. Hier sollten die Heimaufsicht und die Seniorenberatung der Bezirke zukünftig verstärkt verantwortungsvoll daraufschauend agieren. Nach dem Ende der Pandemie fordert der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord den Schulter-schluss von Politik und Gesellschaft, um wirksame Maßnahmen gegen Altersarmut und Isolation zu ergreifen. Zudem müssen die Grundsicherungssysteme bedarfsgerecht ausgestaltet werden, damit sich bedürftige Ältere die Mehrkosten für ein gesundes Essen leisten können. Während der Pandemie zeigte unser Land ein gehöriges Maß an

Solidarität. Es wäre schade, wenn diese Tugend aus dem Verhalten der Bevölkerung verschwinden würde.

---

## Gestatten Sie? Der Greeter

Hamburg bietet seinen Freunden und auch Besuchern sehr, sehr viel: Sport, Kultur, Sehenswürdigkeiten, Kulinarisches, Urlaub, Hamburger Wetter und Greeter.

Greeter sind Fremdenführer der etwas anderen Art. Die Bezeichnung „Greeter“ leitet sich vom englischen Wort



„to greet“ ab. Jeder Greeter gestaltet einen kostenfreien (und auch ohne Trinkgeld) Hamburg-Rundgang, den „Greet“, ganz individuell, weit weg von den herkömmlichen kommerziellen Stadtbesichtigungstouren.

An einem vereinbarten Treffpunkt startet die zwei- bis dreistündige Entdeckungstour durch die Hansestadt – zu Fuß, per Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln für Einzelpersonen oder kleine Gruppen von maximal sechs Personen. Den Wünschen des Gastes nach speziellen Orten kommt jeder Greeter nach Möglichkeit gern entgegen. Spannend ist es natürlich, wenn der Greeter mit seinen Lieblingsthemen während der „Führung“ überrascht.

Das Greeter-Konzept wurde 1992 in Amerika entwickelt und realisiert. Inzwischen findet es weltweit immer

mehr Freunde. Seit dem Frühjahr 2012 sind die Greeter auch in Hamburg aktiv. Wer mehr über die Hamburger Greeter erfahren



möchte oder sogar selbst Greeter werden möchte, kann sich in eine Mailingliste eintragen und erhält dann eine Einladung

zum nächsten Informationstermin. Für interessierte HamburgerInnen ist auch die Internetseite der Hamburg-Greeter eine Quelle toller Informationen. Mit einem Klick erfährt der Nutzer Wissenswertes über Sehenswürdigkeiten, Stadtteile, Grünzonen der Stadt, Maritimes und die dänische Geschichte Hamburgs. Bieten Sie Ihren auswärtigen Gästen etwas Besonderes. Einfach einmal googlen.

## Keine gute Erfindung: Der E-Scooter

Sie sollten zur Mobilitätswende beitragen. Das Fazit nach über zwei Jahren Nutzung ist, dass die E-Scooter mehr Chaos hinterlassen, als dass sie zur Entlastung des Verkehrs in Hamburg führen. Zu viele, zu unsicher, zu unökologisch! An allen möglichen und unmöglichen Orten sind nicht mehr genutzte Roller in der Stadt zu finden. In Hamburg gibt es bisher nur freiwillige Vereinbarungen zwischen der Stadt und den Verleihfirmen. Eine Sondernutzungsvereinbarung könnte verbindlich regeln, wo und wie die Roller nach



Gebrauch „geparkt“ werden. Die wild abgestellten Fahrzeuge sind eine erhöhte Gefahr, wenn E-Scooter auf Gehwegen hinterlassen werden, was oft der Fall ist. Überdies verzeichnet Hamburg hohe Unfallquoten, weil viele Nutzer sich nicht an die allgemeinen Verkehrsregeln halten und etwa auf Fußwegen, statt auf Radwegen fahren. Gesucht - und wenn gefunden eingesammelt - werden die Roller von schlecht bezahlten Minijobbern nachts, mit neuer Energie versorgt, um dann wieder verliehen zu werden. Die Logistik geschieht mittels Diesel-Transportern – nicht gerade ökologisch. E-Scooter sind zwar nur halb so schädlich wie Autos, stoßen aber dennoch 25-mal so viel CO<sup>2</sup> aus wie z. B. ein Fahrrad. Das liegt weniger am Stromverbrauch, sondern vielmehr an der aufwendigen Herstellung der Akkus und des Aluminium-Rahmens, sowie deren Entsorgung. Schließlich halten die Roller nur einige Monate. Sie verhelfen zu keinem besseren Klima. Auch sind die Roller für Autofahrer keine ernst zu nehmende

Alternative. Es steigen nicht weniger Leute ins Auto, sondern diejenigen, die normalerweise zu Fuß gehen würden, springen auf einen Scooter.

Als dauerhafte Alternative zum Fahrrad oder Auto – nein. Hinzu kommt, dass es für die Nutzung der Roller noch an klaren Regeln mangelt. Es ist also eindeutig: Fahrräder sind viel besser. Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord sagt dem E-Roller den Kampf an und spricht sich gegen eine Nutzung von E-Scootern in der jetzigen Form aus.

## Tappen wir weiterhin im Dunkeln?

**Der Runde Tisch „Beleuchtung“ des Bezirks-Seniorenbeirats Hamburg Nord fragt sich das immer wieder.**

*„Mehr Licht für unsere Straßen, Gehwege, Plätze und Grünflächen mit umweltfreundlicher Beleuchtung bedeutet auch mehr Sicherheit für die Bürger.“* so die Aussage des Senats im Mai 2021.

In diesem Papier ist kein Neuansatz der Verkehrspolitik zu erkennen. Es werden lediglich Richtlinien und Normen aufgezählt. Eine ½ Millionen Euro solle jährlich fließen. Das reicht gerade für 18 neue Leuchten in jedem Bezirk.

Aber wo bleiben wir Fußgänger? Dieses Thema – ob jung oder alt – geht uns alle an!

Schnell stolpert man über unebene Gehwegplatten.



*So könnte es beispielhaft aussehen*

Der Rollator bleibt in Fugen hängen. Wir tappen weiterhin im Dunkeln.

Ein Grund, hier als Seniorenbeirat aktiv zu werden. Wir sind mit unseren Demos in Eppendorf und Langenhorn auf die Straße gegangen. Eine bessere Beleuchtung auf Gehwegen haben wir gefordert. Geschehen ist nichts!

Langfristig fordern wir vom Senat ein neues Beleuchtungskonzept

*Unser Ziel ist es, dass sich alle Hamburger und Besucher der Hansestadt Hamburg auf allen Gehwegen sicher bewegen können.*

Herausgeber: Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord  
Verantwortlich: Peter Drews  
Redaktion: Reinhard Bugarski, Dr. Ursula Cremerius,  
Peter Drews, Magrit Fellert, Werner Hansen

## Der Seniorenbeirat beklagt den großen Nachholbedarf bei öffentlichen Arbeiten

Die ehrenamtliche Arbeit im Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) macht grundsätzlich Spaß. Wir Mitglieder müssen nur erkennen, dass so manche Bemühung des Beirats ins Leere läuft. Das liegt in den meisten Fällen wohl daran, dass die Bezirksversammlung (BV) des Bezirks Nord sich nur schwer gegenüber der Verwaltung durchsetzen kann: Es wird eine Sache in die BV eingebracht, dort für gut befunden, verabschiedet. Es ergeht der Auftrag zwecks Umsetzung an die Bezirksverwaltung, und dann ist Schluss. Einzelne Bezirksabgeordnete greifen dann eventuell das Thema öffentlich (mittels Presseberichtes) noch einmal auf, anstatt ihre Fraktion zum Einwirken auf die Verwaltung zu drängen – aber das war es dann endgültig! So geschehen zum Beispiel mit dem Projekt „Seniorenrechtliche Sitzbänke“. Die BV HH-Nord hat ein 100-Bänke-Programm beschlossen,



100.000€ dafür bewilligt. Vorschläge für die Platzierung der Bänke zu machen, sollte ausdrücklich unter Einbeziehung des Bezirks-Seniorenbeirats geschehen. Unser BSB fragte daraufhin die Betroffenen, die reichlich Plätze für die Installation von seniorenrechtlichen Sitzbänken auf öffentlichem Grund und Boden im Bezirk machte. Bisher wurde nicht eine neue Sitzbank aufgestellt. Die zuständige Behörde begründete dies mit einer „dünnen Personaldecke“, und unsere Bezirksversammlung macht keinen Druck. Den betroffenen gegenüber hat nun der BSB den „Schwarzen Peter“, und in der Öffentlichkeit entsteht dabei der Eindruck, dass die Arbeit des Seniorenbeirats wirkungslos ist. Dabei obliegt es den gewählten Bürgervertretungen, die erarbeiteten Vorschläge der Gremien zu überprüfen und umzusetzen. Themen des BSB wie „Schaffung und Reparatur von Sitzbänken“, „Ausreichende Nahversorgung im Bezirk“, „Mehr öffentliche Toiletten“, „Ausbesserung von Fuß- und Fahrradwegen“, „Ausreichende Beleuchtung auf Straßen und Plätzen“ sind seit Jahren auf der BSB-Agenda und nicht nur für die Seniorenschaft von Bedeutung. Benannte Aufgaben also, die viele Bürgerinnen und Bürger betreffen, und die nur von den parlamentarischen Gremien umgesetzt werden können.

**Unverpacktes kaufen** - bisher ein kleiner Beitrag für eine bessere Umwelt. Weniger Verpackung bedeutet weniger Umweltbelastung. Einkauf von regionaler Ware bedeutet kürzere Lieferwege. Wer es sich leisten kann, sollte Qualität in Läden kaufen, die Bio-Ware unverpackt anbieten. Ein Bio-Produkt ist in den meisten Fällen teurer als das Pendant ohne Bio-Siegel, aber nicht mit Chemikalien und Pestiziden verunreinigt. Beim Preisvergleich ist jedoch immer Bio mit Bio zu vergleichen. Unverpacktläden haben in der Regel ein deutlich kleineres Sortiment als ein Supermarkt. Dadurch fallen die Spontankäufe weg – das spart wiederum Geld.

Die Läden bieten viele Waren lose an. Der Kunde bringt geeignete Behälter mit. Meistens werden zusätzlich biologisch abbaubare Verpackungen oder Mehrwegbehälter zum Kauf oder Pfandbehälter im Geschäft angeboten. Der Kunde erhält die Waren so in der gewünschten Menge. So werden die Ziele, der Überproduktion von Lebensmitteln entgegenzuwirken und konsequent Verpackungs- und Plastikmüll zu vermeiden, erreicht. Noch gibt es wenige Unverpacktläden. Im Bezirk Nord sind diese in der Erikastraße 57 (Lebensmittelladen „LOKO – unverpackt“) und in der Papenhuder Str. 28 (Muttels Unverpackt) zu finden.



*Amsel, 2 Tage alt - schreit unsere Anliegen in die Ohren der Politik*

**Ihr BSB setzt sich für Lebensqualität ein!**

**Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) Hamburg-Nord**  
**Kümmellstr. 5, 20249 Hamburg**  
**Raum S6 (Bürozeiten nach Vereinbarung)**  
**Telefon (040) 428 04 - 20 65**  
**E-Mail: [bsb-nord@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-nord@lsb-hamburg.de)**  
**Regelmäßige Sprechzeiten auch montags von**  
**10 bis 13 Uhr in Langenhorn**  
**Stadtteilbüro Käkenflur 16 h, 22419 Hamburg**