

62 | MÄRZ 2022

Volksdorfer Zeitung

www.volksdorfer-zeitung.de

Solidarität und Sorge

Friedensandacht am Rockenhof



STARTUP
Volksdorfer Jungs
und ihre Ideen



GEGEN RASSISMUS
Trommeln
für Toleranz



AKTIV HELFEN
Freiwilliges
Soziales Jahr

DAHLE & COMPANY
IMMOBILIEN

Einfamilienhaus nahe dem Volksdorfer Wald

*Sie sind auf der Suche nach einem familienfreundlichen Einfamilienhaus in Meiendorf?
Dann haben wir für Sie die passende Immobilie.*

Gelegen in ruhiger Sackgassenlage im beliebten Meiendorf besticht dieses gepflegte Einfamilienhaus in massiver Bauweise durch eine helle und großzügige Raumaufteilung. Travertin-Marmor, Eichenparkett und viele maßgefertigte Einbauschränke sowie zwei mit Granit belegte, blickdichte Terrassen sind nur einige nennenswerte Ausstattungsdetails.

Trotz ihres gepflegten Zustandes entspricht die Ausstattung der Immobilie nicht mehr dem heutigen Zeitgeschmack. Auch müssten einige Sanierungsmaßnahmen durchgeführt werden.

Baujahr: 1967, Wohnfläche: ca. 131 m² zzgl. ca. 38 m² nachträglich
ausgebaute Fläche im Dachgeschoss, Grundstücksfläche: ca. 1.000 m²
Energieausweis: B, 324,9 kWh/(m²a), Gas, Kl. H, wesentlicher Energieträger: Öl
KP: EUR 1.050.000,- zzgl. 3,57 % Käuferprovision inkl. MwSt.

Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin.

DAHLE & COMPANY Alstertal GmbH & Co. KG
Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg | Tel. 040.72 00 74 00 | rahlstedt@dahlercompany.de

www.dahlercompany.com

Volksdorfer Zeitung

62 | MÄRZ 2022

www.volksdorfer-zeitung.de

4 Gib uns Frieden

Andacht auf dem Rockenhof

5 Erinnerung

Dank aus Eisen

6 Scherenschnitte

Die Hand vor Augen

7 Ohne Gedöns

Mentales Gesundschumpfen

8 Glücksbringer

Begegnung auf Augenhöhe

10 Eine Zeitlang „Ohne“

Nur sieben Wochen?

11 Aufbruch

Zauber des Anfänglichen

12 Stürmische Zeiten

Musik, Musik, Musik

14 Crowdfunding

Grüner Daumen garantiert

16 Strategie und Schnelligkeit

„Ping Pong“ - von wegen

18 Erfolgsgeschichten

Von Musik bis Kabarett

20 Bekenntnis

Trommeln für Toleranz

22 Zwischen Bahn und Brücke

Kraniche im Tunnelblick

23 Wir wollen nur spielen!

Volksdorfer Schachecke #24

24 Recht oder Unrecht:

Hamburger Bauvorschriften?

26 Unverhofft

Der eine sucht - der andere hat

27 Graffiti

Sprayen gegen Rechts

29 Leinwand

Das läuft in der Koralle

30 Risiko

Sturz und Brüche

31 Neulichs

Haben Sie Fieber? Husten?



Liebe Leser,

Nach den unendlich erscheinenden Monaten der Corona-bedingten Pandemie, dunklen, nasskalten Wochen und wütenden Stürmen, kündigt sich jetzt vorsichtig der Frühling an. Alles scheint auf einem guten Weg, endlich berechtigt anmutende Hoffnung auf die langersehnte Rückkehr in die „Normalität“. Doch, das lernen wir erneut in diesen Tagen, das Leben ist nicht verlässlich und

nur begrenzt planbar. Niemand hat sich vorstellen mögen, dass es fast acht Jahrzehnte nach Kriegsende erneut ernsthafte militärische Konflikte gibt, die auch uns durchaus bedrohen und mit einbeziehen können. Die Älteren unter uns, die Kriegs- oder Nachkriegs-Erfahrungen haben, wissen um die realen Schrecken solcher Konflikte und Auswirkungen. Sie erinnern sich an die Trauer in den Familien, wenn Männer und Söhne „im Feld geblieben“ sind, wenn das alltägliche Bild auf den Straßen mit Kriegsversehrten gezeichnet war, deren umgenähte Ärmel und Hosenbeine die abgetrennten Glieder kaschierten. Was heute als „traumatisch“ beschrieben wird, gehörte damals millionenfach zur Normalität des Grauens. Die meisten heimgekehrten Soldaten waren im Wesen verändert, fanden sich in der Heimat nicht mehr zurecht, waren oft ihren Liebsten entfremdet. Es ist unabdingbar, dass Kriege vermieden werden. Bitte kein Rückfall in die Steinzeit.

Die Geschichte hat immer wieder bewiesen, dass das millionenfache Leid nichts Gutes bewirkt. Titus Maccius Plautus (geboren um 254 v. Chr.) schrieb: „Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf, kein Mensch. Das gilt zum mindesten solange, als man sich nicht kennt“. Heute, wo die Meisten weite Teile der Welt bereist haben, kennen wir einander besser, genießen die Vielfalt der Kulturen und sind fähig, mit dem Anderen Freude und Leid zu teilen, ihn zu verstehen, sich für ihn einzusetzen und mit ihm die Stimme gegen jedwede Form der Gewalt zu erheben. Das Leid der Menschen in der Ukraine berührt uns tief. Wir werden allen Kriegsflüchtlingen, den Frauen und Kindern, die ihren Weg zu uns finden, in ihrer Not zur Seite stehen. Zugleich können wir friedlich bekunden, dass kriegerische Aggression, das Eindringen in fremde Länder, die Vertreibung von Menschen, nicht toleriert werden darf.

Am vergangenen Sonntagabend fanden sich spontan weit über einhundert Bürger vor der Kirche am Rockenhof zu einer kurzen Friedensandacht ein. Es wurde gebetet und gemahnt, es wurde gesungen und gehofft. Diese Friedensandacht wird im März an jedem Sonntagabend um 12 Uhr vor der Kirche am Rockenhof stattfinden. Es ist ein Zeichen von Solidarität und Mitmenschlichkeit. Uns bleibt nur die Hoffnung, dass der Konflikt rasch und friedlich beendet wird.

Herzliche Grüße,

Ihr Manfred R. Heinz, Herausgeber

„ Die Menschheit muss dem Krieg ein Ende setzen,
oder der Krieg setzt der Menschheit ein Ende.

John F. Kennedy

IMPRESSUM

www.volksdorfer-zeitung.de

Erscheint monatlich im Verlag
Hansepress Manfred R. Heinz
Heinsonweg 27
22359 Hamburg
Telefon: 040 307 39 333
verlag@volksdorfer-zeitung.de

Verantwortlich für den Gesamthalt
Manfred R. Heinz - Geschäftsführer

Gestaltungskonzept + Layout
Jürgen Thies / www.thiesign.de

Druck
Druckatelier Schoop GmbH
21033 Hamburg

Anzeigenentwürfe des Verlages sind urheberrechtlich geschützt. Der Verlag hat die alleinigen Nutzungsrechte für die von ihm erstellten Anzeigen, Wort- und Bildbeiträge. Übernahme nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung. Aus unaufgeforderten Zusendungen von Manuskripten entstehen weder Honorarverpflichtungen noch Haftung.



**Volksdorfer
Zeitung**

Wir erklären
Nachbarschaft
und geben
Orientierung.



Folgen Sie uns
auf Facebook!
@volksdorferzeitung



An jedem Sonnabend im März: Friedensandacht auf dem Rockenhof

Über 100 Menschen versammelten sich am letzten Sonnabend vor der Kirche auf dem Rockenhof. Zwischen parkenden Autos sangen sie unterstützt von Bläsern des Posaunenchores „Dona nobis Pacem“ - „Gib uns Frieden“. Sie trafen sich in ängstlicher Sorge angesichts eines Krieges mitten in Europa, um in Liedern und Texten ihre Hoffnung auf Frieden und Freiheit für die bedrohte Bevölkerung, nur 1.500 km entfernt, zum Ausdruck zu bringen. Auch an den Samstagen im März lädt die Ev. Luth. Kirchengemeinde Volksdorf - jeweils um 12 Uhr auf den Rockenhof - zum Friedensgebet ein, um gemeinsam gegen Hass, Unterdrückung und Gewalt einzustehen in Gedanken an die Menschen in der Ukraine und für ein friedliches Miteinander.

WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Polizei	110	Behörden in Hamburg	115
Polizeikommissariat 35		HVV-Fahrplanauskunft	194 49
Wentzelplatz 1	428 65-3510	Wasserwerke	78 19 51
Feuerwehr / Rettungsdienst	112	Vattenfall	0800 / 143 94 39
Ärztlicher Notdienst	116 117	Weißer Ring	116 006
Apotheken-Notfalldienst	22 833	Telefon-Seelsorge	0800 / 111 0 111
Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung	116 117	Kinder- und Jugendnotdienst	428 490
Zahnärztlicher Notdienst	01805 / 05 05 18	Notruf für vergewaltigte Frauen	25 55 66
(Festnetz 14 Ct pro Min., aus Mobilfunknetz max. 42 Ct. pro Min.)		Kinderschutzbund	491 00 07
Gift-Notrufzentrale	0551 / 192 40	Pro Familia	34 11 10
Kinderkrankenhaus Wilhelmstift	673 77 0	Müttertelefon	0800 / 333 2 111
Tierärztl. Notdienst	43 43 79	Vätertelefon	31 76 83 13
Tropenkrankheiten	31 28 51	CARITAS	280 14 00
Patientenberatungsstelle	20 22 99 222	Arbeitslosenhilfe	0800 / 111 0 444
Sperrung von EC und Kreditkarten	116 116	Anonyme Alkoholiker und Angehörige	0157 86 24 29 80
Fundbüro	428 11 35 01	Glücksspiel- und Schuldnerberatung	280 21 70
Sperrmüllabfuhr	25 76 25 76	Kabel Deutschland Störungen:	0800-5266625

DR. KARL-HEINZ BELSER

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Steuerrecht



Erbrecht

Testament, Erb- und Ehevertrag, General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung, Erbauseinandersetzung, Testamentsvollstreckung, Nachfolgeplanung

Steuerrecht

Steuerberatung, Steuererklärungen, Einspruch und Klage, Strafverfahren, Selbstanzeigen

Wirtschaftsrecht

Beratung und Vertretung von kleinen und mittelständischen Unternehmen

Kattjahren 6
22359 · Hamburg-Volksdorf
direkt am Volksdorfer Markt

Telefon 040 / 730 811 811
Fax 040 / 730 811 899
E-Mail belser@ra-belser.de

www.ra-belser.de

DIE OHLENDORFFS

Ein besonderes Erinnerungsgeschenk

VON KARIN VON BEHR

Hans, der letzte Ohlendorff, bei den Freimaurern zu höchsten Ehren gelangt, vom Rathausbaumeister Martin Haller als unbedeutend geschmäht, lebt, geknüpft an Gegenstände, im Gedächtnis unseres Stadtteils weiter.

Ein in Kiel lebender Nachfahre der Ohlendorffschen Baugesellschaft bietet zum Kauf zwei handgeschriebene Kochbücher seiner Mutter, der Elisabeth von Ohlendorff und ihrer Köchin, zum Kauf an. Wer die - teils in altdeutscher, teils in lateinischer Schrift verfassten - Tagebücher aus dem Hamburger Staatsarchiv kennt, weiß um die Mühen der Transkription in lesbare Rezepte. Auch ist kein Verlag in Sicht, der die Texte aus den handschriftlichen Kladden lesbar machen kann.



beth Freifrau von Ohlendorff das reich verzierte und seinerzeit von Martin Haller entworfene Familienwappen.

Medaillen zu besonderen Anlässen

Die Ohlendorffs hatten es sich zur Gewohnheit gemacht, ihre Angestellten zu besonderen Ereignissen mit einer Erinnerungs-Medaille zu belohnen. Das Material - nicht Silber oder Gold, sondern Eisen - verweist auf das Kriegsjahr 1918.

Die Besitzerin der Medaille, Elke Tiedgen aus Rahlstedt, verdankt die Medaille einer 1899 geborenen und 1993 verstorbenen Tante, die von 1917 bis 1920 als „Klein-Mädchen“ bei Elisabeth von Ohlendorff in Diensten stand.

Bei einem Café-Besuch in der Ohlendorffschen Villa kam die Medaille nun zum Sommersitz der Ohlendorffs zurück. Als Geschenk. Sie ist in der Glasvitrine der einstigen Bibliothek jetzt für jedermann zu bewundern.



Wolf-Reisen

Seit über 60 Jahren Ihr Busreiseveranstalter in Hamburg, Baumkamp 9

Bei uns sind Sie keine Nummer, sondern wir kennen Sie mit Namen! Klein und besonders mit persönlichem Service und **Reisebegleitung!**

Ausgewählte Hotels (meist 4 Sterne), Führungen, Ausflüge inklusive, z.B.:

USEDOM – Ostseebad Zinnowitz
Vineta Hotels****, Ausflüge vor Ort
HP, 8.5. bis 12.5. **660,-**

Bauhaus und Gartenreich
Dessau, Wörlitz, Oranienbaum
HP, 13.6. bis 15.6. **387,-**

SÜDFRANKREICH - Hochprovence
Lavendel, Canyon, Aix, kleine Dörfer
HP, 20.6. bis 28.6. **1483,-**

Kurzer Anruf: Unser Katalog kommt zu Ihnen: 040 / 51 67 79



thomas wiegleb
Praxis für osteopathische Medizin

Wir freuen uns, nach 14 erfolgreichen Jahren am Saseler Markt, unsere Praxis in Volksdorf in der Weißen Rose 1 eröffnen zu haben.



Mit Erfahrung. Mit Leidenschaft. Nah am Menschen.

Seit 2006 bieten wir in unserer Praxis (ehemals im Waldweg 1) als Osteopathen, Heilpraktiker und Sportwissenschaftler ein breites Spektrum an moderner Diagnostik und Heilkunde an.

Neben Osteopathie für Erwachsene, Schwangere, Kinder und Säuglinge, betreuen wir Sportler und Ernährungsbewusste und bieten zusätzlich Workshops und Kurse wie zum Beispiel Faszientraining und Yoga an.

Individuelle Therapiekonzepte.

Wir betrachten jeden Menschen als Individuum und sehen Sie in Ihrer Gesamtheit. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam den für Sie effektivsten Heilungsweg gehen.

Wir entwickeln mit Ihnen zusammen ein auf Sie abgestimmtes und auf Ihre Beschwerden individuell angepasstes Therapiekonzept.

Wir begleiten Sie.

Wir sind Therapeut*innen mit langjähriger Erfahrung, regelmäßigen Fort- und Weiterbildungen. Durch die Qualitätssicherung in unserer Praxis ist die anteilige Erstattung durch fast alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen möglich.

Wir bieten ein effizientes Terminmanagement an, inklusive Spätermine bis 21 Uhr. Durch unsere 24/7 Online-Buchung Ihres Termins bieten wir Ihnen größtmögliche Flexibilität.

Auch kurzfristige Termine sind bei uns für akute Fälle möglich.

Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei, familien- und kinderfreundlich.

Unser Kursangebot im März und April:

Yoga & Meditation
mit Janina, montags 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Yoga für Männer
mit Tobias, donnerstags, 18 Uhr bis 19.15 Uhr, Start: 24. März

Faszien-Yoga
mit Janina, donnerstags, 10.30 Uhr bis 11.45 Uhr, Start: 17. März / 21. April

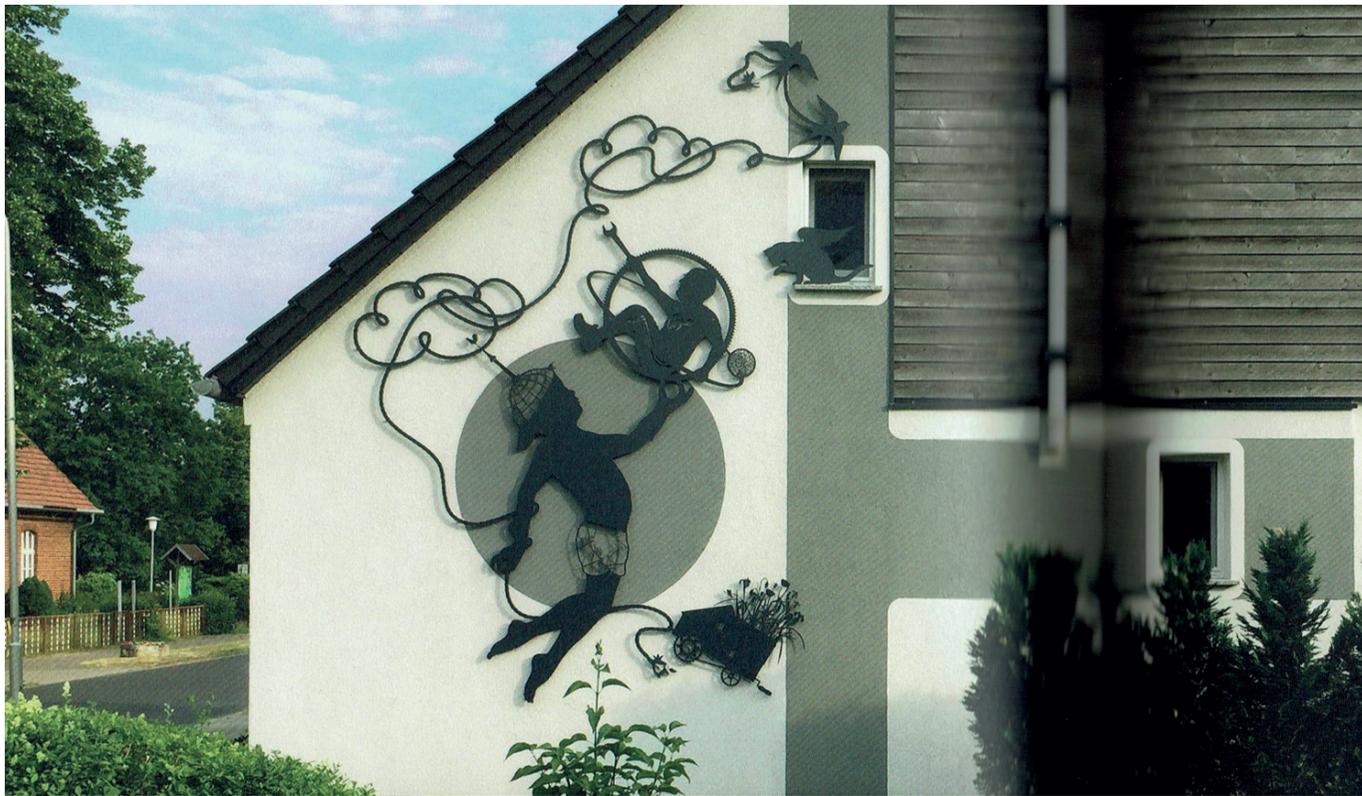
Unsere Kurse finden zur Zeit hybrid bzw. in Präsenz unter den jeweils aktuellen Auflagen statt.

Weitere Infos, Anmeldung und Preise unter: kurse@osteopathie-wiegleb.de und auf unserer Webseite

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns.

Praxis für Osteopathie Thomas Wiegleb
(Osteopath BAO, Heilpraktiker)
Weiße Rose 1
22359 Hamburg

040-18 06 60 54
praxis@osteopathie-wiegleb.de
www.osteopathie-wiegleb.de



WOLF VON WALDOW

Die Hand vor Augen

VON WULF DENECKE

Die „Volksdorfer Zeitung“ widmet sich ganz den Belangen dieses Stadtteils. Vielleicht ist es dennoch nicht ganz abwegig, hier auf Wolf von Waldow, einen bildenden Künstler, hinzuweisen, der zwar jetzt seit über 20 Jahren in Berlin lebt, aber in Volksdorf geboren (1962), hier aufgewachsen und (im WDG) zur Schule gegangen ist und sein Studium in Hamburg begonnen hat. Deshalb mag er manch einem Ortsansässigen noch in Erinnerung geblieben sein. Aber seine künstlerische Entwicklung dürfte auch für viele andere ein hohes Interesse haben.

Da die meisten seiner im letzten Jahrzehnt entstandenen Werke als „Kunst am (oder im) Bau“ zwangsläufig ortsgebunden und nicht in Ausstellungen zu versammeln sind, ist der Kunstinteressierte angewiesen auf eine Dokumentation in Form eines Buches. Unter dem Titel „Die Hand vor Augen“ liegt es jetzt vor. Der Künstler selbst hat darin Bilder und Textthinweise zu seinen „raumbezogenen Arbeiten 2013 – 2021“ vereinigt. Die Buchhandlung Ida von Behr hält einige Exemplare des Buches vorrätig, das aufzuzeigen vermag, welch einen weiten Bogen jedes der Werke spannt von seinen historischen Bezügen über hautnah Gegenwärtiges und zauberhaft Intimes bis hin zu staunenswert Phantastischem.

Kaum jemand wird eine Reise veranstalten, die von Berlin über den Spreewald nach Leipzig und Erfurt führen müsste, um

alle realisierten Objekte in Augenschein nehmen zu können. Um einen Eindruck zu vermitteln, habe ich für Abbildungen ein erst im Vorjahr entstandenes Werk an einem umgebauten Bauernhaus in Goyatz am Schwielochsee und ein eindrucksvolles Potsdamer Projekt für 2023 ausgewählt.

Groß dimensionierte „Scherenschnitte“

Sie zeigen beispielhaft für eine große Werkgruppe, wie intensiv Wolf von Waldow sich an der historisch weit verbreiteten Technik des Scherenschnitts orientiert und sie übersetzt hat in groß dimensionierte, durch wasserstrahl- oder lasergeschnittene und anschließend pulverbeschichtete Metallbilder auf hellen Wandhintergründen.

Ein in Volksdorf selbst vorübergehend ausgestelltes Werk war 2019 die Installation „Neue Heimat“ im Projektraum „hühnerhaus volksdorf“ von Edith Sticker in der Horstlooge. Eine Dokumentation darüber bewahrt die Erinnerung daran: Peter Lodermeier: *Neue Heimat – Kleintierställe; Kat. hühnerhaus volksdorf. Kunst Bd. 7, S. 10-13; Hamburg (hyperzine verlag) 2020.* In diesem Verlag ist auch das hier angezeigte Buch, „Die Hand vor Augen“, erschienen: Es gewährt einen Blick auf einzigartige Werke voll schöpferischen Charmes und ästhetischer Brillanz (€ 25).

➤ Weitere Informationen unter: www.vonwaldow.de



„Wolkenfangen“ heißt das Werk am alten, umgebauten Bauernhaus (oben), „Waagnis“ ist der Titel für die Werke am historischen Gebäude in Potsdam am Alten Markt (darunter).



OHNE GEDÖNS

Mentales Gesundheitschrumpfen * (Christoph Waltz)

VON MAREN SCHÖNING

Gerade als ich mir überlegt habe, heute mal ein paar Gedanken zum Klimaschutz in Hamburg mit Ihnen zu teilen, flattert mir ein Informationszettel zur „Flaniermeile Volksdorf“ auf den Tisch. Könnte passender nicht sein, denn diese Aktion ist Teil des Klimamaßnahmenpakets für den Bezirk Wandsbek. Nicht unumstritten, wie man hört, aber dazu später mehr.

Klimaschutz in Hamburg – was merken Sie in Ihrem Alltag davon? Ich habe mich auf www.hamburg.de mal durchgeklickt und hochinteressante Dinge gelesen. Machen Sie das auch mal. Drei Punkte fand ich dabei besonders spannend.

1. Klimafreundliche Gesellschaft

Klingt ganz schön, aber was bedeutet das? Für mich klingt es nach einer Gesellschaft, die

sich den Klimaschutz auf die Fahnen geschrieben hat, die bereit ist, dafür neue Wege zu gehen, auch wenn es manchmal ein bisschen steinig ist. Weil es wichtig ist. Und weil es für alle ganz einfach ganz normal ist.

So ähnlich sieht der Hamburger Klimaplan das auch vor. Mit niedrigschwelligen Informationen und der Gelegenheit, sich einzubringen, sollen alle Hamburger auf dem Weg zur Klimaanpassung mitgenommen werden. Denn die Veränderungen treffen jeden und sollen daher im Idealfall auch von allen akzeptiert und mitgetragen werden. Klimafreundliche Angebote sollen zur neuen Normalität werden und selbstverständlich in den Alltag integriert wie die Tasse Kaffee am Morgen. Klingt ganz schön, oder?*

Ich schätze, Christoph Waltz hat seinerzeit den Hamburger Klimaplan gelesen, als er sagte: „Die Menschheit muss einfach realisieren, dass wir gemein-

sam Verantwortung für unseren Planeten übernehmen müssen. Ich nenne das „Mentales Gesundheitschrumpfen.“

2. #moinzukunft

Die Plattform „#moinzukunft – Plattform für mehr Klimaschutz im Alltag“ bietet gebündelte Informationen für einen guten Überblick zum Klimaschutz in Hamburg. Von „Was ist eigentlich das 1,5 Grad-Ziel“ über den Küstenhochwasser-schutz bis hin zu Alltagstipps, um klimafreundlicher zu leben. Hier mal Zeit zu „verdaddeln“ kann nicht schlecht sein ...

3. Wandsbek Gutes Klima

Zurück zur Volksdorfer Flaniermeile. Das Thema ist in Volksdorf intensiv und kontrovers diskutiert worden, im Mai startet nun die achtwöchige Evaluationsphase, um für ganz Hamburg zu lernen und Erfahrungen zu sammeln. Nutzen wir die Chance und zeigen, dass

wir jetzt schon klimafreundliche Volksdorfer sind. Die bereit sind, neue Wege zu gehen, auch wenn es mal steinig wird. Und damit Veränderungen, die notwendig sind, normal werden wir die Tasse Kaffee am Morgen. Jeder kann sich einbringen und mitgestalten, am 02.03. gibt es dazu eine Informationsveranstaltung.

Und eine Bitte habe ich zum Schluss noch: Wer eine tolle Idee hat, wie sich ein „Unverpacktladen“ auf der Flaniermeile präsentieren kann, erzählt uns bitte davon.

➤ Wir, von „Ohne Gedöns“ (neben dem Koralle Kino) sind Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 09:00 bis 18:30 Uhr für euch da, am Mittwoch von 09:00 bis 14:30 Uhr und am Sonnabend vom 09:30 bis 14:30 Uhr.

*Quelle: Hamburger Klimaplan - Leitstelle Klima - hamburg.de.



FRÜHLINGS
ERWACHEN

VOLKSDORF WIRFT SICH IN SCHALE.

Jetzt erwacht die Natur zu neuem Leben, die Tage werden länger und auch auf dem Wochenmarkt beginnt wieder die schönste Zeit des Jahres. Kosten auch Sie im Frühjahr die große saisonale Vielfalt aus. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MITTWOCHS & SAMSTAGS / 8 BIS 13 UHR
volksdorferwochenmarkt.de



Johannes Pisall am VW-Bus der Kirchengemeinde, mit dem er Senioren, die nicht mehr so mobil sind, zu Veranstaltungen fuhr.

BEGEGNUNGEN

Volksdorfer Senioren hat Corona viel Glück gebracht

VON CHRISTOPH LÜTGERT

➤ Es liest sich verrückt, aber es war wirklich so: Etwa 20 Volksdorfer Senioren hat Corona für viele Monate eine Menge Glück gebracht. Aber der Reihe nach:

Johannes Pisall (heute 21) aus Schleswig zog es nach seinem Abitur 2019 erstmal raus in die weite Welt. Traumziel des sportlichen Surfers: Neuseeland. Dann kam Corona, und Pisall gehörte zu jenen Touristen, die die Bundesregierung mit Charterfliegern ganz schnell zurück nach Deutschland holen musste. So fing er mit dem Studium an. Das aber war – wieder wegen Corona – nur online, also am heimischen Computer möglich. Schnell merkte Pisall: „Nur online, das ist nichts für mich. Das ist so unwirklich. Ich brauche Menschen.“

So reifte der Entschluss in ihm: Wenn erstmal ein normales Präsenz-Studium wegen Corona nicht möglich war, wollte er was anderes machen, „etwas Sinnvolles – mit Menschen“.

Seine Freundin Martha machte sowas bereits: Ein „Freiwilliges Soziales Jahr“ (FSJ) bei der Diakonie in Hamburg. Auch Johannes wandte sich an die Diakonie und landete schließlich beim „Verein für Altenhilfe in der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Volksdorf“. Jetzt ist seine Zeit um, und Johannes Pisall blickt auf eine Lebensphase zurück, die ihm und vor allem den 20 von ihm be-

treuten Senioren sehr viel gegeben hat. Es war eine für beide Seiten beglückende Zeit.

38 Arbeitsstunden pro Woche waren prall gefüllt. Er erledigte Einkäufe für die Alten, die selbst nicht mehr oder nur noch ganz schwer raus konnten, für andere kochte der begeisterte Hobby-Koch, gab Nachhilfe am heimischen PC, richtete Drucker ein, fuhr mit dem VW-Bus der Gemeinde die, die



Johannes Pisall und die Vorsitzende des Vereins für Altenhilfe, Frau Antje Loose, bei einer Einsatzbesprechung.

wollten, zu Veranstaltungen der Kirchengemeinde, begleitete Kranke zum Arzt, übernahm alle möglichen Hausarbeiten, goss die Blumen. „Ich war Mädchen für alles.“

Für Antje Loose, die Vorsitzende des „Vereins für Altenhilfe“, war Johannes Pisall ein Glücksfall. Wichtig sei gewesen, was er machte, aber noch wichtiger, wie er es machte.

„Kochen, Nachhilfe, Schachpartner, Chauffeur: „Ich war Mädchen für alles“.

„Die Alten schwärmen, dass man sich so gut mit Johannes unterhalten konnte.“ Ein Herr, den er regelmäßig besuchte, erzählte von seiner Schachleidenschaft. Aber leider habe er keinen Partner. Also lernte Pisall, der es bis dahin nicht konnte, ganz schnell Schach und machte seinem viel älteren Schützling damit eine schier unglaubliche Freude. Denn ab jetzt wurde regelmäßig Schach gespielt. „Als dieser Mann starb, hat mich das tief berührt.“ Mit einem anderen erkennbar hochgebildeten Mann diskutierte der viel jüngere Johannes immer wieder anspruchsvoll-

te philosophische Themen anhand von Büchern, die beide zur Vorbereitung ihrer Gespräche gelesen hatten.

Auf Augenhöhe begegnen, zueinander finden

Er kann so viele Geschichten erzählen, etwa von dem Blinden, mit dem er spazieren ging, oder der älteren Dame, für die er einkaufte, hin und wieder auch kochte und mit der er vor allem sehr viel redete. Die hatte er dermaßen ins Herz geschlossen, dass daraus „eine richtige Freundschaft“ wurde. „Für die werde ich bestimmt nochmal kochen.“ Und dann der Witwer, der vor jedem Besuch von Johannes Kaffee und Kuchen auf den Tisch stellte. Irgendwann erzählte er, dass er vor vielen, vielen Jahren Schildermaler war, ein Beruf, den es heute nicht mehr gibt. „Er hat also eine künstlerische Ader. Die habe ich auch.“ So malten die beiden dann zusammen Aquarelle.

Wichtig sei es gewesen, dass man sich unabhängig vom Alter „auf Augenhöhe begegnet, dass

man zueinander findet“. Das, so Johannes Pisall, „hat mich dann selbst menschlich sehr bereichert. Es hat meinen Horizont erweitert.“

Jetzt geht er, seine Zeit beim „Verein für Altenhilfe“ ist vorbei. Antje Loose, die den Verein seit vielen Jahren ehrenamtlich leitet, sucht händeringend junge Menschen, die bereit sind, es Johannes Pisall gleichzutun, die bereit sind, für sechs bis 12 Monate einen freiwilligen Sozialen Dienst an alten Menschen zu leisten. Die Bezahlung: 550,- Euro im Monat plus Mietzuschuss, wenn man nicht zuhause wohnt und Zuschuss zur HVV-Monatskarte. Das Salär ist nicht üppig. Aber der immaterielle, der menschliche Gewinn – Johannes Pisall hat es selbst erfahren – kann riesig sein.

➤ **Interessenten können sich direkt melden** bei Antje Loose, Tel.: 603 04 99 oder beim Verein für Altenhilfe, Rockenhof 5, 22359 Hamburg, Tel. 604 508 81, E-Mail: altenhilfe@kirche-in-volksdorf.de

Kinder aus dem Haus?

Wir bieten einen Minijob in kleinem, freundlichen Team

Es erwartet Sie eigenverantwortliches Arbeiten, ein vielseitiges Aufgabengebiet und ein kleines flexibles Team, das für gute Ideen immer aufgeschlossen ist.

Gesucht wird eine fröhliche Team-Verstärkung (m/w/d) für unsere Buchhaltung. **Voraussetzungen sind** Buchhaltungskennntnisse, guter Umgang mit Excel, Word und Outlook.

Hauptsächliche Tätigkeiten sind Buchhaltung in der Wohnungswirtschaft (Einnahmen/Ausgaben), Kontrolle der Zahlungseingänge, Erstellung von Jahresabschlüssen, Vorbereitung von Wohngeldabrechnungen, Wirtschaftspläne für WEG und Erstellung der NK-Abrechnung für Miethäuser.

AHS Hausverwaltung & Immobilien ist seit 13 Jahren im Hausverwaltungs- und Maklergeschäft tätig. Unsere Bereiche sind WEG-Verwaltung, Mietverwaltung, Vermietung und Verkauf.

 **AHS Andrea Strauß**
Hausverwaltung & Immobilien

Wildschwanbrook 48a, 22145 Hamburg
Telefon 040.609 500 73
Mail ahs.hausverwaltung@hamburg.de
www.ahs-hausverwaltung.de



**SENIORIN
AUSFLÜGE
UND KURZREISEN**

Begleitete Reisen

Mabgeschneidert für Senioren



Unsere aktuelle Reise:

„Rostock und Warnemünde“ Vom 31. Mai bis zum 3. Juni

Das Steigenberger Hotel „Sonne“ im historischen Zentrum Rostocks ist unser Ausgangspunkt für diese vier Tage. Von dort aus besuchen wir sehens- und erlebenswerte Ziele im nahen Umkreis wie den „Schlatermann“, Warnemünde, eine Köhlerhütte, Schloss Gelbensande (das Vorbild des Preußenschlosses „Cecilienhof“) und vieles mehr. Alles mit kurzen Wegen und mit einer Mittagsruhe im Hotel.

Seit 2001 gibt es unsere besonders sorgfältig organisierten Reisen (meist innerhalb Deutschlands), die gerade den Älteren - ob mit oder ohne Gehwagen - das bequeme Tempo, die Geborgenheit und Sicherheit geben, die sie oft auf anderen Busreisen vermissen. Die Hotels verfügen über einen Fahrstuhl. Einzelzimmer sind bei uns selbstverständlich. Alle Teilnehmer werden kostenfrei (bis 25km) per Taxi abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Die Ausflüge vor Ort sind so organisiert, dass bei einem Minimum an Laufen viel zu sehen ist. Die Führungen sind den Senioren und ihrem geringeren Stehvermögen angepasst. Alle Mahlzeiten werden zum Teil im

Hotel, zum Teil in gemütlichen Restaurants oder Cafés unterwegs eingenommen und sind - wie auch alle Ausflüge, Führungen, Konzerte und Eintrittspreise - im Preis inbegriffen. Eine Ruhepause mittags im Hotel ist obligatorisch. Zwei Begleitpersonen sind dabei und helfen, wo es nötig ist. Im Preis ebenfalls mit enthalten ist eine Reiserücktrittskostenversicherung, die in einem unvorhergesehenen Krankheitsfall einspringt.

Informationen bei
Rana Meske, Telefon: 601 46 53, HH-Sasel
E-Mail: info@senioren-ausfluege.de



Ökolumne 24

„Sieben Wochen nur:...“ (?)

VON WULF DENECKE

➤ „Sieben Wochen Ohne“ ist eine grandiose Erfolgsgeschichte, die ihren Weg 1983 in Hamburg begonnen hat und inzwischen jedes Jahr Millionen Deutsche – und zwar nicht nur kirchenfromme Christen – motiviert, sich für die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern an bestimmte selbstgesetzte Regeln zu halten. In diesem Jahr zum 40. Mal! Ich habe Freunde, die jedes Mal ihren gewohnten Weinkonsum mit dem Motto „7 Wochen ohne Wein“ unterbrechen, um sich zu vergewissern, ob sie auch noch nicht abhängig geworden sind. Andere lassen sich immer wieder Neues einfallen oder setzen ein Jahr oder auch mehrere ganz aus... Jedes Jahr wird diese Aktion unter ein neues Motto gestellt. 2022 lautet es „Üben! Sieben Wochen ohne Stillstand.“

Und was hat das nun mit der Ökolumne in der Volksdorfer Zeitung zu tun? Hören Sie: „Süßkartoffeltartar mit Gur-

kensalat“ – „Buchweizenpuffer mit Tomaten-Salsa“ – „Kürbispalten mit Hirse“. Merken Sie etwas? Bei mir, als dem privaten Küchenchef seit 25 Jahren, gibt es in diesem Jahr „Sieben Wochen nur veganes Mittagessen“. Schon seit Jahren lebe ich als Flexitarier an mindestens fünf Tagen der Woche vegetarisch. Ich schwöre auf Produkte aus „kba“ von „demeter“ und „Bioland“ und vermeide „Convenience Food“, weil ich von „Slow Food“ schwärme... Dann aber traten die Veganer auf den Plan und drangen sogar in unseren Familien-Clan ein! Hallo! Ich sollte als „Bienenvater“ keinen Honig mehr essen und aufhören, meine Haustiere „auszubenten“? Ich, der ich ihnen eine Wohnung zu günstigen Bedingungen stellte und sie liebevoll betreute? Und: Ich sollte auf Käse verzichten?

Gemach: Ich las Rezepte mit Titeln wie den oben genannten. Das klang lecker und verführte mich zum „Üben!“ „Sieben Wochen ohne Stillstand im veganen Speiseplan!“ Nun

bin ich dabei, jeden Tag ein neues Rezept auszuprobieren, sammle neue würzige Einsichten und betätige mich so als Klimaschützer! Morgens gönne ich mir mein Honigbrot und abends eine Käsestulle, bin also kein lupenreiner Veganer – da ich jedoch weiß, dass der ökologische Fußabdruck von Butter dreimal größer ist als der von Margarine, dass die Treibhausgasemissionen der Landwirtschaft zu mehr als 60 % aus der Massentierhaltung stammen, bin ich zwar schon als Vegetarier ein ökologischer Guttmensch, aber als Veganer natürlich noch viel mehr!

„Linsenfpannkuchen mit Avocado-Dip“ – „Tagliatelle mit Pfifferlingen und Grünkohl?“ – „Grüne Bohnen mit Sesam?“ Bei manchem reizvollen Rezept kommt der strenge Ökologe dann doch ins Grübeln: Entspricht das alles der Forderung nach Regionalität? Woher kommen die Avocados, auch wenn sie sich als „bio“ darbieten? Pfifferlinge und Grünkohl: Muss ich eins als Konserve neh-

men, weil sie nicht gleichzeitig auf dem Markt sind, schon gar nicht in der Passionszeit? Und soll ich für ein Gericht extra Sesamöl kaufen? Wenn ich das vorhandene Rapsöl nehme, bleibt es doch ein veganes Gericht! Probleme ohne Ende. Man kann sich auch verrückt machen! Aber „Üben“ bedeutet ja auch: Lösungen finden, mit denen sich das ökologische Dilemma umgehen lässt...

Und Ostersonntag? Da gibt es dann wieder ein anständiges Frühstücksei – kein veganes, das auch schon entwickelt wurde. Wahrscheinlich stammt es aus dem 3D-Drucker und kostet ein „Schweinegeld“. Das echte vegetarische Ei ist ausnahmsweise hart gekocht! Denn nach alter Sitte werden im großen Familienkreis die Eier zu Ostern ja „gekippert“ – woanders sagt man auch „kicken“, „düpfen“, „ditschen“, „tüttschen“ oder „dotzen“ dazu. Aber: es sind Bio-Eier! Und natürlich mit von Öko-Test geprüften Eierfarben gefärbt. Garantiert!

Ihr Partner für Barrierefreiheit mit Ladengeschäft und Firmensitz in Hamburg – schneller und zuverlässiger Service in Hamburg und ganz Norddeutschland!

Kommen Sie zur Probefahrt in unser Ladengeschäft in Wellingsbüttel

 **Arne Buchholz**
040 • 851 807 03



- wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich
- kostenlose Probefahrt ist jederzeit möglich



Sie erhalten bis zu **100 % Zuschüsse** dank unserer individuellen Beratung zu Förderprogrammen!



Ladengeschäft: Wellingsbüttler Weg 117 • 22391 Hamburg

www.hamburg-lifte.de • info@hamburg-lifte.de

SITZTREPPENLIFTE • HUBLIFTE • PLATTFORMLIFTE • RAMPEN



Die Kunstkate im Frühjahr Stürmische Zeiten

„Reagieren“ war das Zauberswort im Februar dieses Jahres. Nachdem coronabedingt das Konzert mit Berlin21 ausfallen musste (es wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt), war im rechten Moment Paul Botter „zur Stelle“. Gemeinsam mit Jan Mohr übernahm er den frei gewordenen Termin am 12. Februar. Die Spielfreude des Duos motivierte manchen Blues-Fan zum spontanen Besuch der Acoustic Blues Session am Folgetag. Auch der 13. Februar war ursprünglich für Berlin21 reserviert. Stattdessen teilten sich insgesamt 12 Musiker die Bühne unterm Reetdach der Kunstkate. Sie spielten – unverstärkt! – in verschiedenen Formationen. Ein neues Mitglied des musikalischen Frühchoppens war Bernd Hof. Mit seiner Ukulele setzte er überraschende Ak-

zente und gab damit manchem Klassiker eine besondere Note. Dank der Aufzeichnungen von Fallcare Bredow gibt es von diesem sonntäglichen Event Videoclips bei Facebook. Der nächste Termin ist geplant am Sonntag, den 29. Mai!

Eine besondere Bedeutung hat mittlerweile das Konzert der Gruppe **Klezmerata** bekommen. Die Gruppe begeistert ihr Publikum mit einer spannenden Mischung aus jüdischer Folklore gepaart mit Gypsy, Tango, Swing und Elementen des jiddischen Theaters. Das Konzert wurde vor einigen Wochen für den 4. März vereinbart. Aber nun? Die Künstler des Ensembles haben ihre Wurzeln in Russland, Deutschland und in der Ukraine. Ein Symbol der Hoffnung für die aktuelle Situation?

Die Veranstaltungen finden

bis auf Weiteres auf 2G+-Basis statt. Zur Sicherheit ist die Zahl der Besucher begrenzt auf ca. dreißig. Durch die eingeschränkte Zuschauerzahl ist ein finanzieller Ausgleich notwendig. Darum wurde beschlossen, vorübergehend einen „Corona-Aufschlag“ in Höhe von 5 Euro (insgesamt 20 Euro) zu erheben, um die Gagen für die Musiker in der Kasse zu haben und etwas für das Haus erwirtschaften zu können. Der Verein bitet um Verständnis für diesen Schritt.

Anmeldung ist erforderlich, am besten per Mail an kunstkate.volksdorf@googlemail.com.

Bei Rückfragen steht Ihnen Bärbel Krämer unter der Rufnummer 0172 4049762 zur Verfügung.

Die Hamburger Band **Vertiko** ist zu Gast am Freitag, den 18. März um 20 Uhr. Im Pro-

gramm: Musikstücke im Rhythmus vergangener Jahrzehnte mit Spielwitz, Virtuosität und vor allem Swing! Vertiko ist einfach Schellack ohne Rauschen! Ihnen gebührt der Applaus: Nina Majer (Gesang), Ralf Böcker (Saxofon und Akkordeon) und Andreas Hinrichs (Klavier).

Am Samstag, den 26. März um 20 Uhr heißt es Bühne frei für **Pergünth**, Andreas Günther (Tenor-Saxofon) und Jakob Perko (E-Gitarre). Die beiden sind Dompteure und Ihre Instrumente wie Raub- und Kuscheltiere zugleich. Sie müssen im Zaum gehalten werden. Einmal nicht aufgepasst und schon verstricken sie sich in ein Netz musikalischer Geschichten aus E-Gitarre und Tenor-Saxofon.

Der März bringt Veränderungen im KatenLaden: Honorata Malankowski verlässt das Team zum Ende des Monats. Sie hat in den vergangenen Jahren mit ihrer herzlichen Art zur besonderen Atmosphäre des Hauses beigetragen, mit ihrer phanta-

sievollen Mode im KatenLaden und im Duo mit Judith Lüthgens als Akteurin im KatenCafé. Danke für die schöne Zeit, Honorata... Noch gibt es ein reichhaltiges Angebot an Kleidungsstücken, und zum Abschied gewährt Honorata auf ihre Mode einen **Sonderrabatt von 25 %!**

Schon am 1. April um 18 Uhr wird „Honoratas Raum“ genutzt für die Vernissage einer interessanten Fotoausstellung von **Dr. Jürgen Steidinger**. Mit 50 Jahren hatte der renommierte Kinderarzt seinen Kittel im AK Wandsbek an den Nagel gehängt, um sich künftig der humanitären Hilfe und Arbeit in Hamburgs Partnerstadt Leon in Nicaragua zu widmen.

Nach über 25 Jahren Leben und Arbeit in Nicaragua kehrte er 2018 nach Hamburg zurück. Gemeinsam mit Heidrun Bauer gründete er einen gemeinnützigen Verein, um von hier aus weiterhin die Projekte in Nicaragua zu unterstützen. Mit dem Erlös aus seinen Fotoausstellungen, u.a. vom Museumsdorf Volksdorf, leistet Steidinger einen beachtlichen Beitrag für den Verein und die Projekte in Leon.

Die Ausstellung im frei gewordenen Raum der Kunstkate basiert auf einen historischen Fund im Keller seines Elternhauses im „Badischen“. Dort hatte Dr. Steidinger vor Jahrzehnten eine total ver-



staubte Kiste entdeckt. Der Inhalt: etwa zweihundert fotografischen Glasplatten (Negative) mit Landschaften aus dem Schwarzwald, der Schweiz und vielen Motiven aus Norddeutschland. Ein Schwerpunkt: Ewer, Werften, Wasser ...

Bis heute ist der Fotograf dieses „Schatzes“ nicht eindeutig identifiziert. Sicher ist, dass der Großvater väterlicherseits, ein Uhrmachermeister, außerdem als Heimatdichter, Astrologe

und Fotograf bekannt wurde. Ausgestellt werden u.a. Bilder entlang der Küste, die alle zwischen 1926 und 1928 mit einer „Plattenkamera“ gemacht wurden und meist klar beschriftet und gut erhalten sind. In mühevoller Kleinarbeit konnte Steidinger Reproduktionen anfertigen.

Das Team der Aussteller und der engagierten ehrenamtlichen Helfer plant ab April erweiterte Öffnungszeiten, von

denen auch diese Ausstellung profitieren wird. Näheres hierzu im nächsten Heft, auch zu Johanna Javaherrashidi, die sich nach ihrer Baby-Pause auf ihren Neustart als Goldschmiedin freut und künftig ihre Schmuckstücke im KatenLaden ausstellen wird.

Ganz Hamburg feiert den „Plattdüütsch Dag“ am 23. April von 11-18 Uhr. Der Kulturkreis dieKate e.V. hat dazu die Band **Veerspeelt** eingeladen. Veerspeelt, das sind Andreas Götsch (Schlagzeug), Jochen Scheffe (Bass), Kai von Essen (Gitarre) und Hans-Jürgen Bebensee (Gesang und Gitarre). Sie haben sich auf Rock und Blues spezialisiert. „Songs mit Bodenhaftung und aus eigenem Anbau“, sagen die Musiker, deren Lieder größtenteils plattdeutsche Texte haben. Ihr Auftritt am 23. April ist um 15 Uhr. Schon am Vormittag (ab 11 Uhr) soll es weitere Beiträge auf der Außenbühne im KatenHof geben, so Märchen op Platt, vorgetragen von Mitgliedern des Märchenforums Hamburg. „Bühne frei“ für weitere Akteure (Interessenten bitte melden)!

Eine Einstimmung auf den Plattdüütsch Dag gibt es bereits am 22. April um 19 Uhr mit der Gruppe Hafennacht e.V.

Herzlich willkommen in der Eulenkrußstraße 60-64. Bleiben Sie gesund!

MATTIS ZIEHT DIE MÄNNER AN



**Frische Frühlingsboten
eingetroffen!**

MATTIS
MÄNNERMODE

Heike Schwarcke

Volksdorf • Weiße Rose

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9³⁰ - 18³⁰ + Sa. 9³⁰ - 14³⁰

Telefon: 644 191 03



Die Gründer: Ben Märten, Felix Witte und Pablo Reimers.

CROWDFUNDING-KAMPAGNE

Grüne Innovation aus Volksdorf

Das junge Hamburger Start-up „simplePlant“ hat Ende November 2021 den „smartGarten“ auf den Markt gebracht. Der Smart Indoor Garden ist ein intelligenter Garten für die eigenen vier Wände. Nun geht simplePlant mit einer Crowdfunding-Kampagne an den Start.

„smartGarten“ – ein nachhaltiges System, steuerbar per App

Wer kennt es nicht? Keine zwei Wochen nach Kauf ist der Kräutertopf aus dem Supermarkt schon wieder eingegangen. Das hat mit dem „smartGarten“ von simplePlant endlich ein Ende! Denn der smartGarten vereint alle für Pflanzen essenziellen Funktionen wie Beleuchtung, Bewässerung und Nährstoffkontrolle in einem nachhaltigen System. Die Elektronik simuliert eine ideale natürliche Umgebung und ist steuerbar per App. Damit liefert der smartGarten das ganze Jahr über frische, gesunde und geschmackvolle Pflanzen – ganz ohne Aufwand und Pestizide.

Auf die Idee kamen die jungen Gründer während ihres Studiums. „Mein Basilikum ist immer wieder nach ein paar Tagen vertrocknet.“, so Ben Märten (28), der Geschäftsführer des Start-ups. Gemeinsam mit Felix Witte (28), der Entwickler

im Team, ist er in Volksdorf aufgewachsen und hat das Walddorfer Gymnasium besucht. Der dritte im Bunde, Pablo Reimers (32), ein Studienfreund der beiden, ist zuständig für die Pflanzenforschung. Die drei Hobbyköche hatten einfach kein Glück mit ihren Kräutern. Sie forschten also nach einer Lösung, um diesem Problem Herr zu werden. Zunächst probierten sie es mit einfacher Beleuchtung und konventioneller Erde, trotzdem wollten die Pflanzen nicht so wie sie. „Mit dem Hydrokultursystem gelang uns schließlich der Durchbruch“, erzählt Felix Witte, der Physik studierte. Mit Hilfe der Sensorik können die Nutzer:innen dadurch den Füllstand sowie den Nährstoffgehalt ablesen und sparen zudem große Mengen an Wasser.

Grüner Daumen garantiert

Ein grüner Daumen ist somit garantiert: Einfach Wassertank befüllen, vorbesamte simpleCups einsetzen und das Smartphone verbinden. Nachdem das passende Pflanzenprogramm gewählt wurde, übernimmt die App. Auf Basis der eingebauten Sensorik gibt sie klare Handlungsanweisungen, wann und wie viel gedüngt oder gegossen werden muss. Darüber hinaus kann mit der App auch die Beleuchtung gesteuert wer-

den. Die Hauptelemente des smartGartens sind aus edlem Eichenholz und robustem Edelstahl. simplePlant achtet sehr auf die Herkunft der verwendeten Materialien – regional und fair produziert müssen sie sein. Darüber hinaus entwickelt und fertigt simplePlant auch in Hamburg.

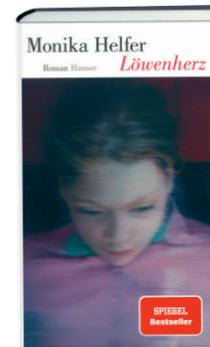
Neue Varianten

In den letzten Monaten wurde die erste Kleinserie abverkauft. Nun werden in einem Crowdfunding weitere Varianten angeboten: Der höhenverstellbare smartGarten X für größere Pflanzen wie beispielsweise Tomaten sowie die kompaktere Version der smartGarten S. Das Prinzip des Crowdfundings sieht vor, dass die Besteller:innen schon zahlen, bevor die Produktion startet. Damit können die jungen Gründer besser planen. Für ihre Geduld und den Vertrauensvorschuss werden die Käufer:innen mit einzigartigen Paketen und Rabatten belohnt.

➤ Weitere Informationen zu simplePlant und den smartGärten gibt es im Internet auf www.simplePlant.de und auf der Crowdfunding-Plattform www.startnext.com/simpleplant

UNSER BUCHTIPP „Löwenherz“

vorgestellt von Anne Tüllmann



Was für ein Leben, was für ein Buch! Nach die BAGAGE und VATI erzählt Monika Helfer mit lebendigen Bildern und tastenden Worten von Richard: Von ihrem Löwenherz-Bruder, der mit derselben Selbstverständlichkeit einen streunenden Hund und ein verlassenes Kind, in sein Leben ließ, mit der er versucht hatte, in einer Badewanne über den Bodensee zu rudern – und der sich im Alter von dreißig Jahren das Leben nahm.

Noch intensiver als in den ersten beiden Romanen lässt Monika Helfer uns ganz nah an sich heran. Und sie nimmt uns mit in ihr Ringen um die richtigen Erinnerungen, lässt uns teilhaben in ihrem Herantasten an das Leben und den Tod dieses eigenwilligen und grundguten Mannes. Lesen!!!!

➤ Von Monika Helfer, erschienen im Hanser Verlag, gebundenes Buch, 190 Seiten, 20 €, ISBN: 978-3-4462-72699



BUCHHANDLUNG
I.v.Behr

Buchhandlung I.v.Behr
Im Alten Dorfe 31
Bestellen Sie bitte gern per Telefon oder E-Mail: 040-603 12 86, info@buecher-behr.com



Inhaber Lennart Fölz

DIE WALDDÖRFER SENIORENASSISTENZ

Ihre persönliche
Unterstützung im Alltag.

Mehr Informationen auf
www.wd-sa.de
oder telefonisch unter
040 / 800 79 777.



Bernot

Praxis für Chinesische Medizin



Ihre Experten für Chinesische Medizin und Naturheilkunde

Akupunktur • Pflanzenheilkunde • Schmerztherapie
Die Stärke der Chinesische Medizin ist das besondere Krankheitsverständnis und die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen.

Typische Anwendungsbeispiele:

- Geschwächtes Immunsystem
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Chronische Entzündungen • Stoffwechselstörungen
- akute und chronische Schmerzzustände

Praxis für Chinesische Medizin Bernot
Jasmin und Johannes Bernot, M.Med (GXUCM)
Heilpraktiker
Kattjahren 1c • 22359 Hamburg
Tel: (040) 359 85 168 • www.praxis-bernot.de

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



RESIDENZ
AM WIESENKAMP



residenz-wiesenkamp.de

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Evangelischen Amalie Sieveking Krankenhaus. Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für den Einzug in die Residenz am Wiesenkamp.

Wohnpark am Wiesenkamp gGmbH
Wiesenkamp 16 • 22359 Hamburg • Tel. 040 644 16 - 0

In besten Händen, dem Leben zuliebe.



Training mit dem Profi Philipp Floritz.



Erfolgreiche 1. Herren.



Hohe Konzentration beim Turnier.



Früh übt sich... Jugendtraining.

SPORT

Tischtennis im Walddorfer SV

VON CLAUDIA CONZE

Wer bei Tischtennis an Ping-Pong im Garten denkt, hat noch nie an einem richtigen Tischtennistraining im Sportverein teilgenommen. Denn da geht es um weit mehr, als nur den kleinen, weißen Ball möglichst oft über das Netz zu schlagen. Da sind Technik und Strategie, Schnelligkeit und Fitness, perfekte Hand-Augen-Koordination und Reaktionsfähigkeit gefragt. Im Walddorfer SV spielen aktuell über 130 Mitglieder Tischtennis und jagen mit großer Begeisterung und Raffinesse den Ball über

die Platte: Kinder ab 7 Jahren, Jugend, Damen und Herren und Senioren – und das von Anfängern über Fortgeschrittenen bis hin zu Leistungsgruppen.

Früh übt sich

Fast jeden Tag in der Woche werden in der großen Halle an der Berner Au die Tischtennisplatten für das Training aufgebaut. Die Trainingseinheiten für Kinder und Jugendliche finden montags, mittwochs und freitags statt. Die zwölf Tische sind in der Regel gut belegt: an jedem Tisch spielen sich jeweils zwei Spieler den kleinen, weißen Ball zu - schmettern, schla-

gen, springen – und scheinen dabei viel Spaß zu haben. Immer wieder knüpft sich einer der vier Trainer einen Tisch vor und gibt dem Nachwuchs Tipps zu Technik und Training. „Wir haben seit dem Sommer viele Neuzugänge gehabt und freuen uns immer über neue Talente!“, so Abteilungsleiter Jörg Sander, der das Training vor Ort begleitet.

Mitspielerinnen gesucht

Eine reine Damenmannschaft trainiert jeden Montagabend in der Gymnastikhalle der Grundschule an den Teichwiesen. Die Gruppe, die aktuell aus neun

Frauen besteht, freut sich über weitere Mitspielerinnen – besonders über Wiedereinsteigerinnen mit Vorerfahrungen, da einige aus dem Team auch am Spielbetrieb teilnehmen. Dass diese als Herbstsiegerinnen der Hinrunde in der 2. Bezirksliga, nach der aktuellen Entscheidung des Verbands, den Spielbetrieb für diese Saison abzubrechen, jetzt in die 1. Bezirksliga aufgestiegen sind, ist ein echter Ansporn für das Team.

Leistungsstarke Herren

Die insgesamt 8 Herren-Teams der Tischtennisabteilung nehmen von der Kreisliga bis zur Verbandsoberrliga am Spielbetrieb teil. Die Abteilung ist stolz darauf, dass ihre jungen 1. Herren, die in der Verbandsoberrliga spielen, mit Aaron Schröder, Felix Hawranek, Niklas Stolle und Laszlo von Würzen über-

wiegend aus „Eigengewächsen“ besteht. „Gerne hätten wir die Saison mit der Rückrunde zu Ende geführt und damit gezeigt, was wir leisten können.“, so Sander. Aber dass 5 der 8 Teams als Herbstmeister nun aufsteigen, ist für die neue Saison auch eine spannende Perspektive und Herausforderung.

Training mit dem Profi

Um sich darauf vorzubereiten, hat die Tischtennisabteilung des Walddorfer SV Ende Februar bereits zum vierten Mal in der Sporthalle an der Berner Au einen Lehrgang mit Philipp Floritz, Ex-Nationalspieler und Spieler der Bundesliga, organisiert. Für die Mitglieder ist dieses intensive Training eine tolle Gelegenheit, vom Profi zu lernen und ihre Technik zu verbessern. Die neue Saison kann kommen!

Tischtennis Feriencamp

Vom 9. - 11.3. bietet der Walddorfer SV für Kinder von 8 bis 12 Jahren ein Tischtennis-Feriencamp in der Halle an der Berner Au an. Restplätze sind verfügbar! Infos und Anmeldung unter www.walddorfer-sv.de

Fit in den Frühling



Radsport

Zumba
Bodystyling und
Fit4Drums



Walking und
Nordic Walking



Online-
Registrierung
erforderlich

Mehr Infos und Anmeldung unter www.walddorfer-sv.de

Sa. 02.04.2022

Walddorfer SV

von 10:00 bis 14:30 Uhr
Walddorfer Sportforum,
Halenreie 32 - 34, 22359 Hamburg



Hamburg

aurumundo

Bietet mehr

Ankauf von:

Alt- und Schmuckgold,
Schmucksilber und Tafelsilber
Platin und Zahngold

**JETZT
verkaufen
lohnt sich!**

Volksdorf, Weiße Rose 3
Telefon: 040 - 54 75 52 22
www.aurumundo.de
@ aurumundo_volksdorf

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag von 10.00 - 17.00 Uhr



Frühlingsträume

mit Ostermarkt
26. + 27. März / 11 - 18 Uhr
Dinnen & Draußen



Haus-Garten-Mode-Freizeit Timmerhorn

Heideweg 1
22941 Jersbek-Timmerhorn

Eintritt: 3,50 € / Kinder frei
Kostenlose Parkplätze

www.selekt-veranstaltungen.de



Lisa Wulff und Gabriel Coburger

Kulturkreis Walddorfer im Frühjahr Drei Erfolgsgeschichten

Die Veranstaltungen des Kulturkreises im Februar fanden großen Zuspruch beim Volksdorfer Publikum, das auch die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen in der Pandemie problemlos akzeptierte und unterstützte. Alle Beteiligten (Publikum, Auftretende, Veranstalter) fühlten sich wohl und konnten die Abende genießen.

Und so soll es jetzt auch weitergehen! Frühlingsanfang im März – dies verspricht nicht nur mehr Licht und Wärme, sondern auch Erleichterungen bei den Veranstaltungen. Aber natürlich finden alle Veranstaltungen weiterhin entsprechend den aktuellen behördlichen Vorgaben und dem vom RKI empfohlenen Hygienekonzept (2Gplus, d.h. genesen/geimpft plus Test oder Booster-Impfung, Mund- und Nasenschutz) statt. Beachten Sie bitte jeweils die Angaben zu den Veranstaltungsorten. Da auf jeden Fall weniger Eintrittskarten als in „Normalzeiten“ angeboten werden, sollten Sie bei Interesse frühzeitig den Vorverkauf in

der Buchhandlung I.v.Behr nutzen. Falls aufgrund aktueller Entwicklungen / behördlicher Vorgaben Veranstaltungen abgesagt werden müssen, werden selbstverständlich die Kosten bereits erworbener Eintrittskarten erstattet. Der Kulturkreis hat auch bereits für das Frühjahrsquartal abwechslungsreiche Veranstaltungen in der Planung. Der Vorstand würde sich sehr über eine ehrenamtliche personelle Verstärkung im Bereich Marketing freuen. InteressentInnen mögen sich bitte direkt an Herrn Dr. Belser, 1. Vorsitzender, unter der Tel.nr. 730811811 wenden.

Drei Veranstaltungen stehen im März auf dem Programm:

Mittwoch, 2.3.2022, 19 Uhr, Wagnerhof im Museumsdorf

Philip Oprong Spenner
Vortrag / Lesung / Gespräch:
„Move on up“ – vom Straßenkind in Nairobi zum Lehrer in Hamburg. Eine Erfolgsgeschichte
Philip Oprong Spenners Lebensgeschichte ist atemberau-



Philip Oprong Spenner

Gospelsänger, der Vorsitzende eines kenianischen Vereins zur Förderung von Kindern und Jugendlichen und der Autor der bei Ullstein erschienenen Autobiografie „Move on up“. Philip Oprong Spenner hat viel zu erzählen, er beeindruckt und berührt durch seine Klugheit und vielfältigste Lebenserfahrung, seinen Mut und Überlebenswillen, seine Bodenständigkeit, seinen Humor, seine Ernsthaftigkeit.

Freitag, 25. März, um 19 Uhr im Wagnerhof / Museumsdorf

Die Spottlichter Kabarett: *Totally crazy – oder: der helle Wahnsinn*

Nach ihrem gelungenen Debut vor zwei Jahren präsentiert die Volksdorfer Kabarettgruppe „Die Spottlichter“ nun ihr neues Programm. Trotz pandemiebedingter Widrigkeiten haben sie unter der künstlerischen Leitung von Lydia Spiekermann weitergemacht und können jetzt ein intelligentes und witziges Programm, das zwei Stunden großes Vergnügen verspricht, auf die Bühne bringen. Temperamentvoll spielen und singen sie sich in die Herzen des Publikums.

Mittwoch, 30. März, um 19 Uhr im Wagnerhof / Museumsdorf

Lisa Wulff und Gabriel Coburger

Konzert: *Contemporary Jazz*
Die junge Jazz-Bassistin Lisa Wulff und der Saxofonist und Flötist Gabriel Coburger sind international renommierte und mehrfach ausgezeichnete Musiker mit bereits beeindruckenden Karrieren: Nach Studienabschlüssen an der Hamburger Musikhochschule haben sie sich in zahlreichen Auftritten mit Stars wie Al Jarreau, Randy Brecker, Nils Landgren u.a., mit der NDR-Bigband und mit ihren eigenen Formationen einen Namen gemacht. In diesem Konzert wird das Duo vorwiegend Eigenkompositionen vorstellen – von Groove und Swing bis zu freien sphärischen Improvisationen und klassisch anmutenden Werken zeigen sie die große Bandbreite ihres Könnens und werden auch ein wenig über die Instrumente und das Musikerleben erzählen. Es wird ein inspirierender, besinnlicher Auftritt – nicht nur für Jazzkenner, sondern auch für Musikinteressierte aller Sparten.

PRAXIS WEISSE ROSE

Vitamin D – ein Wundermittel für die Zahngesundheit?

Vitamine sind wichtig, das weiß fast jedes Kind. Doch wussten Sie, dass speziell Vitamin D Ihre Zahngesundheit unterstützen kann?

„Vitamin D reguliert den Calciumspiegel unseres Körpers, unterstützt den Knochenaufbau und spielt somit eine wesentliche Rolle bei der Härtung des schützenden Zahnschmelzes“, erklärt Dr. Neuhaus von der praxis weisse rose. „Hinzu kommt, dass man Vitamin D nachsagt, Entzündungsprozesse zu hemmen, wodurch es ein wichtiges Mittel in der Vorbeugung der verbreiteten Zahnkrankheit Parodontitis ist“, ergänzt Neuhaus, der mit seinem Praxis-Team im Herzen von Volksdorf unter anderem auf die Behandlung von Parodontitis spezialisiert ist.

Vitamin D wird von unserem Körper vor allem über die Sonnenstrahlung gebildet und deshalb auch als Sonnenvitamin bezeichnet. „In den sonnenarmen Herbst- und Wintermonaten reichen die natürlichen Sonnenstrahlen nicht aus, um unseren täglichen Vitamin-D-Bedarf zu decken, daher haben die meisten Menschen in unseren Breitengraden einen Mangel an Vitamin D“, stellt Neuhaus fest. Übergewicht kann diesen Mangel zudem verstärken, denn Vitamin D ist fettlös-



Vitamin D reguliert den Calciumspiegel unseres Körpers, unterstützt den Knochenaufbau und spielt somit eine wesentliche Rolle bei der Härtung des schützenden Zahnschmelzes.

Dr. Michael Neuhaus

lich und steht dem Körper somit weniger zur Verfügung. Auch Sonnencreme mit hohem Licht-

schutzfaktor kann die Bildung von Vitamin D hemmen. Besonders in der Schwangerschaft ist ein ausgeglichener Vitamin D-Haushalt der werdenden Mutter von Bedeutung, da es die Zahnentwicklung des Kindes unterstützt und das Risiko von frühkindlicher Karies mindert. Doch auch unser Immunsystem wird dank des Sonnenvitamins gestärkt, sodass unser gesamter Organismus besser gegen Bakterien und Viren ankämpfen kann. Natürliche Ressourcen für Vitamin D sind Lebensmittel

wie Pilze, Eier, Seefisch und die meisten Milchprodukte.

„Bei Karies und Parodontitis kann eine Testung auf den Vitamin-D-Haushalt sinnvoll sein, um mögliche Ursachen für die Krankheit festzustellen und diese gezielt bekämpfen zu können“, sagt Dr. Neuhaus, der nach Absprache und auf Wunsch den Vitaminstatus bestimmt. „Sollte ein Vitamin-D-Mangel bestehen, beraten wir unsere Patient:innen auch, welche Vitamin-D-Dosis als Ergänzungspräparat in Frage kommt“, so Dr. Neuhaus. Nach zwei bis drei Monaten wird der Vitamin-D-Spiegel erneut überprüft, um zu sehen, ob und wie die Dosis des Ergänzungspräparats angepasst werden sollte.

Wenn Sie mehr über Vitamin D und die Gesundheit Ihrer Zähne erfahren möchten, ist das Team der praxis weisse rose in Hamburg Volksdorf für Sie da und steht Ihnen, nach Vereinbarung sogar am Samstag, mit Rat und Tat zur Seite.



Weiße Rose 19, erster Stock, (direkt über der Sparkasse)
Tel. 040 603 04 02,
www.praxisweisserose.de

Fürsorgliche Seniorenbetreuung im eigenen Zuhause – rund um die Uhr



Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen.

- ✓ Geschulte Betreuungskräfte aus Polen
- ✓ Liebevolle und emphatische Betreuung
- ✓ Wahl der Sprachkenntnisse durch den Kunden
- ✓ Transfer mittels eigener Kleinbusflotte
- ✓ Durchgängig pers. Ansprechpartner vorhanden



Ich bin für Sie da! - Wolfgang Posdziech

+49 (0) 171 - 62 66 018 w.posdziech@promedicaplus.de

Wulfsdorfer Weg 108d, 22359 Hamburg

Volksmarkt 2022 Ahoi!

Auf dem renoviertem Volksdorfer Marktplatz an der Halenreihe soll am 24. April, 26. Juni, 18. September und 4. Dezember wieder der beliebte traditionelle Vierjahreszeiten-Familienflohmärkte Volksmarkt stattfinden. Anmeldeformulare liegen wie bisher in der Bücherhalle Volksdorf aus. Der Veranstalter Siegfried Stockhecke hofft auf ein gutes Gelingen und freut sich, den Volksdorfer Marktplatz wieder zu einem Ort der Begegnung und des Austausches zu machen. Kinder sind nur angemeldet mit von der Partie.



WOCHE GEGEN RASSISMUS

Trommeln für Gemeinschaft und Toleranz

➤ Im Rahmen der Internationalen Woche gegen Rassismus Wandsbek findet am 26. März von 12 bis 13 Uhr auf dem Kirchplatz vor der Rockenhofkirche eine gemeinsame Trommelaktion statt. Organisiert wird die Aktion von der Johanniter Unfallhilfe e.V., die in der Region verschiedene Wohnunterkünfte betreut und dem

Walddorfer SV, der mit seinen 40 Drums und Trainern die Aktion vor Ort umsetzt. Mit dabei ist außerdem eine Konfirmandengruppe der Rockenhofkirche, die an dem Tag einen Konfirmandentag hat.

Mit der Trommelaktion möchten die Veranstalter darauf aufmerksam machen, dass Musik und Bewegung alle Menschen

verbindet. Willkommen sind alle, die lautstark Farbe bekennen wollen für eine bunte und moderne Gesellschaft, in der kein Platz ist für Rassismus und Ausgrenzung. Treffpunkt ist um 12 Uhr auf dem Kirchplatz (bei Regenwetter wird die Aktion im großen Kurszelt vor dem Walddorfer Sportforum stattfinden).

Die Veranstaltung wird - wie

auch zahlreiche andere Aktivitäten, die in der Aktionswoche in Wandsbek stattfinden - finanziell unterstützt von den Lokalen Partnerschaften für Demokratie Wandsbek - ein Projekt des Bezirksamtes Wandsbek im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

➤ Mehr Informationen unter: <https://t1p.de/IWgRWandsbek>

INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS WANDSBEK 14.-27.03.2022

Internationale Wochen gegen Rassismus Wandsbek

HALTUNG ZEIGEN!

14.-27.3.2022

#IWgRWandsbek

LESUNGEN, KONZERTE, WORKSHOPS, VORTRÄGE UND AKTIONEN GEGEN DISKRIMINIERUNG UND RASSISMUS

Das ganze Programm gibt es hier: <https://t1p.de/IWgRWandsbek>

Die IWgR Wandsbek werden gefördert und koordiniert von den Lokalen Partnerschaften für Demokratie Wandsbek - ein Projekt des Bezirksamtes Wandsbek im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

Lebensvielfalt für Senioren

Gut betreut und in Gemeinschaft

■ Wohnen mit Service
■ Rundum-Pflege
■ Kurzzeitpflege
■ Ambulante Pflege
■ Tagespflege
■ und vieles mehr ...

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg · info@zhzg.de

www.zhgz.de · Telefon (0 40) 60 60 11 11

SIE SPAREN BARE 200,00 €!

Beim Kauf eines dieser Aktions-Modelle bis zum 26.März



BULLS - AMINGA EVA TR 3

Vollintegriert und auf den ersten Blick kaum zu erkennen, liefert der stärkste Bosch Antrieb seiner Klasse die Power für sportliche Trainingsrunden und anspruchsvolle Touren. Für die nötige Traction im Trail und echte Flow-Erlebnisse sorgt die 120mm-Vollfederung, die auf langen Strecken zusätzlich einen herausragenden Fahrkomfort liefert.

TRAVELLER E-SILVER 7 RT 2021

Komfort und Fahrspaß im Alltag wie auf Touren bietet das preislich attraktive TRAVELLER E-SILVER RT. Der bewährte BOSCH-Motor sorgt für sanftem, stets kontrollierbarem Schub und hoher Reichweite. Der stabile Wave-Rahmen erleichtert das Auf- und Absteigen.



i:SY E5 ZR RT

Unser Bestseller mit SHIMANO 5-Gang Nabe speziell für E-Bikes - auch mit Rücktritt! Verbaut ist der dynamische BOSCH Performance Line Motor. Wie jedes i:SY überzeugt auch das E5 ZR RT mit serienübergreifenden Ausstattungselementen, wie z.B. Scheibenbremsen. Mit wartungsarmem GATES CDX Centertrack Zahnriemenantrieb.

UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR E-BIKES

Große Auswahl. Große Marken.

Montage und Service in unserem E-Bike-Center, Eulenkrugstraße 76 (neben der SHELL-Tankstelle).

Erstklassige Qualität und - wie gewohnt - die individuelle, persönliche Beratung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



EHRIG

ZWEIRADHAUS GMBH

Tel.040 / 603 45 01
www.Ehrig24.de
 Claus-Ferck-Straße 39
 22359 Hamburg - Volksdorf

Zwischen Bahn und Brücke - Kraniche im Tunnelblick

VON MICHA DUDEK

➤ Östlich der Meiendorfer Straße Rahlstedt und Ahrensburg erstreckt sich das Stellmoor-Ahrensburger Tunneltal. Die ehemalige glaziale Rinne passiert dabei auf wenigstens 8 km Länge Stadtteile wie Volksdorf und Meiendorf.

Das Tunneltal stellt sich heute als weiter, grüner Korridor dar – während des Pleistozäns war diese Fläche von einem gewaltigen Meer bedeckt – einem Meer aus Gras. Laut althergebrachter Lehrbuchmeinung sollte hier eine Tundra-Landschaft wie im heutigen Nordteil Skandinaviens vorgeherrscht haben. Das ist falsch, denn nur die sogenannte Mammut-Savanne konnte die Abermillionen von Großtieren wie Mammuts, Wildpferde und Rentiere ernähren, die fossil überliefert sind. Die Savanne, nach ihrem Charaktertier das Mammut benannt, erstreckte sich vom heutigen Nordseeboden bis weit übers Tunneltal bei Volksdorf hinaus in den Osten Europas und Asiens. Durch die gebundenen Eismassen fiel der damalige Meeresspiegel bis zu 160 Meter tiefer und verliefen die Küstenlinien Hunderte Kilometer weiter nördlich. Daher konnte man die heutige Nordsee ebenso wie die Beringstraße zwischen Asien und Nordamerika locker trockenen Fußes passieren. Und das taten die meisten Tiere auch.

Entstanden vor ca. 12 bis 14 000 Jahren

Ob mit oder ohne menschlichen Einfluss: am Ende der letzten Vereisung verschwanden Savanne und Tierwelt, und das Klima änderte sich. Vor ca. 12 000 bis 14 000 Jahren begannen die Wasser der benachbarten Eispänner abzulaufen – und dabei tiefe Furchen unter dem Eis und über den einstigen Rand hinaus zu ziehen: die heutigen Tunneltäler entstanden.

Mittlerweile ist das Tunneltal längst FFH-Gebiet geworden, für dessen Schutz sich Ahrens-



©Guido Roschlaub 2022

Kraniche - Familie mit Jungkranich. FOTO: GUIDO ROSCHLAUB

burg und Hamburg zu gleichen Teilen verantwortlich zeichnen. Das bedeutet, das Gebiet zwischen der heutigen Straßen- und Geleisführung erwarb über das Vorkommen so seltener Arten wie Kammolch und Kranich diesen Schutzstatus für Fauna, Flora und Habitate. 1992 schon hat die Europäische Union beschlossen, ein Schutzgebiet-Netzwerk (Natur 2000 genannt) aufzubauen, welches „dem Erhalt wildlebender Pflanzen- und Tierarten und ihrer natürlichen Lebensräume dienen soll“.

Kranichen dient das Tunneltal vor allem als Rastplatz. Dabei ist es gar nicht neu, dass die großen Vögel im Winter nicht mehr fortziehen, und dass dieses Verhalten keineswegs als

Reaktion auf die Klimaerwärmung zu bewerten ist, die zweifelsohne im vollen Gange ist. Nein, Kraniche hielten es schon immer so. Auch im Winter während der Eiszeit blieben sie hier, denn das ehemalige Grasland mit all den Großtieren darin konnte ihnen in der Regel genug Nahrung spenden.

Im Winter zieht ein Teil der Kraniche in Richtung Küste oder gleich nach Spanien, wo die parkartigen Wälder genug Eichelmast und Insektenkost bereithalten. Dafür füllen Kraniche aus Nordeuropa die Lücken auf. Sodass zahlreiche Kraniche übers ganze Jahr im Tunneltal nach Nahrung suchen. Dabei kommt dem Tunneltal mehr denn je Bedeutung für den Biotopverbund zu.

Es verbindet so unterschiedliche Areale wie den Volksdorfer Hochwald und das Höltingbauer Offenland. Zerschneidung und Verinselung einer Landschaft sind nicht mehr zeitgemäß.

Einzigartiges Potenzial

Darüber hinaus legen die archaischen Funde von Rentierknochenlagern und ihrer teilweisen Bearbeitung gut Zeugnis ab, dass der menschliche Einfluss in Mitteleuropa früh einsetzte. Damit können die Ausgrabungsstätten kulturhistorisch wertvolle Wendepunkte in der menschlichen Geschichtsschreibung demonstrieren. So liegt doch im Tunneltal von Meiendorf bis Ahrensburg ein einzigartiges Potenzial. Dieses sollten sich Länder wie Schleswig-Holstein und Hamburg in vielerlei Hinsicht zunutze machen. Nur eben nicht baulich oder schienentechnisch. Sondern ökotouristisch, kulturhistorisch und als wichtiger Beitrag zum Klimaschutz. Heute kann das Tunneltal allen Arten gemeinsam einen wertvollen Lebensraum bieten, herübergerettet über die Jahrtausende menschlicher Einflussnahme.

➤ Der Autor Micha Dudek, 1962 in Hamburg geboren, arbeitet als Tierökologe, Gutachter und Sach- und Kinderbuchautor. Er ist in verschiedene Arten- und Naturschutzprojekte involviert. Als freier Dozent spricht er an Universitäten, Schulen und in Vereinen zu ökologischen und biologischen Fachthemen. Wölfe, Wildcaniden und Säugetiere allgemein, Vögel, Wildbienen und Tagfalter, aber auch Eiszeiten, Urwälder und Grasland-Gesellschaften gehören zu seinen Spezialgebieten.

➤ Links und Literatur: Micha DUDEK (2009): Neue Wildnis Deutschland. Wolf, Luchs und Biber kehren zurück. Thorbecke Verlag. www.wolf-deutschland.de https://de.wikipedia.org/wiki/Micha_Dudek

Wir hoffen, dass bald wieder gespielt wird!

VON AXEL CHMIELEWSKI

➤ Die Pandemie hat auch in diesem Jahr, den offiziellen Spielbetrieb im Hamburger Schach vorerst lahmgelegt. Die erste und die zweite Runde der Hamburger Mannschaftsmeisterschaft, die traditionell im Januar startet, wurden ausgesetzt. Sie sollen nach der Schlussrunde im Juni nachgeholt werden. Auch die höheren Spielklassen der Oberliga und der Landesliga mussten in den Monaten Januar und Februar pausieren. Ob der Spielbetrieb nach den Märzferien wieder aufgenommen werden kann, wird der Spielausschuss nach einem Hearing der Vereine Anfang März entscheiden. Gegenwärtig gilt in Hamburg für den Zugang zu Sport in Innenräumen noch die Zugangsregel „2G+“. Es ist aber möglich, dass diese Anforderung in den nächsten Wochen abmildert wird. Da zahlreiche jun-

ge Spieler am Brett sitzen, ist es fraglich, ob alle diese Anforderungen erfüllen können. Unklar ist ebenso, ob alle Vereine wieder in ihre Spielstätten zurückkehren können. Altenheime, Stadtteilzentren, Kirchen bieten vielen Vereinen eine Heimat. Da sie ihre Angebote vorwiegend für ältere Bürger machen, spricht vieles dafür, dass dort Zutrittsbedingungen nicht gelockert werden.

Bemerkenswert ist, dass große Teile der Schachsenioren, die eine der Risikogruppen der Pandemie sind, sich in ihrer Ausübung des Schachsports nicht bremsen lassen. In den letzten Wochen und Monaten wurden die offenen Seniorenmeisterschaften in Büsum, Binz und Berlin mit zum Teil deutlich über 100 Teilnehmer ausgerollt, die teilweise weit angereist waren. Neun Tage nahmen sie es in Kauf, mit Gesichtsmaske mehrstündige Partien auszutragen. Neben einer



vollständigen Impfung müssten sie sich an bestimmten Tagen einem Schnelltest unterziehen. Für diese Senioren hat das Schachspiel auch im hohen Alter eine große Bedeutung. Schach hält jung und verschafft Lebensqualität. Der Kopf wird trainiert und die Begegnungen mit den Schachpartnern bietet Gemeinsamkeit und erfreut die Seele. Dabei spielt es für viele eine untergeordnete Rolle, ob sie Siegchancen haben.

Das folgende Partiefragment stammt von der Seniorenmeis-

terschach in Büsum. Es zeigt die Bedeutung von Diagonalen und Linien. Schwarz am Zug beherrscht nicht nur die Felder b8 bis h2 der dunkelfarbenen Diagonale, sondern auch noch die b-Linie. Nach dem Zug Dame von g5 nach g3, muss Weiß das Matt auf h2 abwehren, indem er die Dame von f1 nach g1 zieht. Schwarz schlägt nun mit seinem Turm den Springer auf b1 und zeigt, dass die weiße Dame überlastet ist. Im Schach versteht man unter einer Überlastung, dass eine Figur mehrere Verteidigungsaufgaben erfüllen muss und nicht alle gleichzeitig erfüllen kann. Hier kann die weiße Dame nicht den Springer decken und das Matt abwehren.

➤ Schach in Volksdorf

Rudolf Angeli, 1. Vorsitzender. Tel. 040 60566773, E-Mail: Rudolf_Angeli@web.de Ich freue mich auf Ihre Zuschriften.

KIRCHE AM ROCKENHOF

Aufbruch - Manuela Mordhorst stellt aus

➤ Aufbruch. Das ist der Zauber des Anfänglichen, der Sog ungeschriebener Zukunft, das Aufscheinen eines Sehnsuchtsortes. Das ist auch die beschwerliche Reise vom Vertrauten ins Ungewisse. Häutung, Loslösung und Erneuerung, die genau so viel fordern, wie sie versprechen. Was aufbricht, gibt sich preis und gibt sich zugleich zu erkennen - als Werdendes.

An der Schwelle zwischen Passions- und Osterzeit

Alles Lebende ist von Aufbruch befallen. Jedes Stück Erde, das Myzel und das Meer. Auch der Mensch, der sich wieder und wieder findet, verliert und neu erschafft. Zwischen Winter und Frühling und an der Schwelle zwischen Passions- und Osterzeit entfaltet sich eine besondere Kraft des Aufbruchs, die uns lockt, alte Grenzen hinter uns zu lassen.



Manuela Mordhorst lebt seit 2006 in der Lüneburger Heide.

Die 1970 in Bonn geborene Künstlerin Manuela Mordhorst, die seit 2006 in der Lüneburger Heide lebt und dort in ihrem Atelier arbeitet, setzt sich seit Jahren mit inneren und äußeren Strukturen und Landschaften auseinander. In ihren Naturbeobachtungen folgt sie den Oberflächen, Strukturen und Bewegungen von Vegetation, Wasser, Land und Himmel. Immer wieder begreift sie die For-

men und Wandlungen in der Natur als Sinnbilder menschlicher Prozesse des Werdens und hält diese wie Tagebucheinträge mit selbst hergestellten Pigmenten, Steinmehlen, Schellack, Öl, Sand und Papieren auf Leinwand fest. Neben den Naturmotiven spielen in ihrem Kunstschaffen Ursymbole der Menschheit eine Rolle, darunter der Kreis, der Werden und Vergehen in eine kosmische Di-

mension überführt.

Exklusiv für diese Ausstellung ließ die Künstlerin, die erstmalig in der Kirche am Rockenhof ausstellt, großformatige abstrakte Werke für den Altarraum und die Orgelempore entstehen. Im Mittelschiff befinden sich Bildobjekte aus Gips, Keramik oder Tonelementen.

Sie sind herzlich eingeladen, die Ausstellung auf sich wirken zu lassen und sich über Ihre persönlichen Eindrücke auszutauschen.

Vom 19. März bis zum 15. Mai

Die Vernissage findet am 19. März um 11 Uhr in der Kirche am Rockenhof statt. Für diese Veranstaltung gelten die gängigen aktuellen Coronaregeln. Die Ausstellung kann zu den Zeiten der „Offenen Kirche“ mittwochs und sonntags abends von 10 bis 12 Uhr besichtigt werden.



Wo einst ein schmuckes Einfamilienhaus stand, entstehen nun 4 Hauseinheiten auf dem verdichteten Grund.

VERDICHTUNG

Volksdorf 40 ff – ein Erfolg für den Bürgerverein Walddörfer?

VON ERHARD BREDENBREUKER

Die Bebauungspläne Volksdorf 40ff wurden am 7. Juni 2005 veröffentlicht. Vorausgegangen waren nahezu 10 Jahre, in denen sich der Bürgerverein Walddörfer um einen Erhalt der gewachsenen Strukturen in Volksdorf bemüht hatte. Durch den Bau von Mehrfamilienhäusern in Gebieten mit überwiegend 1 1/2-geschossiger Bauweise entstand eine städtebauliche Fehlentwicklung, die den Unmut der Anwohner hervorrief und zu wachsenden Widerstand führte.

Exemplarisch für diese Entwicklung war der Bau eines Mehrfamilienhauses mit 10 Wohnungen im Pralleweg 11 inmitten von eingeschossigen und 1 1/2-geschossigen Einzelhäusern. Diese Bausünde brachte das Fass zum Überlaufen. Der Bürgerverein Walddörfer griff das Thema auf und sorgte für die nötige Publizität. Im Jahr 1996 und in den Folgejahren wurde umfassend für einen Bebauungsplan geworben, der die strukturelle Fehlentwicklung beenden sollte. Dem damaligen Vorsitzenden Uwe Gäth gelang es, den Bezirksamtsleiter Ritzenhoff für die neuen Bebauungspläne zu gewinnen. Im Juli 2000 legte das Bezirksamt Wandsbek einen Strukturentwicklungsplan vor und im Oktober 2002 wurde der Entwurf der Bebauungspläne Volksdorf 40ff ausgelegt. Mit diesen Bebauungsplänen sollten in weiten Bereichen durch eine Begrenzung auf eine 2 1/2-geschos-

sierte Bauweise und die sogenannte 2-Wohnungsklausel – d.h. maximal 2 Wohnungen je Hauseingang – Mehrfamilienhäuser in Gebieten verhindert werden, in denen Einfamilienhäuser Struktur bestimmend sind. (https://daten-hamburg.de/infrastruktur_bauen_wohnen/bebauungsplaene/pdfs/bplan/Volksdorf40.pdf)

Wegen der begrenzten Kapazitäten der Stadtplanung mussten einfache Bebauungspläne für großräumige Flächen erstellt werden, sodass qualifizierte Bebauungspläne für kleinere, an die örtliche Situation angepasste Teilflächen kaum möglich waren.

Fehlentwicklungen erkennbar

Der Bürgerverein Walddörfer hatte mit seinem Schreiben vom 13. März 2003 an den damaligen Bezirksamtsleiter Fuchs trotz vieler Bedenken seine Zustimmung zu den neuen Bebauungsplänen Volksdorf 40ff formuliert und dabei zugleich auf die möglichen Gefahren hingewiesen. Es war bereits damals erkennbar, dass Fehlentwicklungen möglich waren und der Bürgerverein Walddörfer forderte deshalb schon damals eine restriktive Handhabung der Baugenehmigungen.

Die Praxis sah jedoch anders aus. Es begann mit der „Eulenkru – Passage“, bei der abweichend vom Bebauungsplan 4 Geschosse genehmigt wurden. So entstand ein Baukörper, der für die damalige Zeit deutlich zu groß war und zu einer Insol-

venz des Investors führte. Ein anderes Beispiel: Im Fossredder 23 wurde in der rückwärtigen Bebauung ein großes Haus mit 2 Eingängen und 4 Wohnungen genehmigt. Mit Souterrain, Erdgeschoss und einem großen Walmdach mit 2 übereinander liegenden Ebenen entstand ein riesiger Baukörper, der in keiner Weise der vorgeschriebenen 1 1/2-geschossigen Bauweise gerecht wird. Eine andere Praxis, den angestrebten Strukturertalt zu umgehen, sind reihenhausartige Gebäude, die in Längsrichtung in die Grundstücke hineingebaut werden.

Ein neuer Höhepunkt der extensiven Genehmigungspraxis wurde jetzt mit dem Bauvorhaben Maetzelweg 7 erreicht. In unmittelbarer Nähe, kaum 50 Meter entfernt vom 10-Familienhaus Pralleweg 11 wurde ein noch größerer Baukörper mit 12 Wohnungen genehmigt. Dabei sollten mit dem Bebauungsplan Volksdorf 40 insbesondere Gebäude wie das Haus Pralleweg 11 verhindert werden. Vor diesem Hintergrund erscheinen Planung und Genehmigung des Bauvorhabens Maetzelweg 7 geradezu grotesk.

Die fortschreitenden Verstöße gegen die Leitlinien des geltenden Bebauungsplans dürfen nicht länger hingenommen werden. Der Bürgerverein Walddörfer begrüßt und unterstützt deshalb die Bemühungen der Initiative Volksdorf 40+.

Der Bürgerverein Walddörfer wird aber auch selber tätig werden und sich erneut für die damals angestrebten Ziele einsetzen, damit der mit den Bebauungsplänen Volksdorf 40ff erzielte Erfolg nicht weiter verwässert wird.

Das Schreiben des Bürgervereins an den damaligen Bezirksamtsleiter Gerhard Fuchs haben wir im Internet auf „volksdorfer-zeitung.de“ abgebildet.

RECHT ODER UNRECHT

Wer wacht über Hamburger Bauvorschriften?

VON INITIATIVE VOLKSDORF 40+

Immer häufiger werden in Volksdorf nette kleine Einfamilienhäuser abgerissenen und durch überdimensionierte, ortsuntypische Bauten ersetzt. Dagegen wehren sich die anliegenden Bürger – über Einsprüche bei der Verwaltung, über die Auseinandersetzung mit der Lokalpolitik oder letztlich, wenn es nicht anders geht, mit der Einschaltung von Fachanwälten. Dabei wird deutlich: Es sind die Bürger, die sich für den Erhalt des typischen Volksdorfer Charakters, für die Einhaltung nachbarschützender Vorschriften und für die Einhaltung der bestehenden Bauvorschriften einsetzen – und nicht die Verwaltung oder die Lokalpolitik, die sich dafür eigentlich zuständig fühlen müssten. In anderen Rechtsbereichen sind es Polizei und Verwaltung, die über die Einhaltung des Rechts wachen; im Rahmen des lokalen Baurechts scheint dies jedoch nicht zu funktionieren. Hier muss der Bürger zum Hüter des Rechts werden!

Das Beispiel des Bebauungsplans Volksdorf 40 zeigt, dass vor dem Hintergrund früherer Bausünden eine juristische Leitlinie erlassen wurde, die den besonderen,

vorstädtischen Charakter dieses Stadtteils mit seinen Einfamilienhäusern und Gärten erhalten soll. Und damit den Anwohnern formal – denn immerhin haben Bebauungspläne in Hamburg Gesetzeskraft – die Sicherheit gibt, dass dieser Stadtteil nicht, wie manche andere, übermäßig zerteilt und zersiedelt wird – eine sog. ‚Sasalisierung‘ sollte sich in Volksdorf nicht wiederholen.

Allerdings: Immer häufiger werden Bauvorhaben gerade von größeren Investoren und Bauträgergesellschaften bekannt, die diesen Vorgaben nicht entsprechen; Projekte, die ganz explizit diesem Bebauungsplan widersprechen, mit übermäßiger Überschreitung von Baugrenzen oder einer ungenierten Verschiebung direkt ins Landschaftsschutzgebiet.

Möglich sind solche Projekte nur über exzessive Ausnahme- und Sondergenehmigungen – obwohl sie faktisch eigentlich rechtswidrig sind. In dem Vertrauen auf die eigentliche Rolle der Verwaltung, nämlich für die Einhaltung gültigen Rechts zu sorgen, werden entsprechende Anliegeranfragen gern abgewiesen bzw. Nachbarn abgeschreckt. Allzu häufig mit umfangreichen juristischen Schriftsätzen, die zudem mit

kräftigen Verwaltungsgebühren belegt sind. Viele Bürgerinnen/Bürger sehen aufgrund der behördlichen Autorität solcher Schreiben davon ab, weitere Schritte zu unternehmen – zumal darin ja explizit angedroht wird, dass weitere Schritte nicht erfolgversprechend und für den Antragsteller mit vermeidbar hohen Kosten verbunden wären. Und auch die lokale Politik macht den Betroffenen nur wenig Mut bzw. bügelt entsprechende Anfragen mit der Behauptung ab, dass die jeweiligen Genehmigungen doch mit dem gültigen Recht vereinbar wären.

Nur selten hört man von Fällen, in denen die betroffenen Anlieger bei spezialisierten Fachanwälten Rat suchen. Nicht nur, dass es gar nicht leicht ist, qualifizierte Kompetenz im Verwaltungsrecht zu finden und in einer Beweislastumkehr für das geltende Recht kämpfen zu müssen; eine solche Expertise kostet zudem richtig viel Geld, während die Verwaltung jederzeit auf einen internen Apparat zurückgreifen kann – ebenfalls von uns Bürgern finanziert. Die Verwaltung als Institution, dessen Entscheidungen zu hinterfragen sind, der Bürger als Hüter der gültigen Rechtsvorschriften – eigentlich eine absolut verkehrte Welt.

Die Bürgerinitiative „Volksdorf40+“ nimmt sich dieser Thematik an, sucht das Gespräch mit der Politik und den Bürgern und setzt sich für eine Bebauung mit Maß und Mitte ein. Unterstützung ist dabei sehr willkommen.

*Meine Stadt, mein Dorf,
meine Apotheke.*

*Auf Wunsch
liefern wir unsere
Produkte auch direkt
mit unserem Elektro-
Smart zu Ihnen nach
Hause.*

ALTE APOTHEKE
Volksdorf

Im Alten Dorfe 38 · 22359 Hamburg · Telefon: 040/603 44 16 · www.alteapothekevolksdorf.de

Ab sofort drucken wir auch Ihre private Kleinanzeige kostenfrei ab! Bis zu 3 Zeilen á 28 Anschläge. Für gewerbliche Kleinanzeigen berechnen wir für bis zu drei Zeilen pauschal 10,- Euro + MwSt. Jede weitere Zeile kostet netto 3,- Euro.

Bitte senden Sie Ihre Anzeige an: *Volksdorfer Zeitung, Heinsonweg 27, 22359 Hamburg*
oder per E-Mail an: *anzeigen@volksdorfer-zeitung.de*

2 Zimmer bis 850 € mit Balkon in zentraler Lage für einen Nicht-raucher mit gutem Gehalt. Tel.: 0176 95818 029

Besser lesen und schreiben: Erfahrene Lerntherapeutin (von der Schulbehörde anerkannt) bietet qualifizierte Einzelförderung für das Fach Deutsch. Praxis Lernräume in Volksdorf (Buchenkamp), E-Mail: c.schnorbach@web.de, Mobil: 0157-5121 5237

Arabia Ruska Geschirr (braun), 6 Tee- und 4 Espressotassen, 1 Tee- und 1 Kaffeekanne, alles 40 € VB, Tel. 603 19 57

Kaffeemaschine „DeLonghi“ für Espresso/Cappuccino, sehr gepflegt, neuwertig, 20€, Tel. 6435482

Putzhilfe gesucht, Volksdorf, 5 Std./Woche, Deutsch sprechend, Tel 01724254126

Whisky von Sammler gesucht. Auch Miniaturen und offene Flaschen sind willkommen. Gerne auch aus Nachlässen. Tel. 040 / 769 04 081 (bitte nur vom Festnetz aus anrufen!) oder per E-Mail an: whiskyfreak1975@gmail.com

2 Gartenstühle mit Polsterung zu je € 10,00 für Selbstabholer Tel: 015142879474

Haus von privat gesucht, Tel.: 572 052 04

Verkaufe Faltfoot Klepper Expedition Doppelsitzer mit Steuerung Tel:0151 42879474

Ich biete hochwertige Home Spa Geräte eines renommierten, amerikanischen Unternehmens (nu skin) an. Diese Geräte werden zur Anti-Aging Behandlung, sowie zur täglichen Gesichtereinigung verwendet. Bitte melden Sie sich unter die E-Mail Adresse (elzbieta438@gmx.de).

Familie in Poppenbüttel, sucht Raumpfleger/in für 150 qm2 Reihenhaus á 4 Std die Woche. Tel. 0177 9229877 /WhatsApp

Qigong im Park, Di 10.00-11.00 Uhr, Do 18.45-19.45 Uhr, Katthorst Park Volksdorf, Probestunde kostenlos. Tel.: 0175-4511564 Kerstin Kaufmann-Yu, Physiotherapeutin

Hundebuggy (gut erhalten) gesucht für meinen kleinen Anton, der nicht mehr so gut laufen kann. Preis ca 25,-€. Tel Nr : 01776758204

Sie, 68 Jahre, sucht sympathischen Menschen (w/m) für gemeinsame Ausflüge, Gespräche, Kaffeetrinken, usw. Tel. 0172 418 46 81

1fl. 1960er Gau Kögernerheimer Vogelsang Silvaner Eisw. Ausl. trinkf., sowie eine schöne alte Schiffsglocke Gr.18H X18 cm Bronze Antik zu verk.VB Tel. 6447230

Familie sucht 4 Zimmer Wohnung/Haus! Wir haben einen verliebt-in den schönen Bezirk Volksdorf. 0171-7848644

Terrarium mit Abdeckung und Rückwand, 30 cm x30 x 30 cm und Frontbelüftung. Preis 15,00 €, Tel.608 679 96

Wetterfeste Gartenmöbel: 1 Teakholztisch 80x80, 2 Teak/Alu Stapelstühle, gepflegt, 60 €, Tel. 6435482

Für Sammler! Modellflugzeuge und -fahrzeuge der Bundeswehr! Gegen Gebot! Tel. 6054112

Familie sucht Haus/Grundstück - Junges Hamburger Ehepaar (33, 31) mit Tochter (2) und bald weiterem Nachwuchs sucht ein schönes Eigenheim (EFH, DHH, RH) ab 4,5 Zimmer bis ca. 1 Mio. € in Hamburgs Norden. Wir freuen uns über Ihre Angebote und Tipps! Tel.: 015145897524

Im Herzen Mallorcás: 5 DZ/F oder komplette Finca für max. 10 Personen. Oase der Entspannung mit Pool mitten in der Natur. Yoga-Kurse. Im Internet: www.fincalimoncello.com.

SCHÖNES FÜR KINDER - aus Zweiter Hand - „Lotta & Ben“ in der Waldherrenallee 17

Hurra, wir singen wieder! Der gem. Amicitia-Chor HH- Poppenbüttel sucht Verstärkung. Tel. 603 93 40

Putzperle in Volksdorf gesucht. Für 2-Zimmer-Wohnung, 1-Personen-Haushalt, 1 x wöchentlich ca. 3 Std. Tel. 040 - 609 508 99.

Bretagne, Rosa Granitküste, Ferienhaus, südl. Lannion idyllisch gelegen, 4-6 Pers., SAT-TV, WLAN, Tel. 040-675 610 87

Hinterglasmalerei-Utensilien, Farbvorlagen, Spezial-Glasplatten, rund und rechteckig mit Bleieinfassung zum Aufhängen), Tel. 605 389 66

Kaufe fast alles aus den 60/70/80 er Jahren! Röhengeräte, Revox Anlage, Revox Tonbandgeräte, Mikrofone, Studio Geräte, Musikinstrumente Gitarre / Bass / Saxophon / Arkkordeon und mehr ... Schallplattenspieler, Musikanlagen von Braun, Dieter Rams, / Gitarren

- Bass Verstärker / Walkman und Schallplatten, Foto Kameras, Objektive und Ferngläser, alte Fotos, alte Aktfotografien und vieles mehr gerne alles anbieten. Tel. 040 / 20 95 18 36

50 Jahre altes Radio von SABA für € 50,- zu verkaufen, Tel. 0176/56905317.

Zu verschenken: Socken u. Strümpfe zum Basteln u. für Puppenkleidung. Tel. 0176/56905317.

Kalksandsteine NF2 - 110 neu, 50 Stck., Tel. 605 389 66

Briefmarkentauschpartner oder Marken - die nicht mehr benötigt werden - von Rentnerin gesucht. Tel. 678 58 34

Im Reich der Inkas, prachtvoller farbiger Bildband, 192 Seiten, Tel. 605 389 66

Suche - Rolex - Omega - Cartier - Breitling - Tudor - Glashütte - Longines - Zenith - A. Lange & Söhne - Jaeger LeCoultre - Patek Philippe - Heuer - Zodiac - Sinn - Chronographe - Taschenuhren & Ersatzteile. Uhrmacher kauft alles, auch defektes & Zubehör. . Tel. 040 / 20 95 18 36

Alte, kaputte Uhren irgendwo in der Schublade? Bitte nicht wegwerfen. Leidenschaftlicher Uhrensammler freut sich über Bastelnachschub. Tel: 040-38 61 15 22

LKW-Modellsammlung, ca. 500 Stück, auch einzeln Preis VB, Tel. 01725131478

50 Jahre altes Radio von SABA für € 50,- zu verkaufen, Tel. 0176/56905317.

Zu verschenken: Socken u. Strümpfe zum Basteln u. für Puppenkleidung. Tel. 0176/56905317.

Kinderbett inkl. Zubehör, 140 x 70 cm, 35 € VB, Tel. 01724029762

Garten- und Landschaftsbau Sven Schomacker aus Sasel

Meine Schwerpunkte: Dauergartenpflege, Vertikutieren, Hecken- und Gehölzschnitt.

Der Fachmann arbeitet selbst bei Ihnen mit Maschinen der Profiklasse. Kunden in Volksdorf, Sasel und Wellingsbüttel verlassen sich seit über 15 Jahren auf mich. Telefon: 040 - 649 17 480

Entrümpelungen mit ❤️

Bei uns landet nicht alles auf dem Müll, sondern ein Großteil wird gespendet!

Vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Besichtigungstermin mit uns und Sie erhalten danach umgehend einen Kostenvorschlag. Unser Team aus Volksdorf freut sich auf Ihre Nachricht. Tel.: 040-94363313 E-Mail: info@entruempelungen-mit-herz.de. Internet: www.entruempelungen-mit-herz.de

BÜRGERHAUS IN MEIENDORF

Neues aus dem BiM

Dienstag, 8. März, von 20 bis 22 Uhr

So bunt wie die Tulpen erklingt der Jazz

Jazzsession

Der Frühling hat seine ersten Boten entsandt und kehrt langsam ein. Das sollte musikalisch gefeiert werden. Die Musiker um Peter Dettenborn starten am Dienstag, 8. März, pünktlich um 20.00 Uhr ihr Mitmachkonzert. Dann erklingt feinstes New-Orleans-Jazz. Die Jazzsession im Kulturzentrum BiM ist das schwunghafte Musiktreffen, das an jedem zweiten Dienstag im Monat stattfindet. Sie lädt alle Meiendorfer zum gemeinsamen Jammen und Lauschen ein! Neue Musiker sind herzlich eingeladen, ihr Instrument mitzubringen und mitzuspielen. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist unter 67 89 122 oder kontakt@bim-hamburg.de erforderlich. Die Veranstaltung findet unter den 2G-Plus-Regeln statt.

Samstag, 12. März, von 15 bis 17 Uhr

Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt

Machen Sie Ihr Rad flott für den Frühling

Im monatlichen Rad-Repair-Café des Kulturzentrums BiM können Stahlross-Fans frei nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ ihr Fahrrad selbst reparieren und wieder flott machen. Zur besseren Koordination, melden sich Interessierte bitte per E-Mail unter: kontakt@bim-hamburg.de zu einem der zwei Zeitfenster an (15.00 – bis 16.00 Uhr oder 16.00 – 17.00 Uhr). Die Veranstaltung ist kostenlos, es entstehen ausschließlich Kosten in Höhe des Materialverbrauchs. Das Rad-Repair-Café findet unter der 2G-Plus-Regelung statt. Das Radschrauberteam steht den Radlern bei allen Fragen und Problemen mit Rat und Tat zur Seite. Reifen wechseln, Kette verkürzen, Licht reparieren: Selbst ist die Frau und der Mann. Mit ein wenig Unterstützung und dem zur Verfügung stehenden Werkzeug reparieren die Besucher selbst ihre Räder. Das spart nicht nur Geld, sondern bringt auch richtig

Spaß, wenn man weiß, wie es geht. Flickzeug und kleinere Ersatzteile, wie Ersatzschläuche, Ventile, Bremschuhe, Brems-Schaltzüge, Glühlampen, Kabel, etc. können zum Selbstkostenpreis erworben werden. Alles was darüber hinaus geht bitte selbst mitbringen.

Montag, 14. bis Sonntag, 27. März Poetry Slam gegen Rassismus

Internationale Wochen gegen Rassismus

Mit der öffentlich zugänglichen und coronakonformen Audiobox am Zaun des Kulturzentrums BiM können gleich zu Beginn der „Internationalen Wochen gegen Rechts“ am Montag, 14. März, Poetry Slams abgespielt und gehört werden. Die Texte der Reihe „Poetry Slam gegen Rassismus und Rechtsextremismus“ wurden von Studierenden der Universität Hamburg im Rahmen eines Projektseminars verfasst. Es eröffnete einen kreativen Raum für die kritisch-reflektierte Auseinandersetzung mit den Themen Alltagsrassismus, Antisemitismus, Rechtspopulismus und Rechtsextremismus.

Samstag, 19. März, von 14 bis 18 Uhr

Sprayen gegen Rechts

Graffiti Workshop

Im Rahmen der "Internationalen Wochen gegen Rassismus" findet ein Graffiti-Workshop im BiM statt. Der vierstündige Workshop richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren und wird unter freiem Himmel stattfinden. Die Leitung übernimmt der Sprayer „desk7“, der selbst seit fast drei Jahrzehnten ein begnadeter Street Art Künstler an der Dose ist. Er wird den Teilnehmenden des Kreativ-Workshops zeigen, wie man die Sprühdose richtig hält, anwendet und damit sauber arbeitet. Im Mittelpunkt steht die visuelle Auseinandersetzung mit dem Thema Alltagsrassismus. Die bunten Kunstwerke der Teilnehmenden werden anschließend auf dem Außengelände des Kulturzentrums BiM für die Öffentlichkeit ausgestellt. Die Teilnahme am Workshop kostet 5 € und ist aufgrund begrenzter



Plätze mit einer verbindlichen Anmeldung im Kulturzentrum BiM unter 040-678 91 22 oder E-Mail: kontakt@bim-hamburg.de verbunden.

Samstag, 26. März, um 20 Uhr
Celtic Cowboys

Die Celtic Cowboys überzeugen mit handgemachter Musik und einem facettenreichen Musik-Repertoire. Ihre Lieder sind geprägt durch Einflüsse aus den Lieblings-Musikstilen der Bandmitglieder Country, Irish Folk, Western Swing und einer Prise Bluegrass über Skiffle bis hin zu Blues und Rock 'n' Roll. Seit ihrer Gründung 2009 staubt die Band einen Preis nach dem anderen für ihre Alben ab. Die charmannten Cowboys bieten am Samstag, 26. März 2022, um 20.00 Uhr im Kulturzentrum BiM einen musikalischen Abend, wie er schöner in keinem Saloon an

der Route 66 sein könnte. Der Eintritt kostet 10 Euro. Eine Anmeldung unter 67 89 122 oder per E-Mail: kontakt@bim-hamburg.de ist erwünscht. Die Veranstaltung findet unter den 2G-Plus-Regeln statt.

Mittwoch, 30. März

Naturkundliche Radtour

Werner Jansen lädt Interessierte zu einer mehrstündigen naturkundlichen Fahrradtour durch Volksdorf, über Wulfsdorf zum Ahrensburger und Stellmoorer Tunneltal ein. Treffpunkt ist um 14.00 Uhr am Kulturzentrum BiM, Saseler Straße 21. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 5 Euro pro Person und Tour ist an Herrn Jansen zu entrichten und eine Anmeldung im Kulturzentrum BiM unter 040 / 678 91 22 oder kontakt@bim-hamburg.de ist aufgrund begrenzter Plätze notwendig.



Mit uns finden und finanzieren Sie Ihr eigenes Zuhause.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren.

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



Sparkasse
Holstein

DIE TAP – MEHR ALS EIN ZUHAUSE FÜR DEN TAG



HIER SEHEN SIE UNSER HAUS 2

Tagespflege Poppenbüttel gGmbH

- Haus 1**
Poppenbüttler Bogen 2 · 22399 Hamburg
- Haus 2**
Poppenbüttler Bogen 39 · 22399 Hamburg
- Haus 3**
Ochsenzoller Straße 28 · 22848 Norderstedt
- Haus 4 – Tagespflege Lichtblick**
Kritenbarg 47 · 22391 Hamburg
- Haus 5**
Wiesenkamp 22 c · 22359 Hamburg

Zentrale:
Tel.: 0 40 - 6 11 88 999 0
Fax: 0 40 - 6 11 88 999 11
Internet: www.tap-ev.de · E-Mail: info@tap-ev.de

WAS IST TAGESPFLEGE

Eine Tagespflege für Senioren ist eine offene teilstationäre Einrichtung. Die Gäste erfahren hier tagsüber eine fachlich kompetente Pflege und Betreuung sowie einen strukturierten Tagesablauf. Sie können weiterhin in ihrer eigenen Häuslichkeit leben und werden dort von ihren Angehörigen oder einem ambulanten Pflegedienst unterstützt.

Sie werden morgens von unserem Fahrdienst aus ihrem Zuhause abgeholt, und nachmittags bringen wir sie wieder dorthin zurück. Durch den Aufenthalt in der Tagespflege werden die Angehörigen entlastet.

Eine Heimunterbringung kann so hinausgezögert oder sogar ganz vermieden werden.

KINO 1

Koralle

KINO 2

KINO 1	Nachmittag	Vorabend	Abend	KINO 2	Nachmittag	Vorabend	Abend
Do 3.3.		Zum Bundesstart		Do 3.3.		Zum Bundesstart	Zum Bundesstart
Fr 4.3.				Fr 4.3.		17:15 und 20:00	THE CARD COUNTER
Sa 5.3.	Kinderkino 15:30	17:45 und 20:30		Sa 5.3.	SPECIAL 15:00		
So 6.3.	SING 2			So 6.3.	DER ALPINIST		
Mo 7.3.				Mo 7.3.			
Di 8.3.		BELFAST		Di 8.3.		Weltfrauentag 17:15 u. 20:00	TOVE
Mi 9.3.				Mi 9.3.		17:15 THE CARD COUNTER	20:00 Kulturkreis Zwei in einer großen Stadt
Do 10.3.		Zum Bundesstart		Do 10.3.		Zum Bundesstart	20:00 Kulturkreis Zwei in einer großen Stadt
Fr 11.3.				Fr 11.3.		17:15 Wanderschön	20:00 doku film front woman
Sa 12.3.	Kinderkino 15:30	17:45 und 20:30		Sa 12.3.	Erstaufführung 15:00 und 17:15		
So 13.3.	DIE SCHULE DER MAGISCHEN TIERE			So 13.3.	Noch einmal, June		20:00
Mo 14.3.				Mo 14.3.		Zum Bundesstart	
Di 15.3.		PARALLELE MÜTTER		Di 15.3.		17:15	
Mi 16.3.				Mi 16.3.		Wanderschön	BELFAST
Do 17.3.	Kinderkino 16:00	17:45/20:30	PARALLELE MÜTTER	Do 17.3.		Zum Bundesstart	Zum Bundesstart
Fr 18.3.	DIE HÄSCHENSCHULE 2			Fr 18.3.		17:15	Zum Bundesstart
Sa 19.3.	Kinderkino 14:00	Premiere 17:30	PARALLELE MÜTTER	Sa 19.3.	Zum Bundesstart 15:00	DER WOLF UND DER LÖWE	
So 20.3.	DIE HÄSCHENSCHULE 2	16:00	17:45 / 20:30	So 20.3.	12:00	DER WOLF UND DER LÖWE	DREI ETAGEN
Mo 21.3.		DIE HÄSCHENSCHULE 2	PARALLELE MÜTTER	Mo 21.3.			20:00 Kulturkreis Im Schatten des Zweifels
Di 22.3.		DER GROSSE EIERKLAU		Di 22.3.			20:00 Kulturkreis Im Schatten des Zweifels
Mi 23.3.				Mi 23.3.			20:00 #FEMALE PLEASURE
Do 24.3.		Kinderkino	Zum Bundesstart	Do 24.3.		Zum Bundesstart	Zum Bundesstart
Fr 25.3.		16:00	17:45	Fr 25.3.		17:15	Zum Bundesstart
Sa 26.3.	Kinderkino 14:00	DIE HÄSCHENSCHULE 2	TOVE	Sa 26.3.	Zum Bundesstart		20:00
So 27.3.	DER GROSSE EIERKLAU			So 27.3.	15:00 Cicero		
Mo 28.3.			COME ON	Mo 28.3.	ZWEI LEBEN, EINE BÜHNE	COME ON	TOVE
Di 29.3.			COME ON	Di 29.3.		COME ON	20:00 Kulturkreis Jules und Jim
Mi 30.3.				Mi 30.3.			
Do 31.3.		Zum Bundesstart	Zum Bundesstart	Do 31.3.		Zum Bundesstart	Zum Bundesstart
Fr 1.4.		17:45	20:30	Fr 1.4.		17:15	Zum Bundesstart
Sa 2.4.	Kinderkino 15:30	TOVE	COME ON	Sa 2.4.	Zum Bundesstart 15:00	Warum ich euch nicht in die Augen schauen kann	BIS WIR TOT SIND ODER FREI
So 3.4.	DIE HÄSCHENSCHULE 2			So 3.4.	BIS WIR TOT SIND ODER FREI		
Mo 4.4.				Mo 4.4.			
Di 5.4.				Di 5.4.			
Mi 6.4.				Mi 6.4.			

Nachmittag	Vorabend	Abend	KINO 3	Das aktuelle Kino-Programm finden Sie im Internet unter volksdorfer-zeitung.de	Nachmittag	Vorabend	Abend	KINO 3
	Zum Bundesstart	Zum Bundesstart	Do 10.3.			16:45	Zum Bundesstart	Do 24.3.
	16:45	19:30	Fr 11.3.			Zum Bundesstart	19:30	Fr 25.3.
Zum Bundesstart 14:30			Sa 12.3.		Zum Bundesstart 14:30		Cicero	Sa 26.3.
DER SCHNEE LEOPARD	DER SCHNEE LEOPARD	THE CARD COUNTER	So 13.3.		DER WOLF UND DER LÖWE	16:45	ZWEI LEBEN, EINE BÜHNE	So 27.3.
			Mo 14.3.			PARALLELE MÜTTER		Mo 28.3.
			Di 15.3.			Zum Bundesstart 16:45		Di 29.3.
			Mi 16.3.			DER WOLF UND DER LÖWE		Mi 30.3.
	Zum Bundesstart	Zum Bundesstart	Do 17.3.			Zum Bundesstart	Zum Bundesstart	Do 31.3.
	16:45	19:30	Fr 18.3.			16:45	19:30	Fr 1.4.
			Sa 19.3.			COME ON	Cicero	Sa 2.4.
SPECIAL 14:30			So 20.3.		Zum Bundesstart	COME ON	ZWEI LEBEN, EINE BÜHNE	So 3.4.
DER SCHNEE LEOPARD	DER SCHNEE LEOPARD	THE CARD COUNTER	Mo 21.3.		14:30 Cicero	Zum Bundesstart	Zum Bundesstart	Mo 4.4.
			Di 22.3.		ZWEI LEBEN, EINE BÜHNE	16:45	19:30	Di 5.4.
			Mi 23.3.			Cicero	TOVE	Mi 6.4.

22359 HAMBURG - KATTJAHREN 1 - TEL. 040 / 64 20 89 39 - FAX 040 / 43 25 35 56
 U-BAHN: VOLKSDORF - METRO-BUS: 24 / 174 / 375 PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN KINOTAG: Dienstag
 www.korallekino.de (IMPRESSUM) Filmprogramm: Hans-Peter Jansen * Layout: H. Wiebeck



In Turnvereinen und Sportstudios gibt es zahlreiche Angebote für die Generation 50 plus.

FOTO: UMSORGT WOHNEN

die Walking – Bewegung ist die beste Sturzprävention.

Falls das persönliche Sturzrisiko nicht deutlich reduziert werden kann, ist das Tragen von sogenannten Hüftprotektoren als Aufprallschutz sehr hilfreich. Wenn schon nicht der Sturz, so kann doch der Knochenbruch vermieden werden. Die Hüftprotektoren sind meist in einer Unterhose eingenäht, seit kurzem kann man sie auch als eine Art Gürtel erwerben. Dieser Hüftschutz muss selbst bezahlt werden.

Und nicht zuletzt dient auch der eigene gesunde Menschenverstand als Sturzprophylaxe: Gehbehinderte Senioren sollten darauf verzichten, zum Gardinenaufhängen selbst auf die Leiter zu steigen. Beispiele dieser alltäglichen Unvernunft lassen sich viele finden. Auch hochstehende Teppichkanten, rutschige Läufer oder freiliegende Kabel sind Stolperfallen, und es sollte selbstverständlich sein, diese innerhalb der Wohnung zu beseitigen. Auf diese Weise lassen sich viele Unfälle verhindern.



„Der Pflegekompass“ ist ein Leitfaden rund um alle finanziellen, rechtlichen und menschlichen Aspekte der Pflege. „Umsorgt wohnen“ stellt Altenheime und Seniorenwohnungen mit Preisen und Leistungen vor. Die Bücher kosten jeweils 19,90 Euro und sind erhältlich im Buchhandel sowie in der Abendblatt-Geschäftsstelle, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Bestellung online unter www.derPflegekompass.de oder unter Tel. 333 66 999 (zuzüglich Versandkosten).

URSACHEN UND PRÄVENTION

Stürze und Brüche verhindern

Ein unterschätztes Gesundheitsrisiko

VON DR. ANN-KATRIN MEYER

Stürze im höheren Lebensalter sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Ein Drittel aller über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal pro Jahr. Die Suche nach den Ursachen ist genauso wichtig wie die Prävention – dazu zählen eine kalziumhaltige Ernährung sowie Bewegung, um Gleichgewicht und Muskulatur zu stärken.

Jeder zehnte Sturz zieht Verletzungen nach sich: Prellungen, Blutergüsse, Hautabschürfungen, Verstauchungen der Gelenke. Bei etwa einem Prozent der Patienten bricht ein Knochen. Wer ins Straucheln kommt und ein normales Reaktionsvermögen hat, kann das Gleichgewicht durch einen Ausfallschritt oder mit den Armen wiederherstellen. Sollte es dennoch zum Fall kommen, kann man den Aufprall mit zumeist ausgestreckten Armen abschwächen. Typische Verletzungen sind dabei allerdings oft der Bruch des Unterarms kurz über dem Handgelenk oder des Oberarms unterhalb des Schultergelenkes. Dagegen kommt es im höheren Lebensalter eher zu Verletzungen der Hüftregion. Hier sind die

Unfallfolgen besonders schwerwiegend – etwa 20 Prozent der Patienten versterben innerhalb von sechs Monaten an den Folgen eines hüftgelenksnahen Knochenbruchs. Damit zählen die Stürze zu den häufigsten Todesursachen.

Operation und Frührehabilitation

In der Unfallaufnahme im Krankenhaus kann der Chirurg in Höhe der Bruchlinie des Oberschenkels den Knochen verschrauben oder Metallplatten anbringen. Mitunter muss er ein neues Hüftgelenk einsetzen. Die modernen Narkose- und Operationsverfahren sind schonend. In der Frührehabilitation einer geriatrischen Abteilung eines Krankenhauses lernen die Patienten, das Stehen, Sitzen und Gehen zu üben, um sich selbstständig waschen, anziehen und zur Toilette gehen zu können.

Risikofaktoren und Prävention

Wer vorbeugen möchte, muss die Risikofaktoren kennen. Deshalb sollte der Hausarzt über jeden Sturz informiert werden, um gezielt Untersuchungen durchzuführen. Dazu zählen ein Langzeit-EKG, eine Kontrol-

le der Blutwerte sowie eine Abklärung der Durchblutung im Gehirn. Wichtig ist auch, eine möglicherweise vorhandene Osteoporose im Blick zu behalten. Die höchste Knochendichte haben wir um das 35. Lebensjahr, danach nimmt sie altersbedingt ab. Wer sich regelmäßig bewegt oder Sport treibt, hat im Alter stabilere Knochen. Eine kalziumreiche Ernährung hilft, die Knochen stabil zu halten.

Schlechte Beleuchtung nachts auf dem Weg in das Bad, eingeschränktes Sehvermögen, Schlaf- und Beruhigungstabletten, die die Reaktion verlangsamen, sowie die Einnahme von mehr als fünf verschiedenen Medikamenten gelten als weitere Risikofaktoren. Äußere Einflüsse wie Glatteis, nasses Laub oder ungeeignetes Schuhwerk werden dagegen häufig überbewertet. Welche 90-Jährige trägt schon hochhackige Pumps?

Jeder Mensch verliert mit zunehmendem Alter an Muskelmasse, dafür vermehrt sich das Fettgewebe. Eine gut funktionierende Muskulatur trägt erheblich zur Gangstabilität bei. Auch das Gleichgewicht kann durch Bewegung trainiert werden. Ob Tai-Chi, Yoga oder Nor-



Neulichs im Dorf...

VON DAGMAR GERTH

Was für ein Winter! Corona Jahr zwei, gefühlt Jahr zehn. Grauer Himmel, Regen, Sturm. In der Straße Immenschuur fällt ein familiärer Bungalow nach dem anderen der Abrissbirne zum Opfer. Die Erben-Generation zieht es weg vom Elternhaus. Die Immofirmen sind gierig und hellwach. Der waldumhegte Stadtteil verändert sich rasant. Wir gehen spazieren und staunen. Andererseits funktioniert die Nachbarschaft. Man grüßt, hilft sich, reicht ein Stück selbst gebackenen Kuchen über den Gartenzaun, diskutiert über Kindergarten, Schule und Kulturangebot. Die Offerte reicht vom Filmklassiker in der Koralle, Vortrag in der Villa, Tierbesuch im Museumsdorf, Musik und Wort in St. Gabriel. Das Gesangskunstwerk der jungen Vocoder-Truppe am Sorenremen und die Lesung des Lichtkünstlers Michael Batz ebendort vermittelten einmal mehr das Gefühl: Hier wohnen wir richtig.

Wenn es mal ganz dumm läuft haben wir sogar ein Krankenhaus um die Ecke. Innerhalb von zehn Minuten stehen die roten Männer mit dem Rettungswagen vor der Tür. In der Aufnahme dauert es dann allerdings etwas länger. Die ersten Fragen, wenn man noch ansprechbar ist, gelten der Pandemie: „Haben Sie Fieber? Husten? Waren Sie gerade im Ausland, sonst verreist? Sind Sie geimpft? Wie oft?“ Was dann kommt zieht sich. Die Begleitung muss gehen, darf frühestens nach vier Stunden

einmal nachfragen, vielleicht nach sechs wiederkommen. Der oft benebelte Patient gerät in die rettende Mühle. Untersuchung, Röntgen, wechselnde Gesichter hinter Masken. Keiner stellt sich vor. Die Diagnose fällt knapp aus. Man bekommt – je nachdem – die Spritze, Verband, Arztbrief, Tabletten für 1 – 3 Tage. Netterweise sagt die sachliche Dame am Empfang der Familie telefonisch Bescheid. Man wird abgeholt, darf nach Hause, ist versorgt. Die Notfalleinweisung arbeitet weiter. Tag und Nacht, mit knappem Personal.

Da muss Dank sein und er kommt von Herzen. Wenigstens nachträglich. Auch wenn keiner damit rechnet. Er geht an die grün verkleideten und oft mit Plastik umhüllten Helfer. Danke, dass Ihr diesen Job macht.

P·T·W PFLEGETEAM
LIEBEVOLLE HÄUSLICHE PFLEGE
BERATUNG · BETREUUNG · HAUSHALT

GESUNDHEITSTIPP No. 1 – ERNÄHRUNG

Wenig Fett, gutes Fett

Auf die Menge kommt es an: Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört neben Kohlenhydraten und Proteinen auch Fett. Es liefert Energie, lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Allerdings reichen schon 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag aus. Wer darauf achtet, bleibt nicht nur schlanker, sondern auch gesünder, denn er schont sein Herz-Kreislauf-System, Knochen und Gelenke.



TIPP: Setzen Sie auf Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren, also gesunde Fette. Die sind u.a. in Haferflocken, Leinsamen, Walnüssen und Avocados enthalten. Die Avocado ist übrigens ein echtes Superfood. Sie enthält Vitamin C, E und B6, Folsäure, Beta-Carotin, reichlich Kalium und Magnesium. Einen besonders hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren haben zudem Pflanzenöle. Empfehlenswert sind Raps-, Soja- und Olivenöl.

Seit über 25 Jahren betreut und berät das PTW PflegeTeam Menschen in Volksdorf und Umgebung in der häuslichen Pflege – kompetent und mit Herz. Zusätzlich bieten wir unseren Kunden auch zuverlässige Hilfe im Haushalt an. Langfristig oder für eine kurze Zeit. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Kostenlos und unverbindlich.



PTW PflegeTeam · Halenreihe 42 · 22359 Hamburg
Tel. (040) 41 11 99-0 · mail@ptw-pflege-team.de
www.ptw-pflege-team.de

JETZT IHRE
IMMOBILIE BEWERTEN
LASSEN!

BEI UNS SIND SIE AN DER RICHTIGEN ADRESSE

UNSERE EXPERTISE FÜR IHRE IMMOBILIE

Wir sind in Volksdorf zuhause und kennen das Alstertal und die Walddörfer wie unsere Westentasche. Mit unserer Marktkenntnis und 50 Jahren Erfahrung finden wir den Käufer, der perfekt zu Ihrer Immobilie passt.



WIR MACHEN NACHBARN

**DR. KATJA
FRONTZKOWSKI**

katjafrontzkowski@reschke-immobilien.de
Tel +49 40 64 20 88 20

 **RESCHKE
IMMOBILIEN**