

**Das Magazin für  
die Generation 55+**

**SeMa**

Senioren Magazin Hamburg

**Gratis  
zum  
Mitnehmen**



**Ein langes Leben  
bei guter Gesundheit**



**Schatten über der Ostsee  
Untergang der Wilhelm Gustloff**



**Monsieur Claude  
und sein großes Fest**



**Portugals Perlen  
Lissabon und Porto**

# **KOLONIAL- GESCHICHTE**

## **IM HAMBURGER STADTBILD**





FAMILIE & DAHEIM

Menüpreis  
**8,50€**  
inkl. Lieferung  
und Dessert

# Mittagessen

täglich frisch gekocht

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



**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5  
lokale Tel. 04107-851 908 0 • [www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

Dem Menschen zuliebe.

**EHRENAMT**

**STERBENDE BEGLEITEN LERNEN**

**Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiter\*innen**  
in Hamburg-Wellingsbüttel

**Informationsabend: 25.08.2022 von 18 - 20 Uhr**  
**Altersheim am Rabenhorst, Rabenhorst 39**

Ambulanter Hospizdienst Alten Eichen  
Anmeldung und Infos unter  
Tel. 040 5487 1680 oder  
[hospiz@diakonie-alten-eichen.de](mailto:hospiz@diakonie-alten-eichen.de)  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

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

Beginn  
ab 16.09.  
2022

## Inhalt

- 3 Herzlich willkommen | Worte unserer Herausgeberin
- 4 Kolonialgeschichte im Hamburger Stadtbild
- 8 Ein Gedicht – Wenn der Lotus blüht in Ellerhoop
- 8 Sommerfest in der Seniorenwohnanlage „Schröderstift“

**10 Ein langes Leben bei guter Gesundheit ...**  
Diplom-Sportwissenschaftler  
Michael Matthies zeigt, wie

**11 Großes Entertainment – italienische Lebensfreude**  
Giovanni Zarrella & Band, Live-Tour 2022

**12 Schatten über der Ostsee**  
Die „Wilhelm Gustloff“ und ihr Untergang

**14 Monsieur Claude und sein großes Fest**  
Gastfreundschaft für Fortgeschrittene

- 16 Rätsel
- 18 Krimiserie (Teil 7)  
Der dichtende Raubmörder
- 20 Höher und anders  
Der Turm von St. Nikolai
- 22 Leser schreiben: Der Sommer meiner Kindheit
- 24 Karl May – in diesem Jahr treibt „Der Ölprinz“  
sein Unwesen am Kalkberg
- 26 Kleinanzeigen
- 28 Veranstaltungen
- 30 Heinz Emmrich ist „Der Herr der Rosen“  
in seinem Garten in Loccum
- 32 st.moment – Eine Kirche, die kommt

**34 Portugals Perlen**  
Lissabon und Porto:  
gleich und doch so unterschiedlich

- 34 Impressum
- 36 Rezepte
- 38 Ab in den Urlaub mit dem richtigen Buch
- 40 Giovanni Zarrella & Band – Live Tour  
Großes Entertainment und italienische Lebensfreude
- 40 SoVD-Sozialtipp: Steuer- und Energiepauschale
- 42 Pizzakraut und Schmetterlingstankstelle
- 44 Sommer, Sonne – Hitzeschlag? So bleiben Senioren  
trotz steigender Temperaturen fit
- 46 Entspannter Städtetrip ohne Hindernisse  
Barrierefreie Angebote finden und die City genießen
- 48 Kunst und Kultur vor historischen Kulissen  
Kultursommer Nordschwarzwald: Ausstellungen, Theater,  
Konzerte und Lesungen

**Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.09.22**



## Liebe Leserinnen und Leser,

endlich Sommer. Genießen Sie die Sonne an der frischen Luft. Falls Sie nicht in den Urlaub fahren, bieten sich zahlreiche Aktivitäten in und um Hamburg an. Auf unserer Veranstaltungsseite in dieser Ausgabe und auf unsere Homepage werden Sie bestimmt fündig.

Eine Möglichkeit wäre auch, die Stätten der Hamburger Kolonialgeschichte zu „erforschen“. Adressen dazu finden Sie in unserer Titelgeschichte, die auch die historischen Hintergründe beleuchtet.

Blumenfreunde finden in unseren Artikeln „Wenn der Lotos blüht“ und „Herr der Rosen“ interessante Zieladressen.

Wer etwas mit seinen Enkelkindern unternehmen möchte, für den bieten sich die Karl-May-Spiele in Bad Segeberg an. Nach der zweijährigen Corona-Pause ist mit der Inszenierung „Der Ölprinz“ der Wilde Westen wieder in das Freilichttheater am Kalkberg zurückgekehrt. Übrigens: Bei unserem Gewinnspiel können Sie auch Karten für dieses Freiluftabenteuer gewinnen.



Wen es in die Ferne zieht, für den könnte unser Artikel über Portugals Perlen interessant sein. Lissabon und Porto sind mit Sicherheit lohnenswerte Ziele einer Städtereise.

Wie in jedem Jahr geht das SeMa nun in eine kleine Sommerpause. Die nächste Ausgabe wird ab dem 01. September 2022 verteilt. Ich wünsche Ihnen bis dahin erholsame und schöne Sommertage.

**Ihre Silke Wiederhold**

Patientenvortrag

## „Kniearthrose – Behandlung und minimalinvasive ENDOprothetik“



**Zeit:** **Mittwoch, 24. August, 17:00 Uhr**  
**Ort:** Helios ENDO-Klinik Hamburg,  
 Holstenstraße 2, 22767 Hamburg  
**Referent:** Dr. Alaa Aljawabra, Leitender  
 Oberarzt Gelenkchirurgie  
**Anmeldung:** HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de  
 Telefon: (040) 3197-1225



**Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!**  
 Anmeldung über unsere Webseite:  
[www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter](http://www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter)

 **Helios**

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

# Be Brilliant™

## Insio Charge&Go AX

Die ersten Signia Im-Ohr-Hörgeräte mit Akku und Bluetooth®.

[signia.net](http://signia.net)



**signia**



Insio Charger für  
kontaktloses Laden

### So klein kann Großartiges sein.

Hörgeräte von heute sind Hochleistungscomputer in Miniaturform. Kleine Wunderwerke wie Insio Charge&Go AX: die ersten wiederaufladbaren Im-Ohr-Hörgeräte von Signia mit Bluetooth-Konnektivität. Hier ballt sich Spitzenaudiologie auf kleinstem Raum und trifft auf individuell für Ihre Ohren maßgefertigtes Design.

Klein, aber oho: In den kompakten Insio Charge&Go AX Hörgeräten kommt die Augmented Xperience Technologie zum Einsatz. Sie eröffnet dank der getrennten Klangverarbeitung von Sprache und Umgebungsgeräuschen ein völlig neues Hörerlebnis – kontrastreich und klar wie nie. Insio Charge&Go AX sind wiederaufladbare Hörgeräte, die sich kontaktlos laden lassen. Dahinter steckt innovativste Magnet-Resonanz-Ladetechnologie, die ohne sichtbare Ladkontakte auskommt. Das heißt für Sie: Sie müssen die Hörgeräte nicht

genau im Lade-Etui positionieren. Einfach in den Charger einlegen, laden und los – mit ordentlich Power: Nach einer vollen Ladung von nur 4 Std. liefert der Lithium-Ionen-Akku bis zu 24 Stunden Laufzeit und begleitet Sie damit Tag und Nacht.

**Neugierig? Jetzt bei uns unverbindlich testen.**



Rathausallee 3B | 22846 Norderstedt  
 Tel. 040-525 37 73  
 Whats App: 040/52 57 09 75  
[info@franz-hoergeraete.de](mailto:info@franz-hoergeraete.de)  
[www.franz-hoergeraete.de](http://www.franz-hoergeraete.de)  
 Montag-Freitag: 9–13 und 14–18 Uhr



# Schimmelmanns Erbe

## Die Kolonialgeschichte ist im Hamburger Stadtbild allgegenwärtig

Deutschlands koloniales Erbe ist nirgendwo so sichtbar wie in Hamburg. Wer genau hinschaut, findet an vielen Orten in Stein gehauene oder in Metall gegossene Spuren: das Hauptgebäude der als „Kolonialinstitut“ gegründeten Universität, den „Tansania-Park“ an der ehemaligen Lettow-Vorbeck-Kaserne oder das „Afrikahaus“ im Zentrum. Sogar im altertümlichen Michel wird man fündig.

Wie schwierig der Umgang mit dem Thema Kolonialismus heute noch ist, zeigt das „Café am Fleet“ in der Deichstraße 45 (Altstadt). Bis vor zwei Jahren prangte „Kolonialwaren“ in goldenen Lettern über dem Schaufenster des Gastronomiebetriebs. „Ich musste die Buchstaben abmontieren, weil ich wegen des Schriftzugs bedroht wurde“, erzählt Inhaber Heino Großhaus und schüttelt den Kopf, „jetzt soll auch noch das Bernhard-Nocht-Institut umbenannt werden, und einige wollen sogar das



Skulpturen am Afrikahaus. Foto © stahlpress

Bismarck-Denkmal abreißen.“ Das sei doch Zeitgeschichte, die man nicht einfach ausradieren könne, meint der Gastronom in einem kurzen Gespräch zwischen Tür und Angel. Wo er die goldenen Buchstaben eingelagert hat, die einst an der Frontseite des mit alten Fotos, Dosen und Emailleschildern vollgestopften Museumscafés glänzten, will er lieber nicht verraten.

Auch wenn in der Deichstraße schon lange keine „Kolonialwaren“ mehr im Angebot sind, es keine „Negerküsse“ mehr zu kaufen gibt und der „Sarotti-Mohr“ seinen Dienst längst quittiert hat, sind die Namen derer, die einst für Deutschlands imperialen Glanz gesorgt haben, mit dem Import exotischer Waren oder gar durch Sklavenhandel reich geworden sind, im Straßenbild allgegenwärtig. Baur's Park, die Wissmannstraße, der Woermannstieg oder die Schimmelmannallee legen von dieser Vergangenheit Zeugnis ab.

Vor einiger Zeit hat die Hamburger Behörde für Schule und Berufsbildung die Biografie von 23 „Kolonialakteuren“, nach denen in der Hansestadt Straßen und Plätze benannt sind, untersuchen lassen. Die Initiative „Freedom Roads“, die sich der „postkolonialen Erinnerungskultur“ widmet, listet auf ihrer Website sogar mehr als 100 Benennungen mit kolonialem Bezug auf. Das „Hamburger Abendblatt“ kritisierte die posthume Würdigung der „Menschenschinder“, auch die Morgenpost schrieb über die „Straßen der Schande“.

„Die Welt der Hamburger Kolonialkauffeute war alles andere als heil. Ihr wirtschaftlicher Erfolg beruhte in vielen Fällen auf der Ausbeutung unzähliger Menschen in Übersee, auf der Aneignung von ganzen Landstrichen und auf Gewalt. Genau wie ihre Standesgenossen in England oder Frankreich machten sie dabei nicht nur Geschäfte“, schreibt die Hamburger Historikerin Frauke Steinhäuser über die Akteure, deren Denkweise von der Überlegenheit der „weißen Rasse“ bestimmt war. Die Bewohner Afrikas galten ihnen

Krieger mit Speer vor dem Afrikahaus in der City. Foto © stahlpress



AGAPLESION  
BETHANIEN-HÖFE

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



## Zuhause in christlicher Geborgenheit

Die vollstationäre Wohn- und Pflegeeinrichtung AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE in Hamburg-Eppendorf bietet in bevorzugter Lage ein wohnliches Ambiente und hohen Komfort sowie eine professionelle Pflege.

- Kurzzeit- und Langzeitpflege in 9 Wohngruppen
- Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz
- Attraktives Wohnen im Einzelzimmer
- Ärztliche Versorgung
- Große, schöne Gartenanlage
- Hauseigene Küche

**AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE**

Martinstraße 45, 20251 Hamburg

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



als kulturlos, sie hätten „zivilisiert“ werden müssen. Ein Pionier kolonialistischer Bestrebungen war der Kaufmann, Investor, dänische Schatzmeister und Diplomat Heinrich Carl Graf von Schimmelmann (1724–1782). Auch sein Name ist 240 Jahre nach seinem Tod in Hamburgs Stadtbild sehr präsent. An den Gründer einer „Milden Stiftung für Arme“ erinnern nicht nur ein Mausoleum in Wandsbek, sondern auch die Schimmelmannstraße und der Schimmelmannstieg (Jenfeld) sowie die Schimmelmannallee (Marienthal). Ein ehrenwerter adliger Herr, möchte man meinen, dem der heutige Bezirk Wandsbek im zentral gelegenen Puvogel-Garten noch im Jahr 2006 ein Denkmal setzte.

Doch die Skulptur mit Schimmelmanns Konterfei wurde nach Protesten entfernt, weil der Hintergrund seines Reichtums ein schauriger ist. So hatte der vom dänischen König mit dem weißen Band des Dannebrogordens und dem blauen Band des Elefantenordens hoch dekorierte Lehnsgraf seinen 1000 Sklaven, die für ihn auf seinen Besitzungen arbeiteten, ein Brandmal mit den Initialen „BvS“ auf die Brust brennen lassen. Das Kürzel steht für Baron von Schimmelmann. Dem Historiker Heiko Möhle (1962–2010) gebührt der Verdienst, 1999 in seinem Buch „Branntwein, Bibeln und Bananen“ als Erster die Herkunft des aus dem Zucker-, Rum- und Baumwollhandel stammenden Blutgelds kritisch hinterfragt zu haben.

Die offizielle Hamburger Geschichtsschreibung verklärt das Wirken des geschäftstüchtigen Barons dagegen immer noch. Was nicht zur Glorifizierung taugte, wurde einfach weggelassen. „Während des Siebenjährigen Krieges (1756–63) ließ sich der gewieftete Geschäftsmann, der vor allem durch Getreidehandel und Geldgeschäfte sowie durch den Verkauf von Meißener Porzellan ein Riesenvermögen erworben hatte, in Hamburg nieder“, ist im 1998 erschienenen Hamburg-Lexikon über Schimmelmanns beispiellose Karriere im Norddeutschland des 18. Jahrhunderts nachzulesen. 1762 sei er zum Baron in den Adelsstand erhoben worden, in der Folgezeit habe er als Schatzmeister des Königs von Dänemark die maroden Staatsfinanzen saniert, heißt es dort würdigend. Seine Rolle als Sklavenhändler ist dem Standardwerk kein Wort wert.

Und in der mehrteiligen „Hamburgischen Biografie“, die maßgeblich von Historikern der

*Antikolonialer Protest: mit Farbe verunstaltetes Bismarck-Denkmal im Schleepark (Altona).*

FÜR JEDE/N  
DAS PASSENDE  
HÖRSYSTEM.

Wir beraten Sie gerne, wenn es um das gute Hören geht, in jeder Lebenslage und für jeden Bedarf. Gemeinsam mit Ihnen finden wir das passende Hörsystem, das zu Ihrem Leben und Ihren Bedürfnissen passt.

JETZT EINEN  
TERMIN ZUM  
KOSTENLOSEN  
HÖRTEST VER-  
EINBAREN!

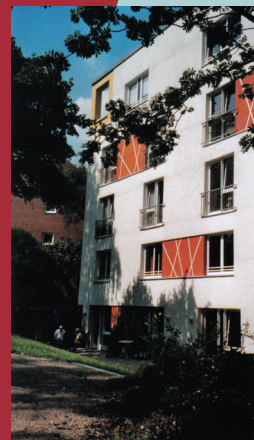
*feines* Hören

Marktplatz 4, 22844 Norderstedt  
Tel. (040) 525 43 29  
www.feineshoeren.de

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

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

**Ein Herz  
muss Hände haben**



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

**Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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

Seit  
1987

ANGELA GREIZER



❖ **Ambulante  
Krankenpflege  
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

Oehleckerring 28–30, 22419 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
[www.krankenpflege-greizer.de](http://www.krankenpflege-greizer.de)





Askari-Denkmal im Tansania-Park in Wandsbek.

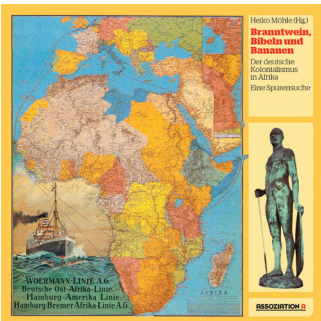
Universität Hamburg verfasst wurde, findet sich in dem 2003 publizierten Beitrag zu Schimmelmann diesbezüglich nur ein Satz: „Mit rund 1000 Negerklaven war er einer der größten Sklavenhalter seiner Zeit.“ Ansonsten singt der Autor Sebastian Husen, zum Zeitpunkt der Veröffentlichung hauptamtlicher Kulturreferent der Landsmannschaft Ostpreußen, das hohe Lied des erfolgreichen Unternehmers, der nach seiner 1759 erfolgten Übersiedlung aus Mecklenburg nach Hamburg die Güter Ahrensburg und Wandsbek erwarb und sich ebenso emsig wie erfolgreich seinen Geschäften widmete.

1763 landete Schimmelmann seinen „größten Coup“, als er nicht nur die größte Zuckerfabrik Nordeuropas in Kopenhagen erwarb, sondern auch die königlichen Zuckerplantagen auf den Jungferninseln – „mit sämtlichen Gebäuden und Materialien, ingleichen allen Ihre Königl. Majestät auf gedachten drei Inseln gehörenden Neger männlichen und weiblichen Geschlechts“. Das Zitat von 1880 stammt aus der Feder des Reeders Adolph Woermann (1847–1911).

Einen Steinwurf von der Keimzelle des Hamburger Hafens entfernt befindet sich an der Großen Reichenstraße 27 das Afrikahaus des Reeders Carl Woermann (1813–1880). Das um 1900 erbaute Kontorhaus der 1837 gegründeten Firma wird von einer Plastik symbolisch bewacht. Der dargestellte afrikanische Krieger hat manchmal ein Problem: Ihm wird gelegentlich der von seiner rechten Hand gehaltene Speer geklaut.

Die Woermanns stiegen früh in den Afrikahandel ein und machten mit dem Import von Palmöl, Wildkautschuk und Elfenbein viel Geld. Handelspartner waren kleine Königreiche an Afrikas Westküste. Als Gegenleistung lieferten die Hamburger Kaufleute Schnaps. Mit dem bezahlten die Firmen die Plantagenarbeiter und schufen damit einen sicheren Absatzmarkt für süchtig machendes Hochprozentiges. Gut zwei Drittel aller Hamburger Exporte bestanden aus

Heiko Möhle (Hg.): *Branntwein, Bibeln und Bananen. Der deutsche Kolonialismus in Afrika – eine Spurensuche in und um Hamburg, VSA Verlag, Hamburg 2017, 5. Auflage, 180 Seiten, 18 Euro*



Porträt von Heinrich Carl von Schimmelmann mit dem Konterfei seiner Frau und seinem afrikanischen „Kammermohren“, um 1773 von dem Maler Lorenz Lönberg erstellt.

Repro: Wikipedia

alkoholischen Getränken. „Es trifft durchaus zu, dass die Woermanns damals der größte deutsche Drogenhändler waren“, erzählen Stadtführer heute gerne. Küstenstriche von 30 Kilometern Länge wechselten bisweilen für einige Fässer Gin den Besitzer – die Kaufleute stießen so mit dem Suchtmittel sozusagen bis ins Landesinnere vor und eigneten sich riesige Gebiete an.

Zur Bismarckzeit gaben vor allem Hamburger und Bremer Überseekaufleute der Kolonialpolitik wegweisende Impulse. 1873 stieg Adolph Woermann, der

Filius von Carl, zum Teilhaber des Unternehmens auf und trat im Folgejahr dem Deutschen Kolonialverein bei. Waren die meisten hanseatischen Handelsleute bis weit in die 1880er-Jahre überzeuge Anhänger des Freihandels und zeigten wenig Interesse am Erwerb von Kolonien, so sollte sich das bald ändern. Die uneingeschränkte Betätigung in Übersee stieß aber auf Grenzen, weil Afrika bereits weitgehend unter Frankreich, Belgien und Großbritannien aufgeteilt war. Das ließ hierzulande den Ruf nach einer deutschen Kolonialpolitik immer lauter werden.

Doch die meisten Hamburger Senatsmitglieder waren zunächst noch skeptisch. Und Reichskanzler Bismarck fürchtete in erster Linie die hohen Kosten einer Annexion weit entfernter Gebiete. Erst dank der Initiative Woermanns kam die Wende. Der Sprecher der hanseatischen Handelsfirmen und nationalliberale Reichstagsabgeordnete hatte einen guten Draht zum Reichskanzler. Die deutschen Händler, die als Privatkolonisatoren auch Plantagenbau betrieben, sahen ihre Besitzungen in Afrika und in der Südsee durch Engländer und Franzosen immer stärker bedroht. Sie erbaten deshalb in einem von der Handelskammer unter Woermanns Federführung gefertigten Gutachten Schutz durch das Deutsche Reich – mit Erfolg!

Das Kaiserreich erwarb Kolonien zuerst dort, wo es bereits Handelsniederlassungen gab. „So zogen 1884 deutsche Schutztruppen in Kamerun ein und schossen den deutschen Kaufleuten den Weg frei“, sind die drastischen Folgen dieser Politik für die einheimische Bevölkerung in „Branntwein, Bibeln und Bananen“ nachzulesen. Später schiffte Woermanns

Jürgen Zimmerer, Kim Sebastian Todzi (Hg.): *Hamburg: Tor zur kolonialen Welt, Wallstein Verlag, Göttingen 2021, 591 Seiten, 28 Euro*



## Liebevolle Alltagsbetreuung aus Polen – zuverlässig im eigenen Zuhause

### Deutschsprachige und geschulte Betreuungskräfte kümmern sich emphatisch um Ihre Liebsten

Auch in der aktuellen Corona-Krise können wir alle Leistungen für Sie und Ihre Angehörigen erbringen. An- und Abreise der Betreuungskräfte von und nach Polen erfolgt mit unserer eigenen Kleinbusflotte.



**PROMEDICA PLUS**  
Alstertal – Walddörfer

Tel. 0171 / 62 66 018

Wulfsdorfer Weg 108 d, 22359 Hamburg  
w.posdziech@promedicaplus.de



## Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

**meravis**  
Immobiliengruppe

## Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt**  
Fuhlsbüttel

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



Unternehmen mit Millionen-Gewinnen die Truppen ein, die in „Deutsch-Südwestafrika“ aufständische Hereros und Nama in die Wüste trieben. Von 80.000 Betroffenen überlebten nur rund 13.000. Der „Überseekaufmann“ war laut Wikipedia „maßgeblich“ am Genozid an den Herero in Afrika beteiligt.

Auch hinter der mit einem Pudel-Motiv verzierten Fassade des Kontorhauses der Firma Laeisz an der Trostbrücke 1 ist ein düsteres Kapitel Kolonialgeschichte verborgen. Das Unternehmen betrieb Bananenplantagen in Kamerun. Wenn in den dicht besiedelten Monokulturregionen für den Anbau der Frucht Dörfer im Weg waren und die Bewohner nicht freiwillig weichen wollten, wurden schon mal deutsche „Schutztruppen“ eingesetzt, die verbrannte Erde hinterließen. Es kam auch vor, dass Dörfer überfallen wurden, um Arbeitskräfte zu rekrutieren. Oft mussten Frauen und Kinder dann als Zwangsarbeiter Bananen pflücken. Auf vergilbten Schwarz-Weiß-Fotos ist zu sehen, wie Aufseher die Arbeitsklaven mit einer Peitsche in Schach halten. Auf anderen Bildern sind mit schweren Lasten beladene Kinder zu erkennen. Ein Drittel der wie Leibeigene gehaltenen Eingeborenen starb an den harten Arbeitsbedingungen. Überliefert sind auch Beschwerden von Plantagenbesitzern über vor Ort tätige Missionare, die Kinder im Alter von sieben bis elf Jahren in die Schule lockten und so – zum Leidwesen der Firmenchefs – von der Arbeit abhielten.

Dass Kakao, Tee und Kaffee hierzulande Ende des 19. Jahrhunderts zu Massenkonsumgütern wurden, ist auch der an der Trostbrücke beheimateten Commerzbank zu verdanken, die eigens zur Finanzierung von Kolonialgeschäften gegründet worden war. Und das heute unter Denkmalschutz stehende Speicherstadt-Ensemble diente als größtes Lager für die Kolonialwaren aus aller Welt. Was kaum jemand weiß: Sogar an der Hauptkirche St. Michaelis ist die Kolonialzeit allgegen-



Sammelbildalbum „Deutsche Kolonien“, Dresden 1936.  
Foto © Cigaretten-Bilderdienst

wärtig. Dort huldigt eine Tafel den Hamburger Soldaten, die für „Kaiser und Reich“ in dieser unrühmlichen Epoche der deutschen Geschichte in Übersee ihr Leben ließen. Die afrikanischen Opfer bleiben in der Kirche hingegen unerwähnt.

Fotos: stahlpress Medienbüro, Schimmelmänn-Bild: Wikipedia, Text: Volker Stahl © SeMa

Das 2006 in Wandsbek aufgestellte Schimmelmänn-Denkmal wurde zwei Jahre später nach massiven Protesten gegen die Ehrung des Sklavenhalters wieder entfernt.

Foto: stahlpress



Elisabeth H. freut sich über die neue Mobilität.

Foto: privat

(Elmshorn) Auch im Alter mobil sein und seine Unabhängigkeit behalten, diesen Wunsch haben viele ältere Menschen und steigen auf einen Senioren-Scooter um.

„Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen. Deswegen benutze ich auch schon einen Gehwagen, obwohl ich ihn eigentlich noch nicht so brauche“, sagt Elisabeth H. Die Seniorin ist seit einiger Zeit mit dem Senioren-Scooter „Komfort“ unterwegs.

„Die Bedienung ist kinderleicht und absolut sicher“, sagt sie weiter. Geholfen haben ihr die Fachleute von der Fahrradbörse Elmshorn, Langelohe 65. Dort wurde sich für die Einweisung und die Übungsfahrt viel Zeit genommen. „Wer sich für einen Senioren-Scooter interessiert, kann **einen Termin für eine Probefahrt vereinbaren**“, sagt Inhaber Daniel Sauter.

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

## Senioren-Scooter „Komfort“

Leicht, bequem und sicher unterwegs

Rehafachzentrum für Dreiräder & Sonderfahrzeuge

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten, gern liefern wir auch zu Ihnen nach Hause. Abholung ist ebenfalls möglich.



**Die Fahrradbörse**

... der bessere Service für's Rad!

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



## Ein Gedicht

# Wenn der Lotos blüht in Ellerhoop

Wer den Lotos auf den wasser- und schmutzabweisenden Effekt seiner mikrorauen Blätter reduziert, tut der Pflanze unrecht. Vor 200 Jahren hat Heinrich Heine der geheimnisvollen Pflanze ein Gedicht gewidmet. Beim Anblick des Lotossees in Ellerhoop kommt eine Ahnung auf, warum.

*Die Lotosblume ängstigt  
sich vor der Sonne Pracht,  
Und mit gesenktem Haupte  
erwartet sie träumend die Nacht.*

*Der Mond, der ist ihr Buhle,  
Er weckt sie mit seinem Licht,  
Und ihm entschleiert sie freundlich  
ihr frommes Blumengesicht.*

*Sie blüht und glüht und leuchtet,  
Und starret stumm in die Höh;  
Sie duftet und weinet und zittert  
vor Liebe und Liebesweh.*

Eigentlich ist man von Heine – 1797 in Düsseldorf geboren; gestorben 1856 in Paris – dem geistreichen Spötter und Freund von Karl Marx, solche Töne nicht gewöhnt. Aber er konnte auch anders, wie dieses 1822 entstandene und 1823 in Hamburg erschienene Gedicht belegt. Robert Schumann, verstorben im gleichen Jahr wie Heine, hat dessen Gedicht zu einem wunderschönen Lied gemacht, voll Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Erfüllung. Im Jahr seines Todes griff Heine das

Thema seiner Verse aus jungen Jahren erneut auf und spannt es resigniert in der für ihn typischen Art ironisch weiter:

*Wahrhaftig, wir beide bilden  
ein kurioses Paar,*

*Die Liebste ist schwach auf den Beinen,  
Der Liebhaber lahm sogar.*

*Sie ist ein leidendes Kätzchen,  
Und er ist krank wie ein Hund,*

*Ich glaube, im Kopfe sind beide  
nicht sonderlich gesund.*

*Sie sei eine Lotosblume,  
Bildet die Liebste sich ein;*

*Doch er, der blasse Geselle,  
vermeint der Mond zu sein.*

*Die Lotosblume erschließt  
ihr Kelchlein dem Mondenlicht.*

*Doch statt des befruchtenden Lebens  
empfängt sie nur ein Gedicht.*

### Mehr als ein Gedicht

Nicht nur der Dichtertexte wegen – es gibt gleich mehrere Gründe, das Arboretum in Ellerhoop zu besuchen. Die Besucher erwartet dort mehr als eine in unseren Breiten exotische Pflanze. Bis weit in den Oktober hinein ist Saison im Arboretum. Der Schwerpunkt Sommerblumen beginnt Ende Juni, die Seerosen entfalten ihre Pracht im Juli, und der Lotos begeistert von Juli/August bis in den September hinein. Und Mitte Oktober schließt der Indian Summer den Kreis. Für Kinder sind der Spielplatz und die Bäume und Pflanzen der Saurierzeit ein höchst attraktiver Anziehungspunkt. Der Tast- und Duftgarten, der Garten des Südens und etliche andere Themengärten mehr laden ein zum Schlendern, Schauen und Verweilen. Die Hauptwege sind mit Rollstühlen befahrbar. Mobilitätshilfen wie Rollatoren, Rollstühle oder Scooter stehen zum Ausleihen bereit. Deren Verfügbarkeit muss vorher telefonisch (vormittags 04120 -218) oder per E-Mail angefragt werden. Das Dielencafé im Münsterhof bietet zwischen 11 und 18 Uhr Getränke, Kuchen, Waffeln und Würstchen an.

**Arboretum Ellerhoop, Thiensen 4, 25373 Ellerhoop.**  
**Alle Informationen im Internet: [www.arboretum-ellerhoop.de](http://www.arboretum-ellerhoop.de).**  
**Der Garten ist täglich von 10 bis 19 Uhr geöffnet.**

Bildtexte/Fotos: F. J. Krause © SeMa



*Sie blüht und glüht und leuchtet – Lotosblüte in Ellerhoop.*



*Kabel-Jo, die kleine  
aber feine Seefahrt-  
Liederkapelle.*

warten, dass sie wieder zusammen feiern können. NUN IST ES ENDLICH WIEDER SOWEIT!! Hamburg Maritim – wir genießen unsere Stadt kulinarisch und musikalisch! So lautet das Motto des diesjährigen Festes, zu dem auch Nachbarn und Freunde herzlich eingeladen sind, um mitzufeiern. Typische Hamburger Gerichte wie z. B. Labskaus, Fischbrötchen oder Currywurst erwarten die Besucher. Dazu natürlich die passenden Getränke. Kaffee und selbst gebackener Kuchen runden am Nachmittag das kulinarische Angebot ab. Ein Glücksrad und eine Tombola sor-

## SOMMERFEST in der Seniorenwohnanlage „Schröderstift“

(pi) Am Samstag, 13.08.22, findet endlich wieder das beliebte Sommerfest in der Wohnanlage „Schröderstift“, Kiwittdamm 18–22, statt. Coronabedingt mussten die Bewohner, Freunde, Familie und Nachbarn leider lange darauf

warten, dass sie wieder zusammen feiern können. NUN IST ES ENDLICH WIEDER SOWEIT!! Hamburg Maritim – wir genießen unsere Stadt kulinarisch und musikalisch! So lautet das Motto des diesjährigen Festes, zu dem auch Nachbarn und Freunde herzlich eingeladen sind, um mitzufeiern. Typische Hamburger Gerichte wie z. B. Labskaus, Fischbrötchen oder Currywurst erwarten die Besucher. Dazu natürlich die passenden Getränke. Kaffee und selbst gebackener Kuchen runden am Nachmittag das kulinarische Angebot ab. Ein Glücksrad und eine Tombola sor-

gen ebenso für Spannung und Abwechslung, wie der Besuch aus Susis Show Bar und verschiedene Döntjes und Geschichten, die von Bewohnern vorgetragen werden. Ein Bewohner-Flohmarkt lädt zum Stöbern ein.

Neben Musik aus dem STARCLUB und vom SCHLAGERMOVE sorgen verschiedene Hamburger Musiker mit Livemusik, mit Shantys und Seemannsliedern für maritime Stimmung. Am Abend, ab 18.00 Uhr, wird die Veranstaltung mit einem Mitsingabend mit der Gruppe KABEL-JO enden. Beginn der Veranstaltung ist um 12.30 Uhr, am 13.08.2022, Seniorenwohnanlage „Schröderstift“, Kiwittdamm 18–22, direkt an der U-Bahn Kiwittdamm. Auf dem Gelände sind KEINE Parkplätze vorhanden. Besucher nutzen bitte den P + R-Platz Kiwittdamm.



# IM EIGENEN HEIM SORGENFREI den Ruhestand genießen!



## Das eigene Zuhause verkaufen und zurückmieten

Das  
Original-  
Konzept



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, anschlie-

send 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 gezahlt. 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 erzielen – in einigen Fällen sogar noch mehr.

Während sich der Verkäufer bei seiner „Lebensabend-Immobilie“ über einen Top-Erlös, lebenslanges Wohnrecht bei gleichbleibender Miete und völliger Flexibilität freut, 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 unsere Broschüre an.



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](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)
- ▶ [www.martinullrich.eu](http://www.martinullrich.eu)







# Ein langes Leben bei guter Gesundheit ...



Diplom-Sportwissenschaftler  
Michael Matthies

... Wer wünscht sich das nicht? Und es ist möglich: Sport hält gesund und fit – das ist den meisten Menschen bekannt. Doch entgegen des weit verbreiteten Irrglaubens gilt das nicht nur für junge Menschen und Erwachsene, sondern auch für ältere Menschen, selbst im fortgeschrittenen Alter. Zahlreiche Studien belegen: Wer sich regelmäßig bewegt, altert gesünder.

Bisher Untrainierte können durch Sport und Bewegung ihre Muskelkraft in gut einem Jahr verdoppeln, Menschen im Alter von 70 oder 80 Jahren ihre Kraft und Ausdauer durch moderates Training noch deutlich verbessern.

Das beste Training ist eine Kombination mehrerer Disziplinen: Moderates Krafttraining erhält unsere Muskeln, hält unseren Rücken gerade, stabilisiert die Knochen, entlastet die Gelenke und bewahrt unsere Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Gelenkschonendes Ausdauertraining schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hilft beim Abnehmen bzw. verhindert Übergewicht, hellt unsere Stimmung auf, erhält unsere Mobilität. Eine verbesserte Beweglichkeit und Koordination stabilisiert unseren Bewegungsablauf, trainiert unser Gedächtnis, beugt Stürzen vor und gibt mehr Sicherheit im Alltag.

Viele ältere Menschen schrecken aus Angst vor Verletzungen oder Überlastung zunächst davor zurück, in höherem Alter noch Sport zu treiben. Hinzu kommen häufig körperliche Einschränkungen, die die Ausübung mancher Sportarten vielleicht nicht mehr erlauben. Das stimmt so nicht! Für Sport ist man nie zu alt – es kommt lediglich darauf an, für sich selbst die richtige Sportart und das angemessene Trainingsniveau zu finden. Das ist auch bei körperlichen Einschränkungen möglich. Dann sind Verletzungen oder Überlastungen so gut wie ausgeschlossen. Dabei sollte es vor allem um Spaß an der Bewegung gehen und weniger der Leistungsgedanke im Vordergrund stehen.

Regelmäßige körperliche Bewegung hat für die meisten Menschen deutliche Vorteile für die geistige und körperliche Gesundheit, denn körperliche Inaktivität ist vor allem im Alter einer der Hauptrisikofaktoren für ein erhöhtes Risiko verschiedener Erkrankungen und erhöhte Sterblichkeit. Regelmäßige Bewegung

- wirkt Übergewicht entgegen, senkt den Blutdruck und das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten
- verbessert die Koordination und damit die Funktionalität, Balance und Körperbeherrschung
- wirkt der Entwicklung eines gestörten Zuckerstoffwechsels bzw. eines Diabetes mellitus entgegen

- ist vorteilhaft für die Prävention von Osteoporose und manchen Gelenkerkrankungen
- reduziert den natürlichen Abbau der Muskelmasse und den allmählichen Verlust der Ausdauerfähigkeit der Muskeln
- verringert den Verlust an körperlicher Fitness, sie verbessert das Gleichgewicht und die Körperkontrolle, was wiederum das Sturzrisiko verringert.
- reduziert das Risiko für bestimmte Krebsarten
- sorgt für erholsamen Schlaf und verbessert die Entspannung
- beugt Depressionen und Demenzerkrankungen vor

Wer aufgrund der vielen positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung loslegen will, sollte zunächst den Hausarzt aufsuchen, um herauszufinden, ob vor der Aufnahme des Trainings etwas Besonderes zu beachten ist. Das ist umso wichtiger, wenn man unter Krankheiten, Verletzungen oder anderen Beschwerden leidet. Besondere Vorsicht ist bei manchen Herzkrankheiten geboten.

Nun soll es endlich losgehen! Das Angebot für Einsteiger und Fortgeschrittene ist vielfältig. Wichtig ist eine gute Anleitung, damit das Training korrekt ausgeführt wird und Überlastungen vermieden werden. Deswegen sollten vor allem Einsteiger auf Internet & Co. verzichten. Fitnessstudios und Sportvereine haben in der Regel adäquate Angebote für Menschen 50 plus. Besonders motivierend ist das Training mit einem Personal Trainer, und sei es nur für den Einstieg in den Sport. Das ist für Einsteiger interessant, die eine intensivere Betreuung brauchen. Aber auch Fortgeschrittene profitieren von einem ausgewogenen und fordernden Training. Für den höheren Preis bekommt man ein individuelles Trainingsprogramm, das direkt an die eigenen Bedürfnisse angepasst ist. Man spart Wegzeiten und trainiert in der vertrauten Umgebung zur gewünschten Zeit. Und wer nicht aus dem Haus gehen kann oder mag, der trainiert mit seinem Personal Trainer online über das Internet.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Sport in jedem Alter betrieben werden kann. Mit schonenden Sportarten und der richtigen fachlichen Anleitung kann Sport und Bewegung für ältere Menschen die Gesundheit effektiv unterstützen. Hier kommt dem Personal Training eine besondere Bedeutung zu, da das Training sehr individuell angepasst und flexibel in den eigenen Tagesablauf integriert werden kann. Das Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert den Muskelaufbau, das Herz-Kreislauf-System und den gesamten Bewegungsapparat.

Entscheiden Sie sich für eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die Sie nicht überfordert. So behalten Sie Ihre Motivation für die regelmäßige Betätigung, was Grundlage für den Erfolg Ihres Trainings ist. Suchen Sie sich Gleichgesinnte und motivieren Sie sich gegenseitig. Wählen Sie jetzt eine gesündere Lebensweise und fangen Sie mit dem Sport für Menschen 50 plus an, denn dafür ist es nie zu spät!

Ein Gastbeitrag vom Diplom-Sportwissenschaftler  
Michael Matthies von Personaltraining-50Plus.






## HÖRKONTOR Grindelberg – wir machen glücklich!

**Unsere Hörfähigkeit beeinflusst unser Gehirn und Leben**

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass jemand nuschelt oder dass Sie die Pointe des Witzes verpassen? Sie den Fernseher nicht verstehen können oder dass Sie lieber zu Hause bleiben möchten, anstatt Leute zu treffen? Dann braucht Ihr Gehirn möglicherweise mehr Klänge! Wenn Ihr Gehirn von Ihren Ohren nicht genügend Klang-Informationen erhält, wird es für Sie schwieriger, Gesprächen zu folgen und wahrzunehmen, was um Sie herum passiert. Denn Hören bedeutet Denken. Ihre Ohren erfassen zwar die Klänge, aber es ist Ihr Gehirn, das dem Gehörten einen Sinn gibt.

**Nutzen auch Sie Ihre Chance dem Gehörten wieder einen Sinn zu geben. Testen Sie kostenlos die neuen Hörgeräte von Oticon, unserer Qualitätsmarke aus Dänemark.**

**Vereinbaren Sie gleich einen Termin zum kostenlosen Probetragen.**



**oticon**  
life-changing technology

Hörkontor Grindelberg, Inh. Michael Rhein, Grindelberg 59, 20144 Hamburg, Tel.: 040/500 482 66, [www.mein-horkontor.de](http://www.mein-horkontor.de), [info@hoerkontor-grindelberg.de](mailto:info@hoerkontor-grindelberg.de), Öffnungszeiten: Mo.–Do.: 9–14 Uhr, 15–18 Uhr, Fr.: 9–14 Uhr, Sa: nur nach Vereinbarung

## Ihr Partner für Barrierefreiheit mit Firmensitz in Hamburg – Sitztreppenlifte, Hublifte und Plattformlifte

**Probefahrten  
im Ladengeschäft**





**040 • 851 807 03**

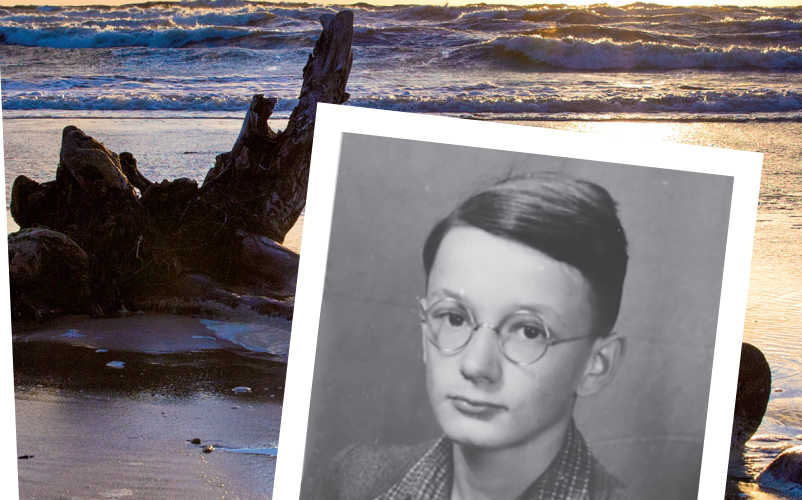
**Wellingsbüttler Weg 117 • 22391 Hamburg**  
[www.hamburg-lifte.de](http://www.hamburg-lifte.de) • [info@hamburg-lifte.de](mailto:info@hamburg-lifte.de)



# Schatten über der Ostsee



Heinrich Korella 2022. Er ist einer der letzten lebenden Zeitzeugen des Untergangs der „Wilhelm Gustloff“. Foto: Krause



Heinrich Korella, ein introvertierter junger Mann. Ein durchreisender Flüchtling machte 1946 das Bild. Foto: privat

Endlich wieder Sommer – glückliche alle, die ihn für ein paar Wochen am Meer verbringen können! Zum Beispiel an der Ostsee. Heute ein beliebtes Ferienziel, war sie am Ende des Zweiten Weltkriegs für viele Menschen der letzte Weg, um vor der Roten Armee zu fliehen. Ein Weg, der für Tausende tödlich endete. Heinrich Korella, ein Überlebender des Untergangs der „Wilhelm Gustloff“, berichtet:

## Freistaat Danzig

„Ich kam 1931 in Tiegenhof – dem heute polnischen Nowy Dwór Gdański – zur Welt. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde Tiegenhof 1920 dem ‚Freistaat Danzig‘ zugeschlagen und vom restlichen Deutschland gemeinsam mit Danzig abgetrennt. Die deutsche Besetzung beendete diesen Sonderstatus 1939 wieder. Ich kann mich noch gut an die Danziger Gulden erinnern, die damals in Danzig galten. Mein Vater war Konditormeister – in seiner Freizeit spielte er passabel Geige. Als er 1940 starb, musste ihm meine Mutter versprechen, dass ich Geigenunterricht bekam.“

## Nur weg hier

Lange gab es schon keine deutschen Siegesmeldungen mehr. 1942 begann am 23. August die Schlacht um Stalingrad, die am 2. Februar 1943 endete und Hunderttausenden Soldaten auf beiden Seiten den Tod brachte. Unaufhaltsam rückte die Front näher an meine Heimatstadt. Erste Fluchtüberlegungen kursierten im Sommer 1944. Doch Gauleiter Erich Koch lehnte eine frühzeitige Evakuierung Ostpreußens ab. Nach dem Durchbruch der Roten Armee an der Ostfront fanden sich daher zu Beginn des Jahres 1945 viele Einwohner der Provinz vom übrigen Reichsgebiet abgeschnitten. Am 21. Januar 1945 ordnete Admiral Hans-Georg von Friedeburg mit der Weisung „Hannibal“ die Verlegung der 2. U-Boot-Lehrdivision, die auf der ‚Wilhelm Gustloff‘ stationiert war, nach Westen an. Spätestens dann gab es kein Halten mehr. Weit über zwei Millionen Menschen machten sich auf den Weg in den Westen Deutschlands. ‚Nur weg hier‘ war die Devise.

## Hauptsache nach Westen

Mit nur wenig Gepäck schlossen sich meine Mutter und ich am 26. Januar 1945 einem Treck mit Pferdegespannen an. Doch der

Wechselübergang erwies sich als Nadelöhr. Im allgemeinem Chaos entschied meine Mutter den Treck zu verlassen und durch den Schnee den Weg in die vermeintliche Sicherheit zu wagen. Sie hatte sich nämlich nach dem Tod meines Vaters mit einem Hamburger angefreundet, der als Schiffskoch auf der im Hafen von Gdingen liegenden ‚Wilhelm Gustloff‘ Dienst tat. Als Kreuzfahrtschiff für die NS-Gemeinschaft ‚Kraft durch Freude‘ (KDF) gebaut und genutzt, war die ‚Gustloff‘ seit Kriegsbeginn wie die anderen KdF-Schiffe auch, von der Kriegsmarine als Lazarettenschiff, Wohnschiff und als Truppentransporter im Einsatz. Zu Fuß machten wir uns nach Gdingen, damals Gotenhafen und heute Gdynia, auf den Weg.

## In Gummistiefeln an Bord

Zwei Treppen führten auf das Schiff: rechts die für Flüchtlinge – links die für die Besatzung. Schiffskoch Arthur Krohn holte uns am 30. Januar über die linke Treppe an Bord und wies uns die leerstehende Kammer des Schiffszimmermanns im Bug des Schiffes zu. Er sorgte auch für ein Minimum an Verpflegung, ohne Lebensmittelmarken war das selbst für ihn ein Problem. Warum ich Gummistiefel anhatte, weiß ich nicht mehr – auf jeden Fall stiefelte ich mit ihnen durch das total überbelegte Schiff, um es zu erkunden. Das ging gut, bis mich Flüchtlinge entdeckten und unmissverständlich aufforderten zu verschwinden. Das Schiff war inzwischen ausgelaufen und bewegte sich in Richtung Westen. Dunkelheit herrschte, und es war kalt. Zeit, so fand meine Mutter, sich in die wenigen Decken zu hüllen und zu schlafen. Wir hatten anstrengende Tage hinter uns.

## Drei Einschläge

Es war 21.16 Uhr, so habe ich später erfahren, als drei Torpedos unser Schiff trafen. Abgeschossen hatte sie das sowjetische U-Boot S-13 aus etwa 700 Metern Entfernung. Sie trafen die ‚Wilhelm Gustloff‘ am Bug, unter dem E-Deck und im Maschinenraum. ‚Wir machen die Schotten dicht‘, gellten Schreie durch die Gänge. Für uns hieß das ‚nichts wie raus, schleunigst an Deck, nur nicht unten bleiben!‘ Meine seekranke Mutter hakte sich bei mir ein, und wir kamen zu einem Rettungsboot, das als erstes ins Wasser gelassen werden sollte. An Deck herrschte Panik.





Dennoch schafften wir es ganz knapp, in das Boot einzusteigen. Gefüllt mit verängstigten Menschen, kam es unmittelbar danach sicher zu Wasser. Das war nicht selbstverständlich. Andere Boote kippten um.

#### Totenstille

An den Ruderpinnen saßen Kroaten, die als ‚Hilfswillige‘ bei der Marine Dienst taten. Sie trieben unser Boot mit schnellen Ruderschlägen aus der unmittelbaren Nähe der sinkenden ‚Wilhelm Gustloff‘. Niemand sprach – Totenstille herrschte an Bord des bis zum Bersten gefüllten Rettungsbootes. Nur das regelmäßige Geräusch der ins Wasser tauchenden Ruderblätter war zu hören. Neben dem überfüllten Kutter trieben Menschen im Wasser, ich machte über die Bordkante unbewusst eine hinweisende Geste, als hinter mir ein schriller Schrei ‚Das Boot ist voll‘ erklang – ich zuckte zurück. Die Ostsee war ruhig – unser Boot hob und senkte sich sanft in der Dünung. Waren wir auf ihrem Kamm, sahen wir, wie die ‚Gustloff‘ sank. Wir erlebten es wie im Zeitraffer – immer ein Stück mehr schluckte die See. Nach etwas mehr als einer Stunde, gegen 22.15 Uhr, versank die ‚Gustloff‘ etwa 23 Seemeilen von der pommerschen Küste entfernt. Mehr als 9000 Menschen fanden den Tod.

#### Gerettet

Wir wurden später vom Torpedoboot ‚Löwe‘ übernommen. Endlich konnten wir uns aufwärmen. Doch nicht nur Lebende hatte die ‚Löwe‘ aus dem Wasser geborgen. Unter einer Plane lagen an Deck die gefrorenen Körper Ertrunkener. In Kolberg gingen wir an Land, schlugen uns nach Hamburg durch. Über Schleswig-Holstein, wo ich eine Ausbildung zum Konditor machte, kamen wir wieder in die Hansestadt. Die Schüler-Geige hatte ich in Tiegenhof zurückgelassen. Aber da mein Vater auch im Chor gesungen haben soll, bin ich 70 Jahre lang ein aktiver Chorsänger geblieben. Musik gehört bis auf den heutigen Tag zu meinem Leben. Ebenso die Fotografie. Vieles hat sich, trotz Flucht und dramatischer Rettung, gut gefügt. In Hamburg fanden wir unsere neue Heimat. Doch der Schrei ‚Das Boot ist voll‘ klingt noch heute in meinen Ohren.“

Heinrich Korella/2022 aufgezeichnet von F. J. Krause © SeMa



## „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  
Niederlassungsleiter  
T. 040 – 35 71 80 05  
[www.dii-hamburg.de](http://www.dii-hamburg.de)**

## Münzen- und Edelmetallhandel Stephan Hartwig

Ankauf/Verkauf  
von Münzen und  
Edelmetallen

Goldmünzen, Goldbarren,  
Goldschmuck, Zahngold,  
Silber, Platin, Palladium,  
Besteck (auch versilbert), Zinn

**Öffnungszeiten:**  
Mo. – Do.: 9.00 – 17.00 Uhr  
Fr.: 9.00 – 16.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

Lange Reihe 71  
20099 Hamburg

Tel.: 040/249771  
Fax: 040/2803592

[hartwig.muenzen@t-online.de](mailto:hartwig.muenzen@t-online.de)



## MONSIEUR CLAUDE UND SEIN GROSSES FEST

### GASTFREUNDSCHAFT FÜR FORTGESCHRITTENE

Ein Film wie ein bunter Sommerblumenstrauß auf einer herrlich gedeckten Tafel im Freien: Am 21. Juli kommt die Komödie „Monsieur Claude und sein großes Sommerfest“ in die Kinos. Es ist der dritte Teil der französischen „Monsieur Claude“-Reihe von Regisseur Philippe de Chauveron, in der Claude Verneuil und seine Frau Marie mit ihren vier zauberhaften Töchtern und deren Ehemännern klarkommen müssen. Und diesmal auch mit den Schwiegereltern.

Ein Fest steht an: der 40. Hochzeitstag – die Rubinhochzeit (in Frankreich Smaragdhochzeit). Und während Monsieur Claude (gespielt von Christian Clavier) lieber mit der Gattin (Chantal Lauby) zu zweit dinieren möchte, schmieden seine Töchter heimlich andere Pläne: Eine riesige Überraschungsparty soll die gesamte Familie zusammenbringen. Da dürfen auch die in aller Welt verstreuten Schwiegereltern nicht fehlen. Das wird sicher eine gelungene Freude für Marie und Claude ...

Schon die Einladung stellt die Schwiegersöhne vor eine Herausforderung, haben es alle vier mit – sagen wir – charakterstarken Eltern, oder besser Vätern, zu tun. Glücklicherweise schaffen es die jeweiligen Ehefrauen, ihre zum Teil sehr eigenwilligen Männer zu besänftigen oder auch ab und an mal zur Raison zu

„Monsieur Claude und sein großes Fest“ – eine französische Komödie von Philippe de Chauveron.  
Kinostart: 21. Juli 2021.  
© Neue Visionen Filmverleih

bringen, wenn sie ihren Eigenarten zu sehr nachgehen. Spätestens bei der Anreise der Paare Koffi, Benichou, Benassem und Ling wird klar: Hier prallen die Kulturen aufeinander. Claude gibt sich souverän und weltoffen, und dennoch wächst dem vierfachen Familienvater seine Toleranz bald wieder über den Kopf ...

Bunt, vielfältig, ungemein unterhaltsam und witzig spitzt sich die Geschichte zu: Bis Claude und Marie am Ende mit dem Heißluftballon zu ihrem Fest eintrudeln. Aber auch dort lauern noch Fallen der interkulturellen Diplomatie: ein Fest, an dem gezanzt, gelacht und geweint, übel gescherzt und vor allem wild gefeiert wird: Familienfest eben!

Corinna Chateaubourg © SeMa



„DIESE FIGUR AMÜSIERT MICH GENAUSO WIE SIE!“

INTERVIEW MIT CHRISTIAN CLAVIER



Christian Clavier, 1952 in Paris geboren, lebt inzwischen einen Teil des Jahres auf der Insel Formentera. Credit: cc

■ **SeMa:** Zunächst einmal: Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag (nachträglich). Haben Sie ein „großes Fest“ gefeiert?

**Christian Clavier:** Vielen Dank. Ich hatte eine sehr schöne Feier mit meinen Freunden auf Formentera (Balearen), wo ich viel Zeit verbringe. Ich habe dort ein Haus und habe ein paar Freunde dorthin eingeladen. Das war sehr nett.

■ **SeMa:** Keine Familie?

**Christian Clavier:** Nein, diesmal habe ich ohne Familie gefeiert: Meine Tochter lebt und arbeitet

weiter weg, mein Vater ist gestorben ... meine Mama ist jetzt sehr alt – nein, diesmal habe ich mit meinen Freunden gefeiert.

■ **SeMa:** Was gefällt Ihnen am 3. Teil der Monsieur-Claude-Reihe am besten?

**Christian Clavier:** Wissen Sie, es ist immer sehr schwierig, einen dritten Teil zu machen. Ich finde das Drehbuch von Guy Laurent und Philippe de Chauveron ist sehr gut geschrieben: Es gibt viele neue Charaktere, die ganze Familie, und alle Schwiegereltern sind da. Und außerdem gibt es einen Deutschen, der natürlich einige Klischees erfüllt ... und der sich bei einem der Paare einmischt – das



Oh wie schön ist Frankreich: Claude Verneuil (Christian Clavier) präsentiert den multikulturellen Schwiegereltern in stolzer Gastgeberlaune die umliegenden Sehenswürdigkeiten. © Neue Visionen Filmverleih

alles sorgt für viele neue Wendungen, die ich als sehr lustig empfand. Darum habe ich den Film gemacht.

■ **SeMa:** Wer hat sich diesen „Helmut“ ausgedacht?

**Christian Clavier:** Regisseur Philippe de Chauveron hatte die Idee. Er hatte große Lust, einmal mit einem deutschen Schauspieler zu drehen. Die beiden ersten Teile von Monsieur Claude sind in Deutschland gut angekommen, also lag es nahe, einen „typischen Deutschen“ in die Geschichte aufzunehmen. Mit diesem Helmut, dem Schauspieler Jochen Hägele, haben wir uns köstlich amüsiert! Wir haben unheimlich viel gelacht.

■ **SeMa:** In „Monsieur Claude und sein großes Fest“ schreiben Sie als Claude Verneuil ein Buch. Leider ein sehr langweiliges Buch, das offenbar niemand lesen will ... haben Sie, Christian Clavier, schon ein Buch geschrieben?

**Christian Clavier:** Bisher nicht, aber wir sind tatsächlich gerade

Besuchen Sie unsere Homepage

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



Anzeigenberatung und -annahme

HWWA-Werbeagentur GmbH

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





40 Jahre und noch viel mehr: Noch ahnen Marie (Chantal Lauby) und Claude Verneuil (Christian Clavier) nichts von dem gigantischen Überraschungskommando ihrer Töchter zur Rubinhochzeit.

© Neue Visionen Filmverleih

dabei ein Buch zu schreiben ... zusammen mit einem Journalisten und sehr guten Freund schreiben wir ein Buch über die Filme, die mich in meinem Leben markiert haben – als Zuschauer, aber auch als Schauspieler.

■ **SeMa:** Welchen Teil Ihrer Arbeit beim Filmen mögen Sie am liebsten? Text lernen, wenn Sie in der Maske sind und sich verwandeln, das erste Mal vor der Kamera, die letzte Szene ...?

**Christian Clavier:** Mir gefällt der Moment am besten, in dem ich das erste Mal vor der Kamera stehe. Vor einem Film lerne ich vier bis fünf Wochen lang jeden Tag zusammen mit einem Coach, der mir Stichwörter gibt, den gesamten Text.

So lerne ich neben dem Text auch nach und nach den ganzen Film kennen. Das hilft mir dabei, mich in den Charakter zu verwandeln.



Fantastische Vier ...: André (Pascal N' Zonzi) und Madeleine Koffi (Salimata Kamate) sowie Marie (Chantal Lauby) und Claude Verneuil (Christian Clavier) teilen eine fromme Minute.

© Neue Visionen Filmverleih

Ich spiele dann keine Rolle, ich bin dann Claude Verneuil, wenn ich ans Set komme. Es ist für mich das Größte, nicht eine Rolle zu spielen, sondern die Person zu sein.

Nach dieser ganzen vorbereitenden Arbeit ist es für mich sehr wichtig, dann loszulegen. Das macht mir eine große Freude. Ich mache diesen Film auch, um mich zu amüsieren. Und ich kann Ihnen sagen: Diese Figur amüsiert mich genauso wie Sie!

■ **SeMa:** Was bedeutet es für Sie, den typischen französischen Familienvater von vier erwachsenen Töchtern zu spielen?

**Christian Clavier:** Es macht mir sehr viel Spaß! Mit den Klischees zu spielen ist ein typischer Bestandteil der Komödie. Man spielt mit den Klischees und distanziert sich gleichzeitig davon. Das ist sehr interessant für mich.

■ **SeMa:** Wollten Sie schon immer Schauspieler werden? Als Sie sechs Jahre alt waren, was wollten Sie da werden?

**Christian Clavier:** Dirigent! Die Vorstellung, ein Orchester zu dirigieren, fand ich herrlich. Damals spielte ich ein wenig Klavier, aber nicht besonders gut ... also wollte ich Dirigent werden. Vermutlich, um ein bisschen Chef zu sein (*lacht*).

■ **SeMa:** Wann haben Sie das letzte Mal (im echten Leben) „Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu?“ – „Was haben wir dem lieben Gott getan?“ – gesagt?

**Christian Clavier:** Das letzte Mal? Im Film! Im Allgemeinen beziehe ich mich – auch wenn ich die Redewendung verwende – nicht auf Gott.

■ **SeMa:** Wird es einen vierten Teil geben?

**Christian Clavier:** Ich bin mir nicht sicher, aber ich glaube Philippe (der Regisseur, Anm. der Redaktion) wird die Trilogie hier beenden. Vielleicht hat er auch wieder eine Idee für einen vierten Teil, das kann man nie wissen ... aber ich glaube, dass „Monsieur Claude und sein großes Fest“ der letzte Teil ist.

■ **SeMa:** Vielen Dank für das Gespräch! Corinna Chateaubourg © SeMa

**Fit ab 50**  
Individuelles Training für  
Einsteiger & Fortgeschrittene

**Personal Training 50 plus**

Michael Matthias · Diplom Sportwissenschaftler  
Tel. 0179 - 526 81 65 · [www.personaltraining-50plus.de](http://www.personaltraining-50plus.de)  
[michael@personaltraining-50plus.de](mailto:michael@personaltraining-50plus.de)

## Schöne Aussichten für Senioren

### Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark

- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür
- V.: 127 kWh(m²a), Gas-Hzg. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • [schumacher@eichtalpark-reda.de](mailto:schumacher@eichtalpark-reda.de)

Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)

## Tanzmusik und Entertainment für Senioren

**Mr. FunBO**



Mein Programm ist für das Publikum 50+ entwickelt, bietet ein umfangreiches Repertoire an Musikrichtungen und erfüllt auch spontane Wünsche. **Freuen Sie sich auf:**

- **stimmungsvolle Erlebnisse** bei kleinen und großen Festen
- **Livemusik** mit Keyboard, Klarinette, Saxofon und Gesang
  - 1,5 bis 5 Stunden Tanz- und Eventmusik
  - **Musik der Jahrzehnte** (60er, 70er, 80er, 90er)
- **Schlager, Stimmungshits, volkstümliche Musik, Klassik**
  - **Tanztee und Senioren-Disco**
- **aktives (Mit)-Singen** das fördert und mobilisiert



Informationen und Buchungen: Dieter van Bocksen

Tel.: 040 285 105 99

mail: [diesvet@gmx.de](mailto:diesvet@gmx.de), [www.mr-funbo.de](http://www.mr-funbo.de)







# Verlosung im Juli/August

## 1.–3. Preis

**Jeweils 2 Tickets für das Konzert  
Giovanni Zarella & Band am 16.09.22  
um 20 Uhr**



Erleben Sie den charismatische Entertainer mit seiner großartigen Band – bekannt aus seiner eigenen ZDF-SHOW – live in Hamburgs Barclays Arena. Italienische Lebensfreude und großes Entertainment sind in seinem Zwei-Stunden-Programm garantiert.

Eintrittskarten sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

## 4.–6. Preis

**Jeweils 2 Tickets für die Karl-May-Spiele-Aufführung „Der Ölprinz“,  
in Bad Segeberg**



Im 69. Jahr der Karl-May-Spiele wird nach der Corona-Zwangspause wieder geritten, gekämpft, geschossen, gesungen, getanzt, es werden akrobatische Höchstleistungen gezeigt, es wird geliebt, gehasst und für das Gute gesiegt. Die Karten sind gültig für eine Vorstellung Ihrer Wahl. Vorstellungen bis 04.09.22.

Ticket- und Infohotline: 01805-95 21 11 oder [www.karl-may-spiele.de](http://www.karl-may-spiele.de).

## 7. Preis

**Ein Buchexemplar „Ein Sommer an der Schlei“ von Inken Bartels**



Hanna hat ein ziemlich mieses Jahr hinter sich: erst die Trennung von Ehemann Ben, dann der Tod des Vaters. Und so reist sie in diesem Sommer alleine an die Schlei. In dem alten Wochenendhaus der Familie will sie ihre Gedanken sortieren und endlich mal wieder in Ruhe durchatmen. Hier macht sich Hanna daran, das letzte Geheimnis ihrer Familie zu lüften – und sie bekommt eine Ahnung davon, dass ein Ende auch immer ein Anfang sein kann.

ISBN: 978-3499007675, € 12,-.

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

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

**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 Auflösungen 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  
10.08.22 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----





# Krimiserie (Teil 7)

## Der dichtende Raubmörder

Sechs Jahre lang beschäftigte Ernst Hannack Polizei und Justiz.



Am 27. Juni 1928 erschoss Ernst Hannack bei einem Überfall in Barmbek einen Bankangestellten.

Zeichnung: Uwe Ruprecht © stahlpress Medienbüro



Über die Dächer an der Budapester Straße entfloht Hannack der Polizei.

Zeichnung: Uwe Ruprecht © stahlpress Medienbüro



Der Räuber Ernst Hannack und seine Geliebte Anny Henze.

Zeichnung: Uwe Ruprecht © stahlpress Medienbüro



Mit Bohrer, Stemmeisen und einem „Knabberer“ für Tresortüren beging Hannack seine Einbrüche.

Zeichnung: Uwe Ruprecht © stahlpress Medienbüro



Seine Einbruchswerkzeuge deponierte Hannack in der Gepäckausgabe des Bahnhofs Sternschanze.

Foto © stahlpress Medienbüro

„Sie ist eben ein Kind mit guten Augen und liebender Seele. Sie weiß von nichts, sie folgt einem inneren Trieb, sie folgt mir bis ans Ende der Welt. Und dieses Leben, was ich so ganz lebe, ist mein Leben, ohne dieses Leben wäre ich nicht mehr.“ Das schrieb Ernst Hannack über Anny Henze. Die Zeilen waren an den Staatsanwalt gerichtet, der ihn als Raubmörder und Anny als seine Komplizin im Visier hatte. Hannacks Geschichte ist eine blutige Ballade von Liebe, Poesie und Tod.

Das Ende vom Lied begann im April 1928. In Annys Wohnung in Altona wurden sieben Koffer mit Beute aus Ernsts Einbrüchen beschlagnahmt. Die 24-Jährige war verheiratet, nannte den drei Jahre älteren Hannack aber ihren „Verlobten“.

Sein Gewerbe war ziemlich armselig. Er stahl vor allem Wäsche, seltener goldene Ringe oder ein Perlmutter-Opernglas. Ein großes Ding und weg aus Hamburg, träumte er. Die Schiffspassage war schon gebucht; Hannacks Mutter lebte in Südamerika.

Der Staatsanwalt machte Anny ein Angebot: Sie würde entlassen, wenn sie verspreche, Hannack zu verpfeifen. In einem abgefangenen Brief an ihre Familie schrieb sie: „Wenn ich wählen sollte, ich könnte es nicht, denn ist das eine Wahl? Ernst wird eingesteckt, dann bin ich frei! O Gott, wie bitter!“

Anny willigte zum Schein ein. Unmittelbar nach der Entlassung aus der Untersuchungshaft traf sie Hannack am Bahnhof Sternschanze, wo sein Einbruchswerkzeug in der Gepäckabgabe deponiert war, und tauchte mit ihm unter. Hannacks großer Coup sollte sein, was die Zeitungen ein „Bravourstück“ nannten, ein Bankraub. Der erste Versuch in Winterhude scheiterte. Hannack und sein Kumpan, der 26-jährige Ernst Külsen, hauten ohne Beute ab. Am 27. Juni 1928 sackten sie bei der Bank in Barmbek-Nord 4500 Mark ein, ließen aber einen Haufen Scheine liegen. Und beim Weglaufen erschoss Hannack den 49-jährigen Angestellten August Bienwald.

Auf der Flucht hielt sich das Trio mit Einbrüchen über Wasser. Hannack und Külsen plünderten Wohnungen und Geschäfte, Anny versetzte die Sore im Pfandhaus. Nachdem sie eine Konfiserie ausgeraubt hatten, lebten sie eine Woche lang von Schokolade.

Zunächst waren sie in Berlin, dann sonnten sie sich am Strand von Rügen, bis das Geld alle war, und kehrten zurück nach Berlin. Weiter ging es nach Halle, Leipzig, München, Nürnberg, Stuttgart, Dresden, Düsseldorf, Köln, Frankfurt am Main: 99 Straftaten wurden ihnen nachgewiesen. Von unterwegs sandte Hannack Briefe an den Staatsanwalt: „Furchtbarer Hass umkrallte meine Seele.“



Durch die engen Gassen  
von Pöseldorf entwischte  
Hannack am 24. Oktober  
1933 der Polizei.  
Foto © stahlpress Medienbüro



Bei der Kirche am Mittelweg  
lockte der „Lord vom Barm-  
beck“ Hannack am 24. Okto-  
ber 1933 in eine Polizeifalle.

Foto © stahlpress Medienbüro

Jahre Muße. Külsen bekam zwölf Jahre, Anny 15 Monate.

Poesie genügte ihm doch nicht. Im Dezember 1932 entwich Hannack aus dem Zuchthaus Rendsburg. Drei Monate später wurde er in Hamburg erwischt. Um zu essen, ließ er sich auf der Polizeiwache die Handschellen abnehmen, schlug einen Beamten nieder und hechtete aus einem Fenster im ersten Stockwerk. Am 28. März 1933 wurde er auf dem Heiligengeistfeld in Hamburg erkannt und zog zwei Revolver. Er verschwand in einem Haus an der Budapester Straße und entkam über die Dächer.

Im Sommer schloss er sich der Bande von Adolf Petersen an. Der 51-jährige „König der Einbrecher“ und „Lord von Barmbeck“ hätte eigentlich einsitzen müssen, hatte aber vermutlich einen Deal mit der Justiz. Am 24. Oktober war Hannack um 17 Uhr mit dem „Lord“ bei der Kirche am Mittelweg verabredet. Der Platz war von Polizei umstellt. Hannack roch die Falle, floh schießend und entkam in den Gassen von Pöseldorf. Petersen wurde am Arm verletzt.

„Hannack-Hysterie“ erfasste Hamburg. Überall wurde der Desperado gesichtet. Am 26. Oktober im Bahnhof Bergedorf war er es wirklich. Um sich feuernd rannte er in den Schlosspark. Trotz Streifschuss am Kopf und einer Kugel in der Schulter gab er erst auf, nachdem er direkt vor die Polizeiwache gelaufen war. Auch Adolf Petersen kam in Haft – und erhängte sich in der Zelle.

„Hülle dich in Tand nur und spiele diesen furchtbaren Roman zu Ende, bis alles vorbei“, dichtete Hannack. Nach einem neuen Gesetz der Nationalsozialisten waren seine Schüsse auf Polizisten todeswürdig, auch wenn er keinen getötet hatte. Am 3. März 1934 setzte das Fallbeil den Schlusspunkt unter seine Schauergeschichte.

Volker Stahl © SeMa

## LUST ÜBER IHR GRUNDSTÜCK ZU SCHNACKEN?

Wir sind Ihr zuverlässiger Partner in  
Norddeutschland beim Verkauf von Grundstücken.

**SPARDA**  
IMMOBILIEN

040 35 74 01 -0  
WWW.SPARDAIMMOBILIEN.DE

### Für mehr Sicherheit im und am Haus: Individuelle Handläufe

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

**innenelemente  
hörnke**  
Horster Landstr. 9,  
25358 Horst (OT Hahnenkamp)



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

Möbelhaus Deubelius

### Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig?  
Pfleger zu Hause?

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



Haus-  
besuche  
möglich

**fitFORM**  
von der Maßler

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





Dem Rathaus aufs Dach spucken – von der Aussichtsplattform des St.-Nikolai-Turms ist es fast möglich. Foto: Krause

# Höher und anders



Ein Grabstein auf Ohlsdorf – Flight Sergeant F. F. Innes aus Mathoura im Australischen New South Wales starb beim Angriff auf Hamburg. Foto: Krause



Dr. Nele Maya Fahnenbruck. Die Botschaft des Turms von St. Nikolai auch zukünftig hörbar zu machen ist der Historikerin ein großes Anliegen.

Foto: Förderkreis Mahnmahl St. Nikolai e.V.

## Für Musikfreunde:

Samstag, 20. August 2022, 16 Uhr  
Carillon-Konzert mit Gerald Martindale

Alle Veranstaltungen unter:  
[www.mahnmal-st-nikolai.de](http://www.mahnmal-st-nikolai.de)

## Der Turm von St. Nikolai

„Kirchtürme“, so Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799), „sind umgekehrte Trichter, um das Gebet in den Himmel zu leiten.“ Jede europäische Stadt hat solche Gebetstrichter, die über Jahrhunderte deren Stadtbilder prägen. So auch in Hamburg – doch hier fällt ein Turm „aus dem Rahmen“.

## Neugotisch in Hamburg

Am 5. Mai 1842, dem ersten Tag des dreitägigen „Großen Brands“, fiel St. Nikolai als die erste der Hamburger Kirchen dem Feuer zum Opfer. Bereits 1844 schrieb die Kirchenbaukommission einen Wettbewerb aus, den der Architekt Gottfried Semper gewann. Dennoch wurde nicht sein, sondern der teurere Plan des drittplatzierten Londoner Architekten George Gilbert Scott umgesetzt. Die Grundsteinlegung erfolgte 1846 – der Bau des 147,3 Meter hohen Turms wurde 1874 beendet. Nach dem Fernsehturm ist der Nikolai-turm noch heute das zweithöchste Gebäude Hamburgs. Scott orientierte sich am „modernen“ neugotischen Stil. Der Bau ähnelte nicht zufällig dem Kölner Dom. Die verwendeten Materialien – gelber Backstein und Elemente aus Sandstein sowie Carrara-Marmor – bedeuteten ein Bruch mit Hamburger Bautraditionen.

## Vom Gebetstrichter zur Zieleinrichtung

Ein Brite war es, der als Architekt für das ausgefallene Bauwerk in der Hamburger Innenstadt verantwortlich zeichnete. Luftwaffeneinheiten der USA und aus dem gesamten Commonwealth waren es, die bei der „Operation Gomorrha“ im Juli und August 1943 Hamburg in Schutt und Asche legten. Der weithin sichtbare Kirchturm wurde nun zur Zieleinrichtung der Flieger, die auch die Kirche zerstörten. Zehntausende Hamburger starben unter grausamen Umständen – aber auch „Feinde“, wie Flight Sergeant F. F. Innes aus Mathoura im australischen New South Wales, starben. Der 23-jährige Innes startete am 2. August um 23.55 Uhr mit einem Lancaster-Bomber in East Wretham im englischen Norfolk zusammen mit sechs Kameraden, um Hamburg zu bombardieren. Am 3. August 1943 wurde das Flugzeug kurz vor Harburg von einem Blitz getroffen. Beim Absturz gab es keine Überlebenden. Vermutlich hatten die Australier vor ihren Einsatz noch nie etwas von Hamburg gehört. Schon fast nicht mehr lesbar findet sich auf seinem Grabstein das Motto der Royal Australian Airforce. „PER ARDUA AD ASTRA – Through Struggles to the Stars“ – „Durch Schwierigkeiten zu den Sternen.“ Ein Satz voll hohlen Pathos: Für Flight Sergeant F. F. Innes waren die Schwierigkeiten der Tod, und seine Sterne sind ein Grab auf Ohlsdorf. Wie viel mehr Wärme und Menschlichkeit strahlen die Worte aus, die seine Eltern auf den Stein setzen ließen: LOVED SON.

## Ein Turm als Mahnmahl

„Wenn die Menschen schweigen, werden die Steine schreien“, heißt es sinngemäß im Lukas-Evangelium. „Nie wieder Krieg“ ist der stumme Schrei des rußgeschwärzten Riesen an der Ludwig-Erhard-Straße. Der Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine, der viele Parallelen zum Überfall Hitlers auf Polen aufweist, setzt ein Fragezeichen hinter den Schrei der Steine. Darf der gemäß Altkanzler Schröder, „lupenreine Demokrat“ Vladimir Putin seine „Spezial-Operation“, seinen Krieg in der Ukraine führen, ohne dass die Ukraine sich wehrt, ohne dass alle demokratischen Länder ihr zur Seite stehen? Auch wenn das Krieg oder Kriegsunterstützung bedeutet? In den Gewölben unter St. Nikolai erinnert eine Dauerausstellung an das Grauen der „Operation Gomorrha“. Bis zum 3. Juli stellt dort die Ausstellung „Wir hatten ein normales Leben“ die Entwicklung in der Ukraine von 2006 bis 2022 in den Fokus. Auch wenn das Fernsehen täglich den Krieg ins Wohnzimmer bringt – die gezeigten Fotos haben eine ganz andere, tiefgreifende Wirkung.

## Die Sache mit den Mahnmalen

Das kolossale „Völkerschlacht-Denkmal“ in Leipzig und viele andere Denkmale rühmen Helden, feiern den Sieg. Wenige nur erinnern an vernichtetes Leben, an Tod und Verbrechen. Das Mahnmahl St. Nikolai stellt die Opfer in den Mittelpunkt. Opfer, die mit wachsenden Zeitabstand Teil einer historischen Statistik werden könnten. Rüttelt ihr Tod die heutige, die kommen Generationen noch auf? Darauf gilt es in Hamburg und anderenorts Antworten zu finden. Die junge Historikerin Dr. Nele Maya Fahnenbruck, die seit einigen Wochen Geschäftsführerin vom Förderkreis Mahnmahl St. Nikolai e.V. ist, bringt mit ihren Jugendarbeitserfahrungen beim Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge alle Voraussetzungen mit, der Botschaft des Mahnmahls weiterhin eine hörbare Stimme zu verleihen.

## Arbeitsplatz, Aussichtsplattform, Carillon

Neben der dauer- und der aktuellen Ausstellung bietet St. Nikolai zwei weitere Besonderheiten: ein Glockenspiel, das gleichzeitig als Carillon bespielt werden kann und – einzigartig in der Stadt – eine auch für Rollstuhlfahrer zugängliche Aussichtsplattform in 76 Meter Höhe. Dort eröffnet sich dem Besucher ein beeindruckender Panoramablick über die Hansestadt. Für die Kasse bzw. Eingangskontrolle werden immer wieder Kräfte auf 450 Euro-Basis gesucht. „Unser Team berichtet über viele interessante Begegnungen mit Besuchern aus vielen Ländern“, so Dr. Fahnenbruck „gerade mit Senioren als Mitarbeitern haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht!“ Bei Interesse bittet sie um Kontaktaufnahme per E-Mail: [info@mahnmal-st-nikolai.de](mailto:info@mahnmal-st-nikolai.de).

F. J. Krause © SeMa



IMMOBILIENTAUSCH

# ALT GEGEN NEU

Ihr Altbau gegen  
einen Neubau + Geld

KfW-  
EFFIZIENZHAUS  
EXPERTEN



## IHR ALLTAG

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

## UNSER VORSCHLAG

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

## EINE SORGENFREIE ZUKUNFT – ALLES INKLUSIVE

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

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

## DIE ACCENTIS BAU GRUPPE – IHR IMMOBILIENPARTNER

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

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

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

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

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

**Marc Christian Stein, Geschäftsführer**

Telefon: 040 286681-20 | E-Mail: [info@accentis24.de](mailto:info@accentis24.de)

 **ACCENTIS**





Leser schreiben:

# Der Sommer meiner Kindheit

Meine Großeltern waren für mich ganz besondere Menschen ...

In der heutigen Zeit, die von Hast und Lärm geprägt ist, erinnere ich mich noch oft an meine Großeltern. Von ihnen bekamen meine Geschwister und ich die Aufmerksamkeit, die unsere Eltern uns oft nicht geben konnten. Oma und Opa hatten das wertvollste Gut, was vielen Eltern, früher und auch noch heute, fehlt – Zeit ...

Wenn meine Geschwister und ich aus der Schule kamen, blieb uns nicht viel Zeit zum Spielen. Jeder von uns bekam eine Aufgabe zugeteilt. Meine Brüder fegten den Hof und fütterten die Hühner und die Kaninchen. Ich half meiner Mutter bei der Gartenarbeit und beim Kochen.

Ungeduldig warteten wir stets auf die Schulferien.

In dem alten Haus am Rande des Waldes, in dem meine Großeltern lebten, durften meine Geschwister und ich so manches Mal die Sommerferien verbringen.

Das kleine Haus stand abseits der Dorfstraße und wurde eingrahmt von einem wunderschönen Garten mit vielen alten Obstbäumen. Auf der nahe gelegenen Weide grasten Schafe und Ziegen. Ich tollte mit meinen Geschwistern auf der Wiese umher, und wir spielten Verstecken oder Gummitwist.

Neben der verwitterten Haustür blühte ein weißer Fliederbusch, der im Frühjahr Tausende von Bienen anlockte. Der Garten meiner Großeltern war im Sommer ein Paradies für uns Kinder.

Abends, wenn die Sonne unterging, trieb der Bauer seine Kühe durch das Dorf zum Stall. Die Kinder aus der Nachbarschaft liefen ihnen nach.

Heute weiß ich, dass es sie gab – trübe Regentage, heftige Gewitterstürme und kalte Nächte ... In meiner Erinnerung jedoch waren die Sommertage für mich und meine Geschwister unbeschwert und fröhlich. Die Sonne brannte heiß vom wolkenlosen Himmel, und die Luft flimmerte vor unseren Augen. Wir lagen im Schatten der mächtigen Kastanie und sahen den Bienen zu, die in den Blumenkelchen nach Nektar suchten. Das träge Summen der fleißigen Tierchen machte uns müde, und nicht selten

vielen uns irgendwann die Augen zu. Ich träumte von Elfenkindern, die in dem alten Pflaumenbaum wohnten und über Zauberkräfte verfügten. Leider habe ich nie eines dieser Elfenkinder zu Gesicht bekommen.

Mein Opa war ein sehr weiser Mann. Er sagte oft: „Willst du mitessen, so musst du auch dreschen.“ Als Kind habe ich das nie verstanden. Heute weiß ich, was er meinte. Jeder sollte dazu beitragen, dass alle Menschen satt werden.

Meine Großeltern hatten nicht viel Geld, und dennoch waren sie zufrieden, mit dem was sie besaßen. Opa war handwerklich sehr geschickt und baute viele Dinge, die in der Landwirtschaft benötigt wurden, selber. Jeden Morgen, wenn die Sonne ihre ersten Strahlen über das Land schickte, fuhr er mit seinem alten, klapprigen Fahrrad durch das Dorf, immer auf der Suche nach Arbeit. Oma baute im Garten Gemüse an, und im Herbst wurden zentnerweise Kartoffeln eingekellert.

Sie strickte aus Schafwolle für uns Kinder Pullover und Strümpfe. So lernten wir von klein auf, dass man vieles, was die Natur uns schenkt, verwerten kann. Sie machte uns auf das aufmerksam, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Die Sommerferien bei meinen Großeltern gehören zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen, und ich frage mich – wo sind sie geblieben – die fröhlichen Kinder mit ihren lachenden Augen?

Die Wirklichkeit wird irgendwann zur Erinnerung ...

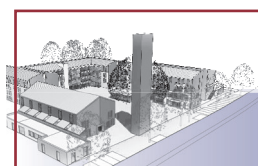
Den Duft reifer Erdbeeren und den Geruch üppig blühender Rosen habe ich noch heute in der Nase.

Als meine Großeltern starben, ist die Welt um mich herum etwas kälter geworden.

Das kleine Haus mit dem verrosteten Gartentor am Rande des Waldes gibt es nicht mehr. Ich gehe die Straße entlang, um nach dem Ort meiner Kindheit zu suchen. Ich finde ihn nicht mehr ...

Doch wenn ich meine Augen schließe, träume ich mich zurück in den Sommer meiner Kindheit.

Von unserer Leserin Helga Licher



## „Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

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

Telefon:  
040/558 22 03 70  
E-Mail: [wohnen@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wohnen@kirchenkreis-hhsh.de)

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

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

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

**3 Zimmer**  
ca. 85,99 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

**Miete**  
netto kalt:  
€ 1.031,88  
zzgl. Nk. und  
Serviceentgelt

Courtagefrei!

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

**SeMa**  
Senioren Magazin  
Hamburg

Anzeigenberatung  
und -annahme

**HWWA**  
werbeagentur gmbh

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



# Das Rundum - Sorglos - Paket

## SeniorenUmzüge Hamburg – Damit Sie gut ankommen

Die inhabergeführte 'Senioren-Umzüge Hamburg Ralf Schmidt GmbH' wurde 2008 gegründet. Mit der Spezialisierung auf den Bereich 'SeniorenUmzüge' bietet der Betrieb **breitgefächerte Umzugsdienstleistungen** an und ist am Markt fest etabliert.

Das umfangreiche Leistungsspektrum beinhaltet nicht nur den Transport sondern auch einen Ein- und Auspackservice, Haushaltsauflösungen, Renovierungen, verschiedenste Handwerkerleistungen sowie die Möbeleinlagerung und einen Immobilienservice. Das gesamte Team besteht aus motivierten und kompetenten Mitarbeitern mit teils langjähriger Betriebszugehörigkeit, die über gewachsene Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen, die notwendige Empathie und ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen verfügen.

**Gehobener Service und kompetente Beratung – auch über die eigentliche Umzugstätigkeit hinaus – steht bei SeniorenUmzüge Hamburg an erster Stelle.**

## Wenn Senioren umziehen

Ein Umzug ist eine hochemotionale und vertrauensvolle Angelegenheit, besonders für Senioren. Wer nach vielen Jahren das liebgewonnene Haus oder die schöne Wohnung verlassen muss, der lässt enorm viel hinter sich. Wer sich in einer solchen Situation für ein Umzugsunternehmen entscheidet, der will einen verlässlichen Partner und hilfreichen Berater – einen Spezialisten, wie die 'SeniorenUmzüge Hamburg Ralf Schmidt GmbH'.

Während jüngere Menschen vom Sortieren über das Einpacken bis zum Einräumen nahezu alles selbst und mit Hilfe von Freunden erledigen, ist das bei den Senioren kaum noch oder nur sehr eingeschränkt der Fall.

Wir packen  
das!

Wir  
planen Ihren  
kompletten  
Umzug

Bei uns:  
Alles  
aus einer  
Hand



Mit gutem Gefühl ins neue Zuhause –  
Senioren Umzüge Hamburg steht an Ihrer Seite.  
Die speziell geschulten Mitarbeiter sorgen stets verständnisvoll  
und tatkräftig für einen reibungslosen und sicheren Umzug.

## Hier hilft 'SeniorenUmzüge Hamburg'

Welche Fragen es rund um den SeniorenUmzug auch gibt, kompetent Antwort geben, Vertrauen aufbauen, die Dinge verlässlich begleiten und erledigen ist das Ziel und der Anspruch von 'SeniorenUmzüge Hamburg'.

Wenn es dann am Ende eines Umzugs **„ein freundliches Lächeln, eine Umarmung von einem zufriedenen Menschen in der neuen Wohnungsumgebung gibt, dann haben wir alles richtig gemacht.“** (Ralf Schmidt, Inhaber)

**SENIORENUMZÜGE**

Ralf Schmidt GmbH

Carl-Petersen-Straße 116 · 20535 Hamburg

Telefon (040) 37 08 58 82

info@seniorenUmzuege24.de





# Karl May – in diesem Jahr treibt „Der Ölprinz“ sein Unwesen am Kalkberg



Die vergangenen zwei Jahre waren auch für die Betreiber und das Team der Karl-May-Spiele eine sehr harte Zeit – und das nicht nur emotional. Die Spielausfälle durch Corona haben einen wirtschaftlichen Schaden in Millionenhöhe verursacht. Für die aktuelle Produktion mussten hohe Summen für die neuen Kulissen, Licht- und Tontechnik und die aufwendig gearbeiteten Kostüme aufgebracht werden.

Katy Karrenbauer und Sascha Hehn, die beiden Hauptdarsteller im Gefolge von Winnetou Alexander Klaws, standen noch am 5. März 2020 vor den Kameras der Presse, um die neue Spielsaison vorzustellen. Nur ein paar Tage später wurde das endgültige Aus verkündet. Es folgten zwei Jahre der Arbeitslosigkeit. Umso größer ist die Freude jetzt über die Auftritte bis zum 4. September in der 18000 qm großen Arena. Die Erzählung des Edelschurkens Grinley schrieb der Sachse Carl Friedrich May in der Zeit von August 1892 bis Anfang 1893 für die Zeitschrift „Der gute Kamerad“. Der Ölprinz ist das zwölfte Buch aus der 15 Bände umfassenden Reihe um Winnetou und Old Shatterhand. 1961 stand es zum ersten Mal auf dem Spielplan am Kalkberg.

Nach der Buchvorlage von Karl May schrieb der Journalist Michael Stamp das Textbuch zu „Der Ölprinz“. Der gebürtige Bad Segeberger gehört bereits seit 22 Jahren als Autor zum Team. Er kennt jeden Winkel der Naturbühne und viele Schauspieler, die auch schon viele Jahre in der Sandarena am Kalkberg in den Kulissen des Wilden Westens ihre Rollen mit viel Liebe, Engagement und Können

den Zuschauern präsentieren. Für Publikumsliebbling Joshy Peters, der bereits zum zehnten Mal als Old Shatterhand überzeugte, ist es in diesem Jahr die 28. Karl-May-Saison. Aus vielen TV-Produktionen ist er auch dem Fernsehpublikum bekannt. Der gebürtige Hamburger hat in der ARD-Serie „Nord bei Nordwest“ eine durchgehende Rolle als Kriminaltechniker Martin Puttkammer. Freuen Sie sich in diesem Sommer ebenfalls auf Katy Karrenbauer, die mit ihrer markanten, kräftigen Stimme die resolute Anführerin eines deutschen Auswanderer-Wagenzugs spielt, deren Mitreisende in Amerika ein neues Leben beginnen wollen.

Sascha Hehn, der unzählige Charaktere in vielen Filmen und TV-Sendungen verkörperte, schlüpft in diesem Sommer in die Rolle des skrupellosen Betrügers Grinley, den sie im Westen den „Ölprinzen“ nennen. Auf seinem Schimmelwallach Meloso reitet der geborene Münchner wie ein Blitz durch die Szenen. Er und sein Pferd sind durch viel Arbeit und Vertrauen zu einem super Team zusammengewachsen. Alexander Klaws war schon 2019 sehr glücklich, als ihm die Rolle des Häuptlings der Apachen angeboten wurde. „Winnetou war immer schon mein Held und auch lange Thema in unserer Familie. Es ist eine große Ehre, diese Rolle, die die Sehnsucht nach Frieden hervorruft, spielen zu dürfen.“

In diesem 69. Jahr der Karl-May-Spiele wird nach der Zwangspause wieder geritten, gekämpft, geschossen, gesungen, getanzt, es werden akrobatische Höchstleistungen gezeigt, es wird geliebt, gehasst und für das Gute gesiegt. Über 80 Mitwirkende, 25 Pferde,

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**



**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





Alexander Klawns  
als Winnetou.

Sascha Hehn mit seinem  
spanischen Schimmel-  
wallach Meloso.



Joshy  
Peters.

Katy  
Karrenbauer.



ein Falke und der dem Publikum schon bekannte majestätische Adler, Winnetous treuer Begleiter Ko-inta, begeistern die 7500 Besucher, denen die Arena Platz bietet. Bodo Hölscher brachte dieses Jahr aus seinem Filmtierland Sickte neben Enten, Ziegen, Schafen, Hausgänsen auch das vier Monate junge, niedliche Zwergeselfohlen August und seine Mama mit, die noch für die Milchzufuhr ihres Sprößlings zuständig ist. Die Regiefäden hat zum ersten Mal Ulrich Wiggers in der Hand. Der gelernte Schauspieler ist ein Experte für aufwendige Theaterproduktionen. Der gebürtige Oldenburger stand in vielen deutschen Theatern auf der Bühne. Dem Musicalsfach gehörte seine große Liebe. Inzwischen arbeitet er fast ausschließlich als Regisseur. Wie er sagt, war er sehr froh, dass er diese Aufgabe in Bad Segeberg angeboten bekam. „Ich bin stolz und dankbar, dass ich die Regie beim „Ölprinzen“ übernehmen durfte. Mit diesem tollen Team vor und hinter den Kulissen und den großartigen Schauspielern und Komparsen arbeiten zu dürfen ist ein großes Glück.“

Die Lebensfreude, die durch Corona bei den meisten Menschen auf der Strecke blieb, kehrt durch die Aufführungen zurück. Besonders dann, wenn Winnetou zum ersten Mal in jeder Vorstellung auf seinem Pferd im rasanten Tempo über die Wege zwischen dem Publikum in die Arena reitet, begleitet von der Gänsehaut-Titel-Melodie von Martin Böttcher. In diesem Jahr bescheren die Apachen und ihre Gegenspieler den Zuschauern garantiert sorgenfreie Stunden am Kalkberg in Bad Segeberg. Schöne Kostüme, waghalsige Stunts und Zweikämpfe, Explosionen, temperamentvolle Tänze, Späße der Komiker, laute, aber auch leise, romantische Töne bieten kurzweilige Unterhaltung und ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa

#### **Ticket- und Infohotline:**

01805-95 21 11 oder unter [www.karl-may-spiele.de](http://www.karl-may-spiele.de)

**Onlinebestellung:** [bestellung@karl-may-spiele.de](mailto:bestellung@karl-may-spiele.de)

**Vorstellungen bis 4.9. 2022:** Donnerstag, Freitag und Samstag 15.00 und 20.00 Uhr + Sonntag 15.00 Uhr

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 Sehbeeinträchtigung, 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 Gesichtererkennen, 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



## BEKANNTSCHAFTEN

**Hamburgerin**, 64/161/NR, sucht Mann, bis 68 Jahre, zur fröhlichen Gestaltung unseres Ruhestands mit Spaziergängen, Kochen, Reisen, Ausflügen und Kultur. Ich freue mich auf deine Nachricht! [Mrdarcy1@web.de](mailto:Mrdarcy1@web.de)

**Theaterbegeisterte** 70erin, sucht nette Leute, die auch gerne ins Theater gehen und die vorher oder hinterher noch Lust auf ein gemeinsames Essen haben, **Tel.: 040/631 25 62 (AB)**

**Lieber Er**, 79/179/NR, fit und mobil, aber allein. Suche eine liebevolle, zärtliche, schlanke Sie für ein natürliches Miteinander. Über ein Bild würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 14022**

**Sie, 77 J.**, lieb, ehrlich, zuverlässig, mit viel Humor, sucht Sie für gemeinsame Unternehmungen und Miteinander zu zweit. Raum Barmbek etc., ein Foto wäre super. Freue mich auf Anruf. **Chiffre 13922**

**Aktiv und** mit Leichtigkeit das Leben in vielen Bereichen nicht weiter nur allein genießen. Unabhängige, feminine Frau (70/NR) sucht Wegbereiter bis 72 J., **Chiffre 13822**

**Die „Restlaufzeit“** gemeinsam mit einer Partnerin erlebnisreich und liebevoll genießen, das möchte ich (m) gerne: 78/175/fit/NR/motorisiert, **E-Mail: schulze@magenta.de oder Chiffre 14422**

**Nette Sie**, 71/160, möchte mit einem lieben, niveaувollen Partner wieder etwas unternehmen, wie Ausflüge, kleine Reisen und alles, was Spaß bringt. Ein Foto wäre schön. **Chiffre 13622**

**Lust auf Lust?** Diskreter, erfahrener Mitsechziger sucht Dich zum Kuschneln und mehr! Du, vernachlässigte Ehefrau/Single? Bitte rufe mich an, ich freue mich! **Tel.: 0152/34 32 60 50**

**Gemeinsam** das Leben genießen, das wünsche ich mir (80/162/NR)! Suche: einen sympathischen, treuen, zuverlässigen, ehrlichen Mann für eine dauerhafte Partnerschaft. Vielleicht wird aus Einsamkeit Zweisamkeit? **Chiffre 13422**

**Sie sucht Sie!** Eine beste Freundin (NR/NT), ab 70, zum Leben, Lieben und Lachen – mit Frohsinn und Tiefgang, für eine humorvolle, reiche Zweisamkeit für immer! Ich bin 70+, schlank (160), gesund, mobil, noch kreativ, tier-, natur- und musikliebend (tanze gerne), lebe ländlich. Foto wäre toll! **Chiffre 13322**

**Freundschaftliche** Bekanntschaft gesucht, bin M/69/178/geimpft, **Chiffre 12222**

**Sie, 75+/170/NR**, vielseitig interessiert, sucht einen Partner für gemeinsame Freizeitgestaltung, **Tel.: 0176/53 77 85 54**


**Ferienwohnung – Ostseebad Boltenhagen**

3 Zi., bis 5 Pers., strandnah, Terr., Pkw-Stellpl., € 75,-/Zwischensaison, € 115/Hauptsaison pro Nacht, Vermietung (bitte „Sünnslag 142“ angeben) über ABBA-Zimmervermittlung,

**Tel.: 03 88 25 -37 111, info@boltenhagen.reisen**

**Italiener**, 79 J. alt, junggeblieben, schlank, sehr gepflegt und gutaussehend, sucht nette, symp., gepfl. Frau, um die gemeinsame Restlaufzeit miteinander zu genießen, **Chiffre 13122**

**Attraktive Blondine**, 70 J. alt, sucht den Mann fürs Leben, der gut situiert ist und der das Leben genauso genießt wie ich. Bitte mit Bild. Danke. **Chiffre 13022**

**M., 70, schl.**, gepfl., modern, fit und kein Opa-Typ, sucht schlanke Sie, modern, kein Oma-Typ – für eine schöne Zeit zu zweit, **Tel.: 0175/924 85 17**

**Herzenswunsch:** Lebensbejahende, lebendige, vielseitig int. 61-Jährige m. Herz u. Hirn sucht ebensolchen Mann für ein lustvolles, zärtliches, ehrliches Miteinander in einer Balance von Nähe u. Distanz. Gerne für immer! Bin 173 cm, habe blaue Augen, dkl., halblanges Haar u. eine frauliche Figur. Freue mich auf Deine Antwort, gerne mit Bild wenn vorhanden. **Chiffre 12922**

**Suche lieben**, freundlichen und netten Partner, der es auch ehrlich mit mir meint. Sie, 75 J./NR, fit, ehrl., zuverlässig, telefonisch mehr. Foto wäre super. Freue mich auf Nachricht. **Chiffre 12822**

**Wann darf** ich als Rentner (70+) endlich mal eine nette Frau kennenlernen? Möchte Dir viel Freude schenken, Vergangenheit, alles in mein Buch. Schreibe mal – danke. **Chiffre 12722**

**Facettenreiche Frau** (70/163/NR), in weiblicher Hülle, mit Energie und Seele, empfänglich für Respekt, Ehrlichkeit und Nähe, sucht Begegnung mit charmantem, unabhängigen Mann zw. 65 und 73 J., mit Tiefgang, einem kräftigen Schuss Humor und Optimismus, für gemeinsames Erleben, Teilen und Genießen auf breiter Basis. Verstand und Stil, Selbstanspruch und Ansprüche sind willkommen. Freue mich auf Bildzusage mit Aussage, vorzugsweise aus dem Westen der Stadt. **Chiffre 12622**

**Frische** 67-Jährige wünscht sich netten Partner zum Klönen, Spazierengehen, Kaffeetrinken, HH-Nord, SH-Süd, **Chiffre 12022**

**Blonde** Sie sucht junggebl. Ihn (gern mit handwerkli. Fähigkeiten) und Interesse an Ausflügen, am Kochen, Konzerten usw. Ich freue mich auf einen Anruf und weitere Vorschläge. **Tel.: 040/732 68 08** ab 18 Uhr

**Fröhliche**, unkomplizierte Sie, fit, gepflegt u. unabhängig, symp., angenehmes Äußeres, küstenverliebt u. Wohnmobil/Mobilheim-kompatibel, freut sich auf Zuschrift und Tel.-Nr. und einen freundlichen, humorvollen Herrn (ü60), **Chiffre 12522**

**Lebe, liebe, lache** – Spaß! Natur- und kinderliebende Frau, 161/NT/NR/69 kg, sucht liebevollen Freund, Foto erwünscht! Ich freue mich! **Chiffre 12422**

**Bitte um** die Hand einer natürl. Sie, bin aktiver 70-er, 181, noch fit und dunkelhaarig, mit Niveau, bodenständig, hilfsbereit, pflichtbewusst; anstatt allein zu sein, wünsche ich, wir könnten im Miteinander uns noch einmal unendlich verlieben. Zuhause naturverb. mit Wald, Blumengarten, gepfl. Anwesen (Öko-Bauw.) im südl. HH/Rosengarten u. Harburger Berge, mit Interesse für abendl. Kultur und Geschichte, an Sightseeing-Touren und Urlaub, gern auch in der Alpenregion. **Chiffre 12322**

**Sie sucht** einen Mann zwischen 60 und 75 Jahre alt – mit Herz, bodenständig, naturverbunden und respektvoll, **Tel.: 0179/516 01 44**

**Berührung** spüren, das Leben spüren, sich genießen. Welche Frau fühlt sich angesprochen? M/61/180 sucht Dich! **Chiffre 12122**

**Partner gesucht**, 75+, niveaувoll, von Witwe, schlank, fit und mobil, 160 groß, vorzeigbar, HH-Nord, **Chiffre 13222**

**Weihnachten** auf Teneriffa? Wer macht mit? Nette Hamburgerin (75 J. alt) sucht interessierte und interessante Leute, die Lust haben, mitzufliegen. Kleines, gemütliches, günstiges spanisches Hotel in Puerto della Cruz hat noch Plätze frei. **Chiffre 14122**

**Ing.**, 60+, 177, schlank sucht Sie, NR, 55–68, naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl., sportl., 50:50, locker, politisch solidar., öko, meine volle schriftl. Bewerbung an dich: [rojan4@gmx.de](mailto:rojan4@gmx.de)

**Nette Frau** 75+ gesucht, Nähe Hagenbeck/Osterstraße, die Lust hat, etwas in dieser Gegend zu unternehmen. Freue mich auf Kontakte. **Tel.: 01520/853 43 36**

## FREIZEIT

**Sie, 66 J.**, möchte nette Menschen kennenlernen – Spaziergänge, Unternehmungen, Ausflüge, Kurzreisen u. v. m., HH-West, **Chiffre 13722**

**Reisepartnerin** zw. 60–74 Jahre, ein Handycap – kein Problem, für beschaulichen Langzeiturlaub im sonnigen Süden, von 62-jährigem Hamburger gesucht. **Chiffre 14222**

**Die Senioretheatergruppe!** Wir suchen für einen Neuanfang noch Mitspieler:Innen. Freude und noch einmal Freude stehen im Mittelpunkt! **Tel.: 0177/465 59 28**, nur Mut – denn Mut tut gut – Theater auch!

**Witwe**, Mittsiebzigerin, zugezogen, möchte nette Damen kennenlernen, die ebenfalls Interesse an Konzerten, kl. Spaziergängen, kl. Radtouren, Kurzreisen (z. B. Wellness) haben, wohne in Niendorf, **E-Mail: ostsee1215@gmx.de**

**Reisepartnerin (67–72)** in warme Gegend gesucht – gerne unkompl., englischsprechende Ausländerin, getrennte Kasse, Anruf/SMS an **Tel.: 0176/73 21 80 36**

**Naturfreundin (70+)** sucht nette gleichgesinnte Dame für gemeinsame Ausflüge, Spaziergänge, Kino, Spiele etc., Raum HH-Nordost, gern auch mit Hund, **Tel.: 040/644 46 50**

**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 Chorleiter Peter Runck, **Tel.: 0163/670 05 26**, gerne Rückruf o. **Tel.: 04149/590 98 71** (ab 20 Uhr), [www.chorvereinbnote.de](http://www.chorvereinbnote.de) und [www.netzwerk-tüdelband.de](http://www.netzwerk-tüdelband.de)

**Jahrgang 50 bis 60** – Brunch jeden 1. Samstag im Monat, 10 Uhr, im Knuth (hinter dem Mercado in HH-Altona). Wer ist dabei? **Tel.: 040/890 27 10** für die Tischbestellung

**Ruhestand:** Alles kann, nichts muss! Frau, 67 J., möchte neue, interessante Menschen kennenlernen. Raus in den Sommer, raus ins Leben. **Tel. ab 18 Uhr: 0160/170 97 43.**

**Fünf Stimmen** für ein Hallelujah! Engagierte, flexible u. gesellige ChorsängerInnen (sw. Vocalcoach) zur Gründung eines Quintetts gesucht. **E-Mail: magmash@gmail.com, Tel.: 040/571 26 70 (AB 7x)**

**Portugal '23** – ein Jahr spannende, unterhaltsame Reisevorbereitungen in geselliger privater Runde (Muttersprachler willkommen!). Mitreise nicht obligatorisch. **Chiffre 14322**

**Sie, 70+**, sucht Frauen für Spaziergänge, Unternehmungen, Klönen, **Tel.: 0178/376 51 50**

## VERKAUF

**Eine Zweisitzer-couch**, 160 lang, Federkern, mittelblau, leicht meliert, wie neu, kein Rauch, keine Tiere, VS € 200,-, **Tel.: 040/551 31 88**







## Veranstaltungen – Tipps + Termine

**Donnerstag, 07.07.22, 11 Uhr (jeden Do.)**  
**KUBB im Hammer Park**  
 KUBB, auch bekannt als Wikinger-Schach, ist ein Geschicklichkeitsspiel, das auf dem Rasen mit zwei Mannschaften gespielt wird. Treffpunkt vor dem SieNa oder direkt im Hammer Park. Anmeldung unter Tel.: 040/33 38 41-20 per Mail an [anmeldung@1902stiftung.de](mailto:anmeldung@1902stiftung.de).  
**SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

**Donnerstag, 07.07.22, 18–23 Uhr + Freitag, 08.07.22, 16–24 Uhr + Samstag, 09.07.22, 14–24 Uhr + Sonntag, 10.07.22, 12–18 Uhr**  
**Weinfest Ahrensburg**  
 Rund 20 Winzer aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten bieten ihre Weine an.  
**Große Straße, 22926 Ahrensburg**

**Freitag, 08.07.22, 20 Uhr**  
**20. Hamburger Comedy Pokal**  
 Ring frei für den härtesten Comedy- und Kabarett-Wettbewerb! Eintritt: € 15,-, Karten: [ella-kulturhaus@mookwat.de](mailto:ella-kulturhaus@mookwat.de), Tel. 040/ 53 32 71 50. **ella Kulturhaus, Käkenflur 30, 22419 Hamburg**

**Samstag, 09.07.22, 20 Uhr**  
**Am Tag, als Bach Frank Zappa traf**  
 Ein musikalisches Theaterstück (deutsch/englisch). Was wäre, wenn sich zwei der größten Musikgenies der Jahrhunderte doch einmal trafen – und sei es im Himmel? Eintritt: € 8,50. Karten unter: Tel. 040/42 10 27 10 oder per E-Mail an: [buergertreff@altonanord.de](mailto:buergertreff@altonanord.de)  
**BiB, Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Sonntag, 10.07.22, 15 Uhr**  
**Trauercafé »Vergiss mein nicht«**  
 Anmeldungen bei Diakon Klinkhamels unter Tel.: 040/54 00 14 35, [stephan.klinkhamels@erzbistum-hamburg.de](mailto:stephan.klinkhamels@erzbistum-hamburg.de). **Katholisches Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg**

**Donnerstag, 14.07.22, 17–18.30 Uhr**  
**Kräuterwanderung mit Ursula Axtmann**  
 Kostenbeitrag: € 10,-/Person, Dauer: ca. 1,5 Stunden. Anmeldungen: [ursulaaxtmann@hotmail.de](mailto:ursulaaxtmann@hotmail.de) oder Tel: 040 – 59 45 38 79.  
**Treffpunkt: Sierisches Forsthaus, Otto-Wels-Straße 3, 22303 Hamburg**

**Donnerstag, 21.07.22, 15–17 Uhr**  
**Historische Stadtparkführungen**  
 Erstaunliche Fakten und Anekdoten entführen Sie in die mehr als 100-jährige Vergangenheit des bedeutenden Gartendenkmals. € 8,- pro Person. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
**Treffpunkt: Café Sommerterrassen am Goldbekkanal am Stadtpark, Südring 44**

**Freitag, 22.07.22 bis Sonntag 24.07.22**  
**Spielbudenfestival 2022**  
 Rund 15 internationale Acts aus den Bereichen Artistik, Zauberei, Comedy, Musik, Kuriositäten und die größte Hochseilshow Europas. **Spielbudenplatz, Reeperbahn**

**Samstag, 23.07.22, 19 Uhr, 20 Uhr, 21 Uhr**  
**Swingtanzenparty mit Tanzunterricht**  
 19–20 Uhr: Tanzkurs mit Vorkenntnissen  
 20–21 Uhr: Tanzkurs für alle Neuen, ab 21 Uhr: Party! Die Musikrichtung ist Swing. Tanzunterricht: € 10,- p. P., Party: € 9,-, beides zusammen: € 14,-. **Kunstklinik, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg**

**Sonntag, 24.07.22, 15–17 Uhr**  
**Historischer Winterhude-Rundgang**  
 Vom Treideln, Bleichen und dem „Freiluftvolkshaus“. **Treffpunkt Café Leinpfad, 22299 Hamburg**

**Mittwoch, 03.08.22, 10–12 Uhr**  
**Donnerstag, 04.08.22, 19–21 Uhr**  
**Boule im Eppendorfer Park**  
 Spiel-/Schaulustige aller Altersgruppen sind herzlich willkommen! [www.martinierleben.de](http://www.martinierleben.de).  
**Boulebahn Frickestraße, Sackgasse, gegenüber vom Bauspielplatz, 20251 HH**

**Freitag, 05.08.22, 21–22.30 Uhr**  
**Fledermäuse auf Kaltehofe, Nachtwanderung mit Expertin Gudrun Hofmann**  
 Auf Kaltehofe leben ein Drittel der in Deutschland vorkommenden Fledermausarten. Kosten: € 15,-/€ 7,50. Anmeldung bis 5 Tage vorher unter [info@wasserkunst-hamburg.de](mailto:info@wasserkunst-hamburg.de).  
**Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6–7, 20539 Hamburg**

**Sonntag, 07.08.22, 14–16 Uhr**  
**SILBER + SMART AM SONNTAG**  
 Ehrenamtliche beraten Menschen 60+ in Einsteiger-Fragen rund um Tablet & Smartphone kostenlos. Voraussetzung ist ein eigenes, eingerichtetes Gerät. Weitere Informationen unter [SilberundSmart@buecherhallen.de](mailto:SilberundSmart@buecherhallen.de) oder Tel.: 040/43 26 37 83.  
**Zentralbibliothek am Hühnerposten, 3. Stock, Raum Oberdeck, 20097 Hamburg**

**Sonntag, 14.08.22, 16 Uhr**  
**Rundgang Eppendorf – wie aus dem Dorf ein Stadtteil wurde**  
 Es werden historische Plätze aufgesucht und gezeigt, wie sich das Dorf zum Stadtteil entwickelt hat. € 7,-. Anmeldung erforderlich: 040/780 50 40 30, [kontakt@geschichtswerkstatt-eppendorf.de](mailto:kontakt@geschichtswerkstatt-eppendorf.de). **Treffpunkt: St. Johannis-kirche/Ludolfstr. 66, 20249 Hamburg**

**Samstag, 20.08.22**  
**Night Cruise Rallye**  
 Mit dem Roadbook in die Nacht – eine touristische Roadbook-Rallye mit Sonderaufgaben, Gleichmäßigkeitsprüfungen, Spielen und viel Spaß für alle. Fahrzeuge jeglichen Alters sind willkommen. **Infos: [www.Night-Cruise.de](http://www.Night-Cruise.de)**

**Samstag/Sonntag, 27./28.08.22, 10–18 Uhr**  
**Uhlenhorster Stadtteilfest**  
 Feiern, tanzen, auf dem Flohmarkt stöbern, essen und trinken, Anlieger-Flohmarkt und Künstlermarkt, Kleinkunst-Bühne sowie ein buntes Musikprogramm.  
**Papenhuder Str./Hofweg 1, 22085 HH**

**Samstag/Sonntag, 27./28.08.22, 11–18 Uhr**  
**Sommermesse „Landräume“**  
 Im Sachsenwald gelegen, lockt die Sommermesse zum Schauen und Shoppen. Zahlreiche Ausseller von nah und fern haben ihre kunstvoll dekorierten Verkaufsstände aufgebaut. Parkplätze stehen kostenlos in ausreichender Zahl zur Verfügung. **Am Schlossteich 8, 21521 Aumühle, Friedrichsrh**

**Sonntag, 28.08.22, 11 Uhr**  
**Schnelsen Stompers – Jazzfrühschoppen**  
 Schnelsens unverwüstliche Kultband. Es gibt sie seit über 25 Jahren. Eintritt: € 5,-.  
**Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

### Flohmärkte

**Samstag, 09.07.22, 8.30–16 Uhr**  
**Flohmarkt Bergedorf, Hauni Werke, Kurt-A.-Körper-Ch. 43–47, 21033 HH**

**Sonntag, 10.07.22**  
**Flohmarkt Alsterdorf**  
**Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

**Sonntag, 10.07.22, 10–16 Uhr**  
**Flohmarkt Altona – Haus Drei e. V., Hospitalstr. 107, 22767 Hamburg**

**Samstag, 16.07.22, 10–15 Uhr**  
**Fietsenbörse Fahrradflohmkt**  
**Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg**

**Samstag, 16.07.22, 11–16 Uhr**  
**Flohmarkt auf dem Hof Goldbekhaus**  
**Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg**

**Sonntag, 17.07.22, 10–17 Uhr**  
**Flohmarkt Michelwiese**  
**Neustädter Neuer Weg, 20459 Hamburg**

**Sonntag, 24.07.22, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Bramfeld, Edeka-Center**  
**Struve, Bramfelder Chaussee 84, 22177 HH**

**Samstag, 30.07.22, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Barmbek, Museum der Arbeit,**  
**Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Sonntag, 07.08.22, 8–16 Uhr**  
**Flohmarkt Hummelsbüttel, Roller Möbel,**  
**Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg**

**Sonntag, 07.08.22, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Großneumarkt**  
**Großneumarkt, 20459 Hamburg**

**Sonntag, 07.08.22, 10–15 Uhr**  
**Flohmarkt Barmbek, Basch,**  
**Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg**

**Samstag, 13.08.22, 8–16 Uhr**  
**Flohmarkt Alte Rinderschlachthalle**  
**Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

**Sonntag, 14.08.22, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Rahlstedt**  
**Metro, Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg**

**Sonntag, 14.08.22, 11–19 Uhr**  
**Der Viertel Meile Design Markt**  
**Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg**

**Samstag, 20.08.22, 11–16 Uhr**  
**Flohmarkt auf dem Hof Goldbekhaus**  
**Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg**

**Sonntag, 21.08.22, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Niendorf**  
**METRO, Papenreye 33, 22453 Hamburg**

**Sonntag, 21.08.22, 8–17 Uhr**  
**Flohmarkt Eppendorf**  
**Lehmweg, 21077 Hamburg**

**Sonntag, 28.08.22, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Barmbek, Museum der Arbeit,**  
**Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Sonntag, 28.08.22, 8–16 Uhr**  
**Flohmarkt IKEA Schnelsen**  
**Am Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg**

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



**Krankenpfleger** bietet private Hilfe, Betreuung, Pflege, Haus, Garten, im Raum Fuhsbüttel, Hummelsbüttel, Langenhorn an. Pkw vorhanden. Bitte seriöse Angebote. **Tel.: 040/18 12 48 24**

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

**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](http://www.senior-media.care.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](http://www.rheuma-liga-hamburg.de), **Tel.: 040-669 07 65-0**

**Zu verschenken:** Kleinbild-Diaprojektor, Projektortisch, Lichtbildwand, 36er-Diamazine mit Rähmchen, div. Zubehör – alles für umsonst! **Tel.: 040/678 41 87**

### IMMOBILIEN

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

### STELLENGESUCHE

**Zuverlässige Dame** mit Verantwortungsbewusstsein sucht eine Anstellung als Wirtschaftlerin/Senioren-/Reisebegleitung und Unterstützung im Haushalt, in Teil- oder Vollzeit. Live-in ist möglich. Fahrerlaubnis ist vorhanden. Gute Referenzen. **Tel.: 0176/689 70 140**

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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



# STELLENANZEIGEN



**SIE SUCHEN EINEN AKTIVEN NEBENJOB MIT SINN ?  
DANN UNTERSTÜTZEN SIE UNSER TEAM IN HAMBURG**

**Ihre Aufgabe:** Sie informieren Interessierte am Stand über die Arbeit von **Ärzte ohne Grenzen** und gewinnen so Dauerspender\*innen. Damit unterstützen sie unsere humanitäre Nothilfe in 70 Ländern.

**Was Sie erwartet:** Ein warmherziges Team, eine sinnvolle Tätigkeit mit attraktiver Bezahlung und flexiblen Arbeitszeiten. Sie sind aufgeschlossen und haben Lust auf einen spannenden Nebenjob?

**Bewerben Sie sich jetzt!** Unser Team freut sich, Sie kennenzulernen. Alle Infos finden Sie unter [www.msf.de/mitmachen](http://www.msf.de/mitmachen). Sie können uns auch unter der **030 700 130 170** anrufen.



**SENIOREN-QUARTIER**  
KALTENKIRCHEN



**PFLEGE, EIN JOB FÜR DIE ZUKUNFT  
STEIG EIN IN UNSER TEAM**

Lerne spannende Menschen und ihre Geschichten kennen.

**Wir freuen uns auf dich als:**

**WOHNBEREICHSLEITUNG (M/W/D)**

**PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D) PFLEGEHILFSKRAFT (M/W/D)**

**REINIGUNGSKRAFT (M/W/D)**

**Anruf genügt:**

**04191 70 34 30**

Mehr Informationen unter:  
[www.seniorenquartier-kaltenkirchen.de](http://www.seniorenquartier-kaltenkirchen.de)





Mit dieser Rose fing alles an.



Nelkenrose.



Heinz Emmrich.

# Heinz Emmrich ist *Der Herr der Rosen* in seinem Garten in Loccum

Für unseren Bericht im „Senioren Magazin“ im Februar 2021 zeigte uns Lieselotte Emmrich ihren Lieblingsplatz, der an der Nähmaschine in ihrem Haus ist. Dort entwirft und erarbeitet sie mit viel Fantasie und Kreativität aus verschiedenen Stoffen sowohl Gebrauchsgegenstände für ältere Menschen als auch Spielsachen für Kinder. Ihr Meisterstück aber ist ein Wandteppich aus 15 Vierecken, den sie für ihren Mann in über 80 Stunden nähte und mit Rosenmotiven bestickte. „Wenn Sie den Lieblingsplatz meines Mannes kennenlernen möchten, müssen Sie im Sommer noch einmal zu uns kommen, denn dann stehen seine 430 Rosen in voller Blüte,“ erzählte sie uns mit einem Lächeln.

Wir nahmen die Einladung an und konnten das Blumenparadies von Heinz Emmrich bestaunen. Jetzt ist die Zeit, in der Rosen üppig blühen und betörend duften. Gleich im Eingang stehen zwei Rosenbögen, die auf das Hobby des Hausherrn hinweisen, der uns ausführlich und gern über seine Leidenschaft berichtete. „Alles fing im Juni 1996 an. Meine Frau, unsere beiden Kinder und ich verbrachten die Urlaubszeit an der Ostsee. An einem badefreien Tag fuhren wir nach Glücksburg, um das historische Wasserschloss zu besichtigen. Danach führte unser Weg in das nahe gelegene Rosarium des Rosenzüchters Jensen. Die Blumen waren zauberhaft. Meine Frau und ich schauten auf

eine barocke Bank und darüber einen großen Strauch einer Ramblerrose namens Maria Lisa. Diese Blütenpracht faszinierte uns und löste Glücksgefühle aus. Ich sagte damals zu Lieselotte, wie schön es doch wäre, wenn wir in unserem Garten auf einer Bank mit einem Glas Sekt in der Hand unter so einer schönen Hecke sitzen und den Moment genießen könnten. Mir war sofort klar: Wir brauchen Rosen!

Jetzt entstand das Problem, die geeigneten Standorte dafür zu finden. 1965 gestalteten meine Eltern unseren Garten und pflanzten 19 verschiedene Edeltannen. Nach dem Tod meines Vaters dauerte es noch zwei Jahre, bis meine Mutter ihre Zustimmung zum Fällen gab. Sie können sich sicher vorstellen, wie schnell ich die Bäume entfernen ließ. Endlich hatten wir keinen Schatten mehr im Garten und viel Platz für Rosen. Die erste Bestellung fand vor Ort in Glücksburg statt. Danach orderte ich bei Kordes Rosen, 37 km nördlich von Hamburg, eine meiner Lieblingsrosen. Es war eine englische namens Crown Princess Margareta. Sie hat wunderschöne große Blüten, farblich in strahlendem Apricot-Orange, und einen zauberhaften Duft.“

Viele Jahre, Zeit und Geduld benötigte der fröhliche Rosenfreund, um diese Blütenpracht in seinem Garten genießen zu können. Auch er hat aus seinen Fehlern gelernt, die man automatisch als Anfänger auch auf diesem Gebiet macht. Inzwischen hat er ein fundiertes Fachwissen und kennt alle seine 330 Rosensorten mit Namen, die u. a. Händel, Mozart, Brüder Grimm, Augusta Luisa, Leonardo da Vinci oder auch Raubritter heißen.

Herr Emmrich, der schon als Kind den Wunsch hatte, Gärtner zu werden, aber auf Verlangen seiner Eltern einen kaufmännischen Weg einschlug, und jetzt im Rentenalter viel seiner Zeit für die Königin der Blüten hat, gibt unseren Lesern einige Tipps aus seinem Erfahrungsschatz:

- 1. Den richtigen Standort wählen.
- 2. Die Pflanzlöcher tief graben, da die Wurzeln der Rosen senkrecht in den Boden wachsen und bis 80 cm lang sein können.
- 3. Wenn Sie im Herbst wurzelnackte Rosen in den Garten pflanzen möchten, verwenden Sie am besten strukturierte Rosenerde, da viel mehr Kraft in ihr steckt. Mischen Sie diese vorsichtig mit der Gartenerde. Die Veredelungsstelle muss mindestens 5–6 cm tief sein. Die Rose bildet bis zum Frost noch Wurzeln und ist im Frühjahr schon zeitig für den Austrieb bereit.
- 4. In den Trockenphasen lieber einmal gründlich gießen als mehrmals nur oberflächlich. Das ist wichtig, da sich die Blume ihr Wasser aus der Tiefe des Bodens holt.

## Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA  
für unsere Bewohnerinnen  
und Bewohner



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





Lieselotte und Heinz Emmerich



Pilgrim-Rose – auch Spiegeleirose genannt.

- 5. Im Frühjahr die Rosen kräftig schneiden, damit sie einen buschigen Austrieb bekommen.
- 6. Nur mit flüssigem Bio-Rosendünger düngen. Gut ist auch Kaffeesatz, der entweder auf den Komposthaufen gegeben wird und später als Erde auf den Boden der Rosen oder direkt um den Stamm gestreut werden kann. Bienen, Hummeln und Schmetterlinge danken es Ihnen.
- 7. Sie sollten auch die Dornen an den Hecken und Büschen lieben, denn diese schützen die Rosen vor Tieren und die Menschen vor Einbrechern.
- 8. Sie können auch gern mit Ihren Rosen sprechen und Ihnen sagen, wie prächtig sie sind. Sie werden es Ihnen mit üppigen Blüten danken.

Übrigens hat die Nelkenrose Grootendorst ganz viele Dornen und eine interessante Geschichte. Früher, an den Höfen zur Zeit Ludwig des XIV., schenkten die Herren ihrer Auserwählten Nelken, um damit ihre Zuneigung zu gewinnen. König Ludwig

wollte eine Rose besitzen, die aussah wie eine Nelke, weil die Tradition erhalten bleiben sollte. Der Sonnenkönig ließ dann viele Rosenzüchter aus ganz Europa nach Versailles kommen. Nach zehnjähriger Forschungszeit konnte der Niederländer Jan Grootendorst diese Strauchrose liefern, die dann auch seinen Namen bekam. Die Blüte sieht den Federnelken sehr ähnlich. Es gibt sie in Weiß, Pink und Rot.

Übrigens ... das Ehepaar Emmerich erfüllte sich den Traum von 1996. Eine Bank steht seit längerer Zeit im Garten unter der Ramblerrose Maria Lisa. Das ist nun der Lieblingsplatz für beide. **Herr Emmerich ist unter der Telefonnummer 05766-1590 zu erreichen, wenn er sich nicht gerade in der Natur mit seinen Rosen beschäftigt.**

■ **Ein Tipp noch für Rosenfreunde:** in 26365 Klein Offenseth-Sparrieshoop – 37 Kilometer nördlich von Hamburg Richtung Elmshorn, ist ab Juli auf den Feldern der Firma Kordes Rosen eine üppige Rosenpracht zu bewundern und auch vor Ort zu kaufen.

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Dem Menschen zuliebe.

NEUERÖFFNUNG

TAGESPFLEGE OSDORF

Fahrer auf 450€-Basis gesucht

## Tagesbetreuung für Senior\*innen

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

PDL Frank Wohlers freut sich auf Sie!

Bornheide 80, Tel. 040-444 65 440  
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de

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



# OPTIKDANIEL

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

## Blauer Kreis GmbH

Krankenbeförderung

Erreichbar rund um die Uhr an 365 Tagen  
Vertragspartner aller gesetzlichen Krankenkassen

Zuverlässig      Kompetent      Individuell

Tel: **040 / 40 66 33** Fax: **040 / 40 19 72 93**  
leitstelle @blauer-kreis.de  
[www.blauer-kreis.de](http://www.blauer-kreis.de)



# ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



**HAMBURGER  
BESTATTUNGSINSTITUT**

Fuhlsbüttler Straße 775  
22337 Hamburg

Espenreihe 15  
22589 Hamburg

Für eine unverbindliche  
Beratung sind wir unter

**Tel.: 040/44 44 77**

für Sie da.

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

**SeMa**

**Auch im  
Postversand!**

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

**Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazin Hamburg) ab Monat \_\_\_\_\_**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Tel.:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

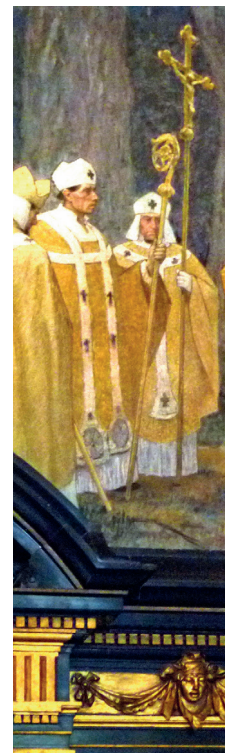
**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Die € 30,- (Ausland € 50,-) überweisen Sie auf das Konto:**  
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX  
IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

**Senden Sie diesen Abschnitt an:**  
**SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,**  
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt



Pastorin Meike Barnahl (3.v.l.) und ihr Team gehen neue Wege – an den Hamburgern ist es, sie mitzugehen. Foto: st.moment



# st.moment

## Eine Kirche, die kommt

„Geht hinaus in die ganze Welt, und verkündet das Evangelium allen Geschöpfen“, heißt es im Markusevangelium. Und bei Lukas ist zu lesen: „Nehmt nichts mit auf die Reise, weder Wanderstock noch Tasche, weder Essen noch Geld, nicht einmal ein zweites Hemd.“ Die Kirchengeschichte lehrt – sehr bald hatten die Nachfolger der Apostel nicht nur ein zweites Hemd dabei, sondern sie lebten und lebten oft als Fürsten der Kirche in prächtigen Palästen. Und auch die Sache mit dem „Hinausgehen“ hat sich schnell relativiert. Die Kirchen forderten erfolgreich, dass sich die „Geschöpfe“ zu ihnen und zu den von ihnen geschaffenen Strukturen hinbewegen.

### Zunehmend leere Bänke

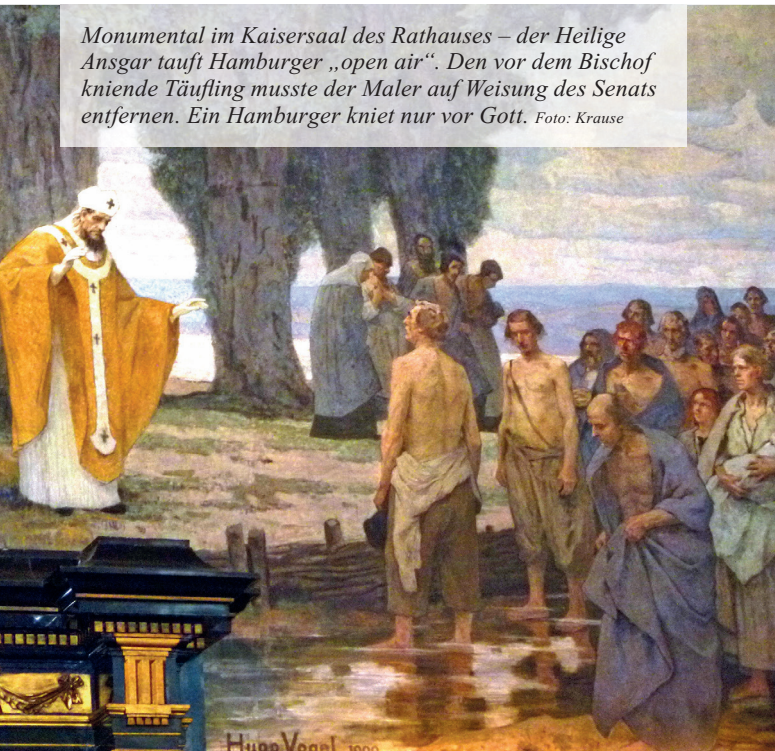
Was über mehr als anderthalb Jahrtausende klappte, ist heute ein Auslaufmodell. Im Vorcoronajahr 2019 besuchten – trotz des Kirchengabots, am Sonntag und gebotenen Feiertagen der Heiligen Messe andächtig beizuwohnen (Can. 1247 CIC) – lediglich 4,4 % der Katholiken der Pfarrei St. Katharina von Siena in Hamburg den Sonntagsgottesdienst. Im Durchschnitt des Erzbistums waren es immerhin noch 7,7 %. In der evangelischen Nordkirche, die keine Sonntagspflicht kennt, liegt die Zahl der Kirchenbesucher noch deutlich niedriger. In ökumenischer Gemeinsamkeit gilt – die Zahl der nach Aktenlage evangelischen oder katholischen Christen, die sich einer Kirchengemeinde zugehörig fühlen, schwindet immer mehr. Eine aktuelle Umfrage des Sozialforschungsinstituts INSA-Consulere ergab, dass nur 22 % der Katholiken und 28 % der Protestanten Kontakt zu ihren lokalen Kirchengemeinden haben. Bei Gremienwahlen bereitet es zunehmend Probleme, überhaupt Kandidaten zu finden. Neuhamburger können in aller Regel schon nach wenigen Wochen berichten, wo der beste Bäcker, Schlachter, Arzt oder Sportverein bzw. Fitnessclub im neuen Umfeld ist. Die zuständige Kirchengemeinde kennen sie, wie Althamburger auch – trotz Kirchenmitgliedschaft – sehr häufig nicht.

### Die Sache mit dem Abholen

Politiker, Werber und Kirchenleute betonen gern, wie wichtig es ihnen ist, die Menschen „in ihrer Lebenswirklichkeit abzuholen“. Mit anderen Worten: die Menschen dahin mitzunehmen, wo sie der Abholende haben möchte. Was in Politik und Werbewirtschaft nur bedingt gelingt, ist bei Kirchenmitgliedern noch schwerer zu realisieren. Viele Menschen wollen gar nicht abgeholt werden. Hinzu kommt, dass trotz gegenteiliger Bekundung die Gläubigen, die or-



Monumental im Kaisersaal des Rathauses – der Heilige Ansgar tauft Hamburger „open air“. Den vor dem Bischof kniende Täufling musste der Maler auf Weisung des Senats entfernen. Ein Hamburger kniet nur vor Gott. Foto: Krause



ganisatorisch die kleinen Kerngemeinden tragen, nicht selten eine Wagenburgmentalität entwickelt haben. Neue – zumal kreative, kritische Menschen – sind da nicht immer willkommen. Und „U-Bootchristen“, die nur an hohen Feiertagen die Kirchen besuchen und in den ansonsten leeren Bänken den Platz wegnehmen, sind von den „braven Christen“ ohnehin wenig gelitten. Während die katholische Kirche in Hamburg bisher der Entwicklung tatenlos zuschaut und sie durch die Vergrößerung der Pfarreien eher noch verstärkt, hat sich die evangelische Kirche auf den biblischen Sendungsauftrag besonnen.

### Bibel beim Wort genommen

„Wir holen die Menschen nicht ab – wir gehen zu ihnen hin!“, so Pastorin Meike Barnahl. Sie leitet die in diesem Jahr initiierte Agentur „st.moment“. Ihr Angebot löst sich von bekannten Gemeindestrukturen und definiert sich so: „Besondere Lebensmomente sind unsere Leidenschaft. Wir sind an deiner Seite, damit sie zu deinem persönlichen st. moment werden. Unsere Agentur ist ein Service der evangelischen Kirche in Hamburg für Taufe, Hochzeit und Bestattung. Aber auch bei anderen lebensverändernden Momenten beraten wir dich und begleiten dich bei deiner ganz persönlichen Feier. Wir machen uns mit dir auf die Suche nach der passenden Form. Wir beraten dich bei der Musik und bei der Wahl des Ortes. Am großen Tag finden wir dann Worte und Gesten für dich. Dabei vertrauen wir auf die Kraft alter christlicher Rituale und sind offen für neue. Wenn sich dann Himmel und Erde nahekommen, liegt vielleicht ein Schimmer



Taufe mit Alsterwasser – ging bisher nur als Teil einer Großveranstaltung. Mit „st.moment“ ist sie nun auch individuell möglich.

Foto: Krause

in der Luft, der dich noch lange begleiten wird: ein heiliger Moment – dein „st. moment“. Die Beratung durch st. moment ist für dich immer kostenlos und unverbindlich. Auch für dein Ritual fallen grundsätzlich keine Kosten an.“ Und wie steht es bei „st.moment“ mit der Kirchenmitgliedschaft? „Ganz unabhängig von Kirchenmitgliedschaft möchten wir mit euch einen Gottesdienst feiern, der zu euch passt. Ob Taufe, Hochzeit oder Trauerfeier, wir planen und feiern mit euch ganz individuell euren st. moment. Gerne kommen wir dabei auch über Kirchenmitgliedschaft ins Gespräch, wenn ihr möchtet.“ Die katholische Kirche schreibt bei Taufen und Trauungen die Lokalität „Kirche“ verbindlich vor. Meike Barnahl und ihr Team denken freier. „Wir kommen dahin, wo dein Herz schlägt“, versichern sie „Du hast den Traumort für dein Ritual schon gefunden? Wir lieben Hamburg und den Norden und begleiten dich gerne.“ Taufen in Alster und Elbe gab es bereits für Gruppen. „st.moment“ macht sie und auch Trauungen individuell nun fast überall möglich. Das gilt natürlich auch für Silber- und Goldhochzeiten. In frohen wie in schweren Stunden den Menschen nahe zu sein, das ist der Sendungsauftrag von „st.moment“ – deshalb ist Bestattung ein wichtiger Schwerpunkt der Agentur.

### Kontakt aufnehmen

„st.moment“ möchte die – noch – bestehenden Gemeindestrukturen nicht aushebeln oder überflüssig machen. Die Agentur ist ein Angebot an Christen, denen kirchliche Rituale und Begleitung in bestimmten Lebenssituationen wichtig sind, die sich aber mit überkommenen Kirchenstrukturen nicht anfreunden wollen oder können. Sie ist ein bemerkenswerter Anlauf der evangelischen Kirche in Hamburg, den Menschen neu nahe zu sein. Der erste Schritt ist mit „st.moment“ getan. Nun ist es an den Hamburgern, den zweiten Schritt zu tun. Hier die Kontaktdaten: <https://stmoment.hamburg/kontakt@stmoment.hamburg>. Bei der Apostelkirche 0 (Kirche), 20257 Hamburg, Tel.: 0176 195 188 39. F. J. Krause © SeMa



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

*Wie? Noch nicht gesehen?  
Dann kommen Sie uns  
gerne besuchen...*

NEU

NEU

~ Wulff & Sohn Kolumbarium ~

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

**Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG (FGH)**

Ihr zuverlässiger Partner für professionelle Grabpflege in Hamburg.



**UNSERE LEISTUNGEN**

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

Vertrauensvoll – Sicher – Individuell

[www.fgh-hh.de](http://www.fgh-hh.de)





*Straßenbahnen gehören in Lissabon wie in Porto ins Stadtbild. Viele von ihnen sind sehr alt, aber eben originell.*



*Die abendliche Stimmung am Tejo in Lissabon ist etwas ganz Besonderes.*



Es muss nicht immer der Duft der großen weiten Welt sein – aber er kann es natürlich sein. Wer in die portugiesische Me-tropole Lissabon reist, spürt sofort die kosmopolitische Ausstrahlung, darf sich in einer europäischen Großstadt der Superlative fühlen. Das ist 320 Kilometer weiter nördlich in Porto ganz anders. Die Stadt am Douro ist menschlicher und greifbarer geblieben – auch wenn sie in Sachen Touristenzahlen ihrer „großen Schwester“ schon mächtig Dampf

macht. So oder so: Eine Reise in die Perlen Portugals lohnt sich – aber eben aus unterschiedlichen Gründen.

Mit ihm ins Gespräch zu kommen ist nicht schwer. Höflich hält uns der Taxifahrer vor einem Restaurant am Douro die Tür seiner Benzin-Droschke auf, ist dankbar, dass wir nicht eines der vielen Tuk-Tuks (offene primitive Taxen nach asiatischem Vorbild) zur Hinauffahrt in Portos Hügel nehmen. Die originellen Kultfahrzeuge passen ins Bild der engen Gassen – und zu den Menschen drum herum. Portos Attraktivität umfasst die Menschen, die Stimmung mit allabendlicher Musik in den engen Gassen der Altstadt, eine Perfektion, die gerade nicht da ist und auch nicht ins Bild passen würde. Die Stadt – geprägt wie keine andere vom Portwein – ist nicht im Wandel oder auf Lissabons Spuren. „Wir sind nahe am Menschen dran, und das wollen wir auch bleiben“, sagt der höfliche Taxifahrer, der stolz seine kleine Zahnücke präsentiert.

Die abendliche Taxifahrt in die Oberstadt kann man sich leisten, denn das Preisniveau ist in Porto weit unter dem der Hauptstadt.



Klar: In Lissabon gibt es mehr historische Höhepunkte, die Plätze sind größer, die Metro ist voller, die ganze Atmosphäre strahlt Großstadt und Glamour aus. Etwas, was Porto nicht bieten will und nicht bieten kann. Wer allerdings unter der Ponte de Dom Luis I. bei einem Portwein sitzt oder den Musikern in einer der engen Gassen zuhört, vermisst das auch nicht. „Lass, die in Lissabon größer, lauter oder weltmännischer sein“, kommt es aus der Zahnücke unseres Taxifahrers. „Wir haben uns – und das reicht.“

Freilich gibt es auch Parallelen. Ob nun die leckeren Natas (kleine Kuchen), die atmosphärischen Markthallen, die frische Brise an den Flüssen (hier Tejo, da Douro), man spürt in beiden Städten eine gewisse maritime Leichtigkeit. Und am Atlantik liegen sie beide, Dabei ist Porto etwas am näher am Meer gelegen, von Lissabon braucht der Nahverkehrszug etwa 30 Minuten in die schmucken Küstenstädte Estoril oder Caiscais. Strände und Buchten mit den Randerscheinungen des Massentourismus gibt es gratis dazu.

Beide Städte lohnen sich, am besten jeweils mindestens vier Tage. Nur: Für Senioren, die nicht ewig nur Treppen und Hänge laufen wollen/können, ist die Hauptstadt Lissabon mit ihrer Weite besser geeignet – zumal es kulturell auch mehr zu entdecken gibt. Man ist in einer Metropole von Weltruf und spätestens mit Blick auf die Preise spürt man das auch. Porto ist mehr für die Senioren-Seele, wenn der knackige Tourist über 70 die engen Gassen mit Treppen und Anstiegen noch bewältigen will/kann. Dann man los, Portugals Perlen warten – zur Not gibt es ja noch die netten Taxifahrer.

Klaus Karkmann © SeMa

## Impressum

**Herausgeber**  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

**Adresse**  
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

**Telefon**  
040/41 45 59 97

**Fax**  
040/524 39 72

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

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

**Handelsregister**  
HRB 19693

**Amtsgericht**  
Kiel

**Geschäftsführerin**  
Silke Wiederhold

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

**Layout und Grafik**  
Sandra Holst  
Mandana Doose

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

**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** 56.500  
• Nord: 23.000  
• West: 23.500  
• Ost: 10.000

**Anzeigenschluss**  
**gewerbliche Anzeigen**  
Ausgabe September 2022  
am 18.08.22

**Verteilung der**  
**September-Ausgabe**  
ab 01.09.22

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.





Sowohl in Lissabon als auch in Porto werden viele Tapas angeboten.

## Direktflüge von Hamburg

Von Hamburg gibt es Direktflüge sowohl nach Lissabon (Flugdauer rund 4 Std., 20 Minuten) und Porto (Flugdauer rund 3 Stunden). Die Flüge werden unter anderem von Air Portugal angeboten.

- Infos zu Portugal-Reisen im Internet unter <https://www.fremdenverkehrsamt.com/reisefuehrer/reiseziel/portugal/index.html>
- Deutsch wird in Portugal nicht oder selten gesprochen, mit der englischen Sprache kommt man aber gut durch.
- Auch in Portugal wird in Euro gezahlt, allerdings wird immer öfter auf Bargeld verzichtet und über Karte abgerechnet.

## Lissabon: Hügel und die Weite des Tejo

Lissabon ist die Hauptstadt Portugals und liegt auf hügeligem Gelände an der Atlantikküste. Sie hat rund 530 000 Einwohner (ungefähr so viele wie Hannover). Vom imposanten Castelo de São Jorge aus bietet sich ein weiter Blick über die gesamte Altstadt mit ihren pastellfarbenen Häusern, die Tejomündung und die Hängebrücke Ponte 25 de Abril. Das Museu Nacional do Azulejo zeigt dekorative Keramikfliesen aus fünf Jahrhunderten. Außerhalb Lissabons erstrecken sich zwischen Cascais und Estoril (beide Orte gut mit dem Nahverkehrszug erreichbar) eine Reihe von Stränden am Atlantik.

## Porto: viele Brücken und enge Gassen

Porto ist eine Küstenstadt im Nordwesten Portugals, die bekannt ist für ihre prächtigen Brücken und den hier hergestellten Portwein. Die Stadt zählt rund 240 000 Einwohner. Im mittelalterlichen Viertel Ribeira (Flussufer) liegen schmale, kopfsteingepflasterte Straßen mit Geschäften und Cafés. Am auffallendsten und als Wahrzeichen bekannt ist die Brücke Ponte Dom Luís I, über die auch die Metro fährt. Die Igreja São Francisco zeichnet sich durch ihr kunstvoll verziertes, barockes Inneres und üppige vergoldete Schnitzereien aus. Der prächtige Palácio de Bolsa wurde im 19. Jh. als Börse erbaut, um potenzielle europäische Anleger zu beeindrucken.

## DIE SAISON BEGINNT:



## Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2022/23 endlich wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Quickborn und Volksdorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an [theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de). Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://www.theaterbus-hamburg.de) finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Matthias Thurm, Kristijan Balun, Oliver Saß

## THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG „Bequem per Bus ins Theater!“

Ab Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg,  
Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt,  
Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel,  
Quickborn und Volksdorf.

Gemeinsam  
besondere  
Momente  
erleben!

JETZT PLÄTZE SICHERN FÜR DIE THEATERSAISON 2022/23  
[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

TEL. 040 – 22 700 666  
[THEATERBUS@INKULTUR.DE](mailto:THEATERBUS@INKULTUR.DE)

inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG







## Bunter Erdbeersalat

### Zutaten Salat:

- 1 Kopf Eichblattsalat
- 1 Bund Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Erdbeeren
- 150 g Mini-Mozzarellakugeln
- 1 Bund Basilikum

### Zutaten Salatsauce:

- 5 EL Balsamico Bianco
- ca. 1 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Honig
- 100 ml Olivenöl
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale

4 Portionen

### Zubereitung:

Eichblattsalat waschen, abtropfen lassen und zerpflücken. Radieschen waschen, putzen und je nach Größe achteln oder vierteln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mini-Mozzarellakugeln halbieren. Basilikum in Streifen schneiden. Die Salatzutaten auf einer großen Platte anrichten. Alle Zutaten der Salatsauce miteinander verrühren, evtl. noch abschmecken. Die Sauce über dem Erdbeersalat verteilen und mit Basilikum bestreuen.

Bilder und Texte © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



## Caesar-Salat mit holländischem Matjes

### Zutaten:

- 3 Eier
- 4 holländer Matjesfilets
- 1 Sardellenfilet
- 2 Scheiben Sandwichbrot, Rand entfernt
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Mayonnaise
- 1 Römersalat, geschnitten
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 3 EL Parmesan, grob gehobelt

4 Portionen

### Zubereitung:

Eier hart kochen. Brot in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Brotwürfel in einer Pfanne knusprig anrösten. Mit Salz bestreuen und die Croûtons auf einen Teller geben. Eier pellen und in Spalten schneiden. Sardellenfilet hacken und den Zitronensaft, die restlichen 3 EL Olivenöl und die Mayonnaise mit einem kleinen Schneebesen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf 4 Tellern anrichten und mit Zwiebeln garnieren. Auf jedem Salat ein Matjesfilet platzieren. Salat mit Dressing beträufeln und Croûtons und Parmesan darübergeben.

Bilder und Texte © Holländisches Fischbüro, <https://hollaendischer-matjes.de>

**WOCHENMARKT  
LANGENHORNER MARKT**

*So frisch, so nah, so herzlich!*



# Frische • Qualität

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



- Nordsee-Krabbensalat  
200 g € 8,00
- Frische Fischbrötchen  
z. B. der Klassiker mit Matjes,  
ab € 2,50
- Frische Holl. Doppelmatjesfilets  
von Hand filetiert, Stck. € 2,40

**„Leute die diesen Matjes kauften,  
kauften auch Sylter Sahnesoße“**

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



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

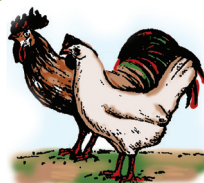
**Wir bieten hochwertige  
Fleischqualität von natürlich  
aufgewachsenen Tieren:**

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

**Achten Sie auf unser Grillsortiment**

**Betriebsurlaub vom 04.07. bis 25.07.22!  
Ab dem 26.07 sind wir wieder für Sie da.**

*Geflügelhof Hellfritz*



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

**Große Auswahl an  
Grillfleisch, z. B.:**

- Puten-Holzfallersteak
- Puten- und Wild-Bratwurst
- Hähnchenteile  
mariniert und natur
- Wildfleisch aus örtlicher Jagd

**Frische Eier vom Hof aus Freiland- und  
Bodenhaltung – verschiedene Größen**





## Rucolasalat mit warmen Hähnchenbruststreifen

### Zutaten Salat: 4 Portionen

- etwa 300 g Rucola (Rauke)
- 200 g Kirschtomaten
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Speiseöl, Salz, Pfeffer

### Zutaten Dressing:

- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche mit Gartenkräutern
- 4 EL Balsamico bianco
- Zucker, etwas Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Rucola waschen. Tomaten waschen und halbieren. Dressing-Zutaten miteinander verrühren und mit Cayennepfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilet in Speiseöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Dressing und Hähnchenbruststreifen anrichten.

Bilder und Texte © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG



## Schichtsalat

### Zutaten Dressing: 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Töpfe Basilikum oder etwa 2 Bund
- 250 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 100 g Mayonnaise
- 3 TL Honig
- 50 ml Zitronensaft (etwa 4 EL)
- 2 EL Milch
- etwa 1 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Zutaten Schichtsalat:

- 3 Salatherzen (etwa 300 g, z. B. Eisbergsalat)
- 350 g dicke Möhren
- 200 g Äpfel
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- ca. 400 g gekochter Schinken
- (2 dicke Scheiben)
- ca. 500 g Tomaten
- 8 hart gekochte Eier (Größe M)
- 150 g geriebener Cheddar

Bilder und Texte © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

### Dressing zubereiten:

Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Basilikumblätter von den Stängeln abzupfen und in einen Rührbecher geben. Crème fraîche, Mayonnaise, Honig, Zitronensaft und Milch dazugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Salat vorbereiten:

Salatherzen putzen, waschen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Möhren und Äpfel schälen, grob raspeln und vermischen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, 2 EL davon beiseitestellen. Kochschinken in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden, 2 EL davon an die Seite stellen. Von den gekochten Eiern 3 Eier vierteln und beiseitestellen, restliche Eier grob hacken.

### Salat zubereiten:

Vorbereitete Zutaten nacheinander in einer großen hohen Schüssel wie folgt einschichten: Hälfte zerkleinerter Salat, Äpfel, Möhren (etwas andrücken), Hälfte Dressing, Hälfte Frühlingszwiebeln, Kochschinken, gehackte Eier, restliches Dressing, Tomatenwürfel, restliche Frühlingszwiebel, restlicher zerkleinerter Salat, Käse. Den Schichtsalat mit den an die Seite gestellten Tomatenstücken, Eier-Vierteln und Zwiebelringen garnieren.

# • Vielfalt

# Jeden Dienstag und Sonnabend

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

## Obsthof Palm

### Frisches Obst aus dem Alten Land

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

- Leckere Dach-Knupperkirschen
- Freiland-Erdbeeren, frisch geerntet
- Saftige und knackige Äpfel

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

GEBRÜDER  
**TIMM**

### Gesundgeflügel

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

*Mit uns wird das Grillen zum Erfolg:  
wöchentlich wechselnde Angebote  
an Grillfleisch und Puten-Bratwürstchen*

*Dazu passend: unsere hausgemachten Salate*

Elmenhorster Str. 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (04532) 222 08

## Büffel-Mozzarella



Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg





# Ab in den Urlaub mit dem richtigen Buch

## Friesisch gut

Julia hat das kleine Friesencafé auf Föhr etabliert. Doch die Saison neigt sich dem Ende zu, und Julia muss sehen, wie sie sich über den Winter rettet. Da kommt der Auftrag, ein großes Fest zu organisieren, gerade recht.

Die Annäherung an den Bürgermeister Finn-Ole ist voller Missverständnisse, besonders als er beruflich nach Amrum muss und eine nette Kollegin ihn erwartet.

Julias Oma Anita und Kapitän Hark hingegen sind bereits ein Paar und besuchen einen Tanzkurs. Doch als Hark sich den Knöchel verstaucht und Anita mit dem attraktiven Tanzlehrer alleine weitertanzte, erwacht die Eifersucht in Hark.

Im Inselcafé kommt zusammen, was das Leben ausmacht – das Laute und das Leise, das Fröhliche und das Traurige. Eingebettet ist die Geschichte in die einzigartige Natur der Insel Föhr mit ihrem ländlichen Anteil, den schönen Stränden, der rauen Nordsee und vielen Menschen, die ihr Herz am rechten Fleck haben.

Wer dieses Buch gern gelesen hat, kann sich schon auf den dritten Teil freuen, der im Frühjahr 2023 erscheint.

## Was ist Ihr Lieblingsort auf Föhr und warum, Janne Mommsen?

Mein Lieblingsort auf Föhr ist der Strand in Utersum. Von dort aus sieht man, wie die Sonne zwischen der Südspitze von Sylt und der Nordspitze von Amrum in der offenen See versinkt. Mehr geht nicht!

**Janne Mommsen „Ein Fest im kleinen Friesencafé“, Rowohlt Taschenbuch, 2022, ISBN 978-3499004858, 16 Euro**

## Juist für Inselliebhaber

Sandra Lüpkes kennt „ihr Töwerland“. Hat sie doch als Kind sowie als Erwachsene einige Jahre auf Juist gelebt. Doch der Reiz dieses Buches liegt in der Distanz. Sandra Lüpkes betrachtet die Insel nicht verklärt, romantisch oder wie in einem Reiseführer, sondern mit einem liebevollen, kenntnisreichen Blick von außen.

Es gibt viel zu erfahren über diese schmale ostfriesische Insel. Detailreich berichtet die Autorin über Geschichtliches, widmet sich der Natur und erzählt Anekdoten aus dem Inselleben und von ihren eigenen Erfahrungen als Kind, als Ferienwohnungsvermieterin und Mitglied einer Band.

Das Buch macht Spaß. Egal, ob man die Insel kennt oder nicht. Und wenn man sie nicht kennt, möchte man nach der Lektüre gern einmal hin.

Wen das Format anspricht: Ebenfalls im Mareverlag ist z. B. „Mein Helgoland“ von Isabel Bogdan und „Mein Spiekeroog“ von Katharina Hagena erschienen.

## Sandra Lüpkes, was ist Ihr Lieblingsort auf Juist und warum?

Geht es ums Hören, so ist es der Kurplatz mit der Komposition aus Kurorchester, Kinderlachen und Kutschpferdgetrappel. Meine Nase hingegen bevorzugt die Stelle auf der Strandstraße, wo der Abzug eines Hotels den Duft nach frischer Wäsche verströmt. Schönster Blick: auf der Deichscharte im Loog Richtung Dorf geschaut.

**Sandra Lüpkes „Mein Juist“, Mareverlag 2022, ISBN 978-3866486751, 18 Euro**

## Familiäre Spurensuche an der Schlei

Als Hanna im alten Wochenendhaus der Familie in Klanxholm (einem fiktiven Ort an der Schlei) ankommt, hat sie die Trennung von Ehemann Ben und den Tod des Vaters zu verkraften. Sie will in diesem Sommer alleine an der Schlei sein und ihre Gedanken sortieren. Nach und nach begegnet sie alten Bekannten und neuen Freunden, wie der betagten Rosenzüchterin Ella oder dem charmanten Bootsbauern Thies. Er will Hanna unbedingt etwas zeigen, das angeblich ihrem Vater gehört hat. Und so macht sich Hanna daran, ein Geheimnis ihrer Familie zu lüften.

Inken Bartels erschafft in ihrer Geschichte eine Atmosphäre, in der man sich zu Hause fühlt. Viele der Gedanken, der Probleme sind alltäglich im besten Sinne. Nichts ist klischeehaft oder vorhersehbar. So fühlt man sich den Menschen nah und versinkt in der Geschichte, die herrlich eingebettet ist in die schöne Umgebung an der Schlei.

## Inken Bartels, was ist Ihr Lieblingsort an der Schlei und warum?

Die Schlei teilt ja die Landstriche Angeln und Schwansen. In Schwansen bin ich sehr gern in Weseby an der Großen Breite. Dort kann man herrlich schwimmen und in den nahe liegenden Wald spazieren. In Angeln liebe ich die kleine Badestelle in Ulsnis. Gerade morgens ist die Stimmung dort eine ganz besondere.

**Inken Bartels „Ein Sommer an der Schlei“, Rowohlt Taschenbuch, 2022, ISBN 978-3499007675, 12 Euro**







## Wenn der Durst nachlässt Trinken für die geistige und körperliche Fitness – mit dem Enkeltrick

Die Trinkmotivation lässt bei vielen Menschen mit zunehmenden Alter nach, teils mit verheerenden Folgen. Denn Wasser bedeutet Leben. Gerade jetzt im Sommer ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Wem das Trinken jedoch schwerfällt, kann mit kleinen Tricks arbeiten.

Für Dr. Tobias Meyer sprechen die Fakten für sich: „Unser Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser und ist Träger sämtlichen Lebens. Der Stoffwechsel benötigt es, wir brauchen es zum Entgiften, es reguliert den Blutdruck, ist an der Darmtätigkeit beteiligt und hält die Haut frisch“, sagt er. Kein Wunder, Hon.-Prof. Dr. Meyer ist Chefarzt der Inneren Medizin mit Schwerpunkt Nephrologie an der Asklepios Klinik Barmbek. Er beschäftigt sich tagtäglich mit der Funktion der Nieren. Die sind unsere wichtigsten Entgiftungsorgane, das Klärwerk unseres Körpers. Sie regulieren den Wasser- und Salzhaushalt und reinigen das Blut und das alles mithilfe von Flüssigkeit. Über den Urin scheiden sie Abfallstoffe und Gifte aus. Gerät das aus dem Gleichgewicht, bekommt der Mensch Durst – in der Regel. Denn während junge Menschen scheinbar unbegrenzt Flüssigkeit zu sich nehmen können, fällt dies älteren Menschen sehr viel schwerer. Sie verspüren einfach weniger Durst.

„Die Trinkmotivation nimmt im Alter ab, und viele ältere Menschen nehmen deshalb zu wenig Flüssigkeit zu sich. Die Gründe dafür sind noch nicht bis ins Letzte erforscht“, sagt Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Geriatrie an der Asklepios Klinik Nord. Ein Erklärungsansatz ist, dass die Dehnungsrezeptoren in Magen und Darm abnehmen, sodass bei älteren Menschen schon nach geringer Flüssigkeitszufuhr das Durstgefühl gestillt ist. Deutliche Warnzeichen für eine Exsikkose – so nennen Mediziner die Austrocknung – sind häufig Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Verwirrtheit, dunkler Urin und trockene Schleimhäute. Ein einfacher Test zur Diagnose einer Exsikkose ist die „stehende Hautfalte“. Wenn nach leichtem Zusammendrücken der Haut, zum Beispiel an der Handoberseite, die Hautfalte „stehenbleibt“, so spricht dies für eine un-

zureichende Flüssigkeitszufuhr. „Da hilft nur eins: Trinken. Trinken. Trinken“, so Dr. Gehrke. Im schlimmsten Fall drohen Kreislauf- oder Nierenversagen bei stärkerer Austrocknung des Körpers.

„Gerade bei höheren Temperaturen im Sommer kann es schon innerhalb eines Tages zur Austrocknung kommen“, sagt Dr. Gehrke und berichtet von einer älteren Patientin, die von ihren Angehörigen am Abend nach einem Tagesausflug in seine Klinik gebracht wurde. Sie hatte seit dem Morgen und möglicherweise schon länger bewusst nichts mehr getrunken, weil sie auf dem schönen Ausflug und der Autofahrt den Toilettengang scheute. Dieses Phänomen beobachtet der Geriater tagtäglich. Viele ältere Menschen leiden unter Blasenschwäche und vermeiden das Trinken, weil sie Angst haben, beispielsweise einen Opern- oder Theaterbesuch nicht ohne Malheur „durchzustehen“. Dr. Gehrke empfiehlt, falsche Scham abzulegen und den Hausarzt vertrauensvoll auf dieses Thema anzusprechen, damit die Trinkrestriktion nicht zu einem Krankenhausaufenthalt führt.



**„Im Alter muss man sich das regelmäßige Trinken einfach vornehmen.“**

Hon.-Prof. Dr. Tobias Meyer, Nephrologe

Ist es nur mangelndes Durstgefühl, das einen älteren Menschen weniger trinken lässt, gibt es durchaus Tricks. „Etwa 1,5 Liter sollten es täglich schon sein“, sagt der Nephrologe Dr. Meyer. Und diese einhalb Liter muss man sich vornehmen. „Ist der Wille dafür da, kann schon eine schöne Karaffe motivieren oder die zwei Flaschen Wasser in der Küche, die am Abend ausgetrunken sein müssen“, sagt er weiter. Dr. Gehrke berichtet von einem Patienten, dem sein Enkel einen Becher mit einem Foto von sich geschenkt hat. Darauf trinkt der Junge, darunter steht: „Prost, Opa!“. „Darüber hat



**„Es ist einfach ein Fakt, dass die Trinkmotivation im Alter abnimmt.“**

Dr. Jochen Gehrke, Altersmediziner

der ältere Herr sich so gefreut, dass es ihn täglich motiviert, immer wieder zu diesem Becher zu greifen“, so Gehrke.

Ist Wasser zu fad, darf es auch mal eine Saftschorle sein, auch eine Suppe, Tees und abends mal ein möglichst alkoholfreies Bier. Auch die Warnung, Kaffee entziehe dem Körper Flüssigkeit, hat sich inzwischen als Mär erwiesen. „Flüssigkeit ist Flüssigkeit“, sagt der Nephrologe Meyer. Auch feste Rituale, wie ein großes Glas Wasser nach jeder Mahlzeit, ein Pott Tee am Nachmittag oder Trinken nach der Uhr, können helfen. Treibt einen die Sorge, es nicht rechtzeitig zur Toilette zu schaffen, kann ein Toilettentraining eine Option sein. „Dabei schiebt man den Toilettengang jeweils in Minutenschritten auf.“

Schwieriger ist es mit kognitiv eingeschränkten Menschen (z. B. Demenzerkrankten). „Da reicht es nicht, eine hübsche Flasche hinzustellen, da muss man tatsächlich dabeibleiben und abwarten, bis das Glas leer ist“, sagt Dr. Gehrke. Als Ultima Ratio oder auch im Krankheitsfall gibt es die Möglichkeit von subkutaner Flüssigkeitssubstitution, bei der über Nacht Flüssigkeit in das Unterhautgewebe infundiert wird. „Das ist besser und risikoärmer als die Anlage einer Magensonde und wird vor allem in akuten Fällen, wie etwa einer fieberhaften Infektion oder einer Durchfallerkrankung zur Überbrückung eingesetzt“, so Gehrke.

Wer glaubt, dass mit dem Wasserhaushalt des Körpers etwas nicht stimmt, sollte zudem seine Medikamente überprüfen. „Wer Medikamente gegen Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz nimmt, muss mehr trinken als die empfohlenen 1,5 Liter, weil diese Mittel Nierenfunktionshemmstoffe enthalten, die zu einer höheren Ausscheidung führen“, warnt der Nephrologe Meyer. Gleiches gilt natürlich für Entwässerungstabletten. Dann hilft ebenfalls der ein oder andere Trick, um den Flüssigkeitshaushalt in Ordnung zu halten und dem mangelnden Durst ein Schnippchen zu schlagen.

**Weitere interessante Artikel zum Thema Gesundheit lesen Sie hier:**  
<https://gesundleben.asklepios.com/>



**ASKLEPIOS**





**Giovanni Zarrella  
& Band**

Live-Tour 2022

# Großes Entertainment und italienische Lebensfreude

**(pi)** Er hat sich in den letzten beiden Jahren in atemberaubender Geschwindigkeit in die Spitze der deutschsprachigen Entertainmentbranche gearbeitet: GIOVANNI ZARRELLA. Mit großem Fleiß, Vielseitigkeit und seinem italienischen Charme ist er der Aufsteiger der letzten Jahre und auf dem Weg zum absoluten Superstar.

Seine Leidenschaft für die Musik steht für GIOVANNI ZARRELLA seit Jahren im Mittelpunkt, und sein großer Traum wird sich 2022 endlich erfüllen: Ab September 2022 wird der charismatische Entertainer mit seiner großartigen Live-Band – bekannt aus seiner eigenen ZDF-SHOW – erstmals

in seiner Karriere auf große Solo-Tournee gehen und neben den größten deutschen Hits auf Italienisch, Pop-Klassiker aus seiner Heimat und einige musikalische Überraschungen in einem zwei-Stunden-Programm live präsentieren.

Erleben Sie italienische Lebensfreude pur und großes Entertainment auch in Hamburg. GIOVANNI ZARRELLA tritt am 16. September 2022 um 20 Uhr in der Barclays Arena auf. Eintrittskarten sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.



## SoVD-Sozialtipp

**SOVD**  
Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

### Steuer und Energiepauschale

Die gute Nachricht zuerst: Ab Juli gibt's für Rentner:innen mehr Geld – und zwar plus 5,35 Prozent in den alten und 6,12 Prozent in den neuen Bundesländern. Die Wermutstropfen dabei: Viele Bezieher:innen von Altersruhegeld rutschen durch den neuen Aufschlag in die Steuerpflicht. Ihre Rente liegt über dem Freibetrag. Der steuerfreie Grundfreibetrag bei der Einkommensteuer liegt derzeit bei 10.347 Euro. Das Finanzamt rechnet pauschal noch 102 Euro für Werbungskosten und 36 Euro für Sonderausgaben hinzu.

Wie viel der Fiskus kassiert, ist unter anderem durch das Startjahr der Rente bedingt. Wer 2020 in Rente ging, muss einen 80 Prozent steuerpflichtigem Anteil hinnehmen. Bei 1000 Euro Mo-

natsrente sind 9600 Euro Jahreseinkommen frei. Jetzt kommen 5,35 Prozent Rentenerhöhung und jährlich 642 Euro drauf – das ist mehr als der Freibetrag. Das heißt: Es fallen Steuern an.

Nicht nur diese Regelung mindert das Geld in der Haushaltskasse von Senioren. Derzeit schlägt vor allem die Inflation zu. Steigende Mieten und Energiekosten leeren das Portemonnaie. Der Staat kündigt für den September zwar Entlastung an. Doch diese Energiepauschale ist reserviert für einkommenspflichtige Erwerbstätige, also Menschen im Job. „Die angekündigten 300 Euro Entlastung geht an Rentnern, pflegenden Angehörigen und Beziehern von Kranken- oder Elterngeld vorbei, weil sie kein zu versteuerndes Einkommen haben“, kritisierte Klaus Wicher. Der Hamburger Landeschef des Sozialverbands SoVD rät: „Rentner:innen können sich einen Anspruch auf die Energiepauschale sichern, wenn sie in diesem Jahr nur einen einzigen Tag steuerpflichtig gearbeitet haben.“

Eine Tätigkeit als Minijobber reicht. Das muss kein Job im Supermarkt, in der Kneipe um die Ecke oder auf dem Bau sein. Auch wer auf die Enkel aufpasst und dafür wenigstens den Mindestlohn bekommt und – wichtig – angibt, profitiert von der staatlichen Wohltat. Wicher verweist auf das Bundesfinanzministerium. Das weist darauf hin, dass die Beschäftigung nachgewiesen werden muss und steuerrechtlich anerkannt wird. Wenn also Oma oder Opa den Kindern öfter mal unter die Arme greifen, ist es eventuell steuerlich sinnvoll, sich als Haushaltshilfe anstellen zu lassen. Sie können so ab Oktober als Minijobber bis zu 520 Euro monatlich frei von Steuern und Sozialabgaben dazuverdienen (bisher 450 Euro).

**Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zum Thema Rente beraten lassen. Informationen unter [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de), Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: [info@sov-d-hh.de](mailto:info@sov-d-hh.de)**





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



Beispiel Komfortzimmer

SENIORENQUARTIER  
KALTENKIRCHEN

Am Bahnhof 2  
24568 Kaltenkirchen  
T. 04191 - 70 34 30  
info@seniorenquartier-kaltenkirchen.de  
www.seniorenquartier-kaltenkirchen.de





# Pizzakraut und ...

## ... Schmetterlingstankstelle



Wer die perfekte Pflanze für die Insektenwelt und die eigene Küche sucht, sollte auf den Echten Dost setzen.

Als „Oregano“ ist er besonders in der mediterranen Küche so gefragt, dass ihn manche auch „Pizzakraut“ nennen. Das typische Aroma kommt von einem hohen Anteil ätherischer Öle. Die Stellen, an denen sie im Blatt eingelagert sind, können wir als kleine helle Punkte erkennen, wenn wir das Blatt gegen das Licht halten.

Die Blätter sind nicht nur für uns interessant, sondern auch für die Raupen einiger Falter. Sie benötigen die Blätter für ihre Entwicklung. Für viele Schmetterlinge sind die Blüten, die im Juli erscheinen, noch attraktiver. Durch ihren hohen Zuckergehalt locken sie viele Arten wie Ochsenauge, Tagpfauenauge oder Schachbrettfalter an.

### Echter Dost

*Origanum vulgare*



An den Blüten treffen wir besonders um die Mittagszeit auch auf Hummeln, Schwebfliegen oder Honigbienen, die ebenfalls auf den Nektar fliegen. Der Pollen ist für einige Wildbienen wie Sand und Mauerbienen sowie für die Gewöhnliche Keulhornbiene wichtig. Sie versorgen damit ihre Larven. Auch die späte Blüte macht den Echten Dost für viele Insekten besonders wertvoll. Denn im Laufe des Sommers wird das Blütenangebot knapper.

Echter Dost mag es sonnig, benötigt nicht viel Wasser und ist auch sonst eher anspruchslos. Er wächst gut auf sonnigen bis halbschattigen Balkonen. Die genügsame Pflanze ist somit auch für Gartenneulinge der ideale Einstieg für mehr Vielfalt. Der Echte Dost darf in keinem Garten fehlen!



## 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



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**





## Auch mit 60+ toll aussehen: mit einer ausdrucksstarken Brille!

Unter dem Motto „Selbstbewusstsein zeigen!“ präsentiert Mott Optik die perfekt passende Brillenmode – genau richtig für den Sommer!

Langweilige Brillen für die reifere Generation – das war gestern. Heute darf man in jedem Lebensabschnitt ein **selbstbewusstes modisches Statement** abliefern. Was könnte dazu besser geeignet sein als eine unverwechselbare Brille – wie z.B. die Modelle unserer Top-Marken **Chanel, Cartier, Lindberg, Alain Mikli** ... Mott Optik bietet in beiden Geschäften eine starke modische Auswahl und lädt zum Aufprobieren ein.

Noch ist hier übrigens Hochsaison für Sonnenbrillen, alle mit 100% UV-Schutz und auf Wunsch mit Gläsern in Sehstärke.

alain mikli LINDBERG<sup>∞</sup>  
paris *Cartier* CHANEL Ray-Ban

Und was trägt „Mann“ in den besten Jahren? Natürlich die (nicht nur) Männer-Marke **Ray Ban**, auch als Korrektionsbrille.

## Endlich wieder lesen und fernsehen können!

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



Die Rissener Filiale des Familienunternehmens Mott Optik besitzt eine spezielle Zertifizierung zum „**Low-Vision-Partner**“ durch die Firma SCHWEIZER, einem der weltweit führenden Hersteller von vergrößernden Sehhilfen.

Hier haben die Spezialistinnen von Mott Optik die entsprechende Ausbildung und eine langjährige Erfahrung.

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

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.

**Mott Optik nimmt sich Zeit für die Beratung!**

Wenn z.B. jemand zu einer zittrigen Hand neigt, wird ihm eine Handlupe nicht helfen. Da braucht man einfach viel Zeit für die Beratung. Deshalb ist Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Wenn **Know-how, Produktauswahl und Beratungszeit** zusammen kommen, ist es häufig erstaunlich und erfreulich zugleich, was für gute Ergebnisse sogar bei sehr niedrigen Sehleistungen noch erzielt werden können, auch bei AMD und Grünem Star.

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**

### Neue Tipps vom Mott Optik Team



Praktisch: die Übersetzbrille

Eine tolle Idee für alle, die beim Autofahren mit ihrer herkömmlichen Sonnenbrille unzufrieden sind (zu dunkel, Blendung etc.): die aktuellen „**Übersetzbrillen**“. Sie werden einfach über die normale Brille gesetzt und schützen vor Sonnenlicht und sogar vor Blendung von der Seite. Perfekt für die Reisezeit, bitte unbedingt bei uns ausprobieren!

Mit der gleichen Professionalität, mit der wir die ältere Generation betreuen, kümmern wir uns übrigens um **perfektes Sehen bei Kindern**, gerade wenn es um ganz spezielle Anforderungen geht. Geben Sie diesen Hinweis doch einfach mal in Ihrer Familie weiter!



Seh-Lösungen für jedes Alter ...

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen – und bringen Sie gern viel Zeit mit!  
Ihr Team von Mott Optik in Rissen

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:

## Von der Leselupe bis zur TV-Sehhilfe ...

Für **Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünen Star** braucht man professionelle Problemlösungen. Unsere Filiale Rissen besitzt dafür eine spezielle **Zertifizierung**. Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.



**SCHWEIZER**  
www.schweizer-optik.de



# 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 · www.mott-optik.de





# Sommer, Sonne – Hitzeschlag?

## So bleiben Senioren trotz steigender Temperaturen fit



*Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH*

Hamburg im Juni 2022. Sommer bedeutet nicht nur Badespaß und Eis essen – für Senioren bringt die sonnige Jahreszeit auch einige Schattenseiten mit sich. In den letzten Jahren sind die Temperaturen immer weiter gestiegen und Hitzewellen mit über 30 Grad Celsius stellen schon länger keine Seltenheit mehr dar. Besonders ältere Menschen belastet das, denn ihre Körper reagieren meist stärker auf die extremen Temperaturen. „Viele Senioren unterschätzen die Auswirkungen der prallen Sonne. Gehen sie unbedacht vor, führt das häufig zu Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und allgemeiner Verwirrung. Dadurch steigt das Sturzrisiko enorm“, warnt Markus Küffel, Gesundheitswissenschaftler, examinierte Pflegefachkraft und Geschäftsführer der Pflege zu Hause Küffel GmbH.

### **Tipp 1: Trinken, trinken und noch mehr trinken**

Bei Senioren nimmt der Drang, etwas zu trinken, generell immer weiter ab, da alternde Sinneszellen das Durstempfinden unterdrücken. Sie nehmen also in der Regel zu wenig Flüssigkeit zu sich, was im Sommer noch extremer wird. Das Problem: Auch wenn Betroffene kein Durstgefühl haben, benötigen sie dennoch ausreichend Wasser um den Körper zu versorgen. „Mindestens zwei Liter sollten am Tag getrunken werden“, empfiehlt Markus Küffel und rät weiter: „Wer ein wenig Abwechslung braucht, kann sein Wasser auch mit etwas Saft vermischen. So bekommt der Körper wichtige Elektrolyte zurück, die er beim Schwitzen ausscheidet.“ Hilfreicher Trick: Morgens schon die gewünschte Menge abfüllen, das spornt zum Trinken an.

### **Tipp 2: Richtige Kleidung wählen**

Viele ältere Menschen frieren schnell und tendieren dazu, sich wärmer anzuziehen als notwendig. Im Sommer kann das zum Problem werden: Dicke und enganliegende Kleidung erhitzt den Körper zusätzlich. Bei hohen Temperaturen eignet sich deshalb dünne und weite Kleidung aus Leinen oder Baumwolle. Diese

bietet Schutz vor leichtem Wind und starker UV-Strahlung, erlaubt aber dennoch eine optimale Luftzirkulation und kühlt den Körper so ab. Synthetische Textilien, die die Wärme am Körper stauen, sollten hingegen vermieden werden.

### **Tipp 3: Leichte Kost als Entlastung**

Zum Verdauen von schweren Gerichten muss der Körper viel Energie nutzen. Leichte Mahlzeiten helfen im Sommer dabei ihn zu entlasten. Optimal sind zum Beispiel Salate, Obst und Gemüse. Diese Lebensmittel liegen nicht schwer im Magen, halten lange satt und geben dem Körper ausreichend Nährstoffe. Im Sommer darf das Essen ausnahmsweise auch etwas mehr gesalzen werden als sonst. So werden dem Körper wieder wichtige Mineralien zugeführt, die er beim Schwitzen ausscheidet.

### **Tipp 4: Richtiger Sonnenschutz**

Mit dem Alter reagiert die Haut immer empfindlicher auf Sonneneinstrahlung, da der Körper schützende Hautpigmente nur noch sehr langsam bildet. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann die Reaktion auf zu viel Sonne negativ beeinflussen. Bluthochdruckmittel, Cortison oder Rheumamittel können zum Beispiel nach Sonneneinstrahlung für brennende Schmerzen oder stark gerötete Haut sorgen. Daher sollten Senioren sich besonders gut vor Sonnenbrand schützen. „Ausreichend Sonnenschutz für Haut und Lippen stellt ein Muss bei Senioren dar, um die UV-Strahlen abzuwehren. Ein 1,80 großer Mensch benötigt etwa 40 Milliliter Creme. Bei zweimal täglichem Eincremen reicht eine 250-Milliliter-Flasche drei Tage. Außerdem empfehlen sich ein Hut, am besten mit einer Nackenkrampe, sowie eine Sonnenbrille zum Schutz der Augen“, appelliert Markus Küffel. Auf ausgiebiges Sonnenbaden sollte generell verzichtet werden.

### **Tipp 5: Hilfe holen**

Wenn Angehörige bemerken, dass Senioren diese Maßnahmen nicht mehr alleine bewältigen, kann eine sogenannte 24-Stunden-Kraft helfen. Dabei zieht eine meist osteuropäische Kraft bei den Betreuungsbedürftigen zu Hause ein und unterstützt sie im Alltag. „Gerade im Sommer ist es wichtig, dass Senioren präventive Maßnahmen gegen einen Hitzschlag treffen. Eine Betreuungskraft vor Ort unterstützt sie dabei und erinnert sie zum Beispiel daran, ausreichend zu trinken. Auch für Angehörige stellt es eine enorme Entlastung dar, wenn sie wissen, dass ihre Lieben gut versorgt werden“, sagt Markus Küffel abschließend.





## Generationskonflikt? Erbschaftsstreit?

Eigentlich haben Sie und Ihre Angehörigen sich gut verstanden, größere Streitereien kamen nicht vor. Nun aber haben Sie das Thema „Testament“ angesprochen oder aber Sie haben einen Konflikt mit Ihren Angehörigen wegen des Umzugs in eine Senioreneinrichtung? Dieser Konflikt scheint kaum lösbar?

### Hilfe?

Solche Streitereien und ausufernde Konflikte lassen sich mithilfe einer Mediation häufig lösen! In der Mediation werden die Argumente und Überlegungen aller Beteiligten wertschätzend und neutral bearbeitet, und es wird gemeinsam nach einer Lösung gesucht. Der Mediator organisiert und moderiert die Gespräche mit dem Ziel, den Konflikt zu lösen. Nähere Informationen finden Sie dazu auf <https://medkom.hamburg>.

### Mein Konzept!

Meine Beratung und Unterstützung erfolgt nach dem Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ (n. M. B. Rosenberg): Ein Konflikt ist immer ein Zeichen von unerfüllten Wünschen und Bedürfnissen – nur wenn diese erkannt werden, können sie Berücksichtigung finden, und erst dann ist ein Konflikt lösbar.



#### Klaus Neander – zertifizierter Mediator

Studium Gesundheit & Management (B. Sc.),  
Mediation (Master of Mediation), GfK-Coach,  
Lehrbeauftragter für Mediation an der FOM (Hamburg)

Tel. 0177-18 50 222 | [newsneander@gmx.de](mailto:newsneander@gmx.de)



# Entspannter Städtetrip ohne Hindernisse

## Barrierefreie Angebote finden und die City genießen



Die Mobilitätshilfe für den Urlaub lässt sich einfach bei einem Fachhändler vor Ort mieten.

Foto: djd/Ludwig Bertram/Karsten Koch



Wo kann man barrierefrei und entspannt essen? Informationen für Menschen mit Handicap gibt es im Internet.

Foto: djd/Ludwig Bertram/Karsten Koch

### DIE SAISON BEGINNT:



## Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2022/23 endlich wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Die Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://www.theaterbus-hamburg.de) finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Matthias Thurm, Kristijan Balun, Oliver Saß

## THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG „Bequem per Bus ins Theater!“



Ab Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel.

Gemeinsam  
besondere  
Momente  
erleben!

JETZT PLÄTZE SICHERN FÜR DIE THEATERSAISON 2022/23  
[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

TEL. 040 – 22 700 666  
THEATERBUS@INKULTUR.DE

inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG





*Hürden aus dem Weg gehen - mit guter Vorbereitung ist das auch in fremden Städten möglich.*

Foto: djd/Ludwig Bertram



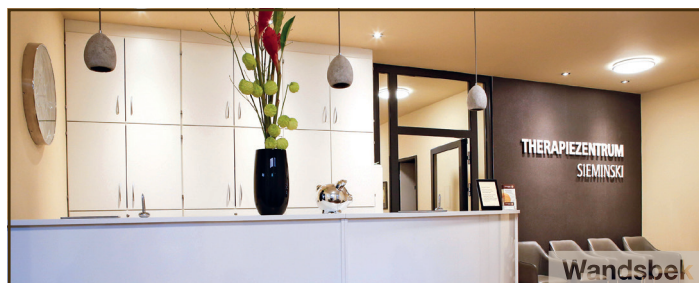
**(djd)** Für ein Konzert oder Musical nach Stuttgart, für ein Wochenende ins malerische Lüneburg oder in Berlin auf Museumstour gehen: Städtetrips sind erlebnisreich und schenken uns viele neue Eindrücke. Dabei muss die Reise nicht immer ins Ausland gehen, auch in Deutschland warten viele große Städte und Metropolen, aber auch ganz besondere Stadtjuwelen darauf, entdeckt zu werden. Es kann wunderschön sein, durch fremde Straßen zu flanieren und sich einfach treiben zu lassen. Wie bei jeder Reise fängt aber auch hier alles mit einer guten Vorbereitung an. Für Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung bedeutet das häufig noch etwas mehr Vorabrecherche, damit die Städtereise nicht zum Hindernisrennen wird. Viele Reiseführer behandeln das Thema Barrierefreiheit mittlerweile ganz selbstverständlich - und auch im Internet gibt es verlässliche Informationsquellen.

#### **Vor Ort mobil dank schlauer Recherche**

Zu schwer, zu sperrig, zu umständlich: Wenn Reisende ihre Mobilitätshilfe nicht mitnehmen möchten oder können, besteht die Möglichkeit, sich direkt vor Ort bequem ein Hilfsmittel zu mieten. Ein guter Anlaufpunkt dafür ist die Seite [www.meinhilfsmittel.de](http://www.meinhilfsmittel.de). In drei einfachen Schritten lassen sich hier Hilfsmittel wie Rollstuhl, Rollator oder Elektromobil mieten. Die Anbieter vor Ort sind häufig Sanitätshäuser oder Gesundheitszentren mit kompetentem Fachpersonal. Welche Hotels, Sehenswürdigkeiten oder Strandpromenaden barrierefrei sind, lässt sich etwa durch das Zertifikat „Reisen für Alle“ überprüfen. Und unter [www.reisen-fuer-alle.de](http://www.reisen-fuer-alle.de) beispielsweise gibt es Informationen darüber, welches Angebot für die Nutzer von Rollator, Rollstuhl oder Elektromobil bei unterschiedlichen Einschränkungen gut nutzbar ist.

#### **Infos aus erster Hand**

Von Anwendern selbst erstellt sind die Informationen auf der Seite [www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org). Auf dieser Seite geht es sehr ins Detail, sodass auch zu Geschäften, Spielplätzen, Restaurants und sogar Kiosken Informationen vorhanden sind. Auch über das Vorhandensein geeigneter Toiletten und sogar zur Höhe eventuell vorhandener Stufen finden sich hier Hinweise. Denn was für einen Rollator-Anwender kein Hindernis darstellen muss, kann für Nutzer von Elektromobil oder Rollstuhl schon ganz anders aussehen. Dann ist es gut, wenn man sich vorab informiert hat.



**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](http://www.thz-sieminski.de)



# Kunst und Kultur vor historischen Kulissen

## Kultursommer Nordschwarzwald: Ausstellungen, Theater, Konzerte und Lesungen



*Stimmungsvolle Impressionen vom Calwer Klostersommer: In diesem Jahr kann man Top Acts wie Udo Lindenberg und Nico Santos auf der Bühne erleben.*

Foto: djd/Regionalverband Nordschwarzwald/Nicolai Stotz

*Ausstellungen, Aufführungen, Lesungen und Konzerte – beispielsweise im Theater Pforzheim – gehören zum Kultursommer dazu.*

Foto: djd/Regionalverband Nordschwarzwald/Theater Pforzheim

**(djd)** Die Region Nordschwarzwald hat jede Menge zu bieten. Landschaftlich besticht sie durch lang gezogene Waldberge, tief eingeschnittene Täler, Weinberge und Gäulandschaften. Hinzu kommen Städte mit interessanter Historie und einer Vielzahl an Sehenswürdigkeiten. Auch in kultureller Hinsicht lohnt sich ein Abstecher. In diesem Sommer sogar ganz besonders. Denn der Regionalverband Nordschwarzwald lädt vom 15. Juli bis 14. August zum zweiten Kultursommer ein. Ob Ausstellungen, Theateraufführungen, Konzerte oder Lesungen: Die Besucher können sich auf über 100 Events aus verschiedenen Kunst- und Kultursparten freuen, deren Veranstaltungsorte sich über die gesamte Region verteilen.

### Eine Region, vier Kreise, über 100 Events, verteilt auf 30 Tage

Die Region Nordschwarzwald mit den Kreisen Calw, Freudenstadt, dem Enzkreis und der Stadt Pforzheim tritt vereint unter dem Dach des Kultursommers auf. Das Ziel: Die kulturellen Stärken bündeln. Eröffnet wird die Eventreihe beim COKO Festival in Pforzheim. Drei Tage lang wird in der Innenstadt Kultur, Musik und Comedy geboten, unter anderem mit Fools Garden, Cassandra Steen, Milow und Max Mutzke. Im Laufe des Kultursommers finden Klosterkonzerte in Maulbronn und Alpirsbach sowie das bekannte Belcanto-Opera Festival Rossini in Wildbad, unter anderem mit Starsopranistin Angela Meade, statt. Man

Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: [kontakt@rybin-sanitaertechnik.de](mailto:kontakt@rybin-sanitaertechnik.de)

**Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag**

**SAUBER & HYGIENISCH**  
auch in Krisenzeiten

**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 • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://www.klempner-pinneberg.de)**





Die Ruine des ehemaligen Benediktinerklosters St. Peter und Paul dient beim Klostersommer Calw als Open-Air-Kulisse.

Foto: djd/Regionalverband Nordschwarzwald/avmedi-factory

kann den besonderen Klängen an außergewöhnlichen Orten wie der Wildline-Brücke oder vom Turm des Baumwipfelpfades lauschen. Beim Calwer Klostersommer sind Top Acts wie Udo Lindenberg und Nico Santos dabei. Traditionell geht es beim Schäferlauf in Wildberg zu, der Gerbersauer Lesesommer in Calw wiederum lässt Erinnerungen an Hermann Hesse wach werden. Die Besucher können hier professionellen Sprechern der Akademie für gesprochenes Wort Stuttgart lauschen. Ensembles der Calwer Musikschule umrahmen die Lesungen mit zarter Kammermusik.

#### Konzerte von Udo Lindenberg, Nico Santos und Fools Garden

Das Schloss Neuenbürg wird im Rahmen des Kultursommers zur Freiluftkulisse, der idyllische Schlossgarten wird zur gro-

ßen Bühne. Gleiches gilt für die Burg Löffelstelz in Mühlacker. Unter anderem steigt hier die Irische Feuernacht, bei der die Veranstalter den Innenhof der Ruine in Kerzenschein hüllen. In diesem Ambiente sollen sich die keltischen Klänge von Taraneh & Friends und die Feuershow von Art Artistic miteinander vereinen und eine mystische Stimmung erzeugen. Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen gibt es ab Mai auf der Website [www.kultur.nordschwarzwald.de](http://www.kultur.nordschwarzwald.de). Ausklingen soll der Kultursommer im Kloster Calw-Hirsau mit Gitarrenklängen von Matthias Hautsch und einem stimmungsvollen Open Air-Kino-Abend.

## DIE SAISON BEGINNT:



### Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2022/23 endlich wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Die Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an [theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de). Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf [www.theaterbus-hamburg.de](http://www.theaterbus-hamburg.de) finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Matthias Thurm, Kristijan Balun, Oliver Saß

## THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG „Bequem per Bus ins Theater!“



Ab Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt.

Gemeinsam  
besondere  
Momente  
erleben!

JETZT PLÄTZE SICHERN FÜR DIE THEATERSAISON 2022/23  
[www.Theaterbus-Hamburg.de](http://www.Theaterbus-Hamburg.de)

TEL. 040 – 22 700 666  
[THEATERBUS@INKULTUR.DE](mailto:THEATERBUS@INKULTUR.DE)

inkultur ist eine Marke der Hamburger Volksbühne e.V.

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG





# Freuen Sie sich auf die September-Ausgabe!

## Erscheinungstag 01.09.22



### 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 senden an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

### Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

