

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



André Rieu
Sein Leben ist die Musik



Weihnachtliche Rezepte
... zum Genießen



Platt snacken
in Norderstedt



Elastisch und gesund
Beweglichkeit pflegen

SERIENSTART:
HISTORISCHE
KRIMINALFÄLLE



Gut hören in Norderstedt!

auric 
HÖRGERÄTE

Kompetente unverbindliche Beratung

Modernste Akku-Hörgeräte

Kostenloses Probetragen



Unitron Moxi
Blu 312

auric Hörcenter in Norderstedt
Ohechaussee 19
Telefon: (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr & 14 - 18 Uhr

 Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

Mittagessen

täglich frisch gekocht

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

jedes Menü
7,60 €

inklusive Lieferung
und einem
Dessert



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

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

DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft




Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

.....

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Neue Krimi-Serie**
Die Leiche lag im Schrebergarten
- 10 **Genießen ohne Reue**
Dem Sodbrennen ein Schnäppchen schlagen

12 **André Rieu –**
sein Leben ist die Musik

- 14 **CaFée mit Herz**
Tritt da ein, wo der Staat Grenzen hat
- 16 **Obwohl nicht in der Bibel – Kaffee ist ein himmlisches Geschenk**

18 **Weihnachtliche Rezepte**
... zum Genießen

- 20 **Die größte Abba-Tribute-Show der Welt**
ABBAMANIA THE SHOW SUPER TROUPER-Tour 2022 – 50 Jahre ABBA
- 20 **Geschichten vom schönsten Fest des Jahres**
Ein Weihnachtsbuch, das nordische Erinnerung weckt
- 21 **Leser schreiben**
- 24 **SeMa – auch im Ausland beliebt**
- 24 **Glücklicher Gewinner eines Apple iPads**
- 26 **Kleinanzeigen (ab nächstem Jahr kostenpflichtig)**
- 30 **Wo deutsche Geschichte atmet**
- 30 **Impressum**

32 **Wenn täglich zwei Minuten nicht reichen**
– einfach mal Platt snacken im Stadtpark Norderstedt

- 34 **Mit Märchen dem Tod begegnen**
Neue Podcasts vom Hamburger Hospiz e. V.
- 35 **Lichter für die Erinnerung**
- 36 **Rätsel**

38 **Elastisch, schmerzfrei und gesund**
Wer seine Beweglichkeit nicht pflegt, verliert sie

- 40 **Spinalkanalstenose: häufiger Eingriff bei Ü65 mit großen Erfolgsaussichten**
- 42 **Bemerkenswerte Geschichte(n): 18 Porträts**
KH2biografisch
- 44 **Stefan Gwildis im St. Pauli Theater**
„Pack das Leben bei den Haaren“
- 46 **Inga Thomas macht das Unmögliche möglich in ihrem Geschäft Kerzissimo in Stapelfeld**
- 48 **Neubildung der Seniorenvertretung in Wandsbek**
- 50 **Familiäre Gemeinschaft in der ASB-Tagespflege Horn**
- 52 **Winterzauber am Elbdeich**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.02.22

Liebe Leserinnen und Leser,

meine Hoffnung für diese Ausgabe war, dass ich ihnen ein normales, entspanntes Weihnachtsfest wünschen kann. Leider lässt die Corona-Pandemie, die sich in einer Endlosschleife bewegt, dies nicht zu. Hoffen wir mal, dass das Jahr 2022 wieder zur Normalität zurückfindet.

Mit dieser Ausgabe starten wir eine neue Serie über historische Hamburger Kriminalfälle aus dem 20. Jahrhundert. Spannende Fälle warten auf Sie, und vielleicht erinnern Sie sich noch an den einen deren anderen Fall.

Da die Durchführung vieler Veranstaltungen ungewiss ist, einige auch schon wieder abgesagt wurden, verzichten wir in dieser Ausgabe leider wieder auf die Veröffentlichung der Veranstaltungsseite.

Bisher haben wir Ihre privaten Kleinanzeigen kostenlos veröffentlicht. Die rasant steigenden Papier- und Druckpreise machen es leider unumgänglich, hierfür ab Februar einen kleinen Kostenbeitrag zu verlangen.



Ich wünsche Ihnen nun ein hoffentlich frohes und unbeschwertes Weihnachtsfest sowie ein gesundes neues Jahr 2022.

Wir gehen jetzt, wie jedes Jahr, in eine kleine Winterpause und starten im nächsten Jahr mit der Ausgabe Februar, die ab dem 01.02.22 in die Verteilung geht.

Ihre Silke Wiederhold

Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!

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



Anmeldung über unsere Webseite:
www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter

UNSER NÄCHSTER SKYPE-VORTRAG:



Kniearthrose – Behandlung und Endoprothetik

15. Dezember 2021 | 17:00 Uhr

Referent: Dr. med. Felix Klebig,
Oberarzt Gelenkchirurgie



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



www.helios-gesundheit.de

WE Wullkopf &
Eckelmann
I M M O B I L I E N

Wir wünschen Ihnen und
Ihrer Familie eine besinnliche
Weihnachtszeit und ein gesundes
wie erfolgreiches Jahr 2022

Ihr Frank und Dirk Wullkopf



Wullkopf & Eckelmann GmbH & Co. KG · Friesenweg 5 · 22763 Hamburg

Tel. 040/89979210 · www.wullkopf-eckelmann.de



Neue Krimi-Serie

Wahre Verbrechen aus dem Hamburg des 20. Jahrhunderts

Bis vor wenigen Jahren wurde in Deutschland kaum über echte Verbrechen geschrieben. Kriminalität fand vornehmlich in Romanen und Filmen statt, selten aber wurde ihre Wirklichkeit dargestellt. Die Berichterstattung der Medien bestand oft nur aus dem, was die Pressestellen von Polizei und Justiz verlautbaren ließen. Inzwischen ist „True Crime“ in Mode gekommen, und man kann sich ein authentisches Bild davon verschaffen, wie Verbrechen verübt und aufgeklärt werden.

Dass in Deutschland lange nur verschämt über Kriminalität geredet wurde, hat mit der Ausnahme von der Regel zu tun. Über den „Verbrecherstaat“, wie das Regime der Nationalsozialisten genannt wurde, gibt es reichlich zu erfahren. Wie in anderen Bereichen bildet die NS-Zeit einen Einschnitt. Während man sich in den USA, in Frankreich oder Italien

weiterhin mit wahren Alltagsverbrechen beschäftigte, wurde die Tradition hierzulande unterbrochen.

Tatsächlich steht an ihrem Anfang kein Geringerer als Friedrich Schiller. „In der ganzen Geschichte des Menschen ist kein Kapitel unterrichtender für Herz und Geist als die Annalen seiner Verirrungen“, begann er seine Erzählung vom „Verbrecher aus verlorener Ehre“, in der er das Schicksal eines seinerzeit berühmten Räuberhauptmanns schilderte. „Leichenöffnung seines Lasters“ nannte Schiller, der auch Mediziner war, sein literarisches Sektionsprotokoll, in dem er den Verbrecher zu verstehen versuchte, als wäre er ein FBI-Profiler.

Als „kriminalistische Belletristik“ bezeichnete Egon Erwin Kisch das Genre, zu dem Heinrich von Kleist („Michael Kohlhaas“), Georg Büchner („Woyzeck“), Theodor Fontane („Unterm Birnbaum“, „Grete Minde“) oder Alfred Döblin („Die beiden Freundinnen und ihr Giftmord“) beitrugen.

Mord, Totschlag, Raub, Betrug: In dieser Serie werden Fälle aus der Hamburger Kriminalgeschichte des 20. Jahrhunderts so wahrheitsgetreu wie möglich beschrieben.

In den nächsten Ausgaben stellen wir Ihnen weitere spannende Fälle vor.

Die Leiche lag im Schrebergarten

Ihren Traum von der Liebe bezahlte ein Dienstmädchen mit dem Leben

Am 16. Oktober 1934 wurde der Geschäftsführer der „Reemtsma Cigarettenfabriken“, der 39-jährige Alwin Reemtsma, bei der Polizei vorstellig, um eine Vermisstenanzeige zu erstatten. Seine Hausangestellte Else Kleist war abgängig. Am Sonntag, den 14. Oktober, hatte sie gegen 22 Uhr die Villa an der Flottbeker Chaussee verlassen. Abgemeldet hatte sie sich nicht, und sie galt als zuverlässig. Es musste etwas passiert sein.

Die Polizei notierte den Steckbrief der Verschwundenen: 27

Jahre alt, 1,60 bis 1,65 Meter klein, blond, braune Augen, Bubikopf; besonderes Kennzeichen: schlechter Gang durch Senkfuß sowie X-Beine. Wer könnte mehr über ihren Verbleib wissen? Reemtsma verwies auf Elses „Verhältnis“. Den Umgang seiner Dienstmädchen kannte er sonst nicht, aber Elses Freund hatte ihm einen Bettelbrief geschrieben.

„Durch meine Kriegsverletzung bin ich 1917 operiert worden, sodass ich stets arbeitslos wurde“, klagte Fridolin Be-



STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

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

Damit Sie auch künftig lächeln können

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

Jetzt Mitglied werden:

sovd-hh.de

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



Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

SOVD

cker. „Durch die fortwährenden Operationen in den letzten Jahren hatte ich finanziell schwer zu leiden, sodass ich ohne Wollen einige Schulden gemacht habe. Diese sind Miete- und Lebensmittelschulden, die ich als Ehrenverpflichtung ansehe.“ Er bat um ein „Darlehen“ von 100 Reichsmark, grüßte mit „Heil Hitler“ und unterzeichnete als „Schwer-Kriegsbeschädigter“.

Durch sein Sekretariat ließ der Fabrikant antworten: „Mit der Festigung der Macht der nationalen Regierung wird ohne Zweifel eine Gesundung und Besserung der Wirtschaftslage eintreten, durch die auch die materielle Lage eines jeden Einzelnen eine Erleichterung erfahren wird.“

„Sie war in letzter Zeit sehr bedrückt“, gab Becker bei seiner Befragung durch die Polizei am 23. Oktober an. Er war ein schwächlicher Mann, 1,74 Meter groß, mit „stark hervortretender Nase“ in einem blassen Gesicht. Er kleidete sich ganz in Schwarz, im Wintermantel mit Samtkragen und Melone auf dem Kopf. Er habe Else seit dem 13. Oktober nicht mehr gesehen, als er seinen 38. Geburtstag bei seiner Mutter in Poppenbützel feierte. „Ich glaube nicht, dass sie Selbstmord verübt hat, vielmehr muss ich annehmen, dass sie sich verborgen hält.“ Warum Else sich verstecken sollte, konnte Becker nicht erklären.

Elses Bruder Karl begab sich aus dem Mecklenburgischen nach Hamburg, um eigene Nachforschungen anzustellen. Er folgte den Spuren Beckers, die ihn in diverse Gastwirtschaften führten. In einer Kneipe am Mittelweg, erfuhr er, habe Becker sich drei Mark geliehen, um seine Braut besuchen zu können – an eben dem Sonntag, als Else verschwand und Becker sie nicht gesehen haben wollte. Seinen Saufkumpanen erzählte Becker auch, er glaube, Else sei ins Wasser gegangen. Mit einem Kameraden von der Sturm-Abteilung der NSDAP tauchte Karl Kleist an Beckers Arbeitsplatz in einer Spedition auf und stellte ihn zur Rede. Aber Becker hatte auf alles eine Antwort. Auch die Polizei, der Karl seine Ermittlungen vortrug, konnte nichts ausrichten.

Am 1. November meldete Hauptwachtmeister Lohmann den Kollegen von der Kripo, dass aus seinem Schrebergarten in der Nähe der Reemtsma-Villa ein Spaten abhandengekommen sei. „Es ist mir der Verdacht gekommen, dass die verschwundene Hausangestellte vielleicht mittels dieses Spatens beiseitegebracht worden ist.“ Doch eine Durchsuchung des Geländes erbrachte nichts.

Aber die Ahnung des Wachtmeisters hatte nicht getrogen. Am Morgen des 18. November machte sich ein anderer Laubenpieper, der 70-jährige Kupferschmied Wilhelm Schmanns, knapp 200 Meter von der Reemtsma-Villa entfernt an seinem Komposthaufen zu schaffen, als er im Boden auf Widerstand stieß. In einer 1,60 langen, 80 Zentimeter breiten und 50 Zentimeter tiefen Grube lag verkrümmt eine Leiche. Unweit auf einer Wiese fand sich der gestohlene Spaten.

Else Kleist war 1931 aus Gülzow nach Hamburg gekommen. Arbeitgeber und Kollegen stellten ihr das beste Zeugnis aus. Sie sei eine „treue Seele“, ruhig, ordentlich und fleißig. 1932 bediente sie beim Schriftsteller Hans Leip, dessen bekanntestes Werk der Text zum Welthit „Lili Marleen“ ist. Zu der Zeit schrieb sie für einen fernen Geliebten ein Tagebuch. „Wenn ich so nachdenke“, steht darin, „habe ich in der ganzen Zeit in Hamburg herzlich wenig von meinem Leben gehabt, nur Arbeit. Meine ganze schöne Jugend geht so dahin.“ Dem Adressaten, einem 30 Jahre älteren Handelsreisenden, war sie nur ein einziges Mal im Zug begegnet.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.01.22
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Team Hamburg-Nord
040 / 55 00 55 - 5948



SPARDA  IMMOBILIEN

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



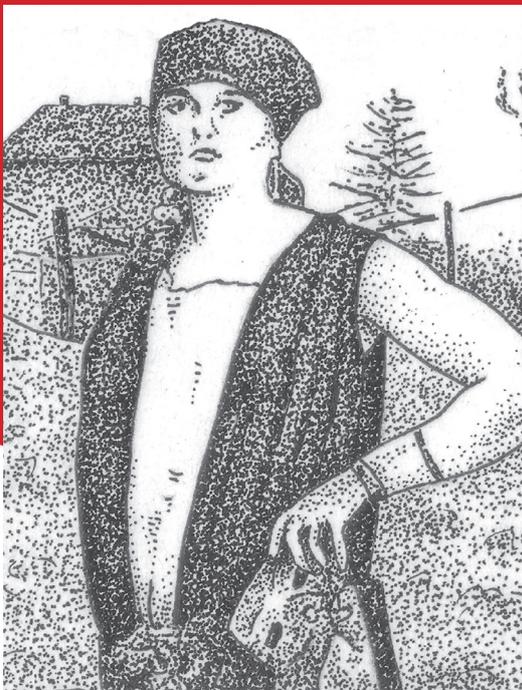
Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

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



Das Opfer Else Kleist nach dem einzigen erhaltenen Foto von einem Maskenball.

Zeichnung:
Uwe Ruprecht

In einem Schrebergarten wurde am 18. November 1934 die Leiche von Else Kleist gefunden.

Zeichnung:
Uwe Ruprecht



Arbeitgeber und Kollegen hatten sie vor ihrem „Fredy“ gewarnt. Er habe sie „schamlos ausgenutzt“. Sie

lernte Fridolin Becker im Herbst 1933 kennen. Bei ihrer Stellung in Nienstedten stand er eines Tages an der Haustür. Betteln war strafbar, deshalb hatte er zur Tarnung als Vertreter eine Dose Bohnerwachs dabei. Er sei zu 60 Prozent kriegsbeschädigt, sagte er und klopfte mit dem Gehstock an sein steifes rechtes Bein. „Durch eine feindliche Kugel wurde ich getroffen und sank auf dem Felde der Ehre darnieder.“

„Sie haben sich dort regelrecht durchgegessen“, hielt die Polizei Becker vor.

„Nein. Ich habe nur drei oder vier Mal dort warm gegessen.“

„Warum lassen Sie sich von der Kleist Geld geben?“

„Nicht immer, aber meistens für Fahrgeld.“

Der Kerl sei ein Hochstapler, fand ihr Dienstherr in Nienstedten und stellte Else vor die Wahl: die Arbeit oder der Kerl. Die „treue Seele“ hielt zu ihrem Fredy, den sie einen „kleinen Lebemann“ nannte. Sie hatte sich vorgenommen, ihn zu bessern, vor allem vom Trunk zu heilen. Und sie bekam gleich eine neue Anstellung, die bei Reemtsma.

Der Bräutigam soff weiter, machte Schulden und „borgte“ sich von Else. Seine Kriegsversehrtenrente von 52 Reichsmark reichte vorne und hinten nicht. Else half ihm aus, obwohl sie selbst nur 65 Mark brutto monatlich verdiente. „Mein liebes kleines Elschen“, schrieb er ihr, „wir beide werden die Herrlichkeit des Lebens noch näher kennenlernen. Liebes Mäuschen, es wird auch für uns bald Sonnenschein sein.“

Else starb durch einen Schnitt in den Hals, der die Luftröhre durchtrennte. In ihrem Mantel steckte ein Brief ihrer Familie: für Fredy, mit Geburtstagsgrüßen. Das Blatt war illustriert mit dem Bild eines Mädchens, das mit einer Schaufel im Sand gräbt. „Die ist ja mächtig zerhackt und zerschnitten!“, rief Becker aus, als er im Krankenhaus Altona an die Bahre mit der Leiche seiner Braut geführt wurde.

Er war wegen Betrugs, Bettelei und Exhibitionismus verurteilt. Mehr als einmal hatten ihn die Verbindungen seines Vaters vor Schlimmerem bewahrt. Der 1933 verstorbene Pastor Erwin Becker hatte im Reichsernährungsministerium gearbeitet. In Bettelbriefen wie dem an Reemtsma berief sich der Sohn auf ihn. Bei der Durchsuchung seiner Wohnung in der Brandstübe sammelte die Polizei etliche davon ein, die er auf Vorrat produziert hatte.

Ein Freund des Vaters, Carl Vincent Krogmann, seit März 1933 Hamburgs Erster Bürgermeister, verschaffte Fridolin Becker seine aktuelle Arbeit als Kontorgehilfe in einer Spedition. Er hatte schon viele Arbeitsplätze – so lange, bis die Vorschüsse auf den Lohn verbraucht waren oder er in die Portokasse gegriffen hatte. Wohnsitze hatte er noch mehr: 65 Meldeadressen in zwölf Jahren Hamburg – meist ohne die Miete zu zahlen.

Geboren im australischen Brisbane, kam Becker als Zwölfjähriger nach Deutschland. Auf der höheren Schule in Frankfurt am Main versagte er. Auf Druck der Eltern machte er eine kaufmännische Lehre. Der Erste Weltkrieg brach aus, er wurde eingezogen und verwundet. Danach Berlin, Chemnitz. „Er ist unstedt umhergeirrt“, fasste die Polizei seinen Lebenswandel zusammen. „Becker selbst gibt an, keinen Freund zu haben. Die bisherigen Feststellungen in dieser Richtung deuten darauf hin, dass Becker ein sogenannter Einzelgänger ist.“

Für Else hatte er eine Liste seiner akuten Verbindlichkeiten erstellt: 28 Einträge, hier eine Mark, dort 20, Schulden in Kneipen

Melatonin

Einschlaf-Spray

Trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Mit Passionsblume und Pfefferminze.





Canea Pharma GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

PZN-17401039 In Ihrer Apotheke!

JA!

ZU MEHR

BEWEGUNGS-

FREIHEIT

Bei belasteten Gelenken und zum Erhalt der Beweglichkeit.

PZN-16958478



In Ihrer Apotheke!

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg



Der als Betrüger vorbestrafte Fridolin Becker wurde 1939 als Totschläger verurteilt.

Zeichnung:
Uwe Ruprecht

und Tabakgeschäften vor allem. Insgesamt steckte Else ihm in den eineinhalb Jahren ihrer Beziehung um die 800 Mark zu.

„Ich selbst stehe vor einem Rätsel“, erklärte Becker bei seiner Festnahme. „Ich habe bis gestern noch gedacht, dass sie am Leben ist. Ich hatte die Hoffnung, dass sie wieder zurückkehrt. Ich habe sie jeden Abend gesucht, und zwar in Wirtschaften.“ Tatsächlich hatte er sich bei Hans Leip und anderen ehemaligen Dienstherren telefonisch nach ihr erkundigt. An seiner Arbeitsstelle erschwindelte er über 200 Mark Vorschuss – mit der Behauptung, er habe von der Polizei den Auftrag erhalten, Sachen seiner Braut im Pfandhaus auszulösen und bei den Verwandten abzuliefern.

Am 22. November machte die Polizei mit Becker einen „Lokalaugenscheinstermin“ am Fundort der Leiche. Kriminaldirektor Kleinschmidt, der die Untersuchung leitete, ließ Beckers Einlassungen stenografieren. Der Stenograf war außerdem angewiesen, Reaktionen des Beschuldigten zu registrieren. Man ging mit Becker aufs Geratewohl in die Schrebergartenkolonie. Plötzlich hielt Becker inne – vor der Tür zu genau der Laube, die der Leichengrube am nächsten war.

„Waren Sie schon einmal hier?“, fragte Kleinschmidt.

„Nein, ich bin hier noch nie gewesen.“

„Warum bleiben Sie hier denn stehen?“

„Weil Sie stehen bleiben. Ich weiß ja nicht, wo sie hinwollen. Ich dachte, Sie wollten zum Tatort.“

Becker hatte auf alles eine Antwort. Die Polizei rekonstruierte seine Tour durch die Kneipen am Tattag und prüfte, ob er die Zeit gehabt hätte, zwischen den bezeugten Aufenthalten mit der Straßenbahn nach Flottbek zu fahren, Else umzubringen, zu vergraben und rechtzeitig zurückzukehren.

Im Verhör wollte Kleinschmidt Becker den bei der Leiche gefundenen Geburtstagsgruß an ihn in die Hand drücken.

„Becker steht auf und nimmt abwehrende Haltung ein“, hielt das Protokoll fest. „Den Brief fasse ich nicht an“, sagte er.

„Fasse ich nicht an? Warum nicht?“, wollte Kleinschmidt wissen.

Becker „in Erregung“: „Der Brief geht mich nichts an. Ich nehme ihn auch nicht.“

Kleinschmidt: „Es ist doch auffallend, dass Sie den Brief nicht anfassen wollen.“

Becker „sträubt sich noch eine Weile“: „Na, ich kann ihn ja mal in die Hand nehmen.“



„LEBENSFREUDE“

Großes Grundstück und doch ist das Geld knapp??

Sie müssen Ihr Zuhause nicht verlassen, um besser zu leben. Lassen Sie sich von uns beraten wie Sie durch Grundstücksteilung oder andere Möglichkeiten wieder an Liquidität gewinnen und mehr Freude am Leben haben.

**Telefonische Sonderberatung
jeden Montag und Donnerstag**

Die Beratung, Wertermittlung und Marktübersicht ist natürlich **kostenfrei** und **unverbindlich!**



Ich berate Sie gern:

d.i.i. Hamburg
Wir sind Wohnimmobilien

Stephan Füllmich
T. 040 - 35 71 8005

www.dii-hamburg.de



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

**HIER FÜHLEN WIR
UNS ZU HAUSE**

**Wir
haben freie
Plätze!**

Altersheim am Rabenhorst

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

Tagespflege Wellingsbüttel

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

www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

- 🔥 optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- 🔥 Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- 🔥 auf Wunsch mit LED-Beleuchtung
- 🔥 Montage-Komplett-Service



**innenelemente
hörnke**

Horster Landstr. 9,
25358 Horst (OT Hahnenkamp)



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

Happy Days

Ihr exklusiver Senioren-Begleitservice
Christian & Martina Böhm

Sie möchten mal wieder raus aus dem Alltag, raus aus dem Trott? Haben aber niemanden, der Sie begleitet? Noch einmal einen Ort mit schönen Erinnerungen besuchen, ins Theater oder einfach mal ein paar Tage in den Urlaub. Ob einige schöne Stunden oder eine Weltreise, wir begleiten Sie, egal wann, wie lange und wohin. Erfahrung, Empathie, Zuverlässigkeit und Diskretion sind für uns selbstverständlich. Günstige Stunden und Tagessätze.

Infos unter Tel. 040 84 05 80 69
oder 0160 99 43 41 38

Wir suchen Bauplätze



im nördlichen Hamburger Umland
zur Bebauung mit
Doppel-, Reihen- und/oder
Mehrfamilienhäusern
(auch mit Altbestand)

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

Tel. 04106 63 60 26 • www.schaffarzyk.de

*In der
Brands-
twiete hatte
Fridolin
Becker zur
Tatzeit ein
Zimmer.*

Foto © stahlpress
Medienbüro



*An ihrer
Arbeitsstelle
in der Villa
der Familie
Reemtsma
wurde das
Opfer Else
Kleist zuletzt
gesehen.*

Foto © stahlpress
Medienbüro



Er las ihn. „Eine Veränderung in der Miene des Becker war nicht zu bemerken“, vermerkte das Protokoll.

„Diesen Brief“, erklärte Becker, „sehe und lese ich jetzt zum ersten Mal. Ich habe ihn nie in meinem Leben gesehen.“

Der Verdächtige bestritt, die Mordakte blieb offen. Die Beweise reichten nur für eine Anklage wegen Unterschlagung von Elses Geld und eine Verurteilung zu acht Monaten Haft.

Vier Jahre vergingen. Fridolin Becker wurde aus der Haft in Wolfenbüttel nach Hamburg geholt und erneut in Sachen Else Kleist vernommen. Er hatte gerade zwei Jahre abgesessen, weil er von einem anderen Dienstmädchen „geborgt“ hatte. Es stand an, dass er als „gefährlicher Gewohnheitsverbrecher“ und „Volksschädling“ ins Konzentrationslager überstellt würde. Ein neuer Prozess, eine Verurteilung wegen Totschlags, das Zuchthaus könnten ihn davor bewahren. In einer Pause des Verhörs am 10. August 1938 redete Kommissar Gottfried Faulhaber außerhalb des Protokolls mit Becker.

Dass Faulhaber sein Handwerk verstand, bewies er 1943, inzwischen Kriminalrat, als sein Kollege Heinrich Franz durch Deutschland tourte, um dem schwachsinnigen Bruno Lüdke aus Berlin 53 Morde anzuhängen. Faulhaber bezweifelte, dass Lüdke im Mai 1929 auf St. Pauli Mathilde Schlörke umgebracht hatte und meldete seine grundsätzlichen Bedenken am Vorgehen von Franz an das Reichskriminalpolizeiamt. Das stellte die Ermittlungen daraufhin ein. Der Mörder von Mathilde Schlörke gab sich 1952 selbst zu erkennen. Das hinderte eine Illustrierte 1956 nicht, Lüdke als „größten Massenmörder der deutschen Geschichte“ darzustellen. Unter dem gleichem Titel, „Nachts, wenn der Teufel kam“, erschien 1957 ein preisgekrönter Film.

Nach Faulhabers Zureden legte Fridolin Becker ein Geständnis ab. Er hatte Else am 14. Oktober 1934 gegen 22 Uhr auf der Straße vor der Villa Reemtsma getroffen. Sie küssten sich.

„Du hast getrunken!“, schimpfte sie mit ihm.

„Nur ein bisschen.“

„Und Geld willst du auch haben?“

„Nein.“



Der Stadtplan von 1928 zeigt das Reemtsma-Anwesen zwischen Parkstraße (heutige Adresse) und Flottbeker Chaussee (damalige Anschrift), auf dem sich die 1932 fertig gestellte Villa befand. Links davon bis zur Holztwiete lag die Schrebergartenkolonie, in der Else Kleist den Tod fand.

Foto © stahlpress Medienbüro

„Aber ich will was von meinem Geld wiedersehen!“

„Sie stampfte wiederholt, wie es überhaupt im Ärger ihre Gewohnheit war, mit dem Fuß auf den Boden“, beschrieb Becker die Szene.

Es regnete stark. Der Schirm, den Else dabei hatte, nützte nicht viel. Sie stellten sich in einer Schrebergartenlaube unter. Sie verlangte von ihm eine Liste seiner Schulden. Er ging ihr an den Hals. Nur mit den Händen, nicht mit dem Messer, beharrte Becker. Vielleicht, räumte er ein, hatte er sie am Hals verletzt, als er die Leiche mit dem Spaten in das zu kleine Loch in der Erde drückte.

Im Protokoll hieß es: „Becker bricht jetzt erneut in einen Strom Tränen aus und erklärt: ‚Sie war tot.‘“ Erst bei einem weiteren Termin am Tatort gab Becker zu, dass er, während er Else würgte, sein Klappmesser aus der Tasche gezogen und auf sie eingestochen hatte.

In der Untersuchungshaft verfasste Becker einen Lebenslauf, in dem er alle Schuld den Umständen gab, dem Krieg und Else selbst. Im siebten Kapitel, „Schluss-Bericht über Fräulein Else Kleist“, ging es in erster Linie um Geld. „Ich habe

gern Bier getrunken, und vor allem sind mir die Weiber zum Verhängnis geworden.“ Die Autobiografie sei „ein Spiegelbild der auch sonst festgestellten heuchlerischen Scheinheiligkeit des Becker“, kommentierte ein Polizist die 60 Seiten.

Beim Prozess im Juli und August 1939 wurden 99 Zeugen und zwei Gutachter gehört. Becker sei ein „renommistischer, lügnerischer und gemütloser Geltungsbedürftiger“, stellte ein Psychiater fest: „Er hat immer etwas Theatralisches, Unechtes in seinem Gehabe und nimmt mal diese, mal jene Pose ein, wie sie die Situation erfordert.“ Als letzte Ausflucht widerrief Becker sein Geständnis: Die Polizei habe „hypnotischen Zwang und Suggestion“ angewendet. Er wurde für Totschlag zu 15 Jahren Zuchthaus verurteilt.

Wie Faulhaber ihm in Aussicht gestellt hatte, musste Becker noch nicht ins KZ. Aber er wurde zum „Zuchthausbombenbergnungskommando“ kommandiert, das nach Fliegerangriffen in Hamburg Blindgänger suchte. Im März 1941 wurde er dabei schwer verletzt und lag über ein Jahr im Lazarett. Am 5. Dezember 1942 gelangte er doch ins KZ, nach Mauthausen. Dort starb er am 7. Januar 1943. Als Todesursache wurde „Herzschlag“ angegeben.

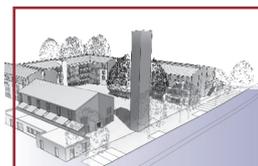
Volker Stahl © SeMa

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA
Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: hwwa@wtmet.de
h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de



„Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

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

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

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

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

2 Zimmer
ca. 64,14 m²
Wohnfläche

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

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

Genießen ohne Reue

Dem Sodbrennen ein Schnippchen schlagen

(pi) Weihnachtszeit bedeutet auch immer Genusszeit. Ob nun der kandierte Apfel oder der Gänsebraten die Ursache sind, für viele gehen die Festtage auch mit dem ungeliebten Sodbrennen einher. Das brennende Gefühl in der Speiseröhre ist eine Qual. Rund ein Viertel der Deutschen kennt es aus eigener Erfahrung. Unser Magensaft enthält 0,5 Prozent Salzsäure, die für die Verdauung benötigt wird. Steigt der saure Mageninhalt die empfindliche Speiseröhre hinauf, entsteht Sodbrennen. Das brennende Gefühl ist meist harmlos, aber äußerst unangenehm.

Sogenannte Säurelocker wie Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten oder Gewürze können Sodbrennen hervorrufen. Manchmal sind auch (Weihnachts-)Stress oder eine Fehlfunktion des Magenpförtners – des Schließmuskels, der den Magen von der Speiseröhre trennt – verantwortlich. Was viele nicht wissen: Auch Patienten, die regelmäßig bestimmte Schmerztabletten einnehmen, leiden verstärkt unter Sodbrennen. Wer unsicher ist, sollte sich in der Apotheke beraten lassen und die Ursachen ergründen.

Sodbrennen vorbeugen

Damit das brennende Gefühl gar nicht erst aufkommt, helfen verschiedene Verhaltenstipps. So lohnt es sich, einen Bogen um Fettiges und Süßes zu machen. Neben Schmalzkuchen und Geräuchertem sollte auch um Cola und zitrusshaltige Säfte ein großer Bogen gemacht werden.

Weiterhin empfehlen die Hamburger Apotheker auf allzu üppige Mahlzeiten zu verzichten. Stattdessen sollen Betroffene lieber kleine und leichte Mahlzeiten zu sich nehmen. Danach wird die

Verdauung am besten durch einen Spaziergang angekurbelt. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Gewichtsabnahme und Stressvermeidung sind allesamt Maßnahmen, um das Sodbrennen im Keim zu ersticken.

Für schnelle Hilfe bei Sodbrennen sind Magensäurebinder das Mittel der Wahl. Sie eignen sich für Menschen, die nur gelegentlich unter Sodbrennen leiden. Ob als rezeptfreie Kautabletten oder als Gel im Portionsbeutel: Magensäurebinder wirken sofort, und das unangenehme Brennen verschwindet innerhalb kurzer Zeit. Tipp: Damit man an den Feiertagen nicht „kalt erwischt“ wird, sollte die Hausapotheke schon jetzt mit einem passenden Präparat aufgestockt werden.

Die Apothekerkammer Hamburg ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts die Institution der apothekerlichen Selbstverwaltung für die ca. 2.400 Apothekerinnen und Apotheker sowie Pharmazeuten im Praktikum in Hamburg. Der Apotheker ist ein fachlich unabhängiger Heilberuf. Er ist laut Gesetz für die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln zuständig. Wer Apotheker werden will, muss ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr absolvieren. Der Apotheker berät die Patienten hinsichtlich ihrer Medikation und unterstützt sie, ihre Therapie im Alltag umzusetzen. Als Fachmann für Arzneimittel und Prävention ist der Apotheker neben dem Arzt der erste Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen.

Anzeige

Ein Leben lang gut sehen, wer möchte das nicht?

Stärkung der Sehkraft durch Augenakupunktur

Gutes Sehen ist von erheblicher Bedeutung und hat einen großen Einfluss auf Orientierung und Lebensqualität. Mehr als 80 Prozent unserer täglichen Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Ab dem 60. Lebensjahr nimmt Seheinträchtigung, besonders durch die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), stark zu.

Die Schädigung der Netzhaut führt zum Verlust des Scharfsehens und kann bis zur Erblindung führen. Als Erstes ist das Lesen erschwert, da die Sehschärfe im Zentrum des Blickfeldes allmählich abnimmt. Im späteren Stadium zeigt sich in der Mitte des Gesichtsfeldes nur noch ein dunkler Fleck, in den Randbereichen ist das Sehen noch erhalten. Dadurch ist eine räumliche Orientierung möglich, aber Gesichter erkennen, Fahrrad- und Autofahren werden unmöglich. Bisher bietet die Schulmedizin noch keine gesicherte Therapie an. Doch glücklicherweise gibt es mit der Augenakupunktur eine

Hilfe, die seit 20 Jahren Erfolge erzielt. Rechtzeitig behandelt, lässt sich die Sehkraft erhalten und nach Möglichkeit auch verbessern. Bei der Augenakupunktur werden Akupunkturpunkte an Stirn, Händen und Füßen mit der Nadel stimuliert. Aber niemals die Augen selbst. Durch die intensive Anregung der Selbstheilungskräfte kann diese Methode auch bei vielen anderen Augenerkrankungen, z. B. Augeninnendruck (Glaukom), helfen und auch bei chronischen Erkrankungen wieder eine Besserung herbeiführen. Die Mehrzahl meiner Patienten zeigt bereits in der ersten Woche deutliche Erfolge. Wichtig ist, so früh wie möglich mit der Behandlung zu beginnen. In meiner Praxis berate ich Sie kompetent, ausführlich und unverbindlich sowie unter Beachtung der aktuellen Corona-Hygiene-Regeln. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Katrin Heins, Heilpraktikerin, Praxis Am Weiher 7, Hamburg-Eimsbüttel, Tel.: 0173 855 45 46

Im eigenen Heim sorgenfrei den Ruhestand genießen!

**Das eigene Zuhause verkaufen und zurückmieten:
So funktioniert das geniale Modell der „Lebensabend-Immobilie“**

Die eigene Immobilie ist für viele Senioren mehr als nur eine Altersvorsorge. Über Jahre, oft sogar über Jahrzehnte war sie der Lebensmittelpunkt: Hier wuchsen die Kinder auf, fand man in seiner Nachbarschaft treue Freunde, fühlt man sich emotional verwurzelt. Und doch ist es genau diese so vertraute Immobilie, die mancher in seinem verdienten Ruhestand schweren Herzens aufgibt. Etwa wenn die Ersparnisse abnehmen, und man sich trotzdem noch mal etwas gönnen möchte. Aber auch wenn die Instandhaltungskosten die Altersvorsorge aufzufressen drohen und man nicht mehr weiß, wie man sein Heim, seinen Lebensunterhalt bezahlen soll.

In beiden Fällen ist Verkaufen die Lösung, um schnell an Kapital zu kommen. Noch klüger ist aber, anschließend in seinem Zuhause weiter wohnen zu können, zu einer festen Miete und ohne Sorgen oder Verpflichtungen. Und genau das macht der renommierte Hamburger Immobilienmakler Martin Ullrich mit seiner Idee der „Lebensabend-Immobilie“ möglich.

Das Prinzip dahinter ist so einfach wie genial: Der Verkäufer erhält über den Kaufpreis hinaus ein notariell beurkundetes Wohnrecht in seinem vertrauten Zuhause. Die Miete wird auf Lebenszeit festgeschrieben. Damit ist der Verkäufer rundum abgesichert.

Auch ein Leibrentenmodell kann Ihnen Martin Ullrich rechnen. In den meisten Fällen und aus Erfahrung der Gespräche mit den bisherigen Verkäufern hat das Modell der Lebensabend-Immobilie mehr Anklang gefunden.

Bei einer Leibrente wird dem Verkäufer monatlich ein fester Betrag aus dem Verkaufserlös abzüglich der Miete ausgezahlt. Da die Nachfrage für das Leibrentenmodell sehr klein ist, lässt sich auch hier selten beim Verkauf der Marktwert erzielen. Hinzu kommt, dass hier die statistische Lebenserwartung in die Berechnung einfließt. Im Klartext: Stirbt man früher, stoppen auch die Zahlungen – im schlimmsten Fall ein enormes Verlustgeschäft für die Familie und mögliche Erben.

Dieses Verlustrisiko entfällt bei der „Lebensabend-Immobilie“ komplett. Denn hier geht der Erlös gleich und direkt aufs Verkäuferkonto und steht damit komplett und frei zur Verfügung. Zudem entfallen die Kosten für ein Marktpreisgutachten. Und weil die Nachfrage nach Immobilien als Kapitalanlage derzeit groß ist wie nie, lässt sich hier meistens der tatsächliche Marktpreis erzie-



Das
original
Konzept

len – in einigen Fällen sogar noch mehr.

Während sich der Verkäufer bei seiner „Lebensabend-Immobilie“ über einen Top-Erlös, lebenslangem Wohnrecht bei gleichbleibender Miete und völliger Flexibilität erfreut, bekommt der Käufer ein lukratives Anlageobjekt mit garantiertem Wertzuwachs – und einen netten Mieter, der die Immobilie schätzt, quasi „frei Haus“. Damit ist die „Lebensabend-Immobilie“ für beide Seiten ein Geschäft, bei dem sie nur gewinnen können.

Dementsprechend überwältigend ist die Resonanz auf das Wohnmodell.

Erfahren Sie mehr über die erfolgreiche Vermarktung des Modells „Lebensabend-Immobilie“ in einem kostenfreien Beratungsgespräch oder fordern Sie gerne unserer Broschüre an.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und den besten Start ins neue Jahr.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

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



LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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





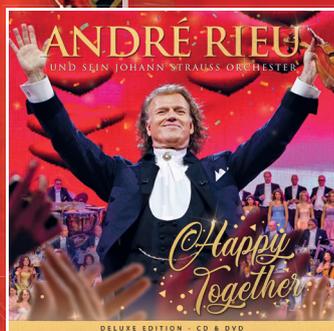
André Rieu.

Geburtstagskuchen.

André Rieu und sein Orchester.

Tim und Struppi aus Holz.

ANDRÉ RIEU – sein Leben ist die Musik

Aktuelles Album:
CD & DVD.

Dem am 1. Oktober 1949 in Maastricht geborenen Stargeiger wurde die Musikalität schon in die Wiege gelegt. Sein Vater war Chefdirigent des Limburger Sinfonieorchesters, in dem sein Sohn als Geiger bis 1989 spielte. Bereits im Alter von fünf Jahren bekam André Unterricht auf seinem Lieblingsinstrument. Später studierte er in Lüttich, Maastricht und Brüssel klassische Musik. Die Salonmusik hatte es ihm angetan, und er gründete 1978 das „Maastricht Salon Orchestra“. Seit über 20 Jahren reist der charmante Niederländer mit seinem „Johann-Strauss-Orchester“, dem größten privaten Orchester der Welt, zu Auftritten rund um den Globus. Er verzaubert mit seiner Musik und der ansteckenden Fröhlichkeit sein Publikum. Seine Idee, den Humor in die klassische Musik zu bringen, ist eines seiner Erfolgsrezepte. Insgesamt arbeiten 120 Personen für das Gelingen der Konzerte, 60 auf der Bühne und 60 im Hintergrund. Jede seiner Veranstaltungen wird zu einem unvergesslichen Erlebnis für die Zuschauer, aber auch für André Rieu und sein Team auf der Bühne.

Die aufwendig gestalteten Kulissen und kostbaren Kostüme der Musikerinnen und Sängerinnen sind eine Augenweide. Jedes dieser geschneiderten Kunstwerke wurde in vierfacher Ausführung gefertigt, wie auch das bezaubernde Bühnenbild, welches ebenfalls viermal identisch zur Verfügung steht. Dadurch kann André Rieu mit seinem Orchester z. B. einen Tag in Europa gastieren und dann an dem übernächsten in den USA. Zu den jährlich stattfindenden Konzerten in Maastricht reisen seine Fans aus 100 Ländern an.

Fester Bestandteil der musikalischen Abende sind auch immer verschiedene Gastkünstler, wie z. B. Rocco Granata, Heino,

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wtnet.de

David Hasselhoff, Lou Bega und auch die Berliner Formation Comedian Harmonists.

Immer wieder betont der charismatische Orchesterchef in seinen Konzerten: „Ich bin unglaublich stolz auf die Personen, die hinter mir sitzen. Sie spielen mit ihren ganzen Herzen.“ Auf die Frage, mit welchen drei Worten er sich beschreiben würde, antwortete er: „romantisch, leidenschaftlich, etwas ungeduldig, denn ich will immer alles sofort, aber immer mit Spaß.“

Andre Rieu ist einer der weltweit erfolgreichsten Künstler. Der Violinist, Orchesterleiter, Arrangeur und Musikproduzent konnte bisher mehr als 40 Millionen Tonträger verkaufen, bekam unzählige Auszeichnungen. Immer erreicht er mit seinen Konzerten die Herzen und Seelen der Besucher. Er bringt die Menschen zum Lachen, Weinen, Tanzen, Schunkeln und Mitsingen. Damit erreicht er auch, dass die Sorgen für die Zeit seines Konzertes vergessen werden.

Die Frage, welche Eigenschaften am wichtigsten sind, um beruflich erfolgreich zu sein, beantwortete der immer picobello gekleidete Ausnahmekünstler: „Es steht immer ein Traum an erster Stelle. Um ihn zu verwirklichen, sind harte Arbeit, Disziplin, Energie, Optimismus und natürlich auch Glück notwendig.“ Privat liebt er seinen Rückzugsort, das kleine Schloss, in seiner Heimatstadt. In der langen Zeit des Lock-downs war der 72-Jährige nicht untätig. Er produzierte in seinem Studio das aktuelle Album „Happy Together“, welches seit einigen Tagen auf dem Markt ist.

Stillstand kennt der im Tierkreiszeichen Waage Geborene nicht. Mit viel Freude widmete er sich in den vergangenen, spielfreien Monaten auch dem Kuchenbacken. Zu seinem diesjährigen Geburtstag überraschte er die Mitglieder seines Orchesters mit eine Pyramide aus 300 kleinen, gefüllten, leckeren Brandteig-Kugeln. Auch Nachbarn und Bekannte wurden mit gebackenen Köstlichkeiten beschenkt. Außerdem lernte der Walzerkönig mithilfe der Comics von Tim und Struppi Spanisch, seine siebte Fremdsprache.

„Ich hatte jetzt die Zeit, eine weitere Sprache zu lernen. Wir sind mit dem Orchester auch in spanischsprachigen Ländern. Bisher benötigte ich dort immer einen Dolmetscher. Das ist jetzt nicht mehr nötig. Ich war schon als Kind ein Fan dieser Bücher und kannte alle 25 auswendig.“

Meine erste Fremdsprache war Französisch, die ich neben dem Unterricht in der Schule, Zu Hause und auch mit den Büchern von Tim und Struppi erlernte. Mein Sohn schenkte mir zu meinem 70. Geburtstag Tim, seinen Foxterrier Struppi und Kapitän Haddock in Originalgröße aus Holz. Diese Figuren stehen jetzt im Garten und erfreuen mich immer wieder.“

Sein privates Glück fand der humorvolle Chef des holländischen Musik-Imperiums schon früh mit seiner Frau Marjorie, die in die Schulklasse seiner Schwester ging. Inzwischen sind sie 46 Jahre lang verheiratet. Marjorie ist nie in der Öffentlichkeit zu sehen, aber für ihren Mann die wichtigste Person, die ihm auch beruflich zur Seite steht. Sie schrieb seine Biografie mit dem Titel „Meine Musik, mein Leben“. Als Dankeschön schenkte ihr André Rieu ein kleines goldenes Buch an einer Kette, das er bei einem Juwelier anfertigen ließ.

„Ich hoffe, dass ich mein Publikum noch viele Jahre mit meiner Musik glücklich machen kann.“ So der Wunsch des Star-geigers und sehr sympathischen Menschen.

Für 2022 sind viele Konzerte geplant u. a. auch am 17. Februar in Kiel, am 18. Februar in Bremen und am 26. Juni in der Barclaycard Arena in Hamburg.

Text: Marion Schröder, Fotos: André Rieu Production

Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität! *Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?*

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

Hausbesuche möglich

fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

Hoheluftchausee 19 · Tel. 420 27 12 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 · Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr · www.moebelhaus-deubelius.de

Wohnen „Am Schlemer Bach“



Servicewohnen für Personen ab 65+

Hamburg-Öjendorf

Sie wohnen in frisch renovierten 2-Zimmer-Wohnungen (Bj. 2003) mit Wohnflächen von 55 bis 59 m², ausgestattet mit Einbauküche, ebenerdigen Duschbad und Balkon. Serviceleistungen durch Sozialen Dienst (z. B. Organisation von Freizeitangeboten, Beratung, Hilfe bei Alltags- und Behördenproblemen).

In idealer Lage mit günstiger Verkehrsanbindung in die Innenstadt (U-Bahn und Bus). Zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten (u. a. das Billstedt-Center) und Ärzte in der Umgebung. Grünanlagen und Schlemer Bach sind fußläufig erreichbar.

Miete ab € 600,- + Strom/Wasser und Servicepauschale (für 1 Person = € 54,81, für 2 Personen = € 82,29), einmalig zu zahlende Genossenschaftsanteile: ab € 2.200,-.

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Besichtigungstermin

Servicewohnanlage „Am Schlemer Bach“
Pergamentweg 34
22117 Hamburg-Öjendorf
kmraz@vhw-hamburg.de

☎ 040 251 51 22 34

vhw

... mehr als Wohnen!

CaFée mit Herz

Tritt da ein,
wo der Staat Grenzen hat.



Maika Oberschelp, die Geschäftsführerin des „CaFée mit Herz“ mit der legendären Sammeldose des Mitbegründers Holger Hanisch.



Offizielle Obdachlosigkeit in Hamburg mit hoher Dunkelziffer. Das sucht sich keiner freiwillig aus.

Feedback, Booster-Impfung, Blockbuster, Button – waren es früher Worteinsprengsel in der deutschen Sprache, werden heute Anglizismen, wie selbstverständlich gebraucht. Die Einwanderer in die deutsche Sprache sollen, so eine der Begründungen dafür, eine Sache oder einen Sachverhalt genauer beschreiben, als ein ähnliches deutsches Wort es kann. Wenn schon bei den angeführten Beispielen Zweifel angebracht sind, so ist das englische „comfortable“ nur ein schwacher Widerschein dessen, was für Deutsche in dem Wort „gemütlich“ steckt. Denn „gemütlich“ definiert alles, was guttut; beschreibt ein Gesamtumfeld, das Wärme und Geborgenheit bietet.

Ungemütliches Hamburg

Nach offiziellen Zahlen gibt es 2.000 Obdachlose in Hamburg. Die Dunkelziffer dürfte deutlich höher sein. Staat, Kirchen und viele sozial engagierte Vereine, Einzelinitiativen und Organisationen versuchen, diesen Menschen Hilfestellung zu leisten. Doch bei allem Bemühen – gemütlich wird es damit auf den Straßen der Stadt nicht. Auch nicht damit, dass sie weihnachtlich geschmückt sind, dass sogar wieder Weihnachtsmärkte jene, die sich das leisten können, zu Glühwein und Bratwürsten einladen. Im Winter in Haus- und Geschäftseingängen zu schlafen ist weder gemütlich noch romantisch. Fast unmöglich ist es, nicht zu erschauern, passiert man solche „Bettenlager“. Und die, die lagern – müssen – sind weder alternative Aussteiger noch war Obdachlosigkeit Teil ihres Lebenswerts. Sie wurden auf ihrem Lebensweg durch gravierende Einschnitte „aus der Bahn“ geworfen, konnten sich einer verhängnisvollen Abwärtsspirale nicht entziehen.

Hinsehen und helfen

Einer, der hinsah, nicht nur schauderte, sondern für sich einen Auftrag aus dem Gesehenen ableitete, war Holger Hanisch (1950–2006). Er war Mitbegründer des „CaFée mit Herz“ im Stadtteil St. Pauli, das für Obdachlose im ehemaligen Hafenkrankehaus eingerichtet wurde. Für das „CaFée mit Herz“ zog er mit einer Spendendose durch St. Paulis Amüsierbetriebe und bat erfolgreich um Hilfe. Der Verein „CaFée mit Herz“ führt die Arbeit in seinem Sinne weiter. Sein Vorstand Thomas Paetsch, Vivian May und Torsten Jarrs wurde

von den rund 300 Mitgliedern gewählt. Ausdrücklich lädt der Verein alle ein, über eine Mitgliedschaft im Verein dessen Arbeit mitzubestimmen und zu fördern. Dadurch unterscheidet er sich von anderen sozialen Organisationen, wie zum Beispiel dem ebenfalls in der Obdachlosenhilfe tätigen „Hilfsverein St. Ansgar“, dem Träger der am Nobistor ansässigen „Alimaus“. Dort hatte es erhebliche, für Außenstehende nicht nachvollziehbare Verwerfungen gegeben, in deren Folge im Februar 2021 der zuvor von der „Alimaus“ betriebene „Hamburger Kältebus“ sowie das „Gesundheitsmobil“ vom „CaFée mit Herz“ übernommen wurde. Die Mehrzahl der Ehrenamtlichen, die beide Fahrzeuge fuhren, sind damals mitgewechselt.

Mobil unterwegs – Hilfe vor Ort

Der „Kältebus“ dient dem meist nächtlichen Transport oftmals hilfloser Menschen in die Obdachlosenunterkünfte der Stadt Hamburg sowie der Verteilung von Schlafsäcken und warmer Kleidung. Im „Gesundheitsmobil“ erbringt Fachpersonal mit zumeist ärztlicher oder krankenschwägerischer Ausbildung für Menschen ohne Krankenversicherung ambulante medizinische Leistungen. Mehr als 100 Frauen und Männer sind ehrenamtlich für den Verein tätig, der an seinem Standort im ehemaligen Hafenkrankehaus an der Seewartenstraße 10 täglich auch Frühstück und bis zu 200 Mittagessen anbietet. Hier gibt es ebenfalls eine Kleiderkammer, die gerade in diesen Tagen dringend saubere, warme Bekleidung benötigt. Seit Ende Februar 2018 sind wöchentlich Medizinstudenten der studentischen Poliklinik Hamburg (StuPoli) für Menschen ohne Krankenversicherung da. Das ehrenamtliche Engagement der angehenden Ärztinnen und Ärzte vom Asklepios Campus Hamburg (ACH) sowie der sie begleitenden approbierten Ärztinnen und Ärzte ist eine große Bereicherung des „CaFées“ nahe der Reeperbahn. Wie im Vorjahr will der Verein auch in diesem Winter preiswerte freie Hotelbetten für Obdachlose anmieten – ein Wohnprojekt in Eidelstedt ist ein weiterer Ansatz, den Teufelskreis von Wohnungs- und Arbeitslosigkeit zu durchbrechen. Für alle Angebote kann gezielt gespendet werden – für hilfswillige Einsteiger werden „Schnuppertage“ angeboten. Vor dem Hilfsbedarf in Hamburg scheint es fast ins Absurde abzuleiten, wenn besorgte Stimmen laut werden, unterbrochene Logistikketten könnten dafür sorgen, dass bestimmte Weihnachtsgeschenke zu Mangelware werden könnten.

Ein Geschenk, das immer geht, und sogar noch von der Steuer abgesetzt werden kann, ist eine Spende für ein ganz besonderes Café, das „CaFée mit Herz e. V.“:

IBAN DE65 2005 0550 1206 1343 04 oder im Internet: www.cafeemitherz.de

F. J. Krause © SeMa



Von 19 bis 24 Uhr im Einsatz. Auch für Rollstuhlfahrer ausgerüstet. Im Gepäck Kaffee, Schokoriegel, Decken und Zugewandtheit.

© CaFée mit Herz

WHS Hausmann®
Immobilien Beratung
Familienunternehmen seit 1954



Foto: © Ljupco Smokovski – stock.adobe.com

Verkaufen und weiter wohnen bleiben oder verkaufen und zeitnah ausziehen?

Diese Frage haben wir uns gestellt und uns über die verschiedenen Möglichkeiten von Hausmann Immobilien ausführlich beraten lassen.

Wenn Sie vor einer ähnlichen Entscheidung stehen,
empfehlen wir Hausmann Immobilien.

Für uns haben wir die passende Lösung gefunden!

Für ein Beratungsgespräch freut sich Tanja Hausmann auf Ihren Anruf:

www.hausmann-makler.de **(040) 529 600 48** info@hausmann-makler.de



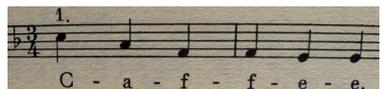
Nachdem er im Luftstrom geröstet wurde, kühlt der Kaffee aus und entfaltet einen köstlichen Duft. Foto: Krause

Obwohl nicht in der Bibel – Kaffee ist ein himmlisches Getränk

Für Politiker, Kaufleute und Spekulanten ist es hilfreich, einen „guten Riecher“ zu haben. Ganz unverzichtbar ist er in der Kaffeebranche. Den mussten schon die rund 400 Kriegsinvaliden haben, die ab 1780 auf Befehl von Friedrich dem Großen in preußischen Kommunen durch „Schnüffeln“ feststellen sollten, wo verbotenerweise Kaffee geröstet wurde. Nach dem Siebenjährigen Krieg war die Staatskasse leer; deshalb belegte der König Kaffee von 1781 bis 1787 mit einer hohen Luxussteuer. Nur staatlichen Röstereien war es erlaubt, Kaffee zu rösten. Verkauft wurde er durch konzessionierte Händler zu hohen Preisen.

☝ Eine Stütze des Staates

In ihrer rund 300-jährigen Geschichte war die Kaffeesteuer zeitweilig eine ganz wesentliche Einnahmequelle des Staates. Auch wenn in unseren Tagen andere Steuern längst an ihr vorbeigezogen sind, so brachte der heute gültige Steuertarif für Röstkaffee mit 2,19 € je Kilogramm und für löslichen Kaffee mit 4,78 € je Kilogramm im Jahr 2020 immerhin das schöne Stämmchen von 1,06 Mrd. Euro zuzüglich Mehrwertsteuer ein. Deutschland gehört zu den europäischen Ländern mit dem höchsten Kaffeekonsum. Hier liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch bei über sieben Kilogramm Kaffee. Im Durchschnitt trinkt ein Deutscher rund 149 Liter Kaffee im Jahr. Es folgten Mineralwasser mit 137 Litern und Bier mit 106 Litern. Wein und Schaumwein brachten es zusammen auf lediglich 24 Liter. Rund 26 Liter Tee werden im Jahr getrunken.



☝ C - a - f - f - e - e, – heute auf dem Index

Unstrittig ist, dass Kaffee viele prominente Fans hatte und hat. Johann Sebastian Bach schrieb 1734 sogar eine Kaffee-Kantate (BWV 211), die vermutlich im Zimmermannschen Kaffeehaus zu Leipzig erstmalig aufgeführt wurde. Balzac, Kant, Rousseau, Voltaire und viele andere Künstler waren glühende Kaffeeliebhaber. Über Beethoven gibt es gleich zwei Kaffee-Legenden: In einer wird berichtet, er habe seiner Haushälterin genau 60 Bohnen für eine Tasse aufgezählt. Eine andere berichtet, es seien nur zwölf gewesen und erst nach deutlichen Protesten, sie wolle ihm doch keinen dünnen Kaffee servieren, weil darunter seine Kunst leide, habe er die Dosis deutlich erhöht. Dass Mozart den Kaffee liebte, ist dagegen keine Legende. In zwei Briefen an seine Frau Constanze ist das belegt. Eine Kaffee-Legende, die sich hartnäckig hält ist, dass Mozart der Komponist des Kanons zu drei Stimmen „C-a-f-f-e-e“ sei, den der „Hamburger Musikant“ im blauen Teil „A“ von 1952 ganz richtig dem Komponisten Karl Gottlieb Hering (1766–1853) zuordnet. Das damals harmlose Lied hat es heute dagegen in sich. Pirmin Lang, Fachdidaktiker für Schulmusik an der Hochschule Luzern, erklärt: „Die musikalischen Umsetzung der Töne C, A, F und E ist reizvoll; der Text muss heute aber als problematisch betrachtet werden“. Welche zwei Worte sind wohl die Bohnen des Anstoßes?

Auch wenn der Rohkaffee überwiegend lose in Containern verschifft wird, sind besonders bei Spezialitäten die traditionellen Säcke nicht aus der Mode gekommen. Foto: NKG Kala



© Exportadora de Productos Orgánicos 18 Conejo SA de CV



☝ Zwei Sorten – 50 Länder

In Deutschland ist Hamburg „die“ Kaffeestadt. Nicht, dass der Klimawandel in der Hansestadt inzwischen den Kaffee-Anbau ermöglichte. Ähnlich dem Kakao liegt der „Kaffee-gürtel“ zwischen dem 23. Breitengrad Nord und dem 25. Breitengrad Süd rund um den Äquator. In rund 50 Ländern wird Kaffee angebaut. Brasilien ist der weltweit größte Kaffeeproduzent. Aber auch Mexiko, Guatemala, Honduras, Kolumbien und Peru zählen in der Welt des Kaffees zu den Großen. In Asien führt Vietnam – aber auch Indien und Indonesien liefern erhebliche Mengen. Im Heimatkontinent des Kaffees, Afrika, sind Äthiopien, Tansania und Kenia wichtige Länder des Kaffee-Anbaus. Nur zwei Sorten sind wirtschaftlich relevant: 60 Prozent „Arabica“ mit geringen Erträgen und feinem Aroma. 40 Prozent „Robusta“ mit kräftigem Aroma, höherem Koffeingehalt und höheren Erträgen. „Robusta“-Kaffeekirschen reifen schneller heran als die des „Arabica“. Mit nur rund sechs Monaten Reifezeit dürfen Kaffeebauern bei „Robusta“ auf zwei Ernten im Jahr hoffen. Der „Arabica“ benötigt dagegen 9–11 Monate. Sehr vereinfacht dargestellt, kommt „Arabica“ überwiegend aus Amerika – „Robusta“ überwiegend aus Asien. Beiden gemeinsam ist – um in Deutschland genossen zu werden, führt für die Mehrzahl der Bohnen kein Weg an Hamburg vorbei.

☝ Jede zweite Tasse

Zwei Drittel des grenzüberschreitenden Warenverkehrs erfolgt in Containern. Auch die ungerösteten, aber bereits vom Fruchtfleisch befreiten Kaffeebohnen erreichen Hamburg entweder in Säcken oder lose in Containern mit Inlinern. NKG Kala Hamburg ist ein auf Eingangskontrolle, Einlagerung, Pflege und Auslagerung spezialisiertes Unternehmen. Die Firma ist Teil eines weltweit führenden Dienstleisters für Rohkaffee, mit über 2.000 Beschäftigten in 26 Ländern. „Jede zweite Tasse Kaffee, die in Deutschland getrunken wird“ so



Bei Fachkräften für Hafenlogistik zählt Fachwissen, nicht die Muskeln. Diese Mitarbeiterin von NKG Kala ist ein charmanter Beweis dafür. (c) NKG Kala

Unter den Augen der Besucher – Kaffeerösten in der Speicherstadt.
Foto: Krause



Christine Leyens von NKG Kala Hamburg GmbH „ist bei uns sozusagen durchgelaufen. Wir sind Dienstleister für viele Kaffeeröster und handeln in deren Auftrag. Unsere rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen sicher, dass nur einwandfreie, den jeweiligen Spezifikationen entsprechende Ware ein- und ausgelagert wird. Dafür, dass wir den hohen Ansprüchen unserer Kunden gerecht werden, sorgen unsere speziell geschulten ‚Fachkräfte für Hafenlogistik‘. Selbstverständlich bilden wir in diesem krisensicheren Beruf auch aus. Wer bei uns eine Ausbildung machen möchte, sollte die mittlere Reife haben. Und eine gute Nase. Denn bei aller technischer Unterstützung – unsere Leute schnupfern gleich beim Öffnen eines Containers, ob da etwas ‚faul‘ ist“

Wie Wein – nur anders

In der Bibel gibt es über 200 Referenzen zum Thema Wein. Zu Kaffee sagt die Bibel kein Wort. Das, obwohl in der Apostelgeschichte „ein Kämmerer der Kandake“ der Königin Äthiopiens, dem vermutlichen Heimatland des Kaffees, erwähnt wird. Wein hat mehr als 500 Aromen. Jeder Rebsorte werden bestimmte Geschmacksattribute zugeordnet, deren Ausprägung zusätzlich durch Boden-, Wetter- und Klimabedingungen sowie Ausbau durch den Winzer beeinflusst werden. Nicht anders ist es bei Kaffee. An die Stelle des Winzers tritt nach dem Kaffeebauern der Kaffeeröster, um die Kaffeebohne mit all ihren Facetten in das perfekte Licht zu rücken und gezielt Teile der fast 1.000 Aromen hervorzuholen. Ausbildungsberufe wie bei Wein gibt für Kaffeeröster nicht. Dennoch ist Deutschland ist eines der bedeutendsten Röstkaffee-Exportländer. Hierzulande tummeln sich neben den großen Marken zahlreiche Spezialitätenanbieter. Ein großer unter den Kleinen ist die Speicherstadt-Kaffeerösterei am Kehr wieder 5. Bei den gut 30 unterschiedlichen Kaffeekreationen, die sie anbietet, dürfte kein Kaffeewunsch unerfüllt bleiben. Bei Wein sind es beste Einzellagen und Jahrgänge, die sich von guten Alltagsweinen abheben. Bei Kaffeespezialitäten sind es die genauen Herkunftsbezeichnungen und ganz spezifische Röstungen, die sie zu einem besonderen Genuss werden lassen. Kaffeespezialitäten sind – ähnlich wie Spitzenweine – auch vom Preis her nichts für alle Tage. Aber für besondere Tage schon. Denn, Kaffee ist wie Wein – nur anders.

F.J. Krause © SeMa

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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

LAB LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel

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

Ihr Grundstück kann Wünsche erfüllen

- Ihr Wunsch:** Träume verwirklichen – das Leben genießen!
Ihr Problem: zu wenig Geld um sich das zu erfüllen.
Die Lösung: Teilverkauf* Ihres zu großen Grundstücks.
Ihr Vorteil: Sie können in den seniorengerechten Neubau umziehen oder im Altbau wohnen bleiben.

* = Gern kaufen wir auch das gesamte Grundstück inklusive Haus - wenn Sie es möchten.

Individuelle Lösungen sind unsere Stärke – wir haben Ideen.
Lernen wir uns kennen – bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch.

HVH

Heinz von Heiden – Hausvertrieb Hamburg
Tel. 04121-79 99 077
Mobil 0171-411 62 30
E-Mail: poort@hvh-elmshorn.de

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



SCHWEIZER

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung
und -annahme
HWWA
Werbeagentur GmbH
Tel.: 040/524 33 40,
E-Mail: hwwa@wtnet.de
h.wiederhold@
senioren-magazin-hamburg.de

Viel, viel Leben! Wir sind nur Gast auf Erden.



96 S., € 7,80
portofrei
ins Haus

Älter werden oder alt sein?

Wer unflexibel und unversöhnlich durchs Leben geht, kann schon mit 30 alt sein. Wer hingegen jeden Tag bereit ist, zu lernen und die Weichen mit der Hilfe des Freien Geistes, Gott, neu zu stellen, bleibt bis ins hohe Alter jugendlich.

Gabriele-Verlag Das Wort
Tel. 09391/504135

Online-Shop: www.gabriele-verlag.com



Gefüllte Pute mit karamellisierten Apfelscheiben

etwa 8 Portionen

Zutaten Pute:

- 1 küchenfertige Pute (etwa 5 kg)
- 1 Apfel, 2 Eier (Größe M)
- 5 Brötchen (vom Vortag)
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 4 EL Orangenlikör
- 125 ml Orangensaft
- 150 g Dr. Oetker Crème légère
- Salz, gerebelter Oregano, Curry, gemahlener Zimt, frischer Pfeffer
- 50 g Weizenmehl • 6 EL Orangensaft

Pute zubereiten:

Für die Füllung den Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Brötchen und Aprikosen ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die gewürfelten Zutaten mit dem Orangenlikör, Saft, Eiern und Crème légère verrühren, mit Salz und Gewürzen abschmecken. Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 250 °C, Heißluft etwa 230 °C. Pute von innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz einreiben. Die Masse in die Pute füllen und evtl. mit Holzstäbchen verschließen. Pute mit der Brustseite auf eine Fettfangschale legen und in den Backofen schieben. Bratzeit: etwa 45 Min., dann die Temperatur reduzieren: Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C. Bratzeit: etwa 90 Min. Die Pute umdrehen und noch etwa 45 Min.

Zutaten Apfelscheiben:

- 600 g Äpfel
- 80 g Zucker
- 60 g Margarine
- 300 g Dr. Oetker Crème légère
- 250 ml Orangensaft
- 250 g getrocknete Cranberrys

weitergaren. Während des Bratens die Pute ab und zu mit dem Bratensud begießen.

Apfelscheiben karamellisieren:

Inzwischen Äpfel waschen, mit einem Apfelsausstecher Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Zucker wälzen, Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben von beiden Seiten kurz darin braten und aus der Pfanne nehmen. Crème légère und Orangensaft in die Pfanne geben, Cranberrys unterrühren, kurz erhitzen und mit Salz und Curry abschmecken.

Sauce zubereiten:

Füllung aus der Pute nehmen. Die Pute auf einer Platte anrichten und warm stellen. Bratensud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen. Evtl. den Bratensud entfetten, 1.000 ml abmessen (mit Orangensaft ergänzen) und zum Kochen bringen. Mehl mit 6 EL Orangensaft anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel kochen, dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken und zu der Pute servieren. Die Füllung in Scheiben teilen und mit den Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Die Cranberry-Sauce darüber verteilen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



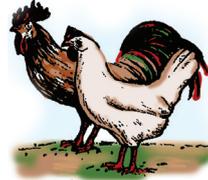
**WOCHENMARKT
LANGENHORNER MARKT**
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische · Qualität



Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte
aus kontrolliertem, integriertem Anbau.
Die neue Apfelernte
alle Sorten – knackig frisch!
Leckere Bratapfel-Rezepte
Frischer, selbst gepresster Apfelsaft, aus
der Ernte 2021, in der 5-Liter-BIG-BOX!
Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

2-kg-Beutel
versch. Sorten
€ 2,-



Geflügelhof Hellfritz
Ab sofort nehmen wir Ihre
Weihnachtsbestellung
entgegen, z. B. für:

- Freiland-Gänse
- Freiland-Enten
- Kaninchen
- Puten und Wild

Abholung in
• Langenhorn am 23. + 24.12.21
• Fuhlsbüttel am 24.12.21

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



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

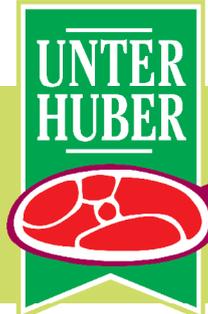
Wir bieten hochwertige Fleischqualität von natürlich gewachsenen Tieren:
• regionales Weiderind • Susländer Schweinefleisch

**Ab sofort und bis zum 18.12.21 nehmen wir gern Ihre
Festtagsbestellung entgegen.**

Diese können an unseren **letzten Verkaufstagen (Langenhorn am 21.12.21,
Fuhlsbüttel am 22.12.21, Schmuggelstieg 23.12.21)** oder in unserer Betriebsstätte in
22848 Norderstedt, Rugenbarg 74 g, am 24.12.21 von 9 bis 12 Uhr abgeholt werden.
Kein Verkauf am Heiligabend!

Nach unserer kleinen Winterpause sind wir ab dem 04.01.22 wieder für Sie auf dem Wochenmarkt.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2022.





Winterlicher Salat mit Räucherfisch

Zutaten Salat:

- 1 Chicorée
- 150 g Feldsalat
- 150 g Champignons
- 300 g geräucherte Fischfilets,
z.B. Forellenfilet, Schillerlocke, Räucherlachs

etwa 6 Portionen

Zutaten Dressing:

- 150 g Dr. Oetker Crème légère
- etwa 3 EL Milch
- 1 EL Balsamico Bianco
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Chicorée waschen, abtropfen lassen und in Blätter zerteilen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Geräucherten Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Alle Dressing-Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Danach Salate und Champignons dekorativ auf sechs Tellern verteilen. Dressing darüberträufeln und den geräucherten Fisch darauf anrichten.



Schweinefilet mit Maronenhaube

Zutaten Schweinefilet:

- 800 g Schweinefilet
- 150 ml Portwein
- 100 ml Gemüsesfond
- 1 Schalotte
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Speiseöl
- 125 g Dr. Oetker Crème légère
mit Gartenkräutern

etwa 4 Portionen

Zutaten Maronenhaube:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 200 g gekochte Maronen
(Esskastanien)
- 100 g weiche Butter
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Maronenhaube zubereiten:

Toast entrinden und mit den Maronen fein zerkleinern (z. B. im Multi-zerkleinerer), mit Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maronenmasse zwischen Frischhaltefolie in der Größe des Filets ausrollen, mind. 30 Min. in den Kühlschrank legen. Backofen vorheizen, Ober-/Unterhitze ca. 200 °C, Heißluft ca. 180 °C.

Schweinefilet zubereiten:

Portwein und Gemüsesfond in einer Auflaufform verrühren. Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in die Auflaufform geben. Schweinefilet trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet darin rundherum anbraten. Filet in die Auflaufform setzen und die Maronenhaube drauflegen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben, Einschub: Mitte. Garzeit: etwa 25 Min. Filet aus der Form nehmen und etwa 10 Min. locker in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Saucenfond pürieren, Crème légère mit Gartenkräutern einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet mit Maronenhaube aufschneiden und mit der Saucen servieren.

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

Di.: 11.30 – 18.00 Uhr, Sa.: 8.00 – 13.00 Uhr

Vor den Festtagen auch jeweils am Do., 23.12. und 30.12. von 11.00 – 18.00 Uhr

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

- Krabbe an Krabbe:
Nordsee-Krabbensalat 200 g € 8,00
- Frisch geräucherte Aale 100 g € 5,95
- Räucherlachs 200 g € 7,00

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

GEBRÜDER TIMM

Gänse, Flugenten, Puten, Kaninchen.
Gerne nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen!

**Bestellausgabe und Verkauf: Di., 21.12., 11.30-18 Uhr,
Do. 23.12., 11.30-18 Uhr, NUR Bestellausgabe: Heiligabend
24.12., 7.30-11 Uhr auf dem Langenhorner Wochenmarkt**

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
Tel. (0 45 32) 2 22 08



Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg

Ihr Spezialist für Raclette





Die größte ABBA-Tribute-Show der Welt

ABBAMANIA THE SHOW SUPER TROUPER – Tour 2022 – 50 Jahre ABBA

ABBAMANIA THE SHOW: Erfahrung, Energie, Leidenschaft und Talent, gemischt mit den Erfolgswerken von Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid. Eine Mixtur, die sich nicht nur gut liest, sondern auch zu 100 Prozent begeistert. Dazu kommt die verblüffende Ähnlichkeit der Protagonisten, sowohl äußerlich als auch stimmlich, die das Gesamtpaket nicht nur abrundet, sondern auch veredelt. Über 20 Musiker und eine großartige technische Produktion bieten ein schillerndes Live-Erlebnis: ABBAMANIA THE SHOW, die größte ABBA-Tribute-Show der Welt, endlich wieder live in Europa.

Am 02. September 2021 kam es zu einer Sensation für die Musikwelt: Mit geballter musikalischer Power veröffentlichten ABBA nach 39 Jahren zwei neue Songs und kündigten gleichzeitig ein neues Studio-Album namens „ABBA Voyage“ an, das am 05. November 2021 erschien. ABBAMANIA THE SHOW zelebriert dieses besondere Comeback mit der

schillernden, einzigartigen und abba-tastischen „SUPER TROUPER-Tour 2022“, die die Zuschauer in ganz Deutschland und am 17. März 2022 in Hamburg begeistern wird.

Gefeiert wird 2022 nicht nur das große Comeback, sondern auch das 50-jährige Jubiläum von ABBA. Seit fünf Jahrzehnten begeistert ABBA über Generationen hinweg und erlangte durch Hits wie Mamma Mia, SOS, Waterloo und Dancing-queen absoluten Kultstatus. Ein Grund mehr, sich 2022 zusammen mit ABBAMANIA THE SHOW wieder in die glitzernde Blütezeit zurückzugeben, in der mit Plateauschuhen, Fledermausärmeln und Stirnband die Welt regiert wurde. Mit allen großen Hits der erfolgreichsten Popband aller Zeiten und dem einen oder anderen neuen Song im Gepäck.

Tickets gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie im Internet unter www.eventim.de und unter www.semmel.de.



Ute Oswald, *Weihnachten im Norden* – Acht Geschichten von 1949 bis 2020.



Geschichten vom schönsten Fest des Jahres

Ein Weihnachtsbuch, das nordische Erinnerungen weckt

1949 war es. Fritz kam aus der Kriegsgefangenschaft nach Hause. Voller froher Erwartungen hatte er sich auf den beschwerlichen Weg in die Heimat gemacht. Als er ankam, erlebte er einen Weihnachtsabend voller Überraschungen – mal so, mal so ... Eine von acht berührenden Weihnachtsgeschichten.

Ute Oswald ist Schleswig-Holsteinerin. Kindheit und Jugend verlebte sie in Marne, Brunsbüttel und Husum, drei Jahre noch nördlicher in Schweden. 1965 zog sie der Liebe wegen nach Friedrichsgabe – auch das hat eine besondere Weihnachtsgeschichte –, das damalige Dorf

wurde ein Teil von Norderstedt, ihrem heutigen Zuhause. In diesem nordischen Lebensraum haben Ute Oswalds Geschichten ihre Wurzeln. Für Nordländer ist es der Geschmack, der auch die eigenen Erlebnisse neu belebt.

Ein Nachweihnachtserlebnis erlebte ihre Familie 1978 mit der schleswig-holsteinischen Schneekatastrophe nahe der dänischen Grenze. Wirklich: Damals war mehr Schnee! Und für ein paar Tage gab es für sie nur den Bauernhof, auf dem sie Zuflucht fanden.

Und Weihnachten in Corona-Zeiten? Darüber hat sich Ute Oswald im Sommer 2020 visionäre Gedanken gemacht. Ihre Geschichte »Weihnachten mit Abstand« wurde inzwischen Realität. Und wieder einmal zeigte sich: Die Romantik und der Zauber der Weihnacht gehen in keiner Katastrophe unter. Es lebe die Weihnacht als das Fest der Liebe und der Familie!

»Weihnachten im Norden« von Ute Oswald erschien im Kadera-Verlag, der sich dem Motto »Typisch norddeutsch!« verpflichtet fühlt. ISBN 978-3-948218-22-5, 126 Seiten, 14 Euro.

Weihnachtsglückwünsche

Stille Nacht ...

von unserer Leserin Helga Licher

Missmutig saß der alte Bauer Hinnerk auf der Bank am Ofen und schaute durchs Fenster. Es regnete in Strömen, und seine Stimmung war alles andere als weihnachtlich. Mit einem Ruck zog er die Vorhänge zu und stand auf, um die Tageszeitung zu holen.

Aus dem Radio ertönte ein Weihnachtslied. Die Bäuerin zündete die vierte Kerze am Adventskranz an und summt leise die Melodie mit. Dann holte sie eine große Schüssel und bereitete den Teig für den Weihnachtsstuten zu. Der Teller auf der Anrichte war gefüllt mit gebackenen Honigplätzchen, die einen aromatischen Duft verbreiteten. Im hinteren Teil der Stube wartete der Tannenbaum darauf geschmückt zu werden. Längst war es dämmerig geworden, und das trübe Licht der alten Straßenlaternen schien durch die geschlossenen Vorhänge.

„Du solltest dich umziehen, die Christmesse fängt gleich an.“ Die Bäuerin band ihre Schürze ab und schob den Stuten in den Backofen. Murrend legte Hinnerk die Zeitung zur Seite und erhob sich stöhnend.

Seine Frau schüttelte den Kopf. Sie verstand ihren Mann nicht mehr. Er hatte sich in den letzten Jahren zu einem alten Brummbar entwickelt, der oft missgelaunt war. Sie hatte es wirklich nicht leicht mit ihm, nichts konnte sie im recht machen.

Dabei war ihr Mann früher ein fröhlicher Mensch gewesen. Schon oft hatte sie überlegt, welches Ereignis ihn so verändert haben könnte. Er hatte sich vor einigen Jahren heftig mit seinem älteren Bruder gestritten, aber Hinnerk war nun mal ein Hitzkopf, das wusste auch sein Bruder. Solche Streitereien kamen unter Geschwistern ab und zu vor.

Der Bauer kam aus der Schlafkammer, setzte sich auf die Ofenbank und zog seine Stiefel an. Schal und die Handschuhe lagen bereit. Die Bäuerin nahm ihre Lederhandtasche von der Garderobe und öffnete die schwere Dielentür.

Stumm gingen sie nebeneinander her. Der Regen ließ langsam nach, und es bildeten sich auf dem Kopfsteinpflaster große Pfützen. Noch immer war der Himmel nebelverhangen, und kein einziger Stern war zu sehen. Nur langsam schob sich der Mond hinter einer Wolke hervor und erhellte mit seinem milden Schein die dunkle Christnacht.

Es war schon spät, und die meisten Kirchenbesucher hatten bereits in der kleinen Kapelle Platz genommen. Hinnerk und seine Frau fanden gerade noch zwei leere Sitzplätze in der hintersten Reihe der festlich geschmückten Kirche. Zwei große Tannen, mit roten und goldenen Kugeln verziert, standen neben dem Altar. Flackernde Kerzen tauchten den Raum in ein unwirkliches Licht. Der Schulchor sang „Oh du fröhliche ...“ und der Pastor predigte von Nächstenliebe und Rücksichtnahme.

Die Bäuerin faltete ihre Hände zum Gebet, während Hinnerk seinen Kopf senkte und sich einige Male unruhig über die Augen strich.

Der Wind war eisig, als Hinnerk und seine Frau einige Zeit später das Gotteshaus verließen.

Die Bäuerin zog ihre Handschuhe an und ging einige Schritte die Straße hinunter. Doch nach kurzer Zeit blieb sie stehen und sah sich um. Noch immer stand der Bauer an der Kirchentür und blickte angestrengt zum Wald hinüber.

Sie bekommen bei uns kleinste, klangvolle Hörgeräte.

Kommen Sie jetzt zu uns, damit Sie leichter verstehen undinhören können.

HÖRWELT NIENDORF
michael braun • hörakustik

Sie finden uns in Niendorf-Nord:
Rudolf-Klug-Weg 5 | 22455 Hamburg
Tel.: 040/63 91 40 07
info@hoerwelt-niendorf.de
www.hoerwelt-niendorf.de

Mo. bis Fr. von 9.30 bis 13 Uhr und Mo., Di., Do., Fr. von 14 bis 18 Uhr

Helios

Ein frohes Weihnachtsfest wünscht Ihnen Ihr Team des MVZ Orthopädie Mühlenkamp.

MVZ Orthopädie Mühlenkamp · Mühlenkamp 33a · 22303 Hamburg
Telefon: (040) 278 399-0 · www.orthopaediemuehlenkamp.de

Ich wünsche Ihnen allen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit!

Ihr Michael Kleppin

04101 - 74010

www.musik-für-senioren.de

Weihnachts

Stille Nacht ...

„Komm Hinnerk“, sagte die Bäuerin ungeduldig, „wir müssen den Stuten aus dem Ofen nehmen, er brennt sonst an.“

Was hatte der Bauer nur? Stumm stand er da und starrte zum Wald hinüber. Endlich wandte er sich langsam um und sah seine Frau nachdenklich an.

„Geh schon vor“, sagte er leise „ich komme gleich nach. Ich habe noch etwas zu erledigen.“ Die Bäuerin schüttelte verständnislos den Kopf und machte sich zögernd auf den Heimweg.

Der Bauer steckte seine Hände tief in die Taschen seines Mantels und ging schnellen Schrittes auf den Wald zu. Der Wind trug den Klang der Glocke aus dem nahen Dorf zu ihm hinüber. Von einer inneren Unruhe getrieben, ging er immer tiefer in den Wald hinein.

Er wusste nicht mehr, wie lange er bereits unterwegs war, als er plötzlich vor einer schmalen Brücke stand.

Sein Blick fiel auf das morsche Geländer. Unsicher betrat er die knarrenden Holzbohlen, die unter seinem Gewicht leicht schwankten. Er war diesen Weg schon sehr oft gegangen, aber an eine Brücke konnte er sich nicht erinnern. Beunruhigt sah er sich um. Kein Mensch war weit und breit zu sehen, auch die hell erleuchtete Kapelle mit ihren kupfernen Türmen war verschwunden. Das Geläut der Glocke war längst verstummt. Langsam ging er weiter.

Plötzlich sah er vor sich eine alte, baufällige Bauernkate. Durch eines der Fenster fiel ein Lichtschein, und Hinnerk sah vorsichtig durch das trübe Fensterglas.

Er erblickte eine ärmlich eingerichtete Stube, die nur vom schwachen Feuer des Kamins erhellt wurde. Am Tisch saß ein alter Mann, der den Kopf in seine Hände gestützt hatte. Etwas an der Haltung des alten Mannes kam Hinnerk bekannt vor.

Hinnerks Herz klopfte heftig, und auf seiner Stirn sammelten sich Schweißtropfen. Er wusste ganz genau, dass in dieser Gegend noch nie eine Bauernkate gestanden hatte, genauso wenig wie es die morsche Brücke gab. Was hatte das alles nur zu bedeuten?

Erschöpft lehnte er seine Stirn an die kühle Fensterscheibe und starrte ins Innere des Hauses.

Der alte Mann hatte sich inzwischen von seinem Stuhl erhoben und ging gebückt zur Feuerstelle. Sein Rücken schien zu schmerzen, denn immer wieder blieb er stehen und verschnaupte. Dann legte er etwas Holz in den Kamin, drehte sich langsam um und kam auf das Fenster zu.

Hinnerk stöhnte laut auf und legte seine zitternde Hand auf sein Herz. Schwer atmend lehnte er sich gegen die Haus-

Frohes Fest und ein gesundes neues Jahr!

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihren Lieben frohe Festtage.



Helios

www.helios-gesundheit.de

Frohe Feiertage! Tanken Sie Kraft fürs neue Jahr!



Foto: Johanna Klier

Wir retten Hamburger Baudenkmäler. Ihre Spende kommt den Objekten ungekürzt zugute.



IBAN: DE46 2005 0550 1501 6592 11
BIC: HASPDEHXXX

E-Mail: info@denkmalstiftung.de
www.denkmalstiftung.de



www.bethanien-diakonie.de

PROFESSIONELLE PFLEGE MIT KOMFORT

Wir wünschen Ihnen ein friedvolles und besinnliches Weihnachtsfest. Finden Sie die Ruhe, das zu Ende gehende Jahr abzuschließen und die Kraft, zuversichtlich in das Jahr 2022 zu starten.



AGAPLESION
BETHANIEN-HÖFE
Martinstraße 45
20251 Hamburg
T (040) 23 53 78 - 0



Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein frohes, gesundes neues Jahr! Ihr Stephen Maschmeyer

HH-Niendorf-Nord/Passage Am Brunnen, Rudolf-Klug-Weg 3
Tel.: 040 57 20 49 55, info@maschmeyer-hamburg.de

glückwünsche



... von unserer Leserin Helga Licher

wand. Jetzt wusste er, warum ihm der Alte bekannt vorkam. Der alte Mann war sein Bruder!

Aber warum lebte er in dieser baufälligen Hütte? Offensichtlich war er schwer krank und schon sehr alt ...

Hinnerk konnte das alles nicht verstehen. Das Haus und die Brücke gab es nicht wirklich, was hatte das alles zu bedeuten? Warum war er hier?

Plötzlich fiel sein Blick auf einen vergilbten Kalender an der Wand der Stube. Auf dem Kalenderblatt stand ein Datum: – 24. Dezember 2022 –

Und plötzlich wusste der Bauer, warum er hier war. Das was er hier scheinbar sah – war die Zukunft ...

Und die Zukunft seines Bruders sah nicht gut aus.

Hinnerk dachte an den hässlichen Streit vor vielen Jahren, es war höchste Zeit, sich endlich mit seinem Bruder zu versöhnen. Viel zu lange hatte er diese Last mit sich herumgetragen.

Heute war Weihnachten, das Fest der Liebe. Die Bäuerin hat sicher nichts gegen einen Gast einzuwenden, dachte Hinnerk und setzte seinen Hut auf. Als er sich umdrehte, um noch einmal durch das Fenster zu schauen, war die alte Bauernkate verschwunden.

Hinnerk stand wieder am Rande des Waldes vor der kleinen Kapelle. Der Pastor schloss gerade die Eingangstür, und die letzten Kirchgänger machten sich auf den Heimweg. Im Schein der Straßenlaterne glitzerte das nasse Kopfsteinpflaster wie flüssiges Silber. Die Pfützen am Rande des Weges waren mit einer dicken Eisschicht überzogen.

„Hinnerk, so komm doch endlich. Der Stuten brennt an.“

Die Bäuerin kam ungeduldig auf ihn zu und zupfte an seinem Ärmel. Zitternd vor Kälte legte der Bauer seinen Arm um die Schultern seiner Frau und sagte leise:

„Wir müssen noch einen kleinen Umweg machen. Ich kenne da jemanden, der sich bestimmt über einen Besuch freut.“ Die Bäuerin drückte Hinnerk fest die Hand, und eine Träne der Freude lief über ihre runzeligen Wangen.

Später, als drei glücklichen Menschen vor dem Kaminfeuer saßen und von früheren Zeiten sprachen, begann es sachte zu schneien. Dicke weiße Schneeflocken taumelten vom Himmel und überzogen die Landschaft mit einer Decke aus Zuckerwatte. Alles sah so friedlich aus ...

In der Küche duftete es nach frischem Stuten und Glühwein, die Bäuerin zündete die Kerzen am Weihnachtsbaum an, und im Radio sang ein Kinderchor:

„Stille Nacht, heilige Nacht ...“

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und Bewohnern, deren Angehörigen und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2022.

DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

Alsterkrugchaussee 614
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
info.alsterkrugchaussee@dessg.de
www.deutsche-seniorenstift.de

HOLGER HAGEMANN e.k. ivd
Inhaberin SUSANNE BÖHM

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein glückliches Jahr 2022!

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSV ERWALTUNG
Rugenbarg 63 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66
info@hagemann-immobilien.de | www.hagemann-immobilien.de

Vermietung - Verkauf - Verwaltung

Frohe Weihnachten mit Tablet oder Smartphone!

Wir wünschen Ihnen mehr Kontakt mit Familie und Freunden an den Festtagen.

Unser Service speziell für Senioren: **Beratung, Beschaffung, Einrichtung, Lieferung und geduldige Schulung zu Hause.**

Prospekt & Angebot: 040 / 226 151 55

SENIOR MEDIA CARE
Wir helfen Ihnen in der digitalen Welt.

Fenster und Türen mit kompletter Montage
Besuchen Sie unsere Metaerausstellung nach Vereinbarung

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2022 ★★ ★★

Reparaturservice für alle Fabrikate

Oststraße 34, 22844 Norderstedt
info@noetzel-fenster.de

Nötzfel

Tel.: 040/52 68 90 -0, Fax -25 • www.noetzel-fenster.de



SeMa

auch im Ausland beliebt

Dass das SeMa in Hamburg und Umgebung von Menschen 55+ gern gelesen wird, steht außer Frage. Aber auch international gibt es Leserinnen und Leser, denen die Themen im Magazin gut gefallen.

Das Ehepaar Oppelland aus dem Salzburger Land gehört dazu.

„Für 55+ ist das Magazin eine gute Ergänzung, sich die Zeit mit altersgerechten Informationen zu vertreiben“, sagt Hermann Oppelland. „Historische Themen wie Bismarck, Kneipp oder Alter Elbtunnel machen das SeMa spannend.“

Angefangen hat es mit ihrer Tochter aus Quickborn, die das Magazin ins Salzburger Land schickte. Das Interesse war plötzlich da, sodass das Ehepaar seit drei Jahren das Auslandsabo

bezieht. Seit 2002 leben die beiden Senioren im Salzburger Land. Die schöne Landschaft mit den Bergen im Sommer wie Winter möchten sie nicht mehr missen. Wo andere Urlaub machen, leben sie jetzt. Es war eine gute Entscheidung. In Bruck an der Großglocknerstraße, wo sie wohnen, sind sie fünf Minuten von Zell am See entfernt sowie eine Stunde von Salzburg, Kitzbühel, Bad Reichenhall und Berchtesgaden.

Wie verschlägt es einen von Hamburg nach Österreich? Der Vater von Frau Oppelland war Österreicher. So entstand der Wunsch, irgendwann einmal nach Österreich zu ziehen. Es gibt Verwandtschaft in Bozen/Südtirol, Seefeld und in Bruck an der Großglocknerstraße. 1986 haben die Oppellands ein Grundstück in Bruck gekauft

und dort 1993 gebaut. Zuerst haben die beiden in Hamburg-Harburg bei den Eltern von Herrn Oppelland gewohnt. 1970 kam der Hausbau im Rosengarten, südlich von Hamburg. Dort sind auch die Kinder aufgewachsen.

2002, mit Rentenantritt, war der Weg frei, nach Österreich zu ziehen und das Haus im Rosengarten zu verkaufen. Nachdem sie 2006 noch einmal in Picheldorf (Ortsteil von Bruck) gebaut haben, genießen sie den Blick auf den Nationalpark Hohe Tauern und das berühmte Schloss Fischhorn. Zwei- bis dreimal im Jahr zieht es das Ehepaar Oppelland zu Tochter und Schwiegersohn in den Norden, die auch umgekehrt ebenso häufig die Reise nach Österreich antreten. Die Verbindung nach Hamburg bleibt, auch durch die Geschichten und Artikel im SeMa.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

Glücklicher Gewinner eines Apple iPads

Norbert Schwulera konnte sein Glück kaum fassen. Er ist der glückliche Gewinner eines neuen Apple iPads. Der Hauptpreis des SeMa-Oktober-Rätsels wurde von der Firma Senior Media Care zur Verfügung gestellt. Bestandteil des Gewinns war auch die komplette seniorengerechte Einrichtung und vor allem eine erste Schulung an dem neuen Gerät, die Oliver Kühl, Inhaber von Senior Media Care, durchführte. Dank der guten Schulung und Ausstattung kann Norbert Schwulera nun gut vorbereitet in die digitale Welt starten.

Senior Media Care bietet Rundum-sorglos-Pakete für die digitale Teilhabe von Senioren: von der Beratung und der Gerätebeschaffung über die Einrichtung bis hin zur Schulung mit viel Geduld. **Weitere Informationen unter Tel.: 040/226 151 55 oder unter www.senior-media-care.de**



Gewinner Norbert Schwulera (links) und Oliver Kühl.

IMMOBILIENTAUSCH

ALT GEGEN NEU

Ihr Altbau gegen
einen Neubau + Geld

KFW-
EFFIZIENZHAUS
EXPERTEN



IHR ALLTAG

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

UNSER VORSCHLAG

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

EINE SORGENFREIE ZUKUNFT – ALLES INKLUSIVE

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

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

DIE ACCENTIS BAU GRUPPE – IHR IMMOBILIENPARTNER

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

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

Für Sie als Eigentümer oder Mieter bedeutet das eine hohe Zukunftssicherheit Ihrer Immobilie und eine sehr geringe Mängelquote. Sollte es doch einmal ein Problem geben, so sind wir im Rahmen unserer Gewährleistung umgehend vor Ort und beheben es.

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



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

Marc Christian Stein, Geschäftsführer

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

 **ACCENTIS**

Private Kleinanzeigen ab 2022 kostenpflichtig

Liebe SeMa-Leser
und Leserinnen,

aufgrund der immensen Preissteigerungen im Papier- und Druckbereich können wir leider die privaten Kleinanzeigen nicht mehr kostenfrei anbieten, sondern müssen dafür einen kleinen Betrag erheben.

Diese kosten jetzt für die ersten 6 Zeilen € 10,- und jede weitere Zeile € 2,50. Der Chiffrezuschlag bleibt bei € 10,-.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

BEKANNTSCHAFTEN

Als vielseitig interessierter Mann (63) suche ich kulturelle Begleitung für Kunst und Kultur, für Ausflüge und Kurzreisen oder auch auf Fernwanderungen und Pilgerwegen. Holger. 20sema2021@web.de

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

„Zack“ Witwe m. positiver Lebenseinstellung, 80+/162/56, sucht lebensw., sympath. „Ihn“, bis 80+/-, für gemeins. Unternehmungen. **Chiffre 29321**

Zu zweit durch die kommende Zeit wäre schön, „Sie“, 80+, junggeblieben u. schlank, s. „Ihn“, NR, mobil, der das Herz auf dem rechten Fleck hat. **Chiffre 29221**

Sie, 60+, jugendl. Typ, schlank, gepflegt, einfühlsam, zärtl., mit Sinn für Ästhetik, sucht gepfl., intelligenten Mann mit Niveau u. Empathie, ohne Bart. Ich freue mich über eine Zuschrift mit Bild. **E-Mail: Farbenstimmung@web.de, Chiffre 29121**

Wenn nicht jetzt, wann dann? Blonde Sie sucht junggebl., unternehmungslustigen Ihn für Unternehmungen, wie z. B. Alster- u. Elbspaziergänge, kulturelle Veranstaltungen, politische Vorträge u.v.m., ich freue mich auch auf Deine Vorschläge. **Chiffre 29021**

Es sind weniger die Jahre, die uns alt machen, als die zunehmende Passivität, deshalb würde Witwe, Mitte 70, lebensbejahend, schlank, finanz. unabh., motorisiert, gern seriösen, kultiv., lebensklugen Witwer für eine vertrauensv. Wohlgefühlbeziehung kennenlernen. Schön wäre noch Interesse an guten Gesprächen, vertrauensv. Miteinander, gelegentl. kulturelle und kulinar. Unternehmungen, um schöne u. auch vl. weniger schöne Momente des Lebens zu teilen. **Chiffre 28821**

Suche Partner, 75–82 J., für alles, was das Leben schöner macht, niveauvoll und unabhängig, bin verwitwet, Größe 160, schlank, Hamb.-Nord, Bitte mit Bild. **Chiffre 28621**

Ich wünsche mir einen int. Freund, Gefährten zum Liebhaben. Bin lebensfroh, 70+, mag Kunst, Kultur, Reisen. Zum Jahreswechsel „Dinner for two“? annahamburg@gmail.com

Junggebliebene Sie, 67 J./164 cm, schlank, gepflegt, modern, mobil, unabhängig, mit Niveau, sucht niveauv. Partner mit Herz und Charakter für harmon. Zweisamkeit. **Tel.: 0160/291 27 14**

Liebev. Sie, 71 J./NR, junggeblieben, sucht einen netten, sympathischen, humor- und niveauv., ehrl. Partner, bis ca. 80 J., mit Herz. Du magst harmon. Zweisamkeit, gute Gespräche, Gemütlichkeit, hast Freude am Leben, Lieben und Lachen, an Kurzreisen, Theater und Kultur. Ich freue mich auf Zuschriften per **Chiffre 28421**

Wo ist er, der ca. 73-Jährige Mann, NR, zuverlässig, liebev., gerne Witwer, zum Anlehnen? Gesucht v. ansprechend aussehender, schl., etw. sportl. Frau, 70/163, gerne mit Foto. **Chiffre 28321**

Herzklopfen im Dezember! Wäre das etwas für Dich? Dann melde Dich bitte – Sie, älter, 170/NR, freut sich auf ein Paar Zeilen und auf Dich. **Chiffre 28221**

Sie, 59, sucht netten Ihn für alle schönen Dinge des Lebens, bin naturverb., mag Spaziergänge und Fahrradtouren u. suche Dich für den Herbst des Lebens. **Chiffre 28121**

Witwe, 79+/164, fraul. Figur, viels. interessiert, wünscht sich junggebl., niveauv. Partner (NR/NT) im Raum HH-West, bitte Zuschr. mit Foto. **Chiffre 28021**

Hallo, ich, 56, suche Ihn für Unternehmungen und auch für erotische Treffen. Alter und Aussehen unwichtig. Suche wirklich ehrliche Freunde. Freue mich! **Chiffre 27821**

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

Emphatische Sie, 71 J., viel jünger aussehend, vollschlank, schick und modern, immer noch neugierig und wissbegierig, intelligent, mit Herzensbildung, Autofahrerin, wünscht sich einen gebildeten, fürsorglichen Mann, ca. 60–75 J., NR/NT, zum Leben und Lieben, vielleicht für immer. **Tel.: 0157/89 82 73 48**

Charmante Hamburgerin, wünscht sich die Begegnung mit einem Senior (76+), für den Zuverlässigkeit, Aufrichtigkeit noch selbstverständlich sind. Humor und Herz sollten mit von der Partie sein. Ich bin eine sportliche, liebevolle Lady, mobil, unabhängig, vielseitig interessiert! Raum Hamburg-Mitte. **Tel.: 0170/604 00 77**

Hallo, hallo, bitte nicht in den Winterschlaf gehen. Ich, weiblich, 76 Jahre jung, würde gerne mit dir, männlich, ziemlich gleichen Alters, gemeinsam, wenn viele Voraussetzungen passen, mit viel Achtsamkeit (in dieser besonderen Zeit!) und Freude durch diesen Winter in den Frühling gehen. Ich würde mich über ein paar Zeilen von dir freuen, wenn es dir ein gleiches Bedürfnis ist. „Danke“. Sollten wir nicht zusammenkommen, gehen wir, jeder einzeln, in den Winterschlaf, um vielleicht im Frühjahr ein neues Glück zu finden. **Chiffre 27721**

Gemeinsam die schönen Dinge des Lebens genießen. Er niveauv., junggeblieben, unabh., NR/60/180, sucht aufgeschl., attrakt., schlanke, mobile Frau, gerne jünger. **Tel.: 01578/559 85 36**

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

Gemeinsam die Welt bereisen mit guten Gesprächen den Horizont erweitern. Wer kommt mit? Ich (weibl., 54 J.), Du (männl., 50–60 J.), traue Dich! **Tel.: 0157/71 45 42 98**

Schachdame, symp., junggebl., mit Niveau, 80- (minus) sucht gleichgesinnten Schachkönig – gern aus HH-Nord und Umgebung. Ich mag Schachspielen und vl. auch Dich. **Tel.: 040/27 64 01**

Sie, 68, unkonventionell, welt- offen, gefühlvoll, sucht netten Partner für gemeinsame Unternehmungen, Gespräche, Nähe/Distanz, Respekt und Wertschätzung. Mit großem Interesse auch an Kurz- oder Langreisen. Wo ist mein Pendant, mit dem ich alles Schöne genießen kann? Gern andere Nationalität. Alter ab 58+. Anrufe erst ab 18.30 Uhr, sehr gern SMS. **Tel.: 0157/38 39 70 64**

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

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

Das Leben ist viel zu kurz, um auf später zu warten. Ich möchte die Zeit noch einmal gemeinsam mit einem neuen Partner, 70/75 Jahre, an meiner Seite verbringen. Mit vielen Aktivitäten in der Natur, Theater, Kino, Reisen und essen gehen trotz Corona. Ich bin 74 Jahre, 168 cm/NR, fit, schlank, junggeblieben und symp., mobil, unternehmungslustig u. reiselustig u. lasse den Abend gerne bei einem Glas Wein ausklingen. Über eine Antwort von Dir würde ich mich freuen, bitte mit Bild. **Chiffre 27621**

Er, attrakt., 71 J., möchte diskrete Momente mit neugieriger Frau, entspannt und ohne Stress. **Chiffre 27421**

Lieber T. M. (57), durch einen PC-Absturz habe ich Ihre Mailadresse „verloren“. Mögen Sie sich noch mal bei mir melden? Elisa.2021@gmx.de

Etwas schüchterer Witwer sucht liebe, einfache, natürliche, schlanke Sie – für alles Schöne zu zweit. Bin 78 J./180/82/NR, fit und motorisiert. Ich mag gute Gespräche, Spaziergänge, Kino, Essen, Theater u. Kurzreisen. Über eine Zuschrift mit Bild würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 27521**

Reisebegleiter, m/w, für Mai 2022 nach Bilbao und San Sebastian von sportlicher, fitter Hamburger Seniorin gesucht. **Tel.: 0170/604 00 77**

Nette Sie, 70/168, möchte lebenswerten Partner und Freund kennenlernen, gemeinsam Zeit verbringen, im HH-Westen, freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 27321**

Welcher sympathische Mann (ca. 60) lebt auch gern allein und wünscht sich für 2022 eine unkomplizierte, gut gelaunte, sportlich-gepflegte, unabhängige und zuverlässige Freundin für Gemeinsames? Immer alleine ist auch doof. **Chiffre 27221**

Ho, ho, ho! Nikolaus-Senior sucht Weihnachtslady für besinnliche Stunden und guten Rutsch ins neue Jahr. **Tel.: 040/22 61 03 68**

Sie sucht liebevolle Freundin für ein schönes Miteinander. Bin 77 J., zuverlässig, ehrl., schlank u. sportl., möchte zu zweit das Leben und Lieben genießen. Foto wäre toll. **Chiffre 27121**

Fröhliche, positiv ausgerichtete Sie (160 cm/60 kg), fit, gepflegt und unabhängig, sympathisches, angenehmes Äußeres, küstenverliebt sowie wohnmobilkompatibel, freut sich auf 2022 und einen verlässlichen, humorvollen Partner (60+-). **Chiffre 27021**

Gibt es ein femin. Pendant (+/- 80) für einen alten, agilen, schlicht behausten Kosmopoliten in Hamburg: Gespräche, Natur, Musik, Bewegung, Soziales, etc.?? **Chiffre 26921**

Weihnachten u. Silvester alleine? Dass muss nicht sein. Ich gebe für uns eine Party. Mann, 68 J., 178 cm, sucht eine Dame mit Kartoffelsalat, Würstchen bringe ich mit. Freue mich auf Euch. **Tel.: 0151/ 15 56 70 16**

Sie, 64/170, wünscht sich einen aufrechten Partner für eine Lebensgemeinschaft. Dir sollte genau wie mir ein ehrlicher respektvoller Umgang miteinander wichtig sein. Wenn wir dann noch gemeinsam Freude am Tanzen haben, uns gut unterhalten können und vielleicht auch gern zum Schwimmen gehen, ja, dann könnte das gemeinsame Leben doch eine Bereicherung sein! Ich wohne im Osten von Hamburg und würde mich über einige Zeilen von dir freuen. Weihnachten und Silvester eventuell zu zweit? Möglich ist doch alles. Ich bin neugierig auf unser erstes Gespräch und darauf wer du bist. Nur Mut. **Chiffre 26821**

Er, Ing., 63/168/2G/R, sucht offene, nette, schlanke? Sie passenden Alters für ein gemeinsames Leben, das nicht von Angst, sondern von Lebensfreude lebt. Bin Oldtimer-Fan, Bücher-Leser, Philosoph. Akzente, Fehmarn-Fan, kein Mainstream, kaum TV- o. Handy-Nutzer. Hast Du Interesse? => dann schreibe mir: **juergen-hhs@web.de**

Junggebl., unternehmungslustiger „Er“, 70+/180/NR, schlank + verückt, sucht tolles weibl. Pendant, Alter unwichtig – zum Reisen + glücklich-Sein! Freue mich auf Deinen Anruf! **Tel.: 0170/746 76 17**

Witwer, 80+/168/70kg/NR/NT, möchte nicht mehr alleine sein. Habe Interesse an Kunst, Kultur + Literatur. Eine schöne, häusliche Gemeinsamkeit in meinem gemüt. Haus im Kreis Pinneberg erwartet Dich. Für die nächsten Jahre möchte ich mit einer lieben + netten Frau gemeinsam die Zeit genießen. Ich bin noch fit + vital, mit einer Prise Humor. Bei Sympathie + Zuneigung mit gegenseitiger Achtung sollte einer harmon. Beziehung nichts im Wege stehen. Auf eine liebe Antwort werde ich mich sehr freuen (Bild wäre schön). Diskretion sowie ein gepf. Auftreten sind selbstverständlich. Antwort bitte mit Tel.-Nr., **Chiffre 26721**

54-Jähriger hat das Alleinsein satt und sucht eine ehrliche Sie. Er steht mit beiden Beinen im Leben, und mit ihm kann man Pferde stehen. Hobbys: Rad- und Autofahren, Reisen, Kurztrips, Schwimmen, Kochen, Helfen, Tiere u. v. m., ich rauche nicht, aber es stört mich auch nicht! BmB. **Chiffre 26521**

Aparte, attraktive Dame, 56, Akademikerin, sucht maskul., kultiv., gebildeten, genussfreudigen, wohl-sit. Mann (bis 73 Jahre) – Elphi, Restaurant, nur das Allerschönste! SMS bitte an **Tel.: 0175/700 94 56**

Witwer, 78/173, Elbvororte, sucht nette, symp., gepflegte Frau m. Herz u. Niveau, NR + NT, Int. Tanzen, klassische Konzerte, Natur, gute Restaurants, westl. von Hamburg bevorzugt, nicht Bedingung, **Tel.: 040/81 20 14**

W., 78 J., schlank, fit, sportlich, s. Ihn für gem. Freizeitgest. + Gespräche. Möchte nicht mehr einsam sein, zu zweit macht es mehr Spaß. Bitte mit Foto – würde mich freuen. **Chiffre 26421**

Wer möchte mich kennenlernen + mich lieb haben? Sie, 77 J., ehrl., zuverl., gepflegt, suche Dich! Möchte nicht mehr einsam sein. Melde Dich bitte. Bitte mit Foto. Bis dann. **Chiffre 26321**

Topf sucht Deckel! Ich, 54 J. jung, 175 cm groß und habe dunkelblonde, kurze Haare. Meine Hobbys sind Rad- und Autofahren, Schwimmen, Camping im WW oder WM, Kochen, anderen helfen, Tiere u. v. m. Ich rauche nicht, aber es stört mich auch nicht! Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden. Bin geschieden und habe dadurch keine Verpflichtungen mehr. BmB. **Chiffre 26621**

Ich, Monika, 71 Jahre, (ungeimpft) suche herzugesteuerte Freundin in Lurup (kein Sex). **Handy 0152/23 45 77 78 oder E-Mail: momatpfer@yahoo.de**

FREIZEIT

Neu, Rahlstedter Weltenbummler, 30.000 Tage jung, sucht nette Menschen zum Plaudern über ALLES. Wandern, Stammtisch, Kartenspiele, Kultur, Sport usw. Ich freue mich auf Gleichgesinnte. **Tel.: 0170/706 38 79**

Sie sucht Freundin um 70 für Spaziergang, Gespräche, Tagesausflüge etc., Handy/SMS, **Tel.: 0157/74 26 44 06**

Weihnachten + Silvester 2021: Frau, Mitte 60, sucht Gleichgesinnte, die auch entspannt und gut gelaunt feiern wollen, **Tel.: 0160/170 97 43**, ab 17 Uhr

80 Jahre, nicht unterzukriegen, ich, w., schlank, suche netten Menschen, ob weibl oder männl., viels. interessiert, zwecks freundschaftlichen Umgangs miteinander, im Raum Eidelstedt/Krupunder, **Tel.: 0176/41 81 27 26**, evtl. AB

Zur Gründung eines kl., privaten, geselligen Kreises sucht Witwe, 78, finanz. unabh., motoris., zuverl., allein lebende Damen und Herren (möglichst motorisiert), zum Aufbau einer ehrl., dauerh. Freundschaft im Alter, HH-West/Umgebung Pl, **joha222@gmx.de oder Chiffre 28921**

Sie, 75/NR, sucht gleichgesinnte Dame für nette Gespräche, kl. Ausflüge, für's Kaffeetrinken, ich wohne in Eilbek/Wandsbek, ich freue mich über einen Anruf, **Tel.: 0176/53 77 85 54**

Sie, 72 J., geimpft, wohnhaft HH/Nord-Ost, sucht nette Dame für Kurz- und Städtereisen, Natur, Theater, Kino, Ausstellungen und Konzerte, **Chiffre 28521**

Natürl. Sie, 79, wacher Geist, sucht Gesprächsp. – ü. Gott u. die Welt, Politik, Gesellschaft, lange Spaziergänge und Kaffeetrinken, Raum Rahlstedt/Ahrensburg etc., **Tel.: 0151/51 81 18 88**

Frau 70, suche Freundin oder Freund zum Spazierengehen/Wandern, um die Natur zu genießen, klönen, sich fit halten und freuen. **romachleidt@aol.com**

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

Coronageimpft und endlich wieder am normalen Leben teilnehmen, um das schöne und viel zu kurze Leben zu genießen. Er, Rentner und mobil, aus dem Raum Uetersen, würde Sie gerne in das Theater, Kino, Konzert, ins Café, oder beim Einkaufsbummel begleiten. Sie wünschen eine Ausfahrt ins Grüne, kein Problem. Vergütung nach Vereinbarung. Für weitere Fragen freue ich mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 0152/54 05 25 88**

Kegelsport und Geselligkeit. Wir suchen Männer ab 50 Jahre! Wo? HH-Niendorf, Sachsenweg, Rest. Lington. Wann? Dienstags, 14-tägig, 19 Uhr – wir halten unsere Tradition, sind aber aufgeschlossenen für neue Ideen – wir freuen uns auf Euch! Kegelclub Hansa v. 1878, **Tel.: 040/58 24 26**

Wer, wie ich (W in HH-West), alleinstehend und ohne Familie, hat Lust, Weihnachten zusammen zum Essen zu gehen? Freue mich auf deine Mail, mögl. mit Tel.-Nr., dann melde ich mich umgehend. **xhamburgerinx@arcor.de**

Doppelkopfrunde in Pinneberg sucht Verstärkung mit Erfahrung. Wir spielen alle 14 Tage samstags um 15 Uhr. **rhnw@gmx.de**

Möchte gerne zu Frauen Kontakt aufnehmen, deren Mütter verstorben sind, als sie Kinder/Jugendliche waren. Kontakt zu Töchtern ohne Mütter per Mail an: **riki5656@web.de**

Das Leben ist zu kurz für später, warum nicht jetzt gem. die Zeit verbringen mit viels. Unternehmungen, hinausgehen in die Natur, Alster, Elbe, Nord-/Ostsee, kulturelle Veranstaltungen besuchen, Theater, Oper, Konzerte, Lesungen, Ausstellungen, gute Filme ansehen etc., bei Speis und Trank u. schönen Gesprächen gemütlich im Restaurant sitzen, füreinander da sein, nicht nur in guten Zeiten. Sie, Mitte 70, jugendl., lebensbejahend, sucht Freundin in HH und Umgebung, **Chiffre 26221**

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

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

VERKAUF

Damenhafter Wollmantel, braun, mit hellem Pelzkragen, Gr. 44, wie neu u. schön; 1 Nerzkrawatte; sportl. Wollmantel, Cashmere, Länge 1,25 m, dunkelgrau, Gr. 40, neu, auf VB, **Tel.: 040/640 40 54**

Klappfahrrad, 16 Z, blau, verkehrstauglich, voll beleuchtet, Foto, TOP, VHS: Wildlrm., Gr. 50, beige, Lammfell, verd. Knopfleiste, TOP, VHS, **Tel.: 0170/582 82 90**

Jacke XXL, Feel the freedom, Route 66, Outdoor-Parka, Milestone XXL, Jacke Angelo Litrico, 3 XL, Persianermantel Bukhara, je € 20,-, **Tel.: 040/800 18 55 ABH**

15 Kochbücher, neuw. + heil, Stck. € 1,95; 30 Taschenb., Stck. € 1,50; 1 Satz Pflanzenüberöpfe, weiß, Keram., 1 gr., 1 mittel, 3 kl., zus. € 9,95, **Tel.: 040/630 56 08**

Monopoly, der Spieleklassiker, kaum genutzt, sehr gut erhalten, Preis VS, **Tel.: 040/643 55 10 oder 0178/584 48 56**

Histor. Charakterpuppe v. 1930 „PETER d. GROSSE“, € 150; gusseiserner Ofenplatte, verziert, 50 x 60 cm, € 30,-; große Ungarnkarte vor 1900, gerahmt, € 90,-; Beistelltisch, alt-engl., 3-eckig, Fuß, Nussbaum, € 110,-, **Tel.: 0160/90 37 58 60**

Paar Biedermeier-Leuchter; Sammelmassen; Tischdecke, Hohlsaum – alles Handarbeit; Vase Augarten Wien; sehr alte Mokkatassen, **Tel.: 0171/987 75 45**

Modell-Eisenbahn Atlas Edit., 32 versch. E-Loks, Standmodell, HO auf Gleisk. in Metall und Plastik, noch orig. verpackt. Aus versch. Ländern und Zeiten. VB € 350,-, **Tel.: 040/602 97 83**

Viele Strick- und Rundstricknadeln in verschiedenen Stärken und Längen, für € 20,-, **Tel.: 04101/417 62**

Briefmarken, BRD von 1994–2007, im Geschenkschuber, Ersttagsbriefe im Schuber und viele aus allen Ländern, Nummisblätter und Ersttagsblätter – alles in Schuber, **Tel.: 040/53 00 86 48**

Speiseservice Ravensberg Gallo, 18 Pers., 18 Speiseteller, 18 Untertassen, 18 Suppentassen, Sauciere, 2 Kuchenteller, 4 Schüsseln, 2 Fleischplatten, Preis VB, **Tel.: 04193/885 93 59**

Stressless Consul, Naturleder, neuwertig, zu verkaufen, VB, **Tel.: 04109/61 88**

Modell-Eisenbahn, Spur N, kompl. Anlage + Zubeh.; 6 Puzzles; Massagegerät, neu; „Hamburger Abendblatt“-Jahresbücher ab 1971; Tassenservice, 12 P.; Schneidemasch. elta, **Tel.: 040/640 54 68**

Tiffany-Lampe, € 100,-; ½ Geige m. Bogen und Kasten, € 250,-, **Tel.: 040/6020024**

Weihnachtsgeschirr–Festive Memories–Villeroy+Boch Gothic, **Tel.: 0171/109 03 81**

Alles neu! Weih.-Deko: ½ Pr. Windlichter, Glas, Metall, Holz Figuren, Engel, Kerzen, Ständer, Lichter, Ketten, Baumkugeln, Dekoschalen, Glas/Ho. u. v. m., ca. 60 Teile, auch Wochenende, **Tel.: 040/630 56 08**

Moin allerseits, es gilt ein Badenwannenbrett der Firma Dietz (Typ Santilo) zu verkaufen – Preis bei Amazon € 50,-, mein Preis € 35,-, **Tel.: 040/490 52 17**

Lg. schwarze Persianerjacke mit abnehmbarer Kapuze, wie neu, Gr. 42/44, € 350,-; braune lg. Wildlederstiefel, Gr. 7 ½ (Peter Kaiser), € 40,-; rotbraune lg. Lederstiefel, Gr. 40 ½ (Vampione), € 80,-; schwarze lg. Lederstiefel Gr. 7 ½ (Remonco), € 80,-, sehr guter Zustand. Alle Stiefel für schlanke Beine. Ca. 200 dicke Bücher, bester Zustand, Romane und Krimis, zum Selbst-Aussuchen, Stück € 1,-, **Tel.: 040/523 32 36**

Rucksack mit komfortablem Tragesystem, Federstahlrahmen und Klima-Netz. Tragesystem ermöglicht gleichmäßige Gewichtsverteilung, gepolsterter, vorgeformter Hüftgurt, längenverstellbar, Farben Grau/Blau/Schwarz, ungebraucht, für € 30,- abzugeben. Und ADIDAS-Wander- und Trekkingstiefel, Größe 40/41, einmalig zum Paragliding-Schnupperkurs gebraucht, für € 30,- abzugeben. **Tel.: 0157/57 09 45 75**

Damen-Lodenmantel, Gr. 42, neu, Sanderson, Alpaca 65 %, Seide 15 %; Herren-Lodenmantel, Gr. 54, neu, Sanderson, Schurwolle, 80 %, Preis € 90,- pro Mantel, **Tel.: 0173/207 32 49**

Krippenfiguren von Anri Art GmbH, Südtirol, von Hand geschnitzt u. koloriert, original Ulrich Bernadi, 20 cm d., stehende Figuren, bestehend aus: Heiliger Familie, 3 Weisen a. d. Morgenland, Glorien-Engel, Ochs u. Esel, 2 x Schaf mit Lamm, 1 x Lamm, Zubehör: die Krippe, NP von 2006: € 2.878,- Figuren, € 300,- Krippe, VK-Preis-gesamt: € 2.500,-, **Tel.: 040/693 13 69** (abends)

100 LPs (Vinyl) Rock, Pop, Soul, Klassik je € 1,50, 50 Singles je € 0,95; Demenlederjacke, 3/4 lang, schwarz, Gr. 40/42, neuw. € 39,-; 5 Damen-Handtaschen/-Umhängetaschen (Leder, neu) je € 9,90; 8 Plüschtiere, alle neu je € 1,95; 10 Taschenbücher, teilw. neu, Krimis und Romane, zusammen € 9,95; Barmbek/Ohlsdorf, **Tel.: 040/630 56 08**

Neue Hör-CD (7 Stck.) „Der lange Atem der Bäume“ (Autor Peter Wohlleben – gelesen von Peter Kaempfe). Mein alter CD-Spieler nimmt die CDs nicht an. Neupreis: € 22,-, jetzt für € 18,-. **Tel.: 040/693 13 69** (AB + abends)

Tchibo „Das große Buch der Handarbeiten“ Band 1 bis 12, komplett zu verkaufen (€ 400,-, inkl. 2 weiterer Handarbeitsbücher), **Tel.: 040/693 13 69** (abends)

SUCHE

Suche einen guten oder sehr guten Oldtimer, nicht zum Restaurieren, ich weiß auch, dass er viel Geld kostet, bitte kein Händler, kurze Beschreibung. Vielen Dank im Voraus! **Chiffre 29421**

Gesangslehrer, Vocalcoach o. ä. zur Gründung des 1. Hamburger Senior-Gesangs-Ensembles (4-8 SATB) gesucht; keine Anf. bitte! Alle Stile, **magmasth@gmail.com** oder **Tel. 040/571 26 70** (AB 7 x)

Pembroke-Table zu fairem Preis gesucht! **Tel.: 040/88 16 50 86**

Designmuseumsverein sucht Fotokameras, Filmkameras und Braun-Geräte als Sachspende, bitte melden: **Gerd Hormann, Midestieg 4, in 22307 Hamburg**, bitte Tel. angeben für Rückruf

Suche eine ältere Person, die ich 10-14 Tage betreuen kann, geg. Kost u. Logis + Fahrgeld evtl., bitte Vorm. anrufen, persönl. Treffen – Lagebesprechung, danke! **Tel.: 0157/79 13 31 59**

Die besser zuhause GmbH sucht Senioren ab 70 J. für Gruppendiskussionen zum Thema „Wohnen im Alter“. Bei Interesse melden Sie sich unter **Tel.: 040/696 38 54 00**

Privat sucht Kundenhefte der 50er + 60er Jahre, Comics + Kinderpromotion, z. B. „Tchibo-Mag“, „Nordwest-Kapitän“, „Lurchi“, „Lukullus“, „Kl. Hausfrau“, **Tel.: 0171/767 78 08 o. 040/43 18 99 07**

Sammler sucht Kinderbücher der 1950er + 1960er Jahre, Schneiderbuch, Boje Verlag, NJ-Verlag, Mädchen- und Jungenbücher, alles anbieten. **Tel.: 040/43 18 99 07 oder 0171/767 78 08**

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

IMMOBILIEN

Sie (41), schwanger, sucht ein Wohnr./Zimmer ohne WLAN, bis € 400,- warm. Bin sehr ruhig, ordentl., sauber, jedoch arbeitssuchend, **Kontakt: hamburg126@web.de**

Suche zum Kauf in Poppenbüttel/Sasel eine 2-1/2- bis 3-Zi.-ETW zur Eigennutzung. Ab ca. 60 m², mit Balkon oder Terasse, relativ ruhig gelegen, mit guter Verkehrsanbindung, **Tel.: 0171/751 90 34**

Liebe Immobilieneigentümer! Familie mit zwei kl. Kindern sucht Haus od. Wohnung mit Garten, zentral od. im Hamburger Westen, zum Kauf, auch Grundstück od. Mehrfamilienhaus ist denkbar. Wir freuen uns sehr über Kontaktaufnahme **Tel.: 0176/62 25 06 51**

Nette Krankenschwester, 62 J., sucht im Raum ohne Poppenbüttel/Walddörfer 50-60 m² große Wohnung von privat zur Miete. Gern mit kleinem Garten oder Balkon. **Tel.: 0172/879 95 41**

Biologin (Dr.) im Rentenalter sucht kl., warme Wohnung (45-50 m²) mit sonnigem Balkon und ohne (!) Belüftungsanlage in ruhiger, gepflegter Lage, **Chiffre 27921**

Ich, Frankfurterin, bin immer noch auf der Suche nach befristetem, möbliertem Wohnraum in Hamburg. Ich möchte von HH aus die passende Mietwohnung suchen. Bitte meldet euch, ihr netten Hamburger. **Tel.: 0176/40 00 76 53**

Ruhige 2-Zi.-Whg. mit Balkon im Raum PoBü u. Umgebung von Frau, 64 J., gesucht, bis € 700,- warm, **Tel.: 040/88 16 50 86**

Suche in Schnelsen und Umgebung eine ruhige 2-Zi.-Whg. im EG, evtl. mit Terr. oder 1. OG, mit Blk., Bad mit Fenster und EBK, Pkw-Stellpl., bis ca. 52 m², **Tel.: 040/30 71 28 26**

2-Zi.-EG-Whg. in Pinneberg zu vermieten, ca. 70 m², mit gr., sonniger S/W-Terr. + EBK, sehr ruhig gelegen, zentral zur S3-Bahn u. A23, KM € 728,-, zzgl. Nk. € 166,- + Stellpl., **Tel.: 0162/663 02 83 oder E-Mail: saldnet@freenet.de**

Haus von privat gesucht, **Tel.: 040/57 20 52 04**

Ruhige 2-Zi.-Whg. mit Balkon von Frau, 63 J., gesucht. Bis € 700,- warm, **Tel.: 040/88 16 50 86**

Familie mit 2 ganz kleinen Kindern sucht Haus mit mind. 1.200 m² Garten, rund um Norderstedt/Ahrensburg/Bad Oldesloe, gern auch renovierungsbedürftig, bis € 350.000,-, **Tel.: 040/94 36 99 74**

Familiengenossenschaft sucht Immobilien zur Kapitalanlage. Der Verkauf des Hauses steht an? Sie fürchten eine Menge Arbeit und hohe Kosten? Wir kaufen Ihre Immobilie – schnell, unkompliziert und zuverlässig. Es entstehen Ihnen weder Kosten noch Arbeit. Rufen Sie uns an unter **Tel.: 040/228 21 24 54**

STELLENANZEIGE

Elektroinstallateur (m/w/d) in R. auf 450-€-Basis oder Teilzeit für Qualitätssicherung im Raum HH gesucht! Kfz w. gest., AZ flexibel. Wir freuen uns auf Sie. Hübner & Lorenzen, **Tel.: 040/53 41 70**

Suche Putzfee, deutschspr., zuverlässig u. gründlich, für 1 x wö. 2 Std. für privaten Haushalt in HH-Barmbek, Nähe U-Bahn. **Tel.: 040/53 90 41 40**

SONSTIGES

Altenpflegerin, 53 J., mit Erf., sucht eine Dame, die Gesellschaft, Pflege, Hilfe, Spaziergänge braucht. Nach Absprache, von privat. Gerne Lurup, Eidelstedt, **Tel.: 0163/514 51 39, Anna**

BEIHILFE leicht gemacht! Bevor Ihnen die Krankenkosten-Abrechnungen über den Kopf wachsen: Wir helfen sofort und sorgen für korrekte Erstattung. Komplettservice: **www.medirenta.de**

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

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

Tablets und Smartphones für Senioren helfen gegen Einsamkeit. Mehr Kontakt zu Familie und Freunden. Internet, E-Mail, Videotelefonie, Fotos u. v. m. schaffen mehr Lebensfreude und wir verhelfen Ihnen dazu. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung bei Ihnen zu Hause, mit viel Geduld. Prospekt und Angebot unter **Tel.: 040/22 61 51 55, www.senior-media.care.de**

HILFE!! Wer hilft uns bei der Steuererklärung? **Tel.: 040/522 70 13**

Seniorenbetreuung 24h, ich helfe Ihnen, Ihren Alltag zu erleichtern, auch bettlägerig oder demenz, zuverlässig und bezahlbar, **Tel.: 0176/48 82 28 48 oder Mail an: hildegardkoch@hamburg.de**

Malers, noch nicht ganz in Rente, fühlt sich noch gefordert. Führe alle Malerarbeiten aus. Bin flexibel und handwerklich begabt – im Westen von Hamburg. **Tel.: 0157/32 13 19 40**

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

Rauchertwöhnung durch Hypnose – der Schlüssel zum Erfolg ... liegt bei Ihnen! Ich helfe Ihnen gerne dabei, Ihren Entschluss erfolgreich umzusetzen und ein gesundes, glückliches und selbstbestimmtes Leben zu leben. **Tel.: 0176/23 60 39 95**

„**Wer kann mir eine WC-Dusche anschließen**“ (ohne baulische Veränderung). Erwarte eine Antwort an meine **E-Mail: irene.manzius@web.de**

Psychologisches Kartenlegen mit den Engels-/Lenormandkarten Termin unter **Tel.: 01575/752 36 25**

Anfänger-Kurs – die grundlegende Einführung in die Kunst des Kartenlegens (Einzel/Gruppe), **Tel.: 0176/23 60 39 95**

Ihren Papierkram erledige ich, w. 56, ehem. Finanzbeamtin, sorgfältig u. zuverlässig. Ich biete Ihnen Unterstützung rund um die Abrechnung mit der priv. Krankenversicherung/Beihilfe sowie bei der Beantragung von z. B. Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad etc. (keine Steuererklärung). Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **Tel.: 0176/55 52 37 08**

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

Rheuma-Beratung: Mo. bis Do. von 9 bis 14 Uhr, kostenfrei, persönliche Beratung für an Rheuma erkrankte Menschen durch die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg e. V., **www.rheuma-liga-hamburg.de, Tel.: 040-669 07 65-0**

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

Welche seniorenfreundl. Journalistin bzw. Journalist hilft bezüglich einer Öffentlichkeitsmachung in der Entmündigungs-, Enteignungs- und Verschleppungssache meiner für demenz erklärten Mutter des Jahrgangs 1932? Ein kompaktes Skript zum schier ungläubl. Sachverhalt kann beim Sohn angefordert werden. Bitte nur melden bei aufrichtigem Interesse! **Chiffre 28721**

BEIHILFE leicht gemacht! Mit unserem Komplettservice sind Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige in besten Händen: Wir übernehmen alle Vorgänge rund um die Gesundheits-, Pflege- und Krankenkosten. Informieren Sie sich: **www.medirenta.de**

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

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



Der Dom und sein Vorplatz bindet in Erfurt Straßenbahnen und Touristen gleichzeitig.



Schon vom Bahnhof in die Stadt fallen die breiten Straßen Weimars auf.

Wo deutsche Geschichte atmet

Es müssen nicht immer Luftmatratze oder Liegestuhl sein. Wer sich als Urlaub ein paar Tage in den thüringischen Städten Erfurt und Weimar gönnt, ist am Puls der deutschen Geschichte angekommen. Und das nicht nur, weil sich literarische Genies wie Goethe und Schiller in Weimar im wahrsten Sinne des Wortes die Türklinke in die Hand gaben und Martin Luther in Erfurt zum Priester wurde. In beiden Städten (etwa 30 Kilometer voneinander entfernt) wandelt der Tourist von einem Zeugnis deutscher Historie zum nächsten. Das SeMa ist mit auf Tour gegangen, hat sich die doppelte Packung germanischen Zeitgeists abgeholt.

Erfurt: Zentrum des Thüringer Raums

Die Geschichte Erfurts wurde von seiner Bedeutung als mittelalterlichem Handelsplatz geprägt. Bereits als frühgermanische Siedlung entstanden, hatte es sich durch die günstige Lage am Schnittpunkt der Handelswege (vor allem der Via Regia) eine herausragende Position im Warenhandel schaffen können. Schon kurz nach seiner Gründung entwickelte sich Erfurt zum Zentrum des thüringischen Raumes.

Gaumenschmaus und Geschichte liegen dabei nicht weit auseinander. Auf dem Erfurter Domplatz mischt sich beides, hier der imposante Dom, der den Platz beherrscht, dort die leckere einheimische Bratwurst, deren Duft auch an der Nase hungriger Hanseaten nicht spurlos vorüberzieht. Eine Gruppe Hamburger Senioren steigt aus einer der auffällig klingelnden Straßenbahnen, die in der Metropole das beherrschende öffentliche Transportmittel sind. Die vielen Treppen hoch zum imposanten Gotteshaus sind anstrengend zu überwinden, Seniorin Monika Hartwig, 75, aus

Weimar: Schiller und Goethe über alles

Weimar ist für die Epoche der Weimarer Klassik bekannt, einer humanistisch-kulturellen Bewegung. Mit dem Goethe- und Schillerdenkmal vor dem Deutschen Nationaltheater wird an die beiden Dichter erinnert, die in der Stadt lebten. In Goethes Wohnhaus, einem Gebäude im Barockstil, befindet sich heute das Goethe-Nationalmuseum. Das Schiller-Museum befindet sich neben Schillers Wohnhaus. Das Bauhaus-Museum zeigt Werke des Architekten Walter Gropius.

Weimar-Infos im Internet unter www.weimar.de

Hamburg-Lokstedt hat es aber geschafft. Die fitte norddeutsche Frau, die eigentlich aus Gotha stammt, genießt die Tour wie ein Stück Heimat. „Es hat sich wirklich gelohnt, das Stadtbild hat sich einmalig entwickelt“, gibt die Rentnerin ihr Urteil ab – während sich unten am Fuße des Platzes ihre männlichen Mitfahrer mehr an die Bratwurst made in Thüringen halten. Renate Hachmann, 70, zieht es noch einmal zu der nahe gelegenen Krämerbrücke und den niedlichen Läden darauf. „Da kann man nicht vorbeigehen, da muss man immer wieder hin“, sagt die Touristin aus Pinneberg und ist auch schon auf dem Weg. Schnell über den Fischmarkt (ja, den hat auch Erfurt), und schon hat sie es geschafft. Erfurt ist eben auch die Stadt der kurzen Wege.

So oder so ist der Ort aber hauptsächlich ein bedeutender Teil deutscher Geschichte – und das spürt nicht nur der Tourist an jeder Ecke der Stadt. Mögen Bratwürste lecker riechen, Straßenbahnen auffällig klingeln oder niedliche Geschäfte zum Bummeln reizen, es lohnt sich, sich damit zu beschäftigen, was in Erfurt alles passiert ist, wer dort so

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 56.000
• Nord: 23.000
• West: 23.500
• Ost: 9.500

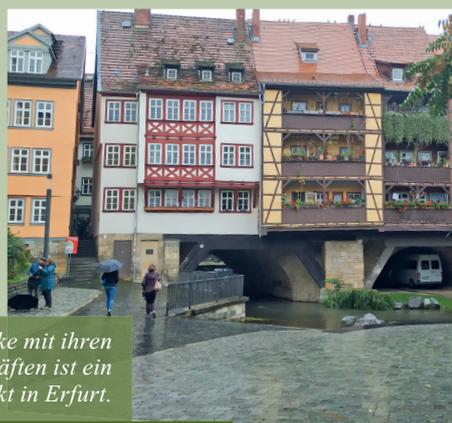
Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Februar 2022
am 19.01.22

Verteilung der Februar-Ausgabe
ab 01.02.22

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.



Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller (hier die Statuen vor dem Nationaltheater) stehen für das Weimar der Vergangenheit.



Die Krämerbrücke mit ihren niedlichen Geschäften ist ein Anziehungspunkt in Erfurt.

alles lebte und wo sich die interessantesten Sehenswürdigkeiten befinden (siehe Textkästen). Sicherlich der berühmteste Erfurter war Martin Luther, der hier auch zum Priester wurde und lange lebte.

In Sachen Promis aus uralten Zeiten braucht das beschaulichere Weimar ein paar Kilometer weiter nicht zurückzustecken. Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller sind die bedeutendsten Zeitzeugen dieser Stadt, nicht umsonst stehen regelmäßig vor ihren eigentlich recht biederen Wohnhäusern Touristengruppen mit den entsprechenden Führern. Ob nun auf Englisch, Französisch oder auch Spanisch, die Namen der beiden machen die Runde – und damit

Die Sehenswürdigkeiten in Erfurt

- Krämerbrücke
- Erfurter Dom
- Domplatz
- Historische Altstadt

Historische Stätten und Wahrzeichen in Erfurt

- Egapark Erfurt
- Gedenk- und Bildungsstätte Andreasstraße
- Fischmarkt, Floh- & Straßenmärkte
- Alte Synagoge

Erfurt-Infos im Internet unter www.erfurt-tourismus.de

eben auch das große touristische Geschäft aus. Nichts, aber auch gar nichts läuft in Weimar ohne die beiden „Stars“ des Ortes (siehe Kasten), mal abgesehen von dem wirklich tollen Zwiebelmarkt, der im Stadtkern regelmäßig stattfindet. „Das ist noch ein richtiger Markt mit ländlicher Atmosphäre“, urteilt Marlies Zabel, 67, aus Hamburg-Lokstedt, die bis vor knapp drei Jahren noch in Sachsen-Anhalt lebte.

Wer sich für die Reise in die beiden Städte entscheidet (optimal verbunden durch den Bahn-Nahverkehr), sollte sich schon ein bisschen für deutsche Historie, Luther, Goethe oder Schiller interessieren. Darüberhinaus warten auf ihn aber jede Menge Beigaben, die den Aufenthalt fernab deutscher Historie versüßen. Imponierende Gebäude, schöne Gassen, zugängliche Menschen und eben auch die Thüringer Bratwurst im Schatten des Doms. Dabei muss der Tourist viel laufen, mit der Gewissheit: Im kommenden Urlaub wartet ja wieder der Liegestuhl.

Klaus Karkmann © SeMa

GOLDRAUSCH

Auch in Fuhlsbüttel

Alsterkrugchaussee 484



Gold- und Silberankauf

Wir kaufen:

- Gold- und Silberschmuck
- Gold- und Silbermünzen
- Bernstein · Zahngold
- Bestecke · hochwertige Uhren
- Zinn · Messing · Kupfer
- Orden und Militaria

Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg

Wir haben geöffnet

jeden Donnerstag von 10 bis 14.30 Uhr



Buslinien 118, 174,
Haltestelle Ratsmühlendamm



Parkplätze
vorhanden

Telefon 0171 120 02 65 und 040 51 31 66 55

Besuchen Sie auch unseren Online-Shop:
www.shop.golddrausch-hamburg.de

Weitere Filialen:

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

Wenn täglich zwei Minuten nicht reichen

– einfach mal Platt snacken im Stadtpark Norderstedt



Ane Königsbaum hatte die Idee – Platt im Stadtpark Norderstedt.

Am 3. November 1954 wurde die Sendung „Hör mal 'n beten to“ erstmalig ausgestrahlt. Seit dem 3. April 1956 läuft sie kontinuierlich an jedem Werktag auf NDR 90,3; NDR 1 Niedersachsen und NDR 1 Welle Nord. Zu den Autoren der ersten Stunde gehörten u. a. Rudolf Kinau, der auch zu den Initiatoren der Sendung zählte, sowie Fritz Specht, Günter Harte, die Ohnsorg-Schauspielerin und Autorin Irmgard Harder ferner Gerd Lüpke, Wolfgang Sieg und Hermann Bärthel. Sie gestalteten die Reihe teilweise über mehrere Jahrzehnte mit. Sie brachten es fertig,

dass die zwei Minuten im Radio für viele Zuhörer ein tägliches Ritual wurden. Vielen Norddeutschen reicht aber das Zuhören auf Dauer nicht – selbst schnacken, das wäre doch etwas!

Wieso „wäre“?

Ane Königsbaum ist in Norderstedt groß geworden, lebt heute in dem Haus, in dem schon ihre Großeltern gewohnt haben. Plattdeutsch, das ist für sie die Sprache ihrer Jugend. Platt, das hat etwas, was Hochdeutsch nicht hat. Selbst Unfreundlichkeiten, die hochdeutsch beleidigend klingen, haben auf Platt einen versöhnlichen Klang. Wie zum Beispiel „Idiot“ im Vergleich zu „oller Dussel“. Und da die vielseitige Norderstedterin keineswegs ein „Dussel“ oder eine „Dusselin“ ist, reifte in ihr ein Plan, der nun schon sein einigen Monaten Wirklichkeit ist. Seither heißt es monatlich: „Hier büst du richtig, wenn Du

de plattdüütsche Spraak gern hest. Man du wullst bloots snacken? Denn kunn düät wat för di wesen. Kost nix! Hartlich willkommen bi „snack.platt.kloor“! Minschen, de Lust hefft un Plattdüütsch snacken mücht, junge un öllere tosamen in 'n Stadtpark Norderstedt an Sünnavend Klock 11.30–12.45, eenmal in Monat.“ Bidde anmelden ane@koenigsbaum.de.

Wetterfest bei 6 Grad

Leiden andere Angebote an den Einschränkungen, die Corona mit sich bringt, ist frische Luft ein Garant dafür, dass ungetrübt weiter gesnackt werden kann. Denn Ane Königsbaum setzt auf Bewegung, auch beim Reden. Freiraum dafür bietet der Stadtpark in Norderstedt in Hülle und Fülle. Bewegung im Freien, selbst dann, wenn es draußen frischer ist. So wie am 13. November: Denn da hatten sich rund 25 Damen und Herren eingefunden, um gemeinsam mit der Initiatorin die Sprache zu sprechen, die eben nicht nur im Ohnsorg Theater gepflegt wird. Dabei waren natürlich „geborene“ Plattsnacker und auch Zugereiste, die Freude an dieser urwüchsigen Sprache haben. Die haben in Yared Terfa Dibaba, geboren in Südwesten Äthiopiens, der einer der Sprecher von „Hör mal 'n beten to“ ist, ein gutes Vorbild. Beim Spaziergang durch den Norderstedter Stadtpark wird nicht nur gesnackt, sondern zudem jeweils ein Thema aufgegriffen. Regelmäßig nutzt auch ein Teilnehmer oder eine Teilnehme-

Bereit zum Snack, auch im Winter.
Denn „Schietwedder gifft dat nich“.



rin die Gelegenheit, eine plattdeutsche Geschichte oder ein Gedicht vorzutragen. Bernd Goerke rezitierte bei leichtem Sprühregen ein Gedicht des Mecklenburger Mundartdichters Rudolf Heinrich Wilhelm Tarnow (1867–1933) vor. Von Tarnow stammt auch ein Gedicht, das eine enorme Popularität erreichte. Auf Schmuckblättern in mehr als 100.000 Exemplaren verbreitet, wurden die Verse ein beliebter Wandschmuck in mecklenburgischen Haushalten. Und nicht nur damals – als Geleit ins Neue Jahr ist es auch heute noch selbst für „Hochdeutsche“ bestens geeignet:

Der Schweriner Pastor Schooff sagte bei Tarnows Bestattung am 23. Mai 1933: „Väl Minschen hett hei dat Hart fröhlich makt“. Und eines ist sicher, „fröhlich makt“ auch Plattdeutsch im Stadtpark Norderstedt. Einfach mal mitmachen, wenn es am Samstag, 29. Januar, 26. Februar oder 26. März, jeweils von 11.30 bis 12.45 Uhr wieder heißt „snack.platt.kloor“. Treffpunkt: Parkplatz Am Kulturwerk – Eingang Stadtpark. Bitte wegen der jeweils geltenden Hygienemaßnahmen bei ane@koenigsbaum.de oder 040/5291992 anmelden. F. J. Krause © SeMa

**Mötst di nich argern, hett keinen Wiert,
Mötst di blot wunnern, wat all passiert,
Mötst ümmer denken, de Welt is nich klauk,
Jeder hett Grappen, du hest se ok!**

**Mötst di nich argern, hett keinen Sinn,
Ward di blot schaden un bringt nix in,
Ward an di fräten as Qualm un Rook,
Is't nahst vergäten,
büst grad so klauk.**

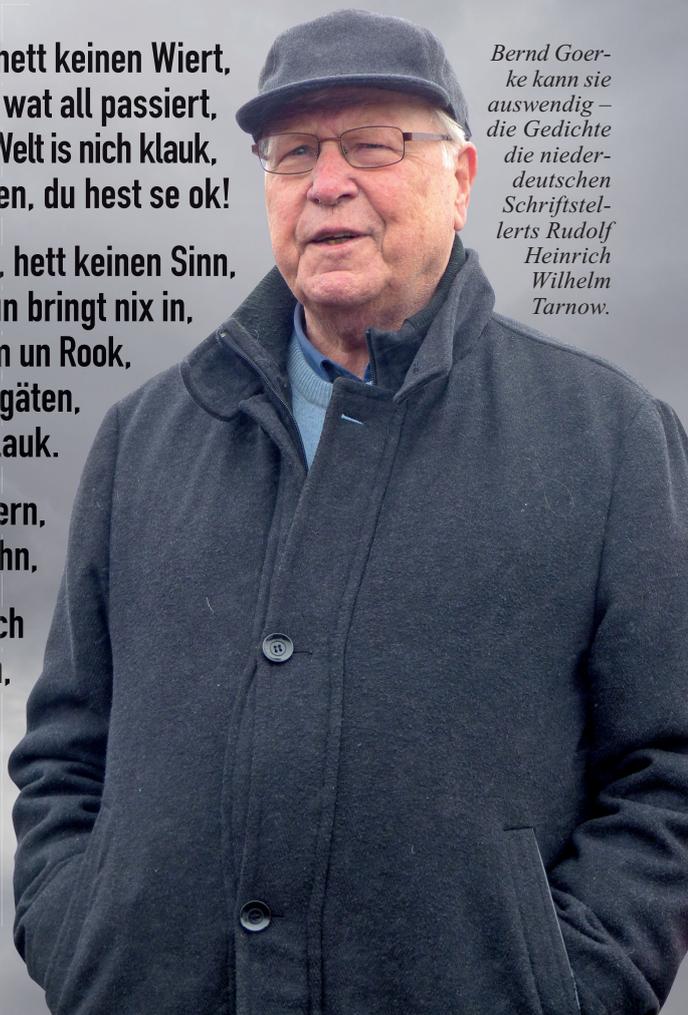
**Mötst di nich argern,
is Unrecht di dahn,**

**Haug mal up'n Disch
un gliek is't vergahn,**

**Kort is dien Läben
un lang büst du dod,**

**Minsch,
blot nich argern, ne,
lachen deiht gaud!**

Bernd Goerke kann sie auswendig – die Gedichte die niederdeutschen Schriftstellers Rudolf Heinrich Wilhelm Tarnow.



Sichere Geschenkidee.

Der Johanniter-Hausnotruf.



Mehr Informationen unter:

0800 88 222 80 (gebührenfrei)

johanniter.de/hausnotruf-von-herzen



**Jetzt als Gutschein
verschenken.**

3 Monate nur 150 Euro.*



JOHANNITER



Mit Märchen dem Tod begegnen

Neue Podcasts vom Hamburger Hospiz e.V.

Die Endlichkeit des Lebens wirft viele Fragen auf. Doch wie nützlich sind alles Nachdenken und alle Bücher dieser Welt, wenn das bedrohte Leben mit dem Tod ringt?

Antworten, die wie verborgene Schätze auf uns warten, finden wir in einer Welt, zu der wir nur dann Zutritt haben, wenn wir uns verzaubern lassen. Dazu lädt der Hamburger Hospiz e. V. mit seinem neuem Podcast „Mit Märchen der Endlichkeit begegnen und das Geheimnis von Leben und Tod lüften“ sowie mit dem Podcast „Traumreise zu den Märchenheldinnen und -helden unserer Kindheit – für alle, die Stärkung und Trost suchen“ – ein. Angela Reschke, Diplompsychologin im Hamburger Hospiz, führt in das Thema ein. Die Autorin und Erzählkünstlerin Jana Raile verzaubert mit ihren Märchen und spinnt geschickt Fäden, die auf die dahinter liegenden Weisheiten deuten. Mit einer Tagtraumreise nimmt sie im zweiten Podcast die Zuhörer*innen zu den Märchenheldinnen und -helden ihrer Kindheit mit.

Menschen, die am Lebensende angekommen sind, sowie ihre An- und Zugehörigen wissen es: Die Endlichkeit des Lebens wirft viele Fragen auf, die bewegt und gelöst werden wollen. „Es drängt uns, dem Tod seine Geheimnisse abzuringen“, weiß Angela Reschke zu berichten. Und doch bleibt der Tod geheimnisvoll. „Märchen aber können Halt, Trost und Zuversicht auf einer Ebene vermitteln, die jenseits des Verstandes wohnt“, macht Reschke Mut und weist auf jahr-

tausendealtes Wissen hin, das hier verborgen liegt. Märchen folgen einer universellen Ordnung und zeigen Wege, die unsere Vorfahren seit Urzeiten gegangen sind. So verbinden sie uns mit einer Wirklichkeit, in der wir uns als heil und wissend erleben. „Märchen können zu hilfreichen Begleitern werden, wenn es um Sterben, Tod und Trauer geht“, kommentiert Reschke und lädt dazu ein, sich vom Podcast „Mit Märchen dem Tod begegnen“ verzaubern zu lassen.

Hierin präsentiert die Autorin und Künstlerin Jana Raile berührende und humorvolle Märchen, in deren Zentrum Verwandlungen geschehen, die die Endlichkeit mit sich bringt. Dabei verweist sie auf die tiefere Bedeutung der Bilder. Während sie eindrucksvolle Bilder heraufbeschwört, wie das bedrohte Leben mit dem Tod ringt und verhandelt, führt Angela Reschke in das Thema ein.

Dem Hamburger Hospiz e. V. liegen die Bildungsarbeit und die Beratung besonders am Herzen. Der Verein möchte Betroffene zu einem selbstbestimmten Umgang mit den Themen der Endlichkeit ermutigen. In seiner Podcast-Reihe greift er die Themen der Endlichkeit auf. Die Beiträge können kostenfrei angehört werden: <https://anchor.fm/hamburger-hospiz>.

Der Verein bittet um Spenden für die digitale Bildungsarbeit: Hamburger Hospiz e.V., GLS – Gemeinschaftsbank, IBAN: DE 73 4306 0967 0044 0567 10



BESTATTUNGSVORSORGE GIBT SICHERHEIT

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

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

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

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



Fordern Sie kostenlos den GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an.

040 - 24 84 00
www.gbi-hamburg.de



Lichter für die Erinnerung

(pi) Die Erinnerungsgärten in Hamburg-Altona sind seit zwei Jahren durch ihr einmaliges und zeitgemäßes Konzept in aller Munde. Dieses Projekt der Bestattungsform hat inzwischen viele Menschen begeistert und überzeugt.

Die vergangenen Monate haben gezeigt, dass die Erinnerungsgärten nicht nur ein Ort der Trauer, sondern vor allem ein Ort der Begegnung sind.

Am Freitag den 12. November fand in den Erinnerungsgärten eine wundervolle Aktion statt: „Lichter für die Erinnerung“

Es wurden ca. 200 lila Kerzen entzündet – im Gedenken an alle Verstorbenen. John Langley, der Schirmherr der Veranstaltung, moderierte wie immer gekonnt und unterhaltsam das Event, bei dem ca. 120 Menschen anwesend waren. Michael Svensson, bekannt von der Musicalbühne, trug mit sehr passend ausgewählten Liedern zu der schönen Gedenkfeier bei.

„Da die Erinnerungsgärten eine ganz besondere Form des Friedhofs darstellen, wollten wir mit dieser Aktion nochmals die Einzigartigkeit hervorheben“, erzählt Christos Tepelis, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH. „Der Friedhof lebt, denn häufig ist er ein Ort der Begegnung. Dies wollten wir unterstützen, mit schönen Gesprächen, Gemeinschaft und Erinnerung.“

„Diese Veranstaltung wurde von allen Gästen gut angenommen“, so Alexander König, Geschäftsführer der Friedhofsgärtner-Genossenschaft Hamburg, „und es wurde von vielen der Wunsch geäußert, diesem schöne Beisammensein eine Regelmäßigkeit zu geben.“

Haben sie Interesse, sich die Erinnerungsgärten mal anzuschauen, gehen Sie gerne auf die Homepage www.ernennungsgaerten.de, dort finden Sie auch einen kleinen Film von der Aktion „Lichter gegen das Vergessen“.

Möchten Sie eine Beratung oder Führung, dann rufen sie gerne unter Tel. 040 83 78 00 an und vereinbaren einen Termin vor Ort.

Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG (FGH)
 Ihr zuverlässiger Partner für professionelle Grabpflege in Hamburg.

UNSERE LEISTUNGEN

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

WIR PFLEGEN ERINNERUNGEN
IHRE FRIEDHOFSGÄRTNER

Vertrauensvoll – Sicher – Individuell
www.fgh-hh.de

Qualität seit 1966

WULFF & SOHN
 BESTATTUNGSINSTITUT

*Winternächte sind lang.
 Um beruhigt schlafen zu können...
 Sorgen Sie jetzt vor.
 Wir beraten Sie gerne!*

Segeberger Chaussee 56-58 Norderstedt
 ☎ (040) 529 6 73

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

www.wulffundsohn.de

Rätselspaß

bibli-scher Prophet	Opfer-tische	Radio-konsument	litera-rische Abhand-lung	franzö-sisch: Insel	nordis-ches Toten-reich	abge-laichter Hering	englis-che Brief-anrede	nieder-ländisch: Meer	medizi-nisch: Ur-sprung	Figur bei Wilhelm Busch	Gewicht-heberdiszi-plin	griechi-scher Meer-es-gott
				dt. Herr-scher-haus								
mora-lische Gesin-nung		latein. Grab-inschrift (Abk.)		Teil des Arms		Hinter-halt				Gesch-mack d. Meer-wassers	Umlaut	
				Bewoh-ner einer Donau-stadt				polares Ge-wässer				
Rufname Kissin-gers		englisch: ver-dienen							chem. Zeichen für Gallium		ein Schnell-zug (Abk.)	
				Art der Ein-fettung					Jubel-welle im Stadion (La ...)		Geburts-ort von Boris Becker	
Hunde-rasse		ägypt. Herr-scher	Umlaut					nicht gönnen	besitz-anzei-gendes Fürwort		franz. Mehr-zahl-artikel	
												fließi-ges Insekt
Vorname von US-Filmstar Moore	parterre		bibli-scher König					Initialen der Glas			griech. Gebiet in Klein-asien	alt-römische Kupfer-münze
				Staat in Vorder-indien				großer Lärm, Krach		Geist-licher im Islam		
int. Kfz-K. Bahamas			Frauen-kurzname									
				gegen-seitig	Höhen-zug nörd-lich des Harzes	Ort des Marine-Ehren-mals	Nudis-mus (Abk.)	längliche Vertief-ungen	engl. Frauen-kurz-name			starke Stürme
Stadt am Meer		west-sudan. Volks-stamm		Schutz vor Hunde-bissen						türkisch-mongol. Steppen-nomade	eiszeit-licher Höhen-zug	
einfache Rechen-aufgabe		franzö-sisch: Gott			Haustier im Hima-laya		US-Pianist (John)		Blüten-stand			
						Zellkern-substanz (Abk.)	Spaß-macher im Zirkus				bestimmter Artikel (4. Fall)	Radio-wellenbereich (Abk.)
				Sprech-weise einer dt. Ligatur	könig-lich				Abk.: Teil-zahlung		arab. Küsten-segel-schiff	
schwach-sinniger Mensch		italie-nisches Nudel-gericht					Trink-bares					
matt							poetisch: Jahre				englisch: neu	

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

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

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

Die Gewinner vom November 2021:

1. – 2. Preis: jeweils ein Gutschein über € 50,- für das Restaurant Cuneo

1. A. Gaudes, 22763 Hamburg, 2. A. Dörr, 22559 Hamburg,

3. – 5. Preis: jeweils 2 Eintrittskarten für den Weihnachtsmarkt Gut Basthorst

3. A. Götsche, 22851 Norderstedt, 4. U. Daub, 20251 Hamburg

5. H. Barca, 22309 Hamburg

6. – 8. Preis: jeweils ein Buch-Exemplar („Weihnachtsgeschichten am Kamin“, „Morgen, Helga, wird’s was geben: Endlich wieder Weihnachten mit der buckligen Verwandtschaft“ und „Redwood Lights – Es beginnt mit dem Duft nach Schnee“

6. J. Binder, 22397 Hamburg, 7. B. Görick, 24558 Henstedt-Ulzburg,

8. C. Mahnke, 22393 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe November 2021

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

KETTENHUND

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

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

Verlosung im Dez./Jan.

1.–3. Preis

Jeweils zwei Tickets für für „**ABBAMANIA-The Show**“ am 17.03.21 in der Barclays Arena Hamburg

Erfahrung, Energie, Leidenschaft und Talent, gemischt mit den Erfolgswerken von ABBA. Eine Mixtur, die zu 100 Prozent begeistert. Dazu kommt die verblüffende Ähnlichkeit der Protagonisten, sowohl äußerlich als auch stimmlich. Über 20 Musiker bieten ein schillerndes Live-Erlebnis: die größte ABBA-Tribute-Show der Welt.



4.–6. Preis

Jeweils eine CD: Stefan Gwildis liest und singt: „**Pack das Leben bei den Haaren!**“

Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Wolfgang-Borchert-Hommage mit Stefan Gwildis und seinen Musikern! Erhältlich im Onlineshop von Stefan Gwildis unter www.stefangwildis.org oder in den Heymann-Buchhandlungen.



7.–9. Preis

Jeweils eine Engelkerze von Kerzissimo, die krea(k)live Kerzenmanufaktur

Diese Kerzen sind 35 cm groß, kosten € 15,- pro Stück, inkl. Porto/Verpackung, und es gibt sie in vielen Farben. Zu beziehen unter www.kerzissimo.de.



10.–35. Preis

Jeweils eine Packung SALMIX-Lakritz-Minze-Halspastillen ...

... für Stimme und Hals! Wohltuend bei trockenem, gereiztem Hals und Rachen. Mit Süßholz und Menthol aus japanischer Pfefferminze. Zucker-, gluten- und laktosefrei. Spürbare und wohltuende Wirkung bei Heiserkeit, Hustenreiz, Schluckbeschwerden oder Kratzen im Hals. SALMIX®-Halspastillen können jederzeit gelutscht werden – ohne Eingrenzung der Dosierung, alle 3–4 Stunden, für Erwachsene und Schulkinder. 24 Pastillen zu € 4,60 (empfohlener Apothekenverkaufspreis).



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

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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jedem Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die Aufösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe des SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 14.01.22 senden an:

Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3,
22848 Norderstedt,
oder per E-Mail an:
raetsel@senioren-magazin-hamburg.de

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

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

Elastisch, schmerzfrei und gesund

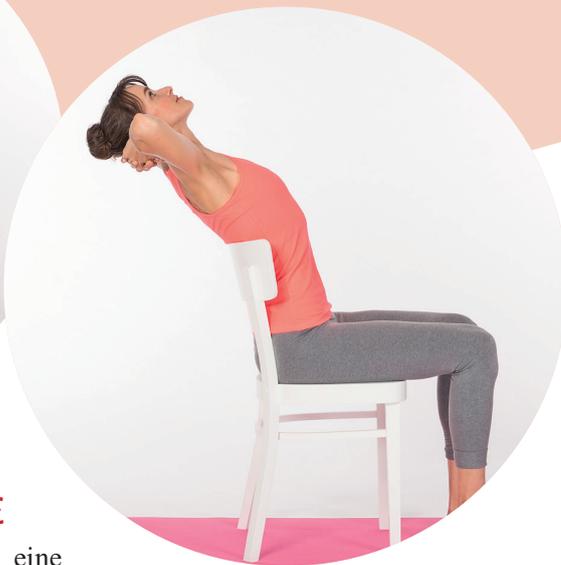
WER SEINE BEWEGLICHKEIT NICHT PFLEGT, VERLIERT SIE



Karin Albrecht: *Stretching – Elastisch, schmerzfrei und gesund. Die besten Dehn-Übungen.* Trias-Verlag, ISBN: 97834 3211 3890, 144 Seiten, 17,99 Euro.

„Das Dehnen und die Erhaltung der Beweglichkeit und der aufrechten Körperhaltung werden, je älter jemand wird, desto wichtiger“, sagt Karin Albrecht, Stretching Instructor und Ausbilderin aus Zürich. Die ehemals professionelle Tänzerin beschäftigt sich schon sehr lange mit den Themen Körperhaltung und Beweglichkeit sowie Wohlbefinden und Gesundheit. In den vergangenen 20 Jahren hat sie sechs Stretching-Bücher geschrieben, zuletzt „Stretching – Elastisch, schmerzfrei und gesund.“ (2021, Trias-Verlag, Stuttgart). Darin gibt sie praktische Tipps und erklärt mittels Fotos und Anleitungen, wie jedermann und jede Frau sich zu Hause dehnen – oder eben „stretchen“ – kann. Auf die Frage, ob Stretching an sich schon Sport sei, antwortet Albrecht: „Nein, die Beweglichkeit gehört zu den Grundkomponenten der körperlichen Gesundheit und Fitness.“ Und trotzdem sei das Dehnen für alle eine gute Idee, die sich beweglich und gesund halten wollen. „Es darf jeden Tag gedehnt werden, es gibt Leute, die das wie eine Meditation machen“, so Albrecht. Darüber hinaus intensiviert eine bewusste Atemtechnik die Dehnung und versorgt den Körper zusätzlich mit Sauerstoff. Welche Übungen wann helfen, zeigt Karin Albrecht in kleinen Programmen. Wer mehr wissen möchte, erfährt im Buch Hintergründiges über das Thema Beweglichkeit („Was bedeutet eigentlich Beweglichkeit?“), die „Wirkungen des Dehnens auf Körper und Psyche“ und wie man „mit Stretching Fehlhaltungen entgegenwirken“ kann. Für Menschen 65+ hat sie fünf Dehnungen ausgesucht, die wir hier teilen dürfen.

Weitere Infos: www.karin-albrecht.ch/



MOBILISATION BRUSTWIRBELSÄULE

Die Brustwirbelsäule wird über eine „Schub-Zug-Bewegung“ aktiviert und mobilisiert.

Ausgangsstellung Sie sitzen in aufrechter Haltung, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. (Alternativ können Sie die Übung im Stand ausführen.)

Ausführung Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Brustbein, schieben Sie dieses so weit wie möglich nach vorne und ziehen Sie es dann wieder nach hinten. Führen Sie diese Bewegung einige Male aus.

Besonderes Beim Zug nach hinten beugt sich die Brustwirbelsäule, das ist in Ordnung und erlaubt. Achten Sie darauf, dass die Bewegung aus dem Brustbein und nicht aus den Schultern erfolgt.

GEGENBEWEGUNG: PASSIVE STRECKUNG

Die angenehmste Pausenbewegung überhaupt. Hier begeben Sie sich sitzend in die Streckung.

Ausführung Nach einer Mobilisation der Wirbelsäule verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und legen sich über die Rückenlehne in eine maximale Streckung. Atmen Sie in dieser Position drei- bis viermal langsam ein und aus.

Besonderes Diese Übung eignet sich ganz besonders, um mit der Atem-Verlangsamung zu arbeiten.

BRUSTKORB ÖFFNEN UND ATMEN

Diese Brustkorb-Dehnung ist eine sehr gute Ausgleichsbewegung zu jeder sitzenden Tätigkeit.

Ausgangsstellung Das Wichtigste bei der Ausführung sind die Neigung nach vorne und eine mittlere Spannung im Bauch. Diese garantiert eine aktive Rückenmuskulatur und somit eine geschützte Wirbelsäule.

Ausführung Bringen Sie die Arme über vorne nach oben in eine angenehm breite V-Stellung, gehen Sie zu einem Türrahmen und platzieren Sie dort Ihre Unterarme (die Handgelenke berühren dabei den Türrahmen). Ziehen Sie die Bauchdecke leicht nach innen und lassen Sie sich dann in die Dehnung hineinsinken. In der Endposition bleiben und in Ruhe drei bis vier langsame und tiefe Atemzüge machen.

Besonderes Während der Dehnung kann der Oberkörper leicht gedreht werden, wodurch die Dehnstellung etwas verändert wird. Die tiefe Brustkorbatmung tut dem Zwerchfell und den Zwischenrippenmuskeln gut.



MOBILISATION BECKEN-HÜFTGELENK

Das Hüftgelenk soll in die Beugung und in die Streckung aktiviert werden.

Ausgangsstellung Sie stehen auf einem Bein nahe an einer Wand oder einem Gegenstand, an dem Sie sich festhalten können.

Ausführung Schwingen Sie nun das leicht gebeugte Spielbein locker vor und zurück. Lassen Sie die Bewegung größer werden, halten Sie dabei das Becken und den Rumpf absolut ruhig und stabil.



DEHNUNG FÜßE UND WADE

Wadendehnungen, die optimal wirken, sollen in zwei Phasen durchgeführt werden: mit gestrecktem Knie und mit gebeugtem Knie. Nur so können Sie alle drei Muskelköpfe der Wade bearbeiten.

Ausgangsstellung Begeben Sie sich in einen bequemen Stand, die Füße sind mit etwas Abstand zueinander und in Fuß-Divergenz (kleine V-Stellung) positioniert. Ihre Haltung ist aufrecht.

Ausführung Zehen gehoben und gespreizt lassen, den Vorfuß ebenfalls anheben. Danach mit dem anderen Fuß üben. (1) Eine Ferse anheben. Den Fußrücken so weit wie möglich nach vorne in die Zehendehnung hineinschieben. (2)

Bilder: © Trias Verlag/Text: Corinna Chateaubourg © SeMa

Auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleiben!



Fitness auf schonende und gesunde Weise in den eigenen vier Wänden

Heimtrainer ab
€ 479,-

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

Persönliche Fachberatung nach individueller Terminvereinbarung



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

www.die-fahrradboerse.de

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

Lebens- und Jobvielfalt

Hier
fühlen wir
uns wohl



Ich arbeite
gern hier

Vom Wohnen mit Service
bis zur Rundumpflege –
Ihr Wohlfühlort am Alsterlauf

Telefon
(0 40) 60 60 11 11
www.hzhg.de

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren





Spinalkanalstenose: häufiger Eingriff bei Ü65 mit großen Erfolgsaussichten

Dr. Alexander Richter



Bei den über 65-Jährigen ist die operative Behandlung einer Spinalkanalstenose der häufigste operative Eingriff an der Wirbelsäule. Dieser Eingriff kann auch im hohen Alter risikoarm durchgeführt werden. Die operative Druckentlastung reduziert die Schmerzen und ermöglicht, wieder längere Gehstrecken zurückzulegen.

Mit zunehmenden Alter kommt es häufiger zu Verengungen, sogenannten Stenosen des Wirbelkanals. Schmerzen beim Gehen und Rückenschmerzen können die Folge sein. In der Wirbelsäule befindet sich der Wirbelkanal. In diesem verläuft das Rückenmark in einer engen Röhre. Eine Struktur aus Knochen, Bindegewebe und Bändern ummantelt das Rückenmark und, im Bereich der Lendenwirbelsäule, die Nervenwurzeln, die in die Beine ziehen. „Bei starken verschleißbedingten Veränderungen entstehen Knochenauswüchse an den Wirbelgelenken und Wirbelbögen, die den Wirbelkanal ganz erheblich einengen können. Auch Vorwölbungen der Bandscheiben können die Enge verstärken. Dem Rückenmark und den Nerven fehlt dann der notwendige Raum. Wir sprechen in diesem Fall von einer Stenose des Wirbelkanals“, sagt Dr. Alexander Richter, Leitender Arzt für Wirbelsäulenchirurgie an der ENDO-Klinik Hamburg.

Die häufigste Ursache der spinalen Stenose ist der Verschleiß der Bandscheiben, der Wirbelgelenke und der Bandstrukturen. Dabei handelt es sich um typische Alterungsprozesse des Gewebes, denen jeder Mensch unterliegt. In seltenen Fällen führen angeborene Engen des Wirbelkanals zu Be-

schwerden. Auch Tumore und Brüche der Wirbelsäule können in Ausnahmefällen zu einer Spinalkanalstenose führen.

Ein verengter Wirbelkanal im Lendenwirbelsäulenbereich hat Auswirkungen auf die Beine, die denen einer Durchblutungsstörung ähneln. Ein Bein oder beide Beine fangen beim Gehen an zu schmerzen, und die Strecken, die der Betroffene zurücklegen kann, werden kürzer. Insbesondere, wenn die Wirbelsäule aufgerichtet

wird, kommt es zu Schmerzen im unteren Rücken, die bis in die Beine ausstrahlen können.

In schweren Fällen können Muskelschwächen in den Beinen und Empfindungsstörungen auftreten. Das wiederholte Stehenbleiben, dem die „Schaufensterkrankheit“ ihren Namen verdankt, sorgt für eine kurzzeitige Verbesserung. Typisch ist die Besserung der Symptome bei einer Gangpause und vorn überbeugter Haltung, da dies eine Aufrichtung der Lendenwirbelsäule und damit Erweiterung des Wirbelkanals bewirkt. Ein Grund, warum Betroffene häufig in der Lage sind, uneingeschränkt Fahrrad zu fahren.

Neben den geschilderten Beschwerden können auch Kreuzschmerzen auftreten, welche mit einer morgendlichen Rückensteifigkeit einhergehen. Diese sind auf den Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke und der dadurch bedingten Instabilität des Bewegungssegments zurückzuführen.

Wirbelkanalverengungen der Halswirbelsäule können durch Rückenmarks- und Nervenwurzelkompression zu fortschreitenden inkompletten Querschnittssymptomen führen,



die mit Gefühlsstörungen und Lähmungen sowie Feinmotorikstörungen von Armen und Beinen einhergehen. Die Symptome können sich auch schubweise verschlechtern.

Bei leichten Beschwerden wird versucht die Wirbelsäule zu entlasten, die Beschwerden zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Sowohl eine medikamentöse Therapie mit Schmerzmitteln als auch krankengymnastische Übungen mit dem Ziel der muskulären Kräftigung sowie der Aufrichtung kommen zum Einsatz. Wenn nötig, ist auch eine ge-

zielte Schmerztherapie („Spritzen“) Teil der konservativen Therapie. „Zu einer operativen Therapie raten wir den Patienten, wenn starke Schmerzen und Gehbeeinträchtigungen mit Reduktion der Gehstrecke auf wenige Hundert Meter zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führen und konservative Therapiemaßnahmen zu keiner Linderung der Beschwerden führten“, sagt Dr. Alexander Richter.

Die alleinige Erweiterung des Spinalkanals wird heutzutage minimalinvasiv mikrochirurgisch, also unter Zuhilfenahme eines OP-Mikroskops, durchgeführt – ohne die Stabilität des Bewegungssegmentes zu gefährden. Hierdurch sind die risikoarmen Operationen auch im hohen Alter möglich.

Nur bei einer ausgeprägten Instabilität wird neben der Druckentlastung (Dekompression) des Bewegungssegmentes eine operative Versteifung der Wirbelsäule notwendig. Dazu werden unter einer Vollnarkose vom Rücken aus die bedrängten Nervenstrukturen entlastet. Zusätzlich wird ein Schrauben-Stab-System in die entsprechenden Wirbelkörper eingebracht. Zur Stabilisierung erfolgen die Ausräumung der Bandscheibe und das Einbringen eines mit eigenem Knochen gefüllten „Korbes“. Der Knochen muss anschließend verheilen und führt zur endgültigen Stabilisierung (Versteifung) des ehemaligen Bewegungssegmentes.

„Die Kombination mit der Versteifungsoperation ist nach unseren Erfahrungen nur bei etwa 15 Prozent unserer Patienten notwendig“, so der Leitende Arzt. Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass operierte Patienten über einen Zeitraum von mindestens zehn Jahren im Vergleich zu den konservativ behandelten Patienten länger profitieren.



sonilift[®]
TREPPENLIFTE - GERMANY

Nutzen Sie den Code **SEMA**
für ein Gratisgeschenk!

Gebührenfrei informieren
0800 000 8908

Schneller Einbau
bei geraden & kurvigen Treppen

Einbau zur Probe
bei geraden Treppen (HomeGlide Serie)

Bis zu 100% Förderung
mit individueller Beratung

Hohe Zuverlässigkeit
ausschließlich festangestellte Servicetechniker

sonilift.de/sema

„Kunst und Kultur sind wie Blumen am Wegesrand“, sagt Gerda Elisa Wendel. Für das Projekt „KH2biografisch“ wurde sie von Schülerin Rebecca Harms, Bergedorf, interviewt. Credit: Antonino Condorelli

„Ich weiß nicht, was ich in fünf Jahren machen werde. Ich kann nur hoffen, dass ich es machen kann, wenn ich das dann will.“ (Rebecca Harms, Luisen-Gymnasium Bergedorf). Credit: privat



KH2biografisch

Bemerkenswerte

Geschichte(n):

18 Porträts

Schon lange setzt sich KulturistenHoch2, für den Zusammenhalt der Generationen ein. Zunächst wurden Besuche von kulturellen Veranstaltungen für Senior:innen mit kleinerer Rente gemeinsam mit Schüler:innen organisiert. (Das SeMa berichtete). Durch die Corona-Pandemie mussten diese Aktivitäten ausgesetzt werden. Diese Zeit nutzten die Beteiligten jedoch für ein weiteres kommunikatives, aber kontaktloses Format: „KH2biografisch“ wurde geboren. 18 Schüler:innen interviewten 18 Senior:innen. Herausgekommen ist dabei ein Buch mit 18 beeindruckenden, bewegend und inspirierenden Geschichten. Es wird voraussichtlich im kommenden Herbst veröffentlicht. Wir durften schon ein bisschen in der begleitenden Projektbeschreibung blättern.

Schüler:innen interviewen Senior:innen

„Der Projektansatz von KH2biografisch ist auf den ersten Blick ein ganz praktischer und niedrighschwelliger Zugang, um Generationen zusammenzubringen: Schüler:innen interviewen ältere, meist nicht so begüterte Menschen zu ihrem Leben – speziell unter dem Fokus von Kunst und Kultur“, so Katharina Fegebank, zum zweiten Mal Schirmherrin des Projektes, in ihrem Vorwort. „Die Senior:innen gewähren also den Jugendlichen einen persönlichen Einblick. Die Jugendlichen erleben sich in einem freiwilligen Engagement und sie schenken Aufmerksamkeit.“

Sich in die Lage anderer Personen hineinversetzen

Auf die Vorteile für die beteiligten Schülerinnen und Schüler weist auch Christine Sequeira-Voigt, Geschäftsführerin der beteiligten Vertical Stiftung, hin: „Sich füreinander Zeit nehmen und ins Gespräch kommen, das ermöglichte auch das geplante Buchprojekt, das während der Corona-Pandemie entstand, als der Besuch von Kulturveranstaltungen unmöglich

war. Noch stärker als das ursprüngliche Format der gemeinsamen Veranstaltungsbesuche schulte dieses Format das Zuhören und das Nachfragen. Es ermöglichte Einblicke in Lebensläufe und schärfte das Verständnis dafür, was innere und äußere Umstände im menschlichen Leben bewirken.“

Die Bedeutung von Kunst und Kultur

Bei KH2biografisch wurde der Fokus auf den Einfluss oder die Bedeutung von Kunst und Kultur auf das Leben der Protagonisten gerichtet. Welche Rolle spielte die Kunst im Leben von Gerda Elisa Wendel? Sie ist 78 Jahre alt und wohnt jetzt – nachdem sie lange in Bingen und Main lebte – in Hamburg. Interviewt wurde sie von Rebecca Harms, 17 und Schülerin am Luisen-Gymnasium in Bergedorf. Kunst und Kultur habe sie für sich selbst erst spät in ihrem Leben entdeckt, so Wendel laut dem Bericht. Große Freude habe ihr aber schon in der Kindheit das Singen bereitet. Gerne hätte sie eine Geige besessen, erzählt Wendel der Schülerin. „Im Mandolinclub stand mir kein Musikinstrument zur Verfügung, darum sang ich zum Mandolinenspiel der anderen Kinder“, so die 78-Jährige. Schülerin Rebecca Harms hat sie – nach einem Training mit einer Journalistin – interviewt und die Antworten aufgeschrieben. Die Geschichte von Wendel/Harms ist eine der 18 im Buch des KH2biografisch-Projektes.

„Kunst ist nicht alles, aber ohne Kunst ist alles nichts“

Ein erstes Fazit zieht Christine Worch, Gründerin und Ideengeberin KulturistenHoch2 und Co-Projektleitung KH2biografisch, in ihrem Schlusswort des Projektberichtes: „Dass sowohl mehrere interviewte Senior:innen als auch eine Lehrkraft in ihrem Blick auf das Projekt als Externe ein und dasselbe Zitat „Kunst ist nicht alles, aber ohne Kunst ist alles nichts“ verwenden, unterstreicht, um was es wirklich geht!“ Und weiter: „Wir freuen uns über diesen Meilenstein in Form unserer Dokumentation. In ihr haben wir unseren bisherigen Weg zusammengefasst. Zugleich ist sie natürlich auch die Basis für unsere zukünftige Idee eines Buches“, so Worch. Fest stehe: Alt und Jung haben in ihren Interviews offenbart und unter Beweis gestellt, dass Kunst und Kultur mehr sind als der Kitt, der alles zusammenhält. Corinna Chateaubourg © SeMa

Ursula Steinke interviewt von
Karoline Pfalzgraf, Bergedorf.

Credit: Franziska Klotz





Gute (Genesungs-) Aussichten

Neustrukturierung von Haus 3 des ehemaligen „Krankenhauses Heidberg“

Was macht ein Krankenhaus aus, in dem man sich gut versorgt fühlt? Angenehme Räumlichkeiten, kompetentes, freundliches pflegerisches und ärztliches Personal. Die Realität sieht leider häufig anders aus ...

Eine der historischen Kliniken unserer Stadt ist die Asklepios Klinik Nord – Heidberg, ehemals das „Krankenhaus Heidberg“. Im November 1945 konnten in dieser ehemaligen Kaserne die ersten Patient:innen behandelt werden. Immer wieder erfuhren die Altbauten Teil-Modernisierungen und Erweiterungen, um sie dem aktuellen Stand der medizinischen und pflegerischen Versorgung anzupassen. Bei historischen Bauten, die dem Denkmalschutz unterliegen, bedeuteten diese Umbauten aber auch immer Kompromiss.

Jetzt hat das komplett neu strukturierte und erweiterte Haus 3 der Klinik, in dem Patient:innen der Inneren Medizin, der Kardiologie und der Kardiogeriatrie untergebracht sind, eine Zeitenwende eingeläutet. Das erste historische Gebäude wurde mit Genehmigung des Denkmalschutzamtes um einen modernen Glasanbau erweitert, sodass das Innenleben Platz gewonnen hat.

Beispielsweise gibt es in dem neuen Haus auf allen drei Stationen durchgängig Ein- bis Zweibettzimmer, die eine größere Privatsphäre und damit bessere Genesungsbedingungen ermöglichen. Zudem haben die Stationen auch einige Isolationszimmer mit Schleusen für Patient:innen mit ansteckenden Infektionskrankheiten – auch in Zeiten ohne Corona werden diese benötigt.

Die Räume wirken durch gefällige Farben modern. Die Beleuchtung, die sich je nach Bedarf einstellen lässt, sorgt für Wohnlichkeit.

Auch die Bäder, oder „Nasszellen“, wie es im Fachjargon heißt, haben jetzt einen hohen Standard, sind großzügiger und zugleich praktisch gestaltet, sodass man beispielsweise auch mit Rollator oder Rollstuhl hineinkommt.

„Uns war bei der Planung der Neustrukturierung schon klar, dass wir beide Ziele – eine optimale Patientenversorgung und bestmögliche Bedingungen für unsere Mitarbeitenden gleichberechtigt nebeneinander stellen“, sagt Dr. Ulrich Knopp, Geschäftsführender Direktor an der Asklepios Klinik Nord. „So möchten wir nicht nur den Pflegeberuf in unserem Hause attraktiv für Neuzugänge machen, sondern unsere Patient:innen profitieren von motivierten und konzentrierten Kolleg:innen, da diese gute Arbeitsbedingungen vorfinden. Einen großen Dank möchte ich daher auch an die Stadt Hamburg richten, die unsere Bemühungen von Beginn an unterstützt hat und einen zweistelligen Millionenbetrag in die Neustrukturierung des Gebäudes investierte.“

Dass dieser Plan aufgeht, bestätigten die Patient:innen, die als Erste hier betreut wurden. Insgesamt hat das Haus durch den zur Umstrukturierung gehörenden Glasanbau 350 Quadratmeter Fläche hinzugewonnen. In den hellen und großzügigeren Räumlichkeiten sind nun zentral die Ärzt:innen- und Pfleger:innenzimmer untergebracht, ebenso wie die Pflegestützpunkte. Dort finden Patient:innen mit einem dringenden Anliegen einen Ansprechpartner.

Die Chefärzte der drei Fachbereiche Prof. Dr. Klaus Herrlinger, Prof. Dr. Alexander Ghanem und Dr. Jochen Gehrke versorgen mit ihren ärztlichen und pflegerischen Teams bei Vollbelegung bis zu 102 Patienten auf den neuen Stationen.

Neueröffnung!

Haus 3 am Standort

Heidberg der Asklepios Klinik NORD

geht wieder ans Netz

Exakt 76 Jahre nachdem der erste Patient in der damaligen „Klinik am Heidberg“ versorgt wurde, zeigt das völlig entkernte und neu gestaltete Haus 3, wie moderne Krankenhausversorgung heute aussieht.

Sprechen Sie mit uns über Behandlungen, Vorsorgeuntersuchungen oder Therapien und erfahren Sie mehr über die neuen Räumlichkeiten der Fachabteilungen Innere Medizin I (Chefarzt: Prof. Dr. Klaus Herrlinger), Kardiologie (Chefarzt: Prof. Dr. Alexander Ghanem) und Kardiogeriatrie (Chefarzte: Prof. Dr. Alexander Ghanem und Dr. Jochen Gehrke).
Tel.: 040 181887-0

Doch auch für alle anderen Fachbereiche gilt: Wir sind für Sie da und entwickeln unsere Klinik stetig weiter!

Begeben Sie sich auch in Corona-Zeiten bei akuten Erkrankungen in eine unserer klinischen Fachabteilungen und verschleppen Sie nichts. Die Asklepios Klinik Nord unternimmt alle Anstrengungen, die Beschwerden ihrer Patient:innen nachhaltig zu bessern und sie vor einer Ansteckung zu bewahren.

Besuchen Sie uns gern im Internet:



 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidberg

75
JAHRE

ASKLEPIOS KLINIK NORD – HEIDBERG
1945 – 2020

Stefan Gwildis im St. Pauli Theater „Pack das Leben bei den Haaren“

Der Autor Wolfgang Borchert feiert 2021 seinen 100. Geburtstag. Da kommt der Borchert-Abend „Pack das Leben bei den Haaren“ von Stefan Gwildis und die CD mit gleichem Titel als Würdigung gerade richtig. Dieser Abend im St. Pauli Theater ist ein wahres Geschenk, zeigt er doch Borchert in all seinen Facetten. Denn Wolfgang Borchert ist mehr als nur „Draußen vor der Tür“, dem bekanntesten Werk des Schriftstellers, der leider nur 26 Jahre alt wurde.

Mit Stefan Gwildis' Stimme, die mal melancholisch, mal energisch und humorvoll das abwechslungsreiche Werk Borcherts präsentiert, lernen die Zuschauerinnen und Zuschauer den Autor von vielen Seiten kennen.

Die vertonten Gedichte hätten Borchert sicher gefallen, war er doch ein Liebhaber des Jazz. Stefan Gwildis, Tobias Neumann und Hagen Kuhr bringen die Musik in Borcherts Sprache zum Klingen.

Die dramaturgische Leitung von Dr. Sonja Valentin zeigt ein sicheres Gespür für einen Abend, der dem Publikum kurzweilig, anrührend und humorvoll in Erinnerung bleibt.

Am 9. Januar 2022 können Sie das Programm live im St. Pauli Theater erleben. Und wenn Sie noch ein Weihnachtsgeschenk suchen, eignet sich die CD hervorragend. Sie ist im Onlineshop von Stefan Gwildis unter www.stefangwildis.org oder in der Geschäftsstelle des „Hamburger Abendblatts“, den Heymann-Buchhandlungen und der Buchhandlung Marissal am Rathausmarkt erhältlich.



SeMa: Was verbindet Sie mit Borchert?

Stefan Gwildis: Was mich in erster Linie verbindet, ist diese freche, jugendliche, nachdenkliche, tief sinnige Art der Betrachtung. Ein Mensch, der nur 26 Jahre alt wird, aber solche Situationen auffängt wie z. B. in „Nachts schlafen die Ratten doch“, finde ich großartig. Wolfgang Borchert ist für mich einer der allergrößten, sensibelsten und emotionalsten Schriftsteller, die ich kenne.

Auch wie er mit aller Frechheit, mit aller Wut, Liebe und Empathie vorgeht in seinen Gedichten und Theaterstücken, beeindruckt mich. Wenn man bedenkt, dass er „Draußen vor der Tür“ in nur acht Tagen geschrieben hat. Das ist doch großartig. Ich verneige mich tief vor diesem Künstler.

Die Beschäftigung mit Borchert hat auch das Interesse an meiner Familiengeschichte vertieft. Ich wollte wissen, was meiner Familie im Krieg widerfahren ist.

Aus dem Tod meines Großvaters, der von den Nazis erschossen wurde, resultierte, dass mein Vater und mein Onkel als Halbwaisen aufwachsen mussten. Und meine Großmutter musste die Kinder dann nach dem Krieg allein durchbringen.

Meine Großmutter mütterlicherseits hat zwölf Jahre auf ihren Mann gewartet, der in seinen besten Lebensjahren im Krieg und in Kriegsgefangenschaft war. Und meine Mutter war so lange auch ohne ihren Vater, den sie sehr geliebt hat. Nach dem Krieg hat er noch 15 Jahre gelebt und ist am gleichen Lungenleiden wie Borchert gestorben.

Diese Beschäftigung mit meiner Herkunft war für mich sehr wichtig.

Was mich aber auch mit Borchert verbindet, ist die große Liebe zum Jazz und seine Abscheu vor jeglichen Märschen. Ich komme wirklich mit vielen Musikstilen klar, aber nicht mit Militärmusik. Ich hatte mich für den Borchert-Abend mit „Beckmanns Traum“ beschäftigt, und da zitiert er ja

einige Märsche wie den „Badenweiler“ und die „Alten Kameraden“. Ich hatte im Internet recherchiert und bin auf eine Version von Heino gestoßen, der mir diesen martialischen Text vorgesungen hat. Ich fand das grauslich.

Da verbindet mich mit Borchert eher die Liebe zum Schrägen und zum Echten. In seiner Kunst und in seinem Weltbild gibt es nicht Schwarz-Weiß, sondern da gibt es viele Grautöne.

SeMa: Schade, dass Borchert nur 26 Jahre alt geworden ist. Da war noch so viel Potenzial.

Stefan Gwildis: Auf jeden Fall. Aber wenn man bedenkt, was er schon als 26-Jähriger hinterlassen hat. Das ist ja schon der Wahnsinn. Für mich ist er wirklich einer der ganz Großen, auch als Hamburger. Es ist aber nie verklärte Heimatliebe, sondern er schaut genau hin.

Borchert ist für mich immer jemand, der voller Trost ist, voller Gedanken, die einen weiterbringen.

SeMa: Die Texte und damit auch der Abend bringen viel Abwechslung.

Stefan Gwildis: Borchert war für mich nie nur Trümmersliteratur, sondern er liefert viele Zeugnisse eines verliebten jungen Menschen, der auch mal dummes Zeug redet.

SeMa: Wie ist die Textauswahl zustande gekommen?

Stefan Gwildis: Sonja Valentin hat mich überschüttet mit Texten, auch mit der Gesamtausgabe, und dann haben wir das durchgeschaut. Ich fand die Gedichte im ersten Schritt so toll, dass ich diese vertont habe. Und dann haben wir einen Abend entwickelt, der zwei Teile hatte. Aber coronabedingt durften wir keine Pause machen, sodass wir in einem Rutsch das Programm entwickeln mussten, was ich im Nachhinein viel besser finde.

SeMa: Schön, dass der Abend mit der Geschichte „Schischyphusch oder der Kellner meines Onkels“ endet.

Stefan Gwildis: Borchert wird oft nur mit seinen moralischen Texten wahrgenommen, dabei hat er viele andere Seiten, u. a. eine humorvolle.

SeMa: Was reizt Sie am Rezitieren der Texte?

Stefan Gwildis: Ich liebe diese Sprache. Es macht einen großen Spaß, diese Formulierungen zu lesen. Je öfter ich das mache, merke ich, wie es sich weiterentwickelt, wie tiefsinnig das ist.

SeMa: Gibt es einen Lieblingstext von Borchert?

Stefan Gwildis: Es gibt Texte, die mich sehr berühren, wie „Nachts schlafen die Ratten doch“ und „Beckmanns Traum“. Die muss ich vorher auch ein paar Mal lesen, sonst könnte ich nicht weitersprechen, weil die Bilder so stark und berührend sind.

Von den Gedichten gefällt mir „Ich bin der Nebel“. Das ist weltklasse. Das habe ich deshalb auch vertont.

SeMa: Der Abend ist sehr rund und die Mischung sehr gelungen.

Stefan Gwildis: Das freut mich sehr. Wir sind schon mit großen Respekt an die Texte herangegangen. Umso mehr freue ich mich, wenn das Ganze in der Bandbreite mit allem Ernst und der Komik ankommt.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegal © SeMa

**Wir hören Ihnen erst mal zu,
um zu erfahren, was Ihnen
wirklich wichtig ist.**



Frau Möller

Frau Gliem

**Unsere Verkaufskonzepte –
für Sie maßgeschneidert:**

Konzept Klassik:

Wir verkaufen Ihre Immobilie
zum attraktiven Preis und Wunschtermin.

Konzept Komfort:

Wir verkaufen Ihre Immobilie, und Sie mieten
eine moderne Wohnung aus dem Manke-Bestand

Konzept Premium:

Zum attraktiven Preis an Kapitalanleger verkaufen,
und Sie bleiben als Mieter in Ihrem Zuhause wohnen.

61 Jahre Manke – 61 Jahre Kompetenz

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit uns!

GUTSCHEIN

**Kostenfreie
Wertermittlung**



MANKE IMMOBILIEN SERVICE
Von Haus aus die beste Beratung!

Ihr Makler von Manke
Manke Immobilienservice
Bahnhofstr. 4, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 04193/901 230
info@manke-immo.de, manke-immo.de



Luise und Irmgard Nickel beim Kerzenziehen.



Ingrid, Elfi, Irmgard + Irmgard schmücken Kerzen.



Drei Engelskerzen, dahinter vier aus Kerzenresten.

Inga Thomas macht das Unmögliche möglich in ihrem Geschäft **Kerzissimo** in Stapelfeld

„Wir sind wieder da“ und „passt auf euch auf“ steht neben vielen anderen interessanten Informationen außen an den Schaufenstern des Geschäfts der Powerfrau. Genau dies erweckte unsere Aufmerksamkeit, und wir besuchten Inga Thomas, die außer mittwochs jeden Tag für ihre Gäste da ist. Und das mit viel Humor, Ideenreichtum und immer einem offenen Ohr für die Wünsche und Sorgen ihrer Kundschaft, die auch aus Hamburg gern nach Stapelfeld kommt. Was in diesem 90 m² großen Raum alles angeboten wird, ist einmalig. Für die in Stapelfeld geborene 51-Jährige ist mit der Eröffnung ihres kleinen Kaufhauses ein Traum in Erfüllung gegangen. Allerdings war dieser Berufsweg nicht von Anfang an geplant. Sie ist gelernte Kindergärtnerin und examinierte Altenpflegerin, außerdem absolvierte sie auch eine Ausbildung im Sicherheitsdienst. Das sind alles Berufe, die viel Kraft voraussetzen. Ein vierfacher Handgelenkbruch zwang sie umzudenken. Am 2. Oktober 2018 eröffnete sie ihr Geschäft, mit der Hoffnung, dass dieses Konzept funktionieren könnte. Und es funktioniert und ist Anlaufpunkt für Jung und Alt.

Bei unserem Besuch im „Kerzissimo“ östlich von Hamburg begrüßten uns auch fünf junggebliebene Rentnerinnen.

„Wir sind alle über 80 und treffen uns jede Woche hier zum Kaffeeklatsch, zum Einkaufen oder auch, um Kerzen zu gießen. So kurz vor Weihnachten suchen wir uns gern die Form der Eiskristalle raus und streuen Glitzer auf das erkaltete Wachs. Übrigens heißen drei von uns Ingeborg, eine Inge und eine Elfie“, erklärt uns lachend Irmgard Nickel, die auch gern mit der 10-jährigen Luise aus der Nachbarschaft zum Kerzenziehen kommt.

Inga Thomas: „Unser Motto heißt: Geht nicht, gibt's nicht!“ So versuchen wir alle Wünsche unserer Kunden zu erfüllen. In meinem zweiten Zuhause bewirten wir unsere Gäste. Sie können aber



Inga Thomas in ihrem Geschäft mit Engelskerzen.

auch ein Buch gegen ein anderes tauschen, individuelle Geschenke einkaufen, ihre Feier mit bis zu 50 Personen hier erleben, ihre selbst hergestellten Dinge in einem der Mietfächer zum Verkauf anbieten. Sehr beliebt ist auch das Kerzenziehen. Aus dem Faden, der in das heiße Wachs getaucht wird, entsteht nach einiger Zeit eine schöne Kerze. Das Wachs dafür wird durchgehend auf einer gewissen Temperatur gehalten. Es ist notwendig, da der 60-Liter-Behälter 48 Stunden benötigt, um diese zu erreichen. Ich liebe meine abwechslungsreiche Arbeit mit all den schönen Dingen und den interessierten Menschen und hoffe, dass Corona uns nicht wieder das Geschäft schließen lässt.“

Zu den Kerzen erzählte uns Inga Thomas noch, dass alle gewünschten Einzelanfertigungen mit Beschriftung hergestellt werden und die bei ihr angebotenen Engelskerzen ganz besonders sind, denn sie haben eine außergewöhnliche Form. Wenn der Docht angezündet wird und das Wachs schmilzt, kommen Flügel zum Vorschein. Die Geschäftsinhaberin betont auch, dass alle zu kaufenden Kerzen in ihrem Geschäft durchgefärbt sind. Ganz besonders freut sie sich über Kerzenreste, die ihr geschenkt werden. Diese werden dann gereinigt, geschmolzen, zu neuen Kerzen gegossen und danach ausschließlich für einen guten Zweck verkauft. Der Erlös kommt u. a auch dem Verein „Friends Cup Förderverein e. V.“ zugute, der sich in Hamburg um Obdachlose kümmert.

Das Geschäft ist geöffnet: Montag + Dienstag von 10–17 Uhr, Mittwoch geschlossen, Donnerstag, Freitag und Samstag von 12–22 Uhr und Sonntag von 10–17 Uhr. Alle Infos unter: www.kerzissimo.de. Adresse: 22145 Stapelfeld, Hinter der Schule 2, Telefon 040 / 675 16 300

TOP SERVICE

**Inhabergeführtes
Familienunternehmen
mit Herz!**

Hier hören
Sie richtig!

» Sie sind unzufrieden mit Ihren Hörgeräten? «

Wir helfen Ihnen gern! Egal, wo Sie es erworben haben.
Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Hörgeräte von uns einmalig
kostenlos neu programmieren zu lassen.*

Vereinbaren Sie gleich einen Termin per Telefon **040 525 37 73**,
WhatsApp-Nachricht **040 525 70 975** oder per Mail
info@franz-hoergeraete.de

Liebe Kundinnen und Kunden, vom **18.12.21 bis zum 02.01.22** sind wir im **Betriebsurlaub**.

Allen, die wir vorher nicht mehr sehen,
wünschen wir ein **frohes Weihnachtsfest**
und ein **gesundes Jahr 2021!**



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt

Tel. 040/525 37 73

Whats App: 040/52 57 09 75

info@franz-hoergeraete.de

www.franz-hoergeraete.de

Montag-Freitag: 9–13 und 14–18 Uhr

*Aufgrund der großen Nachfrage wird das Angebot vorerst bis Ende Januar 2022 verlängert. Abhängig vom Hersteller Ihres Hörgerätes

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung. ✂

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.01.22
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Juliane Zucker
040 / 55 00 55 -7645



SPARDA  **IMMOBILIEN**

HUNGER UND ARMUT

gehen nicht in Quarantäne!
Ihre Spende ist das wirksamste
Gegenmittel.



 **SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

sos-kinderdoerfer.de



TAGESPFLEGE ST. GEORG

TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

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

**WIR
SIND AUCH
JETZT FÜR
SIE DA!**

Wir freuen uns auf Sie!

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

 im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Neubildung der Seniorenvertretung in Wandsbek



(pi) Am 12. Oktober 2021 hat die neue Senioren-delegiertenversammlung Wandsbek in ihrer konstituierenden Sitzung einen neuen Vorstand gewählt. Bezirksamtsleiter Thomas Ritzenhoff begrüßte die Delegierten und Gäste und bedankte sich für die in der letzten Amtsperiode geleistete Arbeit.

Als neuer Vorsitzender wurde Herr Norbert Gabbert aus Bergstedt gewählt. Norbert Gabbert war bereits in den letzten 4 ½ Jahren stellvertretender Vorsitzender. Zu seiner Stellvertretung wählte die Versammlung Ilse Blacha aus Rahlstedt und Uwe Fricke aus Marienthal.

Am 1. Oktober 2021 begann die wegen der Pandemie verkürzte 3 ½-jährige Amtsperiode der Senioren-delegiertenversammlung. Interessierte Bürgerinnen und Bürger mit Hauptwohnsitz in Wandsbek, die ab diesem Tag das 60. Lebensjahr vollendet hatten, waren eingeladen, Mitglied der Senioren-delegiertenversammlung zu werden. Die Versammlungen finden zweimal jährlich statt. Hier werden Probleme und Sorgen der Wandsbeker Seniorinnen und Senioren thematisiert und Möglichkeiten der Abhilfe initiiert.



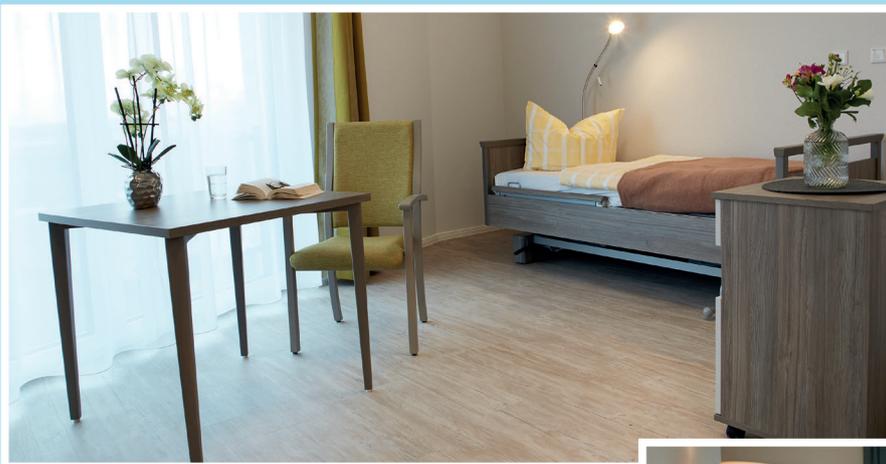


SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

EIN PLATZ ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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



Beispiel Einzelzimmer



SENIORENQUARTIER
KALTENKIRCHEN

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

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



Beispiel Komfortzimmer



Familiäre Gemeinschaft in der ASB-Tagespflege Horn

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine ganz eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Die ASB-Tagespflege Horn möchte mit ihrem Betreuungskonzept diesem Leitgedanken Rechnung tragen, die Lebensqualität der älteren Menschen verbessern und die pflegenden Angehörigen entlasten. In familiärer Gemeinschaft sollen sich die Gäste wohlfühlen und wahrgenommen werden. Damit dieses gelingt, gibt es drei Betreuungsgruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

Die Gruppe „Kombüse“ bietet Platz für zehn Gäste ohne oder nur mit leichten kognitiven Einschränkungen. Hier gibt es viele Angebote mit Gedächtnisübungen und Bewegung. Die Gäste in der Gruppe „Vorschiff“ haben eine mittelgradige Demenz, und das Betreuungsangebot wird an

die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. Die Gruppe „Achterdeck“ ist das Angebot für Menschen mit weit fortgeschrittener Demenz. Hier achten die Pflegefachkräfte darauf, täglich auf die Stimmungslage der Gäste einzugehen und das Angebot darauf auszurichten. Insgesamt können bis zu 18 Gäste das vielfältige Angebot nutzen.

Ein Fahrdienst holt die Besucherinnen und Besucher auf Wunsch ab und fährt sie nachmittags wieder nach Hause. Die ASB-Tagespflege verbessert nicht nur die Lebensqualität der älteren Menschen, sondern entlastet auch die pflegenden Angehörigen. Die ASB-Tagespflege Horn ist montags bis freitags von 8.30 bis 16.30 Uhr geöffnet. Kontakt: Ramona Kühne, Einrichtungsleitung, Tel: 040/20 90 82 73, Mail: tp-horn@asb-hamburg.de.

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.000,- € Zuschuss bei Pflegegrad 1 - 5 decken die gesamten Kosten für die Basisausführung ab. Wir beraten Sie dazu und helfen bei der Beantragung.

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

Endlich wieder lesen und fernsehen können!

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



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

Von „Low Vision“, also geringem Sehvermögen, spricht man, wenn die Augen erkrankt sind und eine Brille kaum noch hilft. Aber so unterschiedlich wie die möglichen Erkrankungen und ihre Stadien sind auch die heute möglichen technischen Hilfsmittel.

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

Bei Mott Optik können Hilfsmittel aller Größen und Preisklassen im Laden ausprobiert werden!

Neben dem nötigen Know-how des Anpassers kommt es besonders auf die Ausstattung mit Messgeräten an und auf die Möglichkeit, Problemlösungen vor Ort zu testen.

Weil dafür in Rissen kräftig investiert wurde, ist diese Mott-Optik-Filiale offiziell zertifizierter Partner des Herstellers SCHWEIZER.

Leselupen kann man natürlich bei fast jedem Optiker kaufen. Doch wer als Low-Vision-Spezialist/in die wirklich perfekte Problemlösung erarbeiten will, muss die unterschiedlichen Lupen und Geräte auch vorrätig haben, um sie zusammen mit dem Kunden auszuprobieren. Da reicht es nicht, nur in Katalogen zu blättern.

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

Es dauert einfach Zeit, die richtige Lösung zu finden, und dabei kommt es nicht nur auf die Augen an. Motorische Fähigkeiten sind genauso wichtig. Wenn z.B. jemand zu einer zitterigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Deshalb ist telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich: **040-89 80 73 49**. (Kein Corona-Test, keine Luca-App nötig.) Kommen dann alle drei Faktoren (Know-how, Produktauswahl und Beratungszeit) zusammen, ist es häufig erstaunlich und erfreulich zugleich, was für gute Ergebnisse auch bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können.



Spezielle Lampen können wahre Wunder wirken.

Bildschirmlesegeräte sind die Königsklasse der „Vergrößernden Sehhilfen“.



Eine Riesen-Erleichterung für die Angehörigen!

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

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

Für alle, die unter Migräne und Kopfschmerzen leiden:



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

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

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

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

Wir haben mehr als nur schöne Brillen ...

Moderne Problemlösungen für Migräne-Betroffene.



SCHWEIZER
www.schweizer-optik.de



Umfassende Sehhilfen-Beratung.

Kein Corona-Test, keine Luca-App erforderlich.

MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott

Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89 80 73 49

Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-2 66 67 · info@mott-optik.de



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen
Inh. Christian Requard
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de



Dem Menschen zuliebe.

NEUERÖFFNUNG

TAGESPFLEGE OSDORF

**Tagesbetreuung für
Senioren*innen**

- familiäre Atmosphäre
- Entlastung pflegender Angehöriger
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz
- auch für Empfänger*innen von Grundsicherung
- kostenloser Probetag

Info-Tel.
040-444
65 440

NEU

Leiterin Birgit Fenner freut sich auf Sie!
Bornheide 80, 22549 Hamburg
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de
www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Die Alte Ölmühle beherbergt heute ein Loft-Spa
mit Elbblick aus der Dachgarten-Sauna.
Foto: djd/Tourismusverband Prignitz/Herholz



Winterzauber am Elbdeich

Wandern, Wellness und Genuss im
Nordwesten Brandenburgs



Bei
einem
Spazier-
gang auf
dem Elbdeich
wird die winter-
liche Stille hörbar.
Foto: djd/Tourismusverband
Prignitz/Corporate Art

(djd). An kalten Wintertagen schweift der Blick vom Elbdeich weit über die vereiste Auenlandschaft. Raureif überzuckert die kahlen Baumkronen, Schnee glitzert in der Sonne und mit etwas Glück schaukelt sogar das wundersame Pfannkucheneis auf der Elbe. Diese rundlichen kleinen Eisschollen bilden sich, wenn auf dem breiten gefrierenden Strom Seegang herrscht. In der Prignitz im Nordwesten Brandenburgs lädt der Winter zu prächtigen Naturschauspielen ein. Die alte Kulturlandschaft zwischen Elbe und Müritz liegt auf halbem Weg zwischen Hamburg und Berlin. Zwischen urigen Fachwerkdörfern und historischen Schlössern, Vogelschutzgebieten und erlebnisreichen Besucherzentren im Unesco-Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe-Brandenburg laden Wanderwege und Wellnesshotels zu erholsamen Winterferien ein.

Wandern im Vogelparadies

Der Rühstädter Elbdeichrundgang ist einer von zahlreichen ausgewiesenen Wanderwegen, auf denen man die Stille hören, neue Kraft tanken und abgeschiedene Landidylle genießen kann: Unweit der Havelmündung liegt Rühstädt hinterm Elbdeich, es gilt als Deutschlands storchenreichstes Dorf mit rund 30 wagenradgroßen Nestern auf den roten Backsteinhäusern. Auch wenn die Störche ihr Sommerdomizil bereits verlassen haben, sind auf dem sechs Kilometer kurzen Rundweg entlang der weiten Wiesen und der flachen Tümpel in der Elbtalaue im Winter unzählige Kraniche, Wildgänse und Singschwäne auf Nahrungssuche. Mit etwas Glück lässt sich zudem der seltene Seeadler beobachten. Auf dem Rückweg passieren die Wanderer den gepflegten



An kalten Wintertagen bildet sich auf der Elbe das wundersame „Pfannkucheneis“. Foto: djd/Tourismusverband Prignitz/Peter Wäsch

Gutspark des spätbarocken Schlosses Rühstädt und kreuzen das Wahrzeichen des Dorfes, den historischen Wasserturm. Unter www.dieprignitz.de sind Wanderwege, spezielle Winterangebote der Wellnesshotels sowie Broschüren zu finden.

Wellness mit Elbblick

Nach dem winterlichen Fußmarsch ist es an der Zeit für ausgiebige Entspannung in den Wellnesseinrichtungen der Prignitz. Zum Beispiel in Wittenberge im Loft-Spa des Elbe Resorts Alte Ölmühle: Über den Dächern des charmanten Industriedenkmalts lädt eine Saunawelt mit Dachgarten und herrlichem Blick auf die Elbtalau zu erholsamen Stunden ein. Und in der Kristall Kur- und Gradier-Therme des nahen Kurorts Bad Wilsnack warten ein Gradierwerk, ein Salzsee und eine vielfältige Saunalandschaft auf die Gäste. Anschließend schmecken die Prignitzer Spezialitäten in den regionalen Restaurants umso besser: Der „Knieperkohl“ oder „Sur'n Hansen“ gilt als Prignitzer Nationalgericht und wird vor allem von November bis März angeboten. Auch Fisch und Wild kommen hier aus der Region frisch auf den Tisch. Weitere kulinarische Tipps sind auf www.dieprignitz.de/regional zu finden.

SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren:
kostenlose Immobilienwertermittlung.

„Lösen Sie Ihren
Gutschein gerne
bis zum 31.01.22
bei uns ein und Sie
sparen € 299,-!“

Markus Jünke
040 / 55 00 55-6046



Geschützte Beratung

SPARDA IMMOBILIEN



THERAPIEZENTRUM
SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

Physiotherapie, Ergotherapie,
Logopädie und medizinische Fitness



Beste Therapie- und Trainingsqualität

Für spezielle Therapien im Bereich der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie gibt es im Therapiezentrum Sieminski einen eigenen separaten Raum, ausgestattet mit einer Kletterwand, Therapiehängematten und vielfältigen Geräten für die therapeutische Anwendung und Bewegungsförderung.

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

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

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



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

Freuen Sie sich auf die Februar-Ausgabe!

Erscheinungstag 01.02.22



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von € 3,- (Ausland € 5,-) pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid – wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt
oder per E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:

www.senioren-magazin-hamburg.de/online-ausgaben

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

