September 2022 | Gegründet 2011 | Gesamtauflage 56.500

Das Magazin für die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis zum Mitnehmen

Aktionswochenende

Demenz am 24. + 25.09.22

Sonntags um elf

Jazz im Bergedorfer Schloss

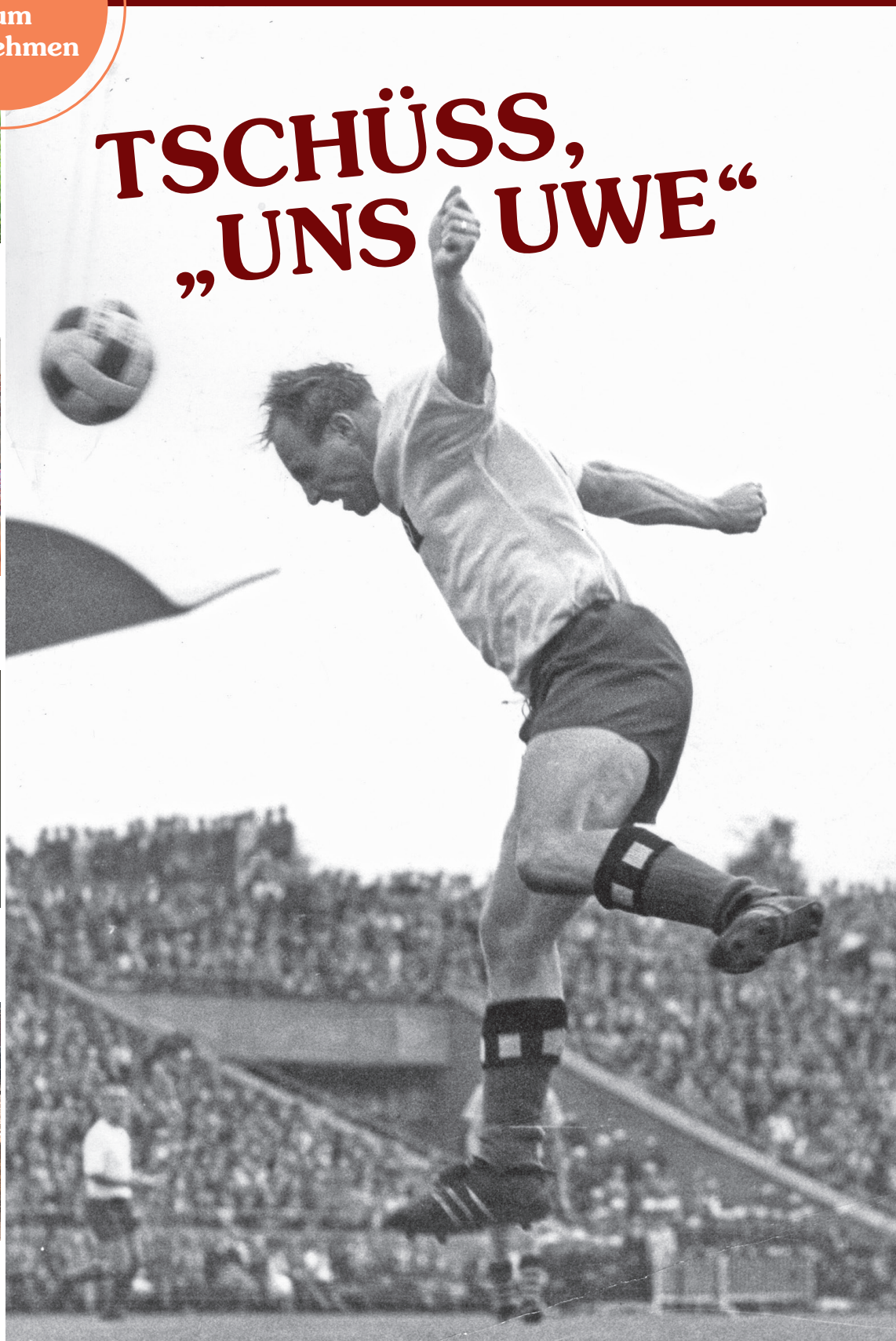
Bettina Tietjen

erinnert sich ...

16-mal Kongo

... und zurück

TSCHÜSS, „UNS UWE“



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 Mindest-bestellzeitraum
- 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

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Wir haben freie Plätze!

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

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

www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der Diakonie Alten Eichen

Inhalt

3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
4 **Tschüss, „Uns Uwe“**
10 **Reisetipp: Im Norden des Südens**
12 **Krimiserie (Teil 8) – Säuglingsmord in Serie**
13 **Virtueller Welt Rheuma Tag am 1. Oktober**
14 **Buchtipp „Für Yoga ist es nie zu spät“**

16 Aktionswochenende Demenz 24. + 25.09.22

18 **Impressum**
19 **Die Hamburger Pflegestützpunkte –** Rundumberatung bei allen Fragen zur Pflege
20 **Generationenaustausch von Erfahrungen und Talenten**
20 **SoVD-Sozialtipp**
21 **LAB – Lange aktiv bleiben e. V.**
22 **Rezepte**
24 **Veranstaltungen**
25 **Senioren-Flashmob 2022 –** Es darf wieder gegroovt werden
25 **Liberaler Seniorentag 2022**
26 **Kleinanzeigen**
29 **Internationaler Tag der älteren Menschen** – Das Programm des Festtags

30 Sonntags um elf – Jazz im Bergedorfer Schloss

32 **Rätsel**
34 **Leser schreiben „Kümmt allens wedder“**
34 **Seemanns-Chor Hamburg** Der Verein feiert dieses Jahr sein 125-jähriges Bestehen
35 **Varieté im Hansa-Theater – Spielzeit 2022/2023**
35 **Circus Krone –** Die Neuproduktion der Erfolgsshow „Mandana“
36 **Wie im Leben** Ruhen wie Frauchen und Herrchen
37 **Die Erinnerungsgärten –** ein beliebter Treffpunkt

38 Bettina Tietjen erinnert sich

39 **Sodbrennen**
40 **Art Garfunkel jr.** Sein Album „Wie Du“ ist eine musikalische Hommage an seinen Vater

42 16-mal Kongo und zurück

43 **Tag des offenen Denkmals 2022 in Hamburg**
43 **Quartiersbefragung Hamburg-Eppendorf**
44 **Quartiersbefragung nachbarschaftliche Begegnungsorte für Senioren:innen in Eppendorf-Nord**
44 **Lesebrief: IOKI Lurup/Osdorf soll gehen, MOIA kommen**
46 **Mit Kennern durch Weindörfer und Wälder: Herbstliche Entdeckertouren im Rollstuhl**
48 **Ein abwechslungsreicher Lesespaß – Jahrbuch 2022 des Alstervereins mit spannenden Beiträgen erschienen**
51 **Pflanzenportrait September 2022**
52 **Tausche Wein gegen Übernachtung**
53 **Tierisch schöner Urlaub**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.10.22

Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist unsere kleine Sommerpause zu Ende, und ich hoffe, Sie sind alle gut durch die warmen Tage gekommen.

Uwe Seeler ist nun leider nicht mehr unter uns. Er wird aber im Herzen der Hamburger immer einen Platz haben. Es gibt viele Namen, die man irgendwann vergisst – aber dazu zählt „Uns Uwe“ mit Sicherheit nicht. Er repräsentiert einen Fußballspielertyp, den man heutzutage kaum noch findet. Für ihn stand der Fußball im Vordergrund und nicht der „schnöde Mammon“. Ebenso, dass man als Hamburger in einem Hamburger Verein spielt. Uwe – wir werden dich vermissen.

Demenz – die Diagnose ist für Betroffene und auch für die Angehörigen ein Schock. Wie geht man damit um? Wie kann man selbst und das persönliche Umfeld diese Erkrankung akzeptieren? Hier bietet das Aktionswochenende Demenz Hilfe. Am 24. und 25. September können sich Interessierte informieren und sich mit Experten austauschen.

Auch im September gibt es wieder jede Menge an interessanter Veranstaltungen. Leider können wir nicht alle im Magazin veröffentlichen. Aber auf unserer Homepage „www.semahh.de“ finden Sie eine Vielzahl weiterer Veranstaltungen.

Die nächste SeMa-Ausgabe wird ab dem 01. Oktober 2022 verteilt. Freuen Sie sich mit mir zusammen auf viele weitere spannende Themen.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Der Bandscheibenvorfall – Ursache und Therapie

Zeit: **Mittwoch 21. September, 17:00 Uhr**
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referenten: Priv.-Doz. Dr. med. Ralf Hempelmann und Dr. med. Alexander Richter, Leitende Ärzte Wirbelsäulenchirurgie, Helios ENDO-Klinik Hamburg

Anmeldung:
HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
T (040) 3197-1225

Helios
www.helios-gesundheit.de

www.die-fahrradboerse.de

Elisabeth H. freut sich über die neue Mobilität.
Foto: privat

Senioren-Scooter „Komfort“
Leicht, bequem und sicher unterwegs

(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.

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

Tschüss, „Uns Uwe“

Trotz geringer Körpergröße war Uwe Seeler beim Kopfballspiel ein Riese.

Der Letzte seiner Art ist nun von uns gegangen. Uwe Seeler war nicht nur ein begnadeter Torjäger und nimmermüder Kämpfer, sondern auch ein untadeliger Sportsmann. Einen wie ihn wird es nie wieder geben.

„Er ist ein Idol für Generationen – damals wie heute. ‚Uns Uwe‘ ist in ganz Deutschland unser Uwe geblieben, weil er immer einer von uns war. Warum das so ist? Zu seiner aktiven Zeit hat er auf dem Platz geackert wie alle Fußballfans und alle Deutschen auf der Arbeit. Außerdem hat er sich immer korrekt verhalten – auf und neben dem Platz. Als Fußballer zeichnete ihn aus, dass er nie aufsteckte. Wenn seine Mannschaft zur Halbzeit mit 0:2 zurücklag, sagte er seinen resignierenden Mitspielern: ‚Das drehen wir noch um!‘ Dann hängte er sich so rein, dass er bei der Wende der Führende war. Kurzum, er war ein Vorbild, auch für seine Mannschaftskameraden.“ Diese Sätze diktierte der 2008 verstorbene Sportreporter Rudi Michel dem Autor dieser Zeilen einst anlässlich eines runden Seeler-Geburtstags in die Feder. Weil Michels Worte die Persönlichkeit und Wirkung von Uwe Seeler auf den Punkt bringen und die 50 Jahre (!) nach dem Karriereende andauernde Verehrung erklären, verdienen sie es, noch einmal zitiert zu werden.

Uwe Seeler, der Malocher auf dem grünen Rasen, den seine Freunde liebten und seine Gegner achteten, musste für seinen unermüdlichen Einsatz in gegnerischen Strafräumen einen hohen gesundheitlichen Preis bezahlen. Seine Krankenakte liest sich wie ein Dokument des Grauens: lädierte Knöchel und Kniegelenke, verrenkte Wirbelsäule, Operationsnarben am rechten Fersenbein und an der Achillessehne sowie Brüche der Rippen, des rechten Sprunggelenks und des Nasenbeins. Dazu kamen ungezählte Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen. „Dieser Mann ist Vollinvalide!“, urteilte ein Sportmediziner Mitte der 1960er-Jahre, als er die Röntgenbilder des ihm unbekannten Patienten sah, der damals keine 30 war. 65 schwere Verletzungen und acht Operationen standen am Ende von Seelers Karriere zu Buche. Die Blessuren – Arbeitsnachweise aus 72 Länder-, 239 Bundesliga-, 279 Oberliga-, 32 DFB-Pokal-, 29 Europapokal- sowie ungezählten Jugend- und Freundschaftsspielen.

„Er fliegt und fliegt – und denkt nie an die Schmerzen“, waren Artikel über den Fußballer mit der hohen Stirn überschrieben.

Sportliche Vita

1958: WM-Vierter

1960: Deutscher Meister mit dem HSV, Torschützenkönig (36 Treffer), Fußballer des Jahres

1962: WM-Viertelfinale

1963: DFB-Pokalsieger

1964: Erster Bundesliga-Torschützenkönig (30 Treffer), Fußballer des Jahres

1966: Vize-Weltmeister

1968: Europapokal-Finalist mit dem HSV

1970: WM-Dritter, Großes Bundesverdienstkreuz, Ernennung zum Ehrenspielführer der deutschen Nationalmannschaft, Fußballer des Jahres

1995: Präsident des HSV (bis 1998)

Für seinen unermüdlichen Einsatz liebten ihn Fans – und sie verehren ihn bis heute. Der „Dicke“ schonte weder Gegner noch sich selbst, blieb dabei aber immer ein fairer Sportsmann. Nur einmal verlor er die Nerven: Am 10. Dezember 1957 flog der Stürmer gegen Bremerhaven 93 wegen Nachtretens vom Platz.

In den folgenden Jahren reifte Seeler vom „Backfischtraum“ („Der Spiegel“, Nr. 44/1954) zu einer Persönlichkeit auf dem Spielfeld. Das Nachrichtenmagazin widmete dem wuchtigen Mittelstürmer sechs Jahre später eine Titelstory – damals recht ungewöhnlich. Überschrift: „Gold im Stiefel“. In dem Jahr schoss er den HSV nicht nur fast im Alleingang zur Deutschen Fußballmeisterschaft, der Porträtierte wurde Wochen später auch zum ersten „Fußballer des Jahres“ gewählt, und das Buch „Uwe Seeler und seine goldenen Tore“ wurde ein Verkaufsschlager – 1960 war Seelers Jahr.

Zu diesem Zeitpunkt war der Sohn eines Hamburger Schauermanns und Ewerführers erst 23 Jahre alt, aber bereits auf bestem Wege, eine Legende zu werden. Von Flensburg bis Garmisch-Partenkirchen wurde die Vorzeige-Rothose in Kinderreimen und Abzählversen auf die Schippe genommen: „Uwe Seeler / Schießt ’n Fehler / Schießt vorbei! / Und du bist frei!“ Ein untrügliches Zeichen größter Popularität.

„Keiner verkörperte die Wertvorstellungen der 1950er und 1960er

SENIORENRESIDENZ
ALSTERPARK

Tag der offenen Tür
Sa. 24.09.2022 | 13.00 bis 17.00 Uhr

- Hausführungen und Beratung zum Servicewohnen
- Kaffee und Kuchen mit musikalischer Unterhaltung
- Teppichcurling als kleine Fitnessübung
- Anmeldung nicht erforderlich

Nutzen Sie die Gelegenheit, unser Haus kennenzulernen.

Baujahr: 1991, Art des Energieausweises: Verbrauchsausweis
Endenergieverbrauch in kWh/(m²a): 218,9, wesentlicher Energieträger: Erdgas H

Seniorenresidenz
Alsterpark
Rathenaustr. 4–10
22297 Hamburg
www.vhw-alsterpark.de

040 51127 - 2000
vhw
... mehr als Wohnen!

Atelier
Im-Ohr-Hörsysteme –
Maßgefertigt für Ihre Ohren

Erleben Sie bei uns die Vorteile von Atelier Im-Ohr-Hörsystem – kleine, unauffällige und handgefertigte Unikate, die individuell an Ihr Ohr angepasst werden. In ruhiger, diskreter und ungestörter Umgebung überprüfen wir Schritt für Schritt die Leistungsfähigkeit Ihres Gehörs. Bei Bedarf beraten wir Sie umfassend und wählen mit Ihnen die Hörlösung für Sie aus, die Ihren Alltag optimal unterstützt. Kompetent • Fröhlich • Freundlich

Inhabergeführter Familienbetrieb

Wir hören Ihnen zu!
franz
HörSysteme

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

„Alles schwer erarbeitet“

Harry Bähre, Bundesliga-Spieler mit der Lizenz „001“, fand anlässlich eines runden Geburtstags seines ehemaligen Mitspielers Worte, die über Seelers Tod hinaus gültig sind: „An erster Stelle steht der Mensch Seeler. Er war immer großzügig und vor allem treu – auch seinem HSV. Anfang der 1960er-Jahre hatte er viele gute Angebote, unter anderem das von Inter Mailand. Er hätte mit einem Schlag eine Million Mark verdienen können, aber verzichtete wegen seiner Heimatverbundenheit darauf – auf heutige Maßstäbe umgerechnet, waren das fünf oder sogar zehn Millionen. Stattdessen stieg er als Repräsentant beim Sportartikelhersteller adidas ein.

Aus unserer gemeinsamen Zeit beim HSV sind mir noch seine Wutausbrüche, die er heute bedauert (‚Ich habe damals zu viel mit euch geschimpft‘), gut in Erinnerung. Wenn wir auf der Verliererstraße waren, hat er während des Spiels mit roter Birne lautstark gepöbelt. ‚Ihr Blinden da hinten‘ war noch einer der harmloseren Sprüche. Nach Niederlagen war nur dann Ruhe, wenn er sein Tor gemacht hatte. Uwe hat sich immer alles schwer erarbeitet. Seine Kopfballstärke hat er sich in unzähligen Trainingseinheiten am Pendel erworben, seinen Wohlstand als unermüdlicher Schuhverkäufer, der mit seinem Diesel Abertausende Kilometer abgerissen hat. In heutigen Profizeiten kaum vorstellbar: Auch unterwegs hat er immer noch trainiert.“

reiner als der Hamburger“, schrieb die „Süddeutsche Zeitung“ einmal treffend über Uwe Seeler. Der assistierte in ungezählten Interviews mit Sätzen wie diesem: „Einsatz, Fleiß, Ehrlichkeit und Beständigkeit sind für mich wichtig.“ Eine anderes Blatt bezeichnete ihn als „eine Art Heinz Rühmann auf dem Fußballplatz“. Kein Wunder, dass der Vorname Uwe hierzulande damals in unzählige Taufregister eingetragen wurde.

Endgültig in die Herzen der deutschen Fußballfans kickte und köpfte sich Seeler bei der WM 1970, als er als Dauerläufer im Mittelfeld im Viertelfinale sein unvergessenes Hinterkopfballtor gegen England erzielte – ein unmöglicher Treffer, der die Welt staunen und Englands Fans weinen ließ. Die englische Fußballlegende Bobby Charlton saß zu diesem Zeitpunkt schon ausgewechselt auf der Bank und konnte nicht fassen, was er da gerade gesehen hatte.

Eigentlich war Seeler 1968 aus der Nationalelf zurückgetreten. Doch der gewiefte Bundestrainer ließ den Kontakt nicht abreißen. Helmut Schön rief hin und wieder an, erkundigte sich nach seinem Befinden, fragte nach dem Hund, nach Ehefrau Ilka, den Kindern und schließlich: „Uwe, kommst Du mit zur WM?“ Und tatsächlich: Uwe flog mit nach Mexiko, Ilka hinterher. Dort lief der vorbildliche Kapitän in ungewohnter Position noch einmal zu großer Form auf – als Ackergaul im Mittelfeld. Den Mittelstürmer-Posten beanspruchte der Münchener Goalgetter Gerd Müller. Seeler opferte sich in seiner neuen Rolle als hängende Spitze für seine Mannschaft auf, ohne seine Torgefährlichkeit einzubüßen. Seine Aufgaben: laufen, in der Defensive aushelfen, Räume für Müller schaffen und ihn mit Vorlagen versorgen. Müller traf zehnmal, Seeler dreimal – das deutsche Traumduo dieser WM!

„Immer gewinnen wollen und verlieren können – dafür stand Uwe Seeler. Er hat immer gekämpft wie ein Löwe, aber wenn das Spiel abgepfiffen wurde, dann war gut“, sagt HSV-Chronist Broder-Jürgen Trede, der Seeler gut kannte. Diese Einstellung sei das Erbe seines Elternhauses, „wo Gejammer nicht gern gesehen wurde“, so Trede. Als Beispiel für Uwe Seelers tadellosen Sportsgeist nennt der HSV-Radio-Reporter dessen Auftritt nach dem verlorenen WM-Finale 1966 gegen England, als er sich trotz des irregulären „Wembley-Tors“ von seinen Gegenspielern fair mit Handshake verabschiedete: „Das muss man in solch einer Situation erst einmal hinkriegen.“

Auch im Job war Seeler tugendhaft und erfolgreich. „Existenzängste hatte ich keine, weil ich nie meinen Beruf aufgegeben hatte“, erklärte der gelernte Speditionskaufmann. Hätte er 1961 ein millionenschweres Angebot von Inter Mailand angenommen, wäre er mit einer Unterschrift aller finanziellen Sorgen ledig gewesen. Die Konditionen waren für damalige Verhältnisse atemberaubend: 900.000 Mark auf die Hand, dazu Gehalt und Prämien. Der seinerzeit berühmte Michel-Theologe Helmut Thielicke forderte Seeler in einem von Moralinsäure triefenden Brief zum Bleiben auf und fragte, ob er weiter „der Jugend unseres Volkes Leitbild für die Lauterkeit der Gesinnung“ sein wolle. Uwe wollte und legte mit seinem Bekenntnis zur Heimat einen weiteren Grundstein für seinen Ruhm. Seeler musste trotz des ausgeschlagenen Angebots nicht darben. Der damalige Bundestrainer Sepp Herberger vermittelte ihm einen gut dotierten Repräsentanten-Job bei einem Sportartikelhersteller. „Für Uwe gab es immer nur drei Dinge: Familie, HSV und adidas“, brachte Ehefrau Ilka Uwes Universum auf den Punkt. Auch die Verantwortlichen des

Kostenlose Sicherheitsberatung
Einbruchschutz (KfW-Förderung mögl.)
Türöffnung Schlüssel/Stempel
SERVICE 5 59 24 41 Die „Nummer Sicher“
www.Dominico-Service.de
Meisterbetrieb
Inh. Lars Grebe e. K.
Schnelsen · Frohmestr. 24
Tel. 0160/96 22 60 71
Mo.-Do. 9.30-18 Uhr, Fr. 9.30-15 Uhr

Seit mehr als 30 Jahren in Schnelsen!
Das Ziel: unsere Stadtteile einbruchsicher zu machen.
Unsere Angebote beinhalten Sondernachlässe.

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

HSV wussten, wie sie den Torgaranten an sich binden konnten: Sie hatten „Uns Uwe“ bereits lange vor der Anreise der Mailänder Delegation mit dem großen Geldkoffer ein Baugrundstück in Norderstedt zu Sonderkonditionen vermittelt. Trotz aller Sirenenrufe aus Bella Italia: Uwe blieb. „Sie blieben Hanseat, auch als Italien mit viel Geld und vielleicht auch besserem Wetter lockte“, lobte der damalige Bürgermeister und heutige Bundeskanzler Olaf Scholz anlässlich eines Senatsempfangs noch Jahrzehnte später Uwes Heimattreue.

In seiner langen Karriere, erst als Fußballer, später als Idol und Werbeikone, beging der „Dicke“ eigentlich zur zwei Fehler – er spielte den matchentscheidenden Fehlpass im Europacupspiel gegen den FC Barcelona und übernahm das Präsidentenamt beim HSV: Der Ballverlust in der Nachspielzeit im Europapokal der Meister kostete den HSV 1961 die Finalteilnahme, das Ehrenamt gefährdete kurzzeitig Seelers guten Ruf – das Saubermann-Image bekam einige Kratzer. Als Seeler sich im Herbst 1995 überreden ließ, HSV-Präsident zu werden, zeigte sich bald, dass er der Aufgabe nicht gewachsen war. Denn wer mit „Uwe-Seeler-Modden“ gute Geschäfte macht, verfügt nicht automatisch über die Qualitäten, einen Fußball-Konzern zu leiten.

Mitspieler beim HSV: Willi Schulz (links) und Harry Bähre.

Seeler giftete gegen die vereinsinterne Opposition und stellte sich mit unbedachten Äußerungen („Zur Demokratie gehört auch ein bisschen Diktatur“) ins Abseits. Es folgten dubiose Immobilien-Deals, fragwürdige Geschäfte mit Merchandisingartikeln („Jutebeutel-Affäre“), in die auch Seeler verwickelt war, und schließlich staatsanwaltliche Ermittlungen gegen Vorstandskollegen. Teile der ihn stützenden Medien fabulierten von „falschen Freunden“, um Seeler aus der Schuss-

„Großer Sportsmann“

Willi Schulz, 66-facher Nationalspieler und Mitspieler beim HSV sowie in der Nationalelf, erinnert an den großen Sportsmann: „Zu Uwe fällt mir der Spruch ‚ein Mann, ein Wort‘ ein. Was er sagte war immer fundiert und entsprach der Wahrheit. Alles ohne Winkelzüge, immer ehrlich und geradeaus. Das ist auch das, was sein Spiel immer ausgezeichnet hat: Wenn er zigmal gefoult wurde, ging Uwe zu seinem Gegenspieler, nahm die Entschuldigung an und fertig – aus. Ein Beispiel unterstreicht seine Haltung: Das Spiel gegen Uruguay bei der WM 1966, als Horacio Troche ihn an der Mittellinie ohrfeigte. Uwe steckte den Klaps einfach weg, guckte nur ungläubig. Während andere Spieler auf Troche losgegangen wären und Rache geschworen hätten, war Uwe Sportsmann durch und durch.“

IMMOBILIEN
FAIR-RENTUNG

Immobilie verkaufen und trotzdem wohnen bleiben.
Jetzt Termin vereinbaren! 040/55 00 55 - 5948

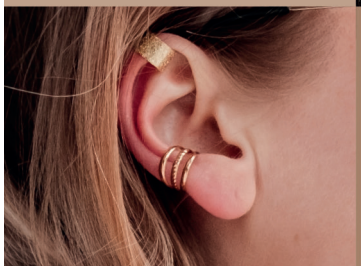
SPARDA IMMOBILIEN

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!
>> Frisuren speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen <<
Friseur für den Gesundheitsdienst
Marina-Chic.de
Rufen Sie an! Tel.:
60 60 86 69

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 VEREINBAREN!



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

OPTIKDANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken

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

SONDERBURG MÜNZHANDEL

Haben Sie Münzen, Scheine oder Briefmarken zu Hause in der Schublade liegen, dann hören wir gerne von Ihnen. Wir kommen auch gerne zu ihnen.

Münzen: +45 2978 7643
Mail: Rene@6400coins.de

Briefmarken: +45 4057 7933
Mail: Allan@6400coins.de

6400coins.de

Seit 1987
GREIZER
ANGELA

✧ 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

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

- Spezielle Angebote für Demenzkranke
- Tagesausflüge und Wellnesstage
- Hol- und Bringdienst mit unserem eigenen Bus
- Alle Angebote mit und ohne Pflegestufe
- Spiel-/Sport-/Gedächtnistrainingsgruppen 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

Soziales Engagement

Uwe Seeler nutzte seine Popularität, um Kranken, Bedürftigen und Auf-die-schiefe-Bahn-Geratenen zu helfen. Er besuchte Gefängnisinsassen im Auftrag der Sepp-Herberger-Stiftung, bat um Spenden für die Deutsche Muskelschwund-Hilfe und gründete 1996 die Uwe Seeler-Stiftung – getreu seinem Lebensmotto: „Wer dem Sport so viel zu verdanken hat und auf der Sonnenseite des Lebens steht, der sollte jenen etwas abgeben, die auf der Schattenseite stehen."

linie zu nehmen. Die Präsidenten-Posse erinnerte zeitweise an ein Stück aus dem Ohnsorg-Theater. Die groteske Aufführung endete im März 1998 mit dem freiwilligen Abgang des Hauptdarstellers. Ehefrau Ilka, die gute Seele in Uwes Leben, hatte ihren Uwe eindringlich vor dem Amt gewarnt. Sein „Ja" zum HSV kommentierte sie so: „Uwe hat einen schweren Sprachfehler, er kann nicht Nein sagen."

Trotz dieses dunklen Flecks auf Seelers ansonsten blütenweißer Weste bildet das Hamburger Original zusammen mit Franz Beckenbauer, Fritz Walter und Max Schmeling das Quartett deutscher Sportidole. Als der nimmermüde Kämpfer sich am 1. Mai 1972 nach 916 Ligaspielen und 772 Toren mit einem Spiel gegen eine Weltauswahl unter großem Tamtam vom Fußball verabschiedete, sagte die ganze Nation ergriffen „Tschüss"! Es folgte ein rauschendes Fest im Hotel Atlantic, wo die Köche eigens einen lebensgroßen Uwe aus Eis gemeißelt hatten und Udo Jürgens ergriffen sang: „Vergiss den Uwe nicht" – in Anlehnung an seinen im selben Jahr veröffentlichten Song „Vergiss die Liebe nicht". Viele Tränen flossen, während Uwe langsam dahinschmolz. Einen unvergessenen literarischen Gruß schickte sein ehemaliger Mitspieler, der Autor Gerd Krug, hinterher: „Schweiß auf der Stirn, Dreck auf der Hose, Blut am Bein – das ist Uwe Seeler." Dieses Zitat wäre es wert, in Uwes Grabstein gemeißelt zu werden.

In den letzten Jahren machte ihm sein in ungezählten Fußballschlachten geschundener Körper immer mehr zu schaffen – Seeler nahm es hin, ohne zu jammern. Nach einem unverschuldeten Autounfall im Elbtunnel hatte er dauerhaft Schmerzen, mit 83 stürzte er zu Hause schwer, erlitt einen Oberschenkelhalsbruch und bekam ein neues Hüftgelenk eingesetzt. Zuletzt sah man ihn auf Fotos meist mit Krücken laufen oder mit Puschen im heimischen Wohnzimmersessel sitzen.

Nun heißt es endgültig Abschied zu nehmen von Hamburgs bedeutendsten Sportler aller Zeiten. Am 21. Juli 2022 ist Hamburgs Ehrenbürger friedlich eingeschlafen. Der große Kämpfer hat aufgehört zu kämpfen. „Mit Uwe Seeler verliert unsere Stadt ein Stück von sich selbst – bodenständig, ehrlich, hanseatisch", kondolierte Hamburgs Erster Bürgermeister, Dr. Peter Tschentscher, „er hat sich mit seiner Tatkraft, Fairness und Geradlinigkeit in die Herzen der Menschen gespielt". Doch nicht nur die Stadt habe etwas Unwiederbringliches verloren, sondern auch der Fußball, resümiert der Reporter und Sporthistoriker Broder-Jürgen Trede: „Mit Uwe Seelers Tod endet eine Ära. Er war der Letzte seiner Art, der für die gute alte Fußballzeit ohne viel Chichi steht." Diese Zeit sei nun endgültig Geschichte.

Text: Volker Stahl © SeMa/Fotos: Actionbilder: Archiv Trede/Kaiser, alle anderen Fotos, Repros und Scans: stahlpress Medienbüro

Reinhold Beckmann (links) und Uwe Seeler 2005 beim „Tag der Legenden" im Millerntor-Stadion.

Anzeige

EIGENHEIM **verkaufen** und drin wohnen bleiben!

Das Original-Konzept

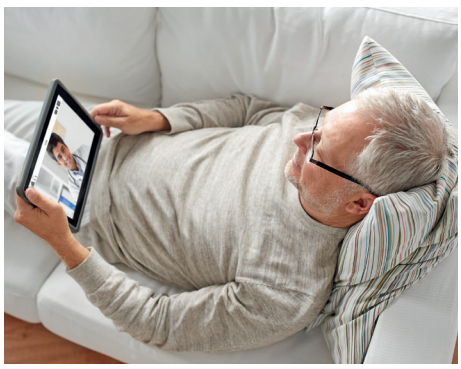
Sorgenfrei und vermögend leben im Alter

Immobilienbesitzer im Rentenalter quälen viele Fragen: Was geschieht mit dem Eigenheim, wenn nur noch einer der Ehepartner da ist? Sorgt das Haus im Erbfall für Streit? Das Ehepaar Wiesner (Namen wurden geändert) aus Hamburg-Sülldorf stand vor genau diesen Problemen – Burghard Wiesner schildert, wie er und seine Frau alle Sorgen um ihr Doppelhaus loswurden:

Burghard Wiesner, ein stattlicher Mann Anfang 70, betritt sein Lieblingslokal in Hamburg-Sülldorf, in dem er jeden Freitag seinen langjährigen Freund Siegfried trifft. Eigentlich sind diese Treffen immer eine fröhliche Runde. Heute jedoch ist Burghard Wiesner sehr bedrückt, denn er möchte mit Siegfried über seine Sorgen mit dem Eigenheim sprechen. Er setzt sich zu seinem Freund und beginnt ohne Umschweife, sich sein Problem von der Seele zu reden: „Siegfried, du kennst doch unsere schöne Doppelhaushälfte hier im Stadtteil, in der meine Frau Merle und ich nun schon so lange gut und glücklich leben. Die Immobilie ist längst abbezahlt, und wir können mit unserer Rente angenehm leben. Trotzdem: Wir werden nicht jünger. Was ist, wenn einem von uns etwas zustößt? Stell dir vor, einer von uns müsste sich allein im betreuten Wohnen oder einem Seniorenheim einquartieren! Was kommt dann auf den anderen zu, dem es geistig und körperlich noch besser geht? Er müsste sich allein um den Verkauf unseres schönen Hauses, um den Auszug, die Formalitäten und all das kümmern. Ein Mensch allein ist doch völlig überfordert damit – von der Trauer und allem, was daran hängt, wollen wir gar nicht erst reden. Das möchte ich meiner Merle nicht antun!“

Rettung naht

Siegfried legt ihm tröstend die Hand auf die Schulter, sodass Burghard weitersprechen kann: „Dann sind da noch die Kinder. Sie wohnen mit ihren Familien so weit weg von Hamburg und wollen von dem alten Haus nichts wissen. Wenn die sich nach unserem Tod um den Verkauf der Immobilie und eine gerechte Aufteilung kümmern müssen, würde es im Streit enden. Von Erbengemeinschaften hört man ja sowieso wenig Gutes.“ Nachdem Burghard seine düstere Erzählung beendet hat, setzt Siegfried an zu sprechen: „Mein Guter, so schlimm, wie du alles schilderst, ist es eigentlich gar nicht – es gibt immer eine Lösung! Schau mal, noch geht es euch beiden gut, ihr seid geistig fit und könnt euch um alles kümmern. Damit alles schnell geregelt ist und ihr eure Sorgen los seid, möchte ich euch jemanden empfehlen. Martin Ullrich ist ein Spezialist für Bewertung und Verkauf von Immobilien und überdies sehr nett. Er bietet das Modell der „Lebensabend-Immobilie“ an. Das habe ich mir genau gemerkt, weil es für uns auch infrage kommt. Es funktioniert so, dass Herr Ullrich zum einen dafür sorgt, dass euer Haus zum besten Preis verkauft wird – ihr müsst euch um nichts mehr kümmern! Zum anderen könnt ihr dort nach dem Verkauf zu einer festen, vorher vereinbarten Miete wohnen, so lange ihr möchtet. Wäre das nichts?“



Die „Lebensabend-Immobilie“

Burghard Wiesner ist begeistert und berichtet am selben Abend seiner Frau Merle von Herrn Ullrichs Angebot. Sie ist sicher: Diese Möglichkeit ist die richtige, und sie ruft direkt bei Herrn Ullrich an. Er schlägt vor, sich noch in derselben Woche zu treffen, und leitet direkt im Anschluss alles in die Wege. Innerhalb kürzester Zeit hat Martin Ullrich als zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertung & Immobilienmakler den passenden Käufer für die Doppelhaushälfte gefunden. Der neue Eigentümer übernimmt ab sofort sämtliche Verantwortung für die Instandhaltung und ähnliches. Die Wiesners sind überglücklich: Sie sind ihre Sorgen los, im Falle des Falles müssen sie nur noch das Nötigste mitnehmen. Merle Wiesner ist vor allem erleichtert, dass es im Erbfall keinen Streit unter ihren Kindern geben wird, da eine Geldsumme doch viel einfacher zu teilen ist als eine Immobilie.

Sie möchten es machen wie die Wiesners und Ihre Sorgen los sein? Dann rufen Sie mich an unter Tel. 040-27 14 14 80 – auch wenn Sie Ihre Immobilie „ganz normal“, aber bestmöglich verkaufen wollen. Ich stehe Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch und eine unentgeltliche Wertermittlung Ihrer Immobilie zur Verfügung. **Auch möglich für: Eigentumswohnungen, Mehrfamilienhäuser, Grundstücke und baufällige Immobilien.**

PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

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

LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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

Im Norden des Südens

Italien: Viele Deutsche zieht es aufgrund des Klimas nach **Bozen und Meran**

Es muss nicht immer Hochsommer und es muss nicht immer Küste sein. Gerade deutsche Touristen haben im Frühjahr und Herbst die Städte Südtirols als ihre zweite Heimat entdeckt. Mild im Frühjahr und Herbst, gut zu erreichen, hervorragende Lebensqualität und unbeschreiblich schöne Bergwelt. Das SeMa beschreibt, was die Gegend so eindrucksvoll und erholsam für die ältere Generation macht. Irgenwie fühlt man sich in den Laubengassen Bozens wie im falschen Film. Gerade noch witzelt der braun gebrannte Mitfünfziger in tiefstem Tirolerdeutsch mit einem Kumpel, steigt dann aber doch auf fließendes italienisch

Bozen:
Der Eingang zu den Dolomiten

Bozen hat rund 110 000 Einwohner und liegt rund 260 Meter über dem Meeresspiegel. Die in einem Tal inmitten hügeliger Weinberge gelegene Stadt gilt als Tor zur Gebirgskette der Dolomiten in den italienischen Alpen. Im mittelalterlichen Stadtzentrum befindet sich das Südtiroler Archäologiemuseum mit der „Ötzi“ genannten jungsteinzeitlichen Gletschermumie. In der Nähe liegen das eindrucksvolle Schloss Maretsch aus dem 13. Jahrhundert sowie der im romanischen und gotischen Stil erbaute Dom Maria Himmelfahrt.

Deutsche Sprache
in italienischem Ambiente

Südtirol, Italiens nördlichste Provinz, ist sicherlich die nahe liegende Auswander-Option für Rentner aus Deutschland, was zum einen an der kurzen Entfernung nach Deutschland liegt. In Südtirol wird zudem Deutsch gesprochen, was die Eingewöhnung für Auswanderer aus Deutschland besonders einfach macht. Die wunderschöne Natur der Alpen und Dolomiten ist ideal für ausgedehnte Wander- und Fahrradtouren. Die Kurstadt Meran zieht jährlich Tausende Urlauber an, und in den Skigebieten tummeln sich im Winter Gäste aus aller Welt. Das Leben in Südtirol ist naturnah, entspannt und ohne viele Hektik.

Meran:
Sissi-Weg und viele Heilbäder

Die Stadt Meran (rund 45 000Einwohner, 325 Meter über dem Meeresspiegel) ist für ihre Heilbäder und ihre Gebäude im Jugendstil bekannt. Der Sissi-Weg führt zum Schloss Trauttmansdroff mit seinen Terrassengärten. Zum Schloss gehört auch das Touriseum, ein interaktives Museum mit Ausstellungen über den Alpentourismus. Am Fuße des Ifinger im Nordosten befindet sich das Skigebiet Meran 2000 mit Skipisten, einem Snowpark sowie Wanderwegen für den Sommer.

Überrasche Herpes, bevor er es tut!
Die 3-Tage Kur bei Lippenherpes*
Bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln oder Spannungsgefühl einnehmen
Kein Schmieren, sondern schlucken - sehr gut verträglich
Geschmacksneutral
Weitere Informationen
www.lyzink.de
* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.
Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

ZUM ERHALT
NORMALER KNORPEL
Langzeitanwendung erspart die Einnahme von Schmerzmitteln.
Nachweislich über 50% Schmerzsenkung bei Knie-Arthrose.
In Ihrer Apotheke: PZN - 0012061
www.arthrosamin-gelenkkapseln.de
Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg

um, als seine Tochter mit ihrem Bambini das mehr italienisch wirkende Cafe betritt. Aus der Ferne sind noch ein paar Urtöne Touristen-Kölsch zu hören – und auch Ladinisch wäre noch zu bieten (siehe Info-Kasten). Ob nun Bozen oder Meran, Südtirol oder nur der Vinschgau, einheitlich ist nur das tolle Klima, was letztlich Erholungssuchenede genau wie diejenigen, die etwas länger oder für immer hierbleiben wollen, herzieht. Jenseits des Brenners – also im höchsten Norden Italiens – fängt für so manchen der Sommer an. Und das auch im März, April, September, Oktober oder November. Es geht aber um mehr als Sommer oder Dauertouristen. Die Landeshauptstadt Bozen zum Beispiel (siehe Info-Kasten), hat sich neben den ganzen Nebengeräuschen des Tourismus zu einem Wirtschafts- und Messezentrum erster Güte entwickelt. Während das etwa 30 Kilometer entfernte Meran mehr auf Kuren in seiner berühmten Therme, Erholung, schicke Mode, leichte Muse und den Dauer-Senior-Touristen setzt, hat Bozen mehr Power. Verkehrstechnisch gut direkt an der Brennerautobahn und der Bahnstrecke München Mailand gelegen (bald kommt der Brennerbasis-Tunnel), von Verona ähnlich weit entfernt wie von Innsbruck (Österreich) liegt Bozen quasi an der Wetterscheide Nord/Süd – und bietet seit jeher ein einmalig knackiges Klima. Und das hat seine Folgen – auch im Dauertourismus. „Leben, wo andere Urlaub machen“ ist zwar ein fast abgedroschenes Motto in vielen Urlaubsregionen, in Südtirol liegt der Gedanke gar nicht so fern. Gerade für einen Süddeutschen wäre das Ganze nur ein Sprung über den Brenner, natürlich sind auch Hanseaten oder andere Nordlichter willkommen. Klar, der Alters-Geldbeutel muss stimmen, ein bisschen Mut muss her und gut durchdacht sein muss das Ganze auch. Dafür ist das neue Lebensumfeld aber nicht so gänzlich anders als Germania; das gesunde Klima, die italienische Lockerheit, die Bergwelt, die Seen und viele Gleichgesinnte in den sehenswerten Gassen von Brixen, Bozen oder Meran kommen gratis dazu.

Der braun gebrannte Bursche inmitten von Bozen mag darüber genauso lächeln wie seine italienisch ausgerichtete Enkelin: Während das Wetter in der Gegend sechs bis acht Monate eigentlich optimal ist (man denke auch im Winter an den Schnee auf den umliegenden Gipfeln), so heiß wird es von Juni bis September. Was wir in diesem Jahr 2022 an Hitze so außergewöhnlich fanden, ist zwischen Bozen und Meran schon länger Standard – 35 Grad sind dort in dieser Jahreszeit keine Ausnahme. Da locken die Bergseen (Kalterer See, Reschenesse oder auch Gardasee), wenn sie denn genügend Wasser haben.

Wer es sich also überlegt, auf der finalen Strecke nach dem Arbeitsleben auszusteigen und das finanziell auch kann, für den sind Bozen, Meran oder andere hübsche Städte Südtirols schon eine Idee wert. Nicht so weit weg, deutschsprachig, nicht ganz so endgültig und in einer Gegend, die Herz und Seele gleichermaßen bedienen. Und über den Brenner zurück darf man ja auch ab und zu mal. Klaus Karkmann © SeMa

•••• Infos im Netz zum Auswandern nach Italien unter **https://auswandern-info.com/italien** ••••

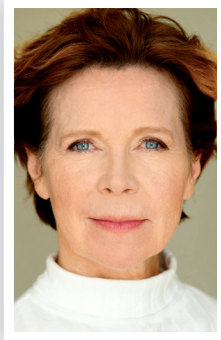
Das Schietwetter-Abo

Herbst und Winter sind für Sie Theaterzeit? Dann ist das Schietwetter-Abo mit drei Vorstellungen in der kalten Jahreszeit das Richtige für Sie!

3 Vorstellungen ab € 52,50

KOMÖDIE WINTERHUDER FÄHRHAUS

Und wer nimmt den Hund?
von Martin Rauhaus
mit Marion Kracht, Michael Roll, Dominique Siassia u. a.
23.9. bis 30.10.2022



Der Sittich
von Audrey Schebat
mit Michaela May und Krystian Martinek
13.1. bis 26.2.2023

Vorhang auf Für Cyrano
von Alexis Michalik
mit Esther Agricola, Matthias Britschgi, Adisat Semenitsch u.v.m.
3.3. bis 16.4.2023

Abo-Telefon: (040) 480 680 90 www.komoedie-hamburg.de

Krimiserie (Teil 8)

Säuglingsmord in Serie

Die Hebamme Elisabeth Wiese starb 1905 unter dem Fallbeil

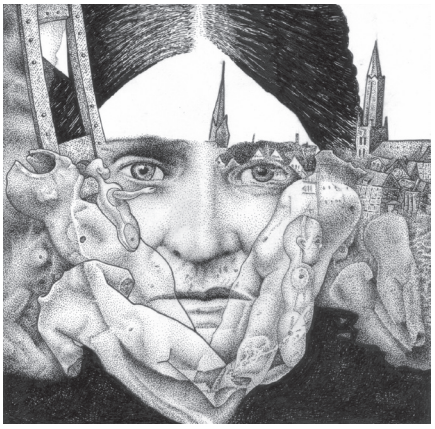
„Sie machte ganz den Eindruck einer Hexe, mit der man Kinder graulich machen konnte.“ Hugo Friedländer, der bedeutendste Gerichtsreporter des Kaiserreichs, der aus Berlin angereist war, zeichnete zum Prozess das Porträt eines „entmenschten Weibes“. Die 54-jährige Elisabeth Wiese war im Oktober 1904 angeklagt, in ihrer Wohnung in der heutigen Hein-Hoyer-Straße fünf Säuglinge ermordet zu haben.

Leichen gab es nicht. Die Staatsanwaltschaft nahm an, dass Bertha, Wilhelm, Peter, Franz und ein namenloses Neugeborenes vergiftet und verbrannt worden waren. Vergiftet mit Morphium, über das die Angeklagte zur vermuteten Tatzeit 1903 verfügte. Verbrannt im Küchenofen, bis die Herdplatte zersprang.

„Das Fehlen von Findelhäusern in Deutschland hat schon so manchem kleinen Wesen das Leben gekostet“, vermerkte Friedländer über den sozialen Hintergrund des Verbrechens. Überforderte ledige Mütter, die ihren Nachwuchs umbringen, gab es immer. Und als Strafe erwartete sie lange Zeit der Tod. Berühmt wurde Susanna Margaretha Brandt, die 1772 in Frankfurt am Main hingerichtet wurde, und die der seinerzeit dort als Rechtsanwalt praktizierende Goethe als Vorbild für sein „Gretchen“ nahm.

Ende des 19. Jahrhunderts wurde in Wien eine Einrichtung geschaffen, in der Schwangere aus den gehobenen Kreisen „unter Maske“ gebären konnten und nachher das Kind gegen einen Pauschalbetrag quasi an die Stadt verkauften; „eingezahlte Kinder“ hießen diese dann.

Manche Magd, deren Mutterschaft ihre Entlassung nach sich zog, gebar heimlich und brachte ihr Kind „um die Ecke“. Wie die 19-jährige Marie Offermann, die am Rand des Gutshofs in Stade, wo sie arbeitete, über einem Graben gebar, in den das Kind rutschte. Das Gericht ließ mildernde Umstände gelten und verurteilte sie zu nur drei Jahren Gefängnis.



Für den Mord an fünf Kleinkindern wurde Elisabeth Wiese 1905 hingerichtet.
Zeichnung: Uwe Ruprecht © stahlpress Medienbüro

In der Hein-Hoyer-Straße befand sich der Tatort der Kindermorde, die Wohnung von Elisabeth Wiese. *Foto © stahlpress Medienbüro*

Die Hebamme Elisabeth Wiese hatte Berufsverbot erhalten, weil sie als „Engelmacherin“ erwischt worden war. Die Aufnahme von Pflegekindern gegen eine Vermittlungsgebühr und monatliches Kostgeld wurde ihr neues Gewerbe. Den Müttern erzählte die „Hexe“ Märchen: Die Kinder kämen nach Wien oder London, um von Fürsten oder Grafen adoptiert zu werden. „Die Kinder werden in Seide gebettet“, sie lebten in einem Schloss, und „es fehle ihnen nichts weiter als das Himmelreich“. Dort seien sie schon, besagte die Anklage.

Unklar war, wie viele Kinder bei Elisabeth Wiese „eingezahlt“ wurden. Vor Gericht ging es um die vier, von denen die Behörden wussten und die nicht zu finden waren. Erst wollte die Angeklagte nie etwas von den Kindern gehört haben, dann gestand sie immerhin, sie zu kennen. Drei seien wohl auch tot, behauptete sie schließlich. Zwei, die sie beseitigt habe, seien einer anderen Frau zur Pflege anvertraut gewesen. Eines hätte ihr Ehemann getötet, nachdem er sich an ihm vergangen habe.

„Angeklagte“, fiel ihr der Richter ins Wort, „ich habe schon viel gehört, dass aber ein erwachsener Mensch ein zwei Monate altes Kind sittlich missbraucht, habe ich noch nicht gehört.“

„Es ist aber wahr. Mit mir hat er ja dieselben Unsittlichkeiten vornehmen wollen.“

Kesselschmied Heinrich Wiese beschuldigte stattdessen seine Gattin, sie habe ihn mit Gift und Rasiermesser umbringen wollen. Doch das glaubten die Geschworenen nicht und sprachen seine Frau von der Anklage des Mordversuchs frei.

Der fünfte Mordvorwurf betraf ihr eigenes Enkelkind. Elisabeth Wiese hatte ihre uneheliche Tochter Paula zur Prostitution gezwungen, sowohl auf der Straße als auch „Inseratenstrich“ per Zeitungsannonce: „Eine junge Dame bittet einen edel denkenden Herrn um 30 Mark Unterstützung gegen dankbare Rückzahlung.“

Im Sommer 1902 entband die Mutter die Tochter und ließ das Kind verschwinden. Kurz nach der Geburt beobachtete ihre Untermieterin Elisabeth Wiese am Herd. „Ich verbrenne die Nachgeburt von Paulas Kind“, erklärte sie.

Kohlenreste bringen Glück, glaubte sie, ebenso wie Rinderblut und Blut von weißen Tauben. Glück in der Lotterie, für das Elisabeth Wiese betete und opferte. Sie gab auch vor, mit Geistern zu verkehren. Ob die Gier nach Geld ihr einziges Motiv war oder die Kinder noch anderen Zwecken dienten, wurde nicht ausgeforscht. Kein Psychologe befragte die Serienmörderin.

Frauen morden seltener in Serie als Männer, aber nicht weniger scheußlich. Bei den Blutorgien der Gräfin Erzsébet Báthory in den Kaparten wurden bis 1610 unzählige junge Frauen geschlachtet. Die fürchterlichste Serienmörderin der deutschen Kriminalgeschichte wütete in Bremen: Zwischen 1813 und 1828 vergiftete Gesche Gottfried 15 Menschen mit Arsen, darunter ihre Eltern und Kinder.

In Hamburg debattierte man erbittert darüber, ob man eine Frau hinrichten dürfe. Die Mehrheit war dafür. Noch als sie am 2. Februar 1905 auf die Guillotine gelegt wurde, beteuerte Elisabeth Wiese ihre Unschuld: „Ich habe keine Kinder umgebracht!“

Volker Stahl © SeMa

Virtueller Welt Rheuma Tag am 1. Oktober

(pi) Anlässlich des internationalen Welt Rheuma Tages, der seit 1996 im Oktober stattfindet, informieren die Deutsche Rheuma-Liga Hamburg und die regionalen kooperativen Rheumazentren Betroffene und Angehörige über das Krankheitsbild und die Möglichkeit von Therapien bei rheumatischen Erkrankungen. Die Präsenzveranstaltung muss auch in diesem Jahr aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen. Betroffene und Interessierte können aber trotzdem live dabei sein, denn alle Fachvorträge von Hamburger Rheumatologen werden am Samstag, den 1. Oktober, ab 10 Uhr, live gestreamt. Es besteht auch die Möglichkeit, in einem Chat Fragen zu stellen. Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Das detaillierte Programm zum 01.10.22 und den Zugangslink zur Online-Veranstaltung erhalten Sie unter:

www.welt-rheuma-tag.de

oder auf unserer Homepage:
www.rheuma-liga-hamburg.de

Falls Sie am 01.10.22 keine Zeit haben, dann finden Sie ab dem 17.10.22 die Fachvorträge unter:

www.welt-rheuma-tag.de,
www.rheuma-liga-hamburg.de,
www.youtube.com (+ Eingabe „Welt Rheuma Tag 2022“) und
www.rheumazentrum-hamburg.org

Deutsche Leibrenten
Verkaufen, um zu bleiben

Mein Lieblingsplatz: Mein Zuhause

Im Alter selbstbestimmt bleiben und besseren finanziellen Spielraum erhalten. Genießen Sie weiterhin das Leben im gewohnten Zuhause – abgesichert mit der Immobilienrente der Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG, Ihrem seriösen und verlässlichen Partner.

- **Zuhause wohnen bleiben – ein Leben lang**
- **Mehr Geld, drei Auszahlungsvarianten zur Wahl**
- **Keine Instandhaltungssorgen, weniger Aufwand**

Informieren Sie sich jetzt – Alexander Gehrmann berät Sie gerne über Ihre Möglichkeiten unter der Rufnummer 040.22 85 10 10 oder per E-Mail an hamburg@deutsche-leibrenten.de

www.deutsche-leibrenten.de/hamburg

Buchtipp „Für Yoga ist es nie zu spät“

Bente Helene Schei, Jahrgang 1965, ist seit vielen Jahren Yoga-Lehrerin und Leiterin des Zentrums für Klassisches Yoga in Oslo sowie Mitglied im norwegischen Yoga-Lehrer-Verband. Seit über mehr als 20 Jahren praktiziert sie nun Yoga und meditiert regelmäßig. Foto: Nicki Twang

Yoga für jedes Alter

„Yoga ist einfach. Es gibt keine Einschränkungen, jeder kann Yoga betreiben, an jedem beliebigen Ort und zu jeder Zeit. Schon ein kleiner Aufwand kann eine große Wirkung zeigen.“ – Das sagt die Yoga-Lehrerin und Autorin Bente Helene Schei. Sie selbst kam durch ihren teils stressigen Alltag als Juristin und Mutter zum Yoga. „Die ‚Reihe geistiger und körperlicher Übungen‘ war die Lösung, weil sie mir körperliche und geistige Kraft gibt und weil ich diese positive Wirkung mit anderen teilen kann“, so die Norwegerin. Und: „Yoga verlangsamt den Alterungsprozess, steigert die Vitalität und fördert die Gesundheit.“

Über die Wirkung hat sie ein Buch geschrieben, das den treffenden Titel „Für Yoga ist es nie zu spät“ hat. Auf 150 Seiten präsentiert Schei 50 einfache Übungen aus 20 Jahren Yoga-Erfahrung. In jeweils drei verschiedenen Zeitlängen, und in dem Schwierigkeitsgrad angepassten Sequenzen werden sie vorgestellt. Jeder kann sich ein am eigenen Alltag und den eigenen Bedürfnissen ausgerichtetes Übungsprogramm aufbauen – Frust und Überforderung sind damit ausgeschlossen. Die Übungen im Buch sorgen für Ausgewogenheit und einen ganzheitlichen Ansatz. Mehrere eher meditative Übungen, wie zum Beispiel der Body Scan, werden einfach und verständlich erklärt.

Neben dem allgemeinen Teil gibt es drei Spezialteile. Der allgemeine Teil stellt ein Yoga-Programm vor, das den gesamten Körper umfasst. In den drei Spezialteilen geht es um Darm und Verdauung, Rücken und Nacken sowie Gleichgewicht und Konzentration.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Bente Helene Schei: „Für Yoga ist es nie zu spät.“ 50 einfache Übungen, 150 Seiten, ISBN 978-3-426-29289-1, O. W. Barth Verlag, München. 19,99 Euro.
Foto: O. W. Barth

Drei Übungen aus dem „Kurzen Yoga-Programm“
Schaukel, Schulterstand und Universalstellung (Dauer: zehn bis 20 Minuten)

Universalübung

Stellung: Leg dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten, die Beine ausgestreckt und zusammen. Dann etwas nach links drehen. Die linke Fußsohle auf das rechte Knie stellen. Das rechte Bein bleibt gestreckt auf der Matte. Die rechte Hand aufs linke Knie legen.

Jetzt zur rechten Seite drehen, bis das aufgestellte Knie so weit wie möglich zum Boden kommt. Den linken Arm im großen Bogen nach oben und hinten bewegen. Den Arm entspannen, sodass Schulter, Arm und Brust gedehnt werden. Den Kopf zur Seite drehen, und dem linken Arm nachschauen. Ein Weilchen so liegen bleiben.

Dann langsam zurückkommen und Beine und Arme wieder ausstrecken. Und nun dasselbe zur anderen Seite.

Wiederholungen: Je einmal zu jeder Seite, eine bis vier Minuten in der Stellung bleiben.

Wirkung: Diese Übung streckt den Rücken, Arme, Hüfte und Nacken. Die Schraubenbewegung des Rückgrats kann bei Rückenproblemen helfen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern. Regt die Verdauung an.

Schulterstand

Stellung: Leg dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten, die Beine ausgestreckt. Die Beine aufstellen, und die Fußsohlen so dicht an den Po ziehen wie möglich. Etwas Zwischenraum zwischen den Füßen lassen. Die Zehen zeigen nach vorn. Hüften und Rücken so anheben, dass du nur noch auf Schultern, Armen und Füßen stehst. Das Kinn zur Brust anziehen. Die Arme können liegen bleiben. Bleib kurz in dieser Stellung und lass deinen Rücken und die Hüften dann ruhig wieder nach unten sinken.

Wiederholungen: 5 bis 10 Mal.

Wirkung: Diese Übung lindert Rückenprobleme und hilft gegen runde Schultern. Die inneren Organe werden massiert, der Unterleib wird entlastet, und die Verdauung wird gefördert.

Schaukel

Stellung: Leg dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten, die Beine ausgestreckt. Die Beine zur Brust anziehen und mit beiden Händen gleich unterhalb der Knie umfassen. Der Kopf bleibt während der gesamten Übung auf der Unterlage liegen. Mit anfangs noch sehr kleinen Bewegungen von einer Seite zur anderen schaukeln. Die Bewegungen sollten so klein sein, dass du sie kaum spürst. Nach einer Weile verstärkst du die Bewegung, bis du am Ende ganz auf der Seite landest und das jeweilige Knie die Matte berührt.

Wiederholungen: 5 bis 15 Mal zu jeder Seite.

Wirkung: Massiert den Rücken, den Po und die Hüften.

Fotos: Nicki Twang

„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

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

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

•• AKTIONSWOCHENENDE DEMENZ ••

„Demenz – verbunden bleiben!“

Bild: Sozialbehörde Hamburg

Trotz Erkrankung akzeptiert werden und dazugehören – am Aktionswochenende Demenz tauschen sich Interessierte und Experten aus

Die Öffentlichkeit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen, das ist das Ziel des weltweit organisierten Welt-Alzheimertages (WAT) im September. Seit 1994 gibt es an diesem Tag verschiedene Aktivitäten, an denen Betroffene, Angehörige, Fachleute, Pflegende und Interessierte teilnehmen können.

In diesem Jahr gibt es in Hamburg ein neues Format: statt der Aktionswoche Demenz gibt es am Samstag, 24. und Sonntag, 25. September 2022 ein Aktionswochenende. Das Motto: „Demenz – verbunden bleiben“. Es wird von der Landesinitiative „Leben mit Demenz“ zusammen mit dem „DialogNetz der AG Migration und Demenz“ organisiert. „Wir brauchen Gemeinschaft und persönliche Begegnung! Nicht zuletzt die Corona-Pandemie mit ihren notwendigen Kontaktbeschränkungen hat uns dies deutlich vor Augen geführt. Auch für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ist es wichtig, mit anderen verbunden zu bleiben“, so die Ankündigung zum diesjährigen Aktionswochenende Demenz.

Teilhabe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen brauche Sensibilität und Offenheit und bedeute, flexibel auf Hürden im Alltag zu reagieren: „Wenn Frau Meier im Bus sitzen bleibt und nicht mehr weiß, wo auszusteigen – ihr Orientierung geben. Wenn der Freund die Diagnose Demenz erhält – den Kontakt nicht abreißen lassen; wenn die Mutter nach Worten sucht – ihr die Zeit lassen, bis sie das Wort findet.“ Verbunden bleiben könne man überall: im Chor, in der Theatergruppe, im Gottesdienst, im Restaurant oder einfach in der Hausgemeinschaft – auch mit Demenz. Der Rahmen müsse vielleicht ein anderer sein, nicht aber der Mensch!

Neben Dr. Melanie Leonhard, Senatorin für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration, werden Expert*innen Vorträge halten und von ihren Erfahrungen berichten.

Beratung - Austausch - Begleitung

Alzheimer Telefon
040 - 47 25 38

Mo., Di., Do.: 10.00-16.00 Uhr | Mi. + Fr.: 10.00-13.00 Uhr

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Selbsthilfe Demenz
info@alzheimer-hamburg.de
www.alzheimer-hamburg.de

LEBEN MIT DEMENZ IN HAMBURG

Die Fachstelle Leben mit Demenz ist die zentrale Ansprechpartnerin der Landesinitiative Leben mit Demenz in Hamburg. Sie ist angesiedelt bei der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG).

Die HAG macht sich für eine sozial-lagenbezogene Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten stark.

hag
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
www.hag-gesundheit.de

•• 24. + 25.09.22 ••

SCAN MICH

Anmeldung 24.09.22

Das Programm:

Los geht es am Samstag, ***24. September,*** um zehn Uhr im Bürgersaal Wandsbek (Am Alten Posthaus 4, Marienthal) mit dem Grußwort von Sozialsenatorin Melanie Leonhard und Dr. Daniel Franz, Fachstelle Leben mit Demenz. Im Anschluss erläutert Dr. Michael Wunder (Dipl.-Psych.) im Impulsvortrag „Selbstbestimmtes Leben mit Demenz“, wie ein „Verbundenbleiben“ gelingen kann. (siehe Interview). In der anschließenden Talkrunde, moderiert von Claudia Unruh, sprechen und diskutieren Vertreter*innen aus Pflege, Politik und An- und Zugehörigen von Menschen mit Demenz zum Thema „Selbstbestimmt leben mit Demenz“.

Am Nachmittag startet das Programm ab 13.15 Uhr im Großen Saal mit dem beliebten Konfetti-Café, musikalischen Beiträgen, Malen, Bewegung mit Musik, angeleitet von Heiko Stender, und vielem mehr. – Zeitgleich informieren in Raum Rahlstedt verschiedene Referent*innen in Vorträgen über wichtige Themen rund um das Thema Demenz. Unter anderem berichtet Margret Schleede-Gebert vom „Umgang mit herausforderndem Verhalten“, Martin Villeneuve, Diakonie Hamburg, zeigt Wege zum Thema „Mit Demenz zu Hause leben: Möglichkeiten und Grenzen“ auf oder Dieter Wiegel (Barrierefrei Leben) und Berend Schultz (Alzheimer Gesellschaft Hamburg) informieren über „Technische Hilfe für Menschen mit Demenz in der Häuslichkeit“.

Das ganze Programm gibt es online unter https://bit.ly/3ppHHq5.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung per Mail an daniel.franz@hag-gesundheit.de bis Freitag, 9. September, (Anmeldeschluss) ist erforderlich.

Am Sonntag, ***25. September,*** findet (ohne Anmeldung) von 10 bis 11 Uhr in der Hauptkirche St. Petri (Bei der Petrikirche 2, Hamburg-Altstadt) ein demenzsensibler Gottesdienst statt. Im Anschluss daran gibt es ab 11.30 Uhr einen „Multikulturellen Brunch für alle!“. Organisiert von DialogNetz der AG Migration und Demenz, findet er in der Türkischen Gemeinde Hamburg und Umgebung e. V. (Hospitalstraße 111, Altona) statt. Auch hier ist eine Anmeldung per Mail an goekhan.konca@tghamburg.de bis zum 9. September erforderlich.

Wir erleichtern türkischen Senioren und Seniorinnen den **Zugang** zum **Gesundheitssystem**

Weitere Infos von Gökhan Konca, Projektleiter El Ele, unter Tel.: 040 413 66 09 53 oder unter https://tghamburg.de/elele

SCAN MICH

Anmeldung 25.09.22

IHR START INS EHRENAMT

HAMBURGISCHE BRÜCKE

ENGAGEMENT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Sie sind auf der Suche nach einem Ehrenamt? Sie können sich vorstellen, Zeit mit Menschen mit Demenz zu verbringen?

Dann ist diese Schulung etwas für Sie!

EINSATZMÖGLICHKEITEN:

- Im häuslichen Besuchsdienst
- Als Musikpat*in
- Beim Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“

Start Schulungskurs:
Mittwoch, 5. Oktober 2022 um 17 Uhr
Anmeldungen und Fragen zur Schulung:
040-4 60 21 58 oder
demenzdock@hamburgische-bruecke.de

Verstärken Sie unsere Ehrenamts-Crew!

HAMBURGISCHE BRÜCKE, Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V.
www.hamburgische-bruecke.de

DRK Hamburg
Soziale Dienste Eimsbüttel

Deutsches Rotes Kreuz

Wir wachsen: Pflegekräfte (m/w/d) gesucht!

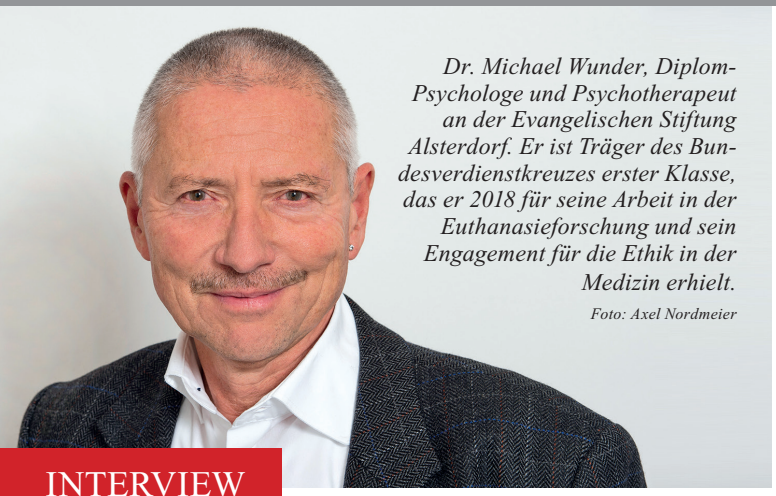
Immer für Sie da

Für unsere Kunden sind wir täglich und rund um die Uhr im Einsatz. Rufen Sie uns an – wir finden auch für Sie das passende Betreuungsangebot!

Wir sind auch in Ihrer Nähe
DRK Sozialstationen Eidelstedt, Eimsbüttel-Nord, Harvestehude, Lokstedt-Stellingen und Niendorf-Schnelsen.
DRK Tagespflege Eidelstedt, DRK Hausnotruf,
DRK Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Menschen mit Demenz

Telefon: 040 54 75 97-0
www.drk-sd-eimsbuettel.de

•• AKTIONSWOCHENENDE DEMENZ ••



Dr. Michael Wunder, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut an der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Er ist Träger des Bundesverdienstkreuzes erster Klasse, das er 2018 für seine Arbeit in der Euthanasieforschung und sein Engagement für die Ethik in der Medizin erhielt.

Foto: Axel Nordmeier

INTERVIEW

„Die Ungleichbehandlung behinderter Menschen ist mein Lebensthema“

Am Aktionswochenende Demenz (24./25. September 2022) in Hamburg hält Dr. Michael Wunder, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut in Hamburg, einen Impulsvortrag zum Thema „Demenz – verbunden bleiben“. Im Interview mit dem SeMa erklärt er, warum es so wichtig ist, auch demenziell Erkrankten auf Augenhöhe zu begegnen und ihnen – soweit es geht – ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

SeMa: Das Hauptthema des Aktionswochenendes heißt diesmal „Demenz – verbunden bleiben!“ – Sie halten dazu am ersten Tag einen Impulsvortrag: Um was wird es darin gehen?

Dr. Michael Wunder: Das Thema heißt „Demenz und Selbstbestimmung“ – heute schon bei viele ein vertrautes Thema, mit dem sie etwas anfangen können, vor wenigen Jahren aber noch eine Terra incognita. Wenn jemand dement ist, hat er keine Selbstbestimmung mehr, war die allgemeine Auffassung. Ich widerlege das.

Sie haben das Bundesverdienstkreuz erster Klasse für Ihren Einsatz für die Würde und die Rechte behinderter und kranker Menschen bekommen.
– Wieso liegt Ihnen dieses Thema „am Herzen“?

M. W.: Die Arbeit mit und für Menschen mit Behinderung, Demenz oder psychischer Erkrankung war in über 40 Berufsjahren neben der Medizinethik mein Hauptthema. Es mag daran liegen, dass mein Vater körperbehindert war. Die Geschichte des Umgangs mit Behinderung vor allem in der NS-Zeit, aber auch die bis heute andauernde Ungleichbehandlung sind meine Lebensthemen. Besonders zufrieden bin ich, dass es mir und meinen Mitarbeitern in der Evangelischen Stiftung Alsterdorf schon vor 20 Jahren gelungen ist, mit der Gründung einer Ambulanz das Recht auf psychotherapeutische Behandlung von Menschen mit geistiger Behinderung durchzusetzen. Das ist heute mittlerweile bundesweit durch die Krankenkassen anerkannt.

Gibt es „Gelegenheiten“, bei denen Sie erlebt haben, dass Demente ihrer Rechte beraubt wurden? In welchem Zusammenhang passiert das? Auf was müssen Angehörige oder Pflegende achten?

M. W.: Solche „Gelegenheiten“ sind leider nicht selten. Besonders krass ist die Situation bis heute in den meisten allgemeinen Krankenhäusern, die mit Patient*innen mit Demenz, die eine Versorgung auf der Inneren oder der Chirurgie brauchen, nicht umgehen können und sie dann „ruhigstellen“ oder sogar abweisen. Angehörige und Pflegende und auch Ärzt*innen müssen viel mehr auf die spezifischen Anforderungen, die die medizinische Versorgung von Menschen mit Demenz im Krankenhaus, aber auch in der ambulanten Versorgung stellt, vorbereitet und geschult werden. Das Einfühlen und eine angemessene Kommunikation sind erlernbar und kein unerreichbares Spezialwissen.

Wie schafft man es, mit den Erkrankten „verbunden zu bleiben“, a) am Anfang, wenn noch so viel möglich ist (der Schreck aber auch gewaltig ...) und b) im späten Stadium, wenn es kaum noch Möglichkeiten zur „normalen“ Kommunikation etc. gibt. Was ist Ihrer Meinung nach möglich, was nicht?

M. W.: Es ist meiner Ansicht noch vieles möglich. Aber dazu muss das Umfeld natürlich bereit sein, wozu die eigene Trauer, dass der Angehörige jetzt diese Erkrankung hat, die Wut, Empörung, Überforderung – alles Gefühle, die berechtigt sind – durch Entlastungsmaßnahmen und Gespräche bearbeitet und abgebaut werden müssen. Dann geht es um das Verstehen des jeweiligen Standes der Demenzentwicklung, um Einfühlung und angemessene Kommunikation. – Ist aber alles erlernbar und kein unerreichbares Spezialwissen.

Und warum ist es wichtig, dass wir „verbunden“ bleiben? Vielleicht sind manche Angehörigen einfach überfordert, und es kommt dadurch zur Verletzung von Würde und Rechten bei den Erkrankten ...?

M. W.: So ist es. Die Hauptquelle für all diese Fehler, die da möglich sind, für das Nicht-verbunden-Sein, ist die eigene Verletzung, dass mit der Erkrankung des Partners, der Partnerin, der Mutter usw. – ja auch mein Leben sich schlagartig verändert hat. Wenn wir von der Selbstbestimmungsfähigkeit der Menschen mit Demenz sprechen, dann dürfen wir nicht die Beschneidungen der Selbstbestimmung der Angehörigen vergessen. Das ist ein Spagat, der sehr schwierig ist und oft leider nicht gelingt. Corinna Chateaubourg © 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 Oktober 2022
am 18.09.22

Verteilung der Oktober-Ausgabe
ab 01.10.22

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.

Die Hamburger Pflegestützpunkte – Rundumberatung bei allen Fragen zur Pflege

Hamburg | Sozialbehörde

Die neun Hamburger Pflegestützpunkte sind die zentralen Anlaufstellen für alle Fragen rund um die Pflege. In jedem Bezirk informieren Beraterinnen und Berater über die Möglichkeiten zur Pflege und Unterstützung im Alltag und lotsen durch die für Außenstehende oft unübersichtlichen Strukturen des Gesundheitswesens. Auch für pflegebedürftige Kinder und Jugendliche gibt es bezirksübergreifend einen Pflegestützpunkt in Hamburg-Nord, dessen Beratungsangebot sich an Eltern, Betreuende und Bezugspersonen richtet.

Eine Pflegebedürftigkeit tritt oft unvorhergesehen ein. Dann kann es ohne Unterstützung schwer sein, schnell die richtigen Stellen und Organisationen zu finden, die passende Lösungen anbieten können.

Bei den Pflegestützpunkten erhalten Sie Auskunft zu Ihren Fragen, beispielsweise zu:

- *Welche Möglichkeiten der Pflege und Unterstützung zu Hause gibt es?*
- *Wie kann ein Pflegegrad beantragt werden? Wer hilft bei der Antragstellung?*
- *Wie kann ein Platz in der Tagespflege, wie die Kurzzeit- oder Verhinderungspflege, organisiert werden?*
- *Welche Hilfsmittel können den Alltag erleichtern? Wer berät zum barrierefreien Umbau von Wohnung oder Haus?*
- *Welche Entlastungsangebote gibt es für pflegende Angehörige?*
- *Was kosten die Hilfen und wie können diese finanziert werden?*
- *Welche Organisationen im Quartier bieten Besuchs- und Begleitdienste an?*
- *Wo und wie kann ein passender Heimplatz gefunden werden?*

Hier bieten die Hamburger Pflegestützpunkte umfassende, unabhängige und kostenlose Beratung aus einer Hand an, egal, ob Sie bereits einen Pflegebedarf haben, Angehörige sind oder sich schon einmal vorsorglich informieren möchten. Die Beraterinnen und Berater zeigen passende Lösungswege, abgestimmt auf Ihre jeweilige Lebenssituation, auf. Sie unterstützen bei den zu treffenden Entscheidungen und bei der Koordination der Hilfen.

Dabei arbeiten die Pflegestützpunkte eng mit der bezirklichen Seniorenberatung zusammen, die als kostenfreie Fachdienste zu allen altersspezifischen Fragen beraten und damit die Selbstständigkeit und die Teilhabe älterer Menschen in ihrem Stadtteil unterstützen. Bei Bedarf kann auch die Beratungsstelle für körperbehinderte Menschen hinzugezogen werden.

Die Pflegestützpunkte werden gemeinsam von den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen und der Stadt Hamburg finanziert. Ratsuchende können sich unabhängig von der Kassenzugehörigkeit oder dem Bezug von Sozialleistungen an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenden.

So erreichen Sie die Hamburger Pflegestützpunkte

Eine Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch ist jederzeit möglich.

Zurzeit sind die Pflegestützpunkte montags, dienstags und freitags von 8–12 Uhr sowie donnerstags von 14–18 Uhr telefonisch erreichbar. Darüber hinaus ist jederzeit eine Kontaktaufnahme schriftlich, per E-Mail oder Rückrufbitte auf dem Anrufbeantworter möglich.

Bitte beachten Sie, dass zum Schutz vor der Verbreitung des Coronavirus die Beratungsstellen bis auf Weiteres nur eingeschränkt geöffnet sind und prüfen Sie, ob Ihr Anliegen telefonisch, schriftlich oder per E-Mail geklärt werden kann. Sollte Ihr Anliegen einen persönlichen Kontakt erfordern, können Sie einen Termin für eine persönliche Beratung oder einen Hausbesuch vereinbaren.

Am Aktionswochenende Demenz am 24. und 25.09.22 können Sie sich direkt beim Infostand der Pflegestützpunkte über deren Angebote informieren.

So erreichen Sie das Beschwerdetelefon Pflege

Die telefonischen Sprechzeiten sind: Montag, Dienstag und Freitag von 9–12 Uhr sowie Donnerstag von 14–17 Uhr. Darüber hinaus können Termine vereinbart werden. Die Homepage der Pflegestützpunkte und des Beschwerdetelefons Pflege finden Sie unter Pflegestützpunkte Hamburg – hamburg.de Beschwerdetelefon Pflege – hamburg.de

Das Beschwerdetelefon Pflege

Das Beschwerdetelefon Pflege bietet neben den Pflegestützpunkten ein zusätzliches Beratungsangebot zu allen Beschwerden im Themenbereich Pflege an. Pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen erhalten Unterstützung bei der Klärung ihrer Beschwerde über z. B. Pflegeeinrichtungen oder ambulante Pflegedienste. Das Beschwerdetelefon Pflege ist räumlich beim Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte angesiedelt, ist aber für alle Hamburger Bezirke zuständig. Es wird gemeinsam von der Sozialbehörde und den Landesverbänden der Pflegekassen getragen.

MEHR INFOS

Wer sich einen Überblick über die Leistungen der Pflegestützpunkte verschaffen möchte, findet alle wichtigen Informationen in einem Faltblatt, das in den Pflegestützpunkten ausliegt und im Internet als PDF-Datei heruntergeladen werden kann www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte/

- **Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte,** Caffamacherreihe 1-3, 20355 Hamburg, 040 428 99 10 -50, pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de
- **Pflegestützpunkt Altona,** Achtern Born 135, 22549 Hamburg, 040 4 28 99 10 -10, pflegestuetzpunkt@altona.hamburg.de
- **Pflegestützpunkt Eimsbüttel,** Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg, 040 4 28 99 10 -30, pflegestuetzpunkt@eimsbuettel.hamburg.de
- **Pflegestützpunkt Hamburg-Nord,** Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg, 040 428 99 10 -60, pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de
- **Pflegestützpunkt Wandsbek Markt,** Wandsbeker Allee 62, 22041 Hamburg, 040 4 28 99 10 -70, pflegestuetzpunkt@wandsbek.hamburg.de
- **Pflegestützpunkt Rahlstedt,** Rahlstedter Straße 151-157, 22143 HH, 040 428 99 10 -80, pflegestuetzpunkt-rahlstedt@wandsbek.hamburg.de
- **Pflegestützpunkt Bergedorf,** Weidenbaumsweg 21, 21029 Hamburg, 040 428 99 10 -20, pflegestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de
- **Pflegestützpunkt Harburg,** Harburger Rathausforum 1, 21073 HH, 040 428 99 10 -40, pflegestuetzpunkt@harburg.hamburg.de
- **Für das ganze Stadtgebiet:** Pflegestützpunkt für Kinder und Jugendliche, Beratungszentrum Sehen – Hören – Bewegen – Sprechen Eppendorfer Landstraße 59, 20249 HH, 040 428 99 10 -90, pflegestuetzpunkt-kinder@hamburg-nord.hamburg.de

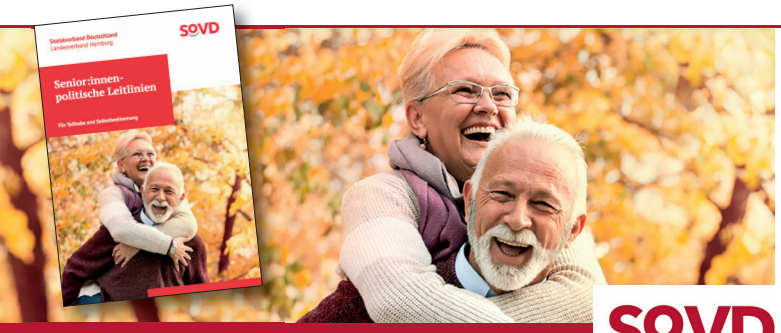
GENERATIONENAUSTAUSCH
von Erfahrungen und Talenten

(pi) Am 1. Oktober ist der Internationale Tag der älteren Menschen. Dies nimmt der Verein „Freunde alter Menschen“ zum Anlass, das Bild vom Älterwerden in unserer Gesellschaft zu verändern.

Die Freunde alter Menschen helfen Hochbetagten, die unter Einsamkeit und Isolation leiden, wieder am sozialen Leben teilzunehmen. Der Verein ist Mitglied der internationalen Föderation „Les Petits Frères des Pauvres“. Mit Tausenden von Mitgliedern und Freiwilligen weltweit, engagiert sich der Verein gegen Einsamkeit und Armut im Alter. Am Standort Hamburg möchte man dieses Jahr den Austausch der Generationen besonders hervorheben und zeigen, dass Jung und Alt sich gegenseitig und miteinander sehr um ihr Wissen und ihre Fähigkeiten bereichern können. Am 1. Oktober werden Workshops angeboten, in denen ältere und jüngere Experten ihre Fertigkeiten, Talente, Hobbys und Erfahrungen weitergeben. Herzlich willkommen sind Menschen aller Generationen.

Und hier kommen auch die SeMa-Leserinnen und Leser ins Spiel: Was haben Sie früher mal gemacht oder machen Sie immer noch mit großer Leidenschaft? Welche Fertigkeit sollten auch die jüngeren Generationen kennenlernen oder erlernen? Haben Sie Lust, Ihr Talent oder Ihr Hobby an andere Menschen weiterzugeben? Sind Sie zum Beispiel geübt im Handarbeiten, im Häkeln, Stricken oder Basteln? Haben Sie ein Familienrezept, was Sie seit jeher gerne backen? Oder können Sie Marmelade einkochen? Kennen Sie sich von jeher bestens mit der heimischen Pflanzenwelt aus oder sind Sie erfahrene Pilzsammler?

Gesucht werden ältere Menschen, die ihre Erfahrung in einer Fertigkeit weitergeben möchten. Wenn Sie eine Idee haben und sich an der Aktion beteiligen wollen, dann melden Sie sich beim Verein „Freunde alter Menschen“ telefonisch unter 040 430 98 98 0 oder schreiben Sie eine E-Mail mit Ihren Erfahrungen, Ihrem Talent oder Ihrer Idee an **aktionen@famev.de**.



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Älter werden an der Elbe – die neuen Senioren:innen-politischen Leitlinien

Im Jahr 2021 lag das Durchschnittsalter der Hamburger:innen bei 42,2 Jahren. Damit war (und ist) die Elb-Metropole die mit der bundesweit jüngsten Bevölkerung. Aber: So sicher wie auf Ebbe Flut folgt, so sicher ändert sich das Verhältnis von Jung und Alt: 2030 kommen fast 37 Senioren auf 100 erwerbstätige Personen, 2009 waren es knapp 30.

Oder anders: Knapp jeder Vierte wird 2030 über 65 Jahre alt sein. Und die Babyboomer kommen noch. „Damit ändern sich die Ansprüche in Bereichen wie Gesundheit, Wohnen, Freizeit, Mobilität, Technik und Digitalisierung“, zeichnet Hamburgs SoVD-Landeschef Klaus Wicher in den „Senior:innenpolitischen Leitlinien“ eine Kartografie des Alters. Wer nicht mir nichts dir nichts in die Lebensphase als Senior:in hineinstolpern will, sollte sich vorbereiten und wissen, was ihn erwartet.

„Wir zeigen in unseren neuen Leitlinien auf, worauf sich Senioren:innen einstellen müssen, damit sie auch in Zukunft in ihrem Leben fest zupacken können. Dabei geht es um neue Formen von Wohnen und Nachbarschaft, altersgemäße medizinische Versorgung inklusive Pflege oder um neue Mobilität, die es auch Älteren leicht macht, dabei zu sein.“

Vieles davon, so Wicher, ist keine Frage des Alters, aber oft des Geldes: „Es ist gut, wenn viele Menschen ihren Lebensherbst auch wirklich genießen können, sei es in guter Gesundheit oder mit guter Rente.“ Doch Wicher kennt auch die andere Seite der Medaille. Sie heißt Altersarmut. Immer mehr Menschen verschlägt es wegen niedriger Renten und steigender Inflation auf die Schattenseite des Lebens. Auch hier können wir heute schon Stellschrauben drehen. Armut bedeutet für ältere Menschen in unserem reichen Land, Ausschluss von Teilhabe und Ausgrenzung aus der Mitte der Gesellschaft. Wir wollen aufzeigen, dass es auch andere, bessere Wege gibt, um unsere Senior:innen gleichberechtigt zu beteiligen.“

Freie Fahrt in Bussen und Bahnen und neue Formen von Ruf-Bussen könnten Fahrt aufnehmen, um in Hamburg unterwegs zu sein; neue Wohnformen können das Privileg der Jugend, in WGs zu leben, auflösen; neue Nachbarschaften fördern neue soziale Kontakte und gegenseitige Hilfen, mehr Sozialwohnungen machen Wohnen ohne dickes Portemonnaie möglich; mehr barrierefreie Wohnungen und Amtsstuben übersetzen das sperrige Fremdwort „Inklusion“ in die Alltagspraxis, eine umweltorientierte Stadtplanung überdeckt kein Grün durch grauen Asphalt ...

Die Seniorenpolitischen Leitlinien erhalten Sie kostenfrei in der SoVD-Landesgeschäftsstelle, Pestalozzistraße 38. Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei zum Thema Senioren beraten lassen. Informationen unter www.sovd-hh.de, Telefon: 040/611 60 70, E-Mail: info@sovd-hh.de

Lange Aktiv Bleiben e. V.

www.labhamburg.de

Ein Leben lang aktiv!

Seit nunmehr fast 60 Jahren ist der LAB in der schönsten Stadt der Welt aktiv! Als „Lebensabendbewegung“ circa 1963 ins Leben gerufen, nennt sich der gemeinnützige Verein seit 1993 Lange Aktiv Bleiben e. V. oder kurz LAB – ein Name, der ausdrücklich programmatisch zu verstehen ist! Der Verein ist offen für alle Generationen, dabei parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Wir sind die älteste Hamburger Freizeitorganisation für die goldene Generation 55+. Alle interessierten Stadtbürger:innen, aber speziell Personen, die vor oder nach dem Rentenantritt ihr Freizeitpotenzial entdecken wollen, finden beim LAB ein umfangreiches Angebot zur gemeinsamen Gestaltung ihrer freien Zeit. Das Ziel damals und auch heute ist es, Stadtteilbewohnern nicht nur qualifizierte und sinnvolle Angebote zu machen und ihnen die Möglichkeit zu geben, das Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten, sondern auch an der Mitgestaltung teilzuhaben und der Vereinsamung und der sozialen Isolation im Alter entgegenzuwirken, unabhängig von Alter, Handicap oder Migrationshintergrund. Durch Corona ist die Arbeit in den Treffpunkten lange Zeit zum Erliegen gekommen, aber nun hat der LAB seine soziale Grundausrichtung wiederaufgenommen, alle möglichen Angebote nach dem Lockdown wieder aktiviert oder mancherorts sogar verstärkt. Auch der LAB musste sich der Zeit und den neuen Gegebenheiten anpassen.

In unseren mittlerweile 14 Treffpunkten in ganz Hamburg, davon 10 große Treffpunkte und 4 Freizeitgruppen, treffen sich viele unterschiedliche Menschen und nehmen unsere Angebote wahr. Diese Freizeitangebote sind nicht nur generationsübergreifend, sondern auch niedrigschwellig und stehen allen Interessierten zur Verfügung, denn unsere Kursangebote werden zum Selbstkostenpreis angeboten. Dies ist eine große Bereicherung, besonders in einer Zeit, in der viele Rentner ein niedriges Renteneinkommen haben oder sogar von Grundsicherung leben müssen. Die Treffpunkte haben im Laufe der letzten Jahre unterschiedliche Ausrichtungen oder Schwerpunkte angenommen, da unsere Angebotsstruktur in den jeweiligen Treffpunkten von Ehrenamtlichen mitgestaltet wird. Nicht nur „ein Leben lang aktiv“, sondern besonders „Miteinander und füreinander“ sind die LAB-Schlagworte, die widerspiegeln, wie die Generation 55+ in den LAB-Treffpunkten ihren (All)tag gestaltet und sich auch mit Herzblut engagiert. Mit über 150 000 Besucherinnen und Besuchern jährlich wäre die Arbeit ohne ehrenamtlich Freiwillige im Treffpunkt unmöglich. Die ca. 120 Ehrenamtlichen organisieren zahlreiche Aktivitäten oder bringen sich und ihre Ideen, Vorlieben und Hobbys mit ein.

So sind stadtteilorientierte Treffpunkte oder Freizeitgruppen entstanden, in denen sich aktive und offene Menschen begegnen, die in Interessengruppen, kreativen Kreisen, geselligen oder sportlichen Runden die Gemeinschaft erleben wollen. Sie bilden neue Freundschaften oder finden sogar Herzpartner. Sie probieren Neues aus oder (re)aktivieren Kenntnisse und Fertigkeiten, für die sie nun mehr Zeit haben. Dazu zählen Sport, Spiele, Computer, Tablet & Smartphone, Ausflüge und Reisen, geselliges Beisammensein, Kochen, Tanzen, Musizieren, Singen, Sprach- und Bastelkurse, künstlerische Aktivitäten, jahreszeitliche Feste, Ausflüge, Spaziergänge, Theater- und Kinoverabredungen, Selbsthilfegruppen und vieles mehr. Natürlich darf eines der höchsten deutschen Kulturgüter, „das Kaffeekränzchen“, nicht fehlen! Aber es gibt so viel mehr ... Die regelmäßigen Veranstaltungen und wechselnden Angebote werden in einem monatlichen Programm des jeweiligen Treffpunktes zusammengestellt und im Treffpunkt ausgelegt, oder sie können auf der LAB-Homepage www.labhamburg.de eingesehen werden.

LAB Lange Aktiv Bleiben Landesverband Hamburg e.V., Kollaustr. 6, 22529 Hamburg, Tel.: 040 55 77 93 -80, Fax: -74, www.labhamburg.de, info@labhamburg.de

Gefördert durch die Freie Hansestadt Hamburg

DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

LAB 14 x in Hamburg!

10 Treffpunkte & 4 Freizeitgruppen:

- **LAB Treffpunkt Altona (in der MOTTE)**, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg, Tel. 39 76 71, altona@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Eimsbüttel (im HH-Haus)**, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg, Tel. 28 78 43 17, eimsbuettel@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Eppendorf**, Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg, Tel.: 50 09 85 90, eppendorf@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Fuhlsbüttel**, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel. 59 24 55, fuhlsbuettel@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Groß Borstel**, Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg, Tel. 386 52 113, grossborstel@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Hamm**, Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg, Tel. 21 59 08, hamm@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Lokstedt**, Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg, Tel. 58 43 82, lokstedt@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Mümmelmannsberg**, Oskar-Schlemmer-Str. 21, 22115 Hamburg, Tel. 715 34 18, muemmelmannsberg@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt St. Georg**, Hansaplatz 10, 20099 Hamburg, Tel. 24 14 90, st.georg@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt St. Pauli**, Beim Grünen Jäger 10a, 20359 Hamburg, Tel. 43 55 45, st.pauli@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Ohlsdorf**, Böckelweg 21, 22337 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Stellingen**, Spannskamp 30c, 22527 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Uhlenhorst**, Finkenau 11, 22081 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de
- **LAB Freizeitgruppe Wilhelmsburg**, Jungnickelstraße 21a, 21109 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

Rezepte

Flammkuchen-Schnecken

Zutaten Flammkuchen-Belag: etwa 20 Stück
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- etwa 300 g Gemüsezwiebeln
- etwa 100 g gewürfelter roher Schinken
- 1/2 EL Schnittlauchröllchen
- 1/2 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zutaten Flammkuchen-Teig:
• 300 g Weizenmehl • 1/2 TL Salz • 1/2 TL Zucker
• 125 ml Bier • 50 ml Wasser
Außerdem:
• etwas Weizenmehl • 1/2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:
Zwei große Stücke Backpapier (Backblechgröße) zurechtschneiden. Backofen mit dem Backblech vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 250 °C, Heißluft: etwa 230 °C. Zwiebeln abziehen und auf einem Gemüsehobel oder auf der Aufschnittmaschine in feine Ringe hobeln oder halbieren und sehr fein schneiden. Crème fraîche mit Gustin verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Teigzutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig halbieren und jedes Teigstück auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 34 x 27 cm) ausrollen. Je 2 EL Crème fraîche gleichmäßig auf den Teigplatten verstreichen, dabei an den Seiten etwa 1/2 cm Rand frei lassen. Zwiebelringe, Schinkenwürfel und den Schnittlauch darauf verteilen. Den Flammkuchen von der langen Seite her aufrollen, dabei etwas andrücken, die Naht soll unten liegen. Die Enden nach unten umschlagen. Jede Rolle mit einem scharfen Messer ohne Druck in etwa 3 cm lange Stücke schneiden, sodass man aus jeder Rolle etwa 10 Stück bekommt. Das heiße Blech aus dem Backofen nehmen. Backpapier auf das Backblech legen, die Hälfte Flammkuchen-Schnecken darauf verteilen und in den Backofen schieben. Alle nacheinander backen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort heiß servieren. **Einschub: Mitte, Backzeit: 14–15 Min.**

Flammkuchen pikant

Zutaten Flammkuchen-Belag: 4 Stück
• etwa 500 g Gemüsezwiebeln • 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • etwa 225 g gewürfelter roher Schinken
Zutaten Flammkuchen-Teig:
• 500 g Weizenmehl • 1 TL Salz • 1 TL Zucker
• 250 ml Bier • 100 ml Wasser

Zubereitung:
Vier große Stücke Backpapier (je etwa 40 x 30 cm) zurechtschneiden. Backofen mit dem Backblech vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 250 °C, Heißluft: etwa 230 °C. Zwiebeln abziehen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln oder halbieren und sehr fein schneiden. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Teigzutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig in etwa vier gleich große Portionen teilen und jedes Teigstück auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 35 x 30 cm) ausrollen. Je eine Teigplatte auf ein Stück Backpapier legen. Crème fraîche gleichmäßig auf den Teigplatten verstreichen, die Zwiebelscheiben und Schinkenwürfel darauf verteilen. Das heiße Blech aus dem Backofen nehmen und den ersten Flammkuchen mithilfe des Backpapiers daraufziehen. Flammkuchen nacheinander backen und heiß servieren. **Einschub: oberes Drittel, Backzeit: etwa 8 Min.**

Veg. 4-Jahreszeiten Flammkuchen

Zutaten Teig: etwa 8 Stück
• 300 g Weizenmehl • 1 TL Salz • 150 ml Bier
• 2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl • 1 TL Agavendicksaft
Zutaten Sauce:
• 150 g Dr. Oetker Creme VEGA • 1 EL Agavendicksaft
• 1 TL mittelscharfer Senf • frisch gemahlener Pfeffer
Zutaten Belag:
• 1/2 Mango • 2 Frühlingszwiebeln • 1 Möhre • 50 g Rote Bete
• 2 kleine Champignons • 1/2–1 kleine Auberginen
Zum Bestreuen:
• etwa 50 g Dr. Oetker Mandeln gehobelt

Zubereitung:
Zwei große Stücke Backpapier in Backblechgröße zurechtschneiden. Backofen mit dem Backblech vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 230 °C, Heißluft etwa 210 °C. Creme VEGA mit Agavendicksaft und Senf verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und Bete in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Rote Beete schälen und in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Aubergine waschen und in dünne Streifen schneiden. Sauce gleichmäßig auf den Teigplatten verstreichen. Vorbereitetes Gemüse dekorativ darauf verteilen. Mandeln draufstreuen. Das heiße Blech aus dem Backofen nehmen. Den ersten Flammkuchen mithilfe des Backpapiers daraufziehen und backen. **Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 12 Min.** Flammkuchen aus dem Backofen nehmen und servieren. Den zweiten Flammkuchen ebenfalls auf das heiße Backblech ziehen und backen.

Bilder und Texte © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

IMMOBILIENTAUSCH

ALT GEGEN NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau + Geld

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

DIE ACCENTIS BAU GRUPPE – IHR IMMOBILIENPARTNER

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

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

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

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

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

Marc Christian Stein, Geschäftsführer

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

ACCENTIS

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Montag, 05.09.22, 16.30–17.30 Uhr
Digitale Teilhabe für Menschen 55+
Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet, sind aber unsicher, wie Sie es am besten nutzen können? Kostenfrei. Ohne Anmeldung. Immer montags. **SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Mittwoch, 07.09.22, 12–13 Uhr
Yoga im Sitzen
Zu steif, zu alt, zu krank, zu schwer – all das gilt nicht bei Yoga im Sitzen. Jeden Mittwoch. Info und Anmeldung: Tel. 0151/17 10 07 05, Kosten: € 8,–. **Kunstklinik, Raum: Saal, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

Dienstag, 06.09.22, 19 Uhr
„Nowhere Men" – Beatles-Cover-Songs
Eintritt: € 20,–, Tickets gibt es unter: www.parkresidenz-alstertal.de/kultur. Es gilt 2G und Maskenpflicht. **Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1, 22391 Hamburg**

Mittwoch, 07.09.22, 10 bis 13.30 Uhr
Altonaer Seniorentage 2022
des Bezirks-Seniorenbeirats Altona mit dem Schwerpunktthema „Pflegende Angehörige". Eintritt frei. **Kollegiensaal Rathaus Altona, Platz der Republik 122765 Hamburg**

Donnerstag, 08.09.22, 11–13 Uhr
Elbschifffahrt mit der MS „La Paloma"
Tickets (€ 14,–) am 07.09.22 im Kollegiensaal beim Seniorentag oder telefonisch unter **040/31 79 09 23 Jörn Meve**

Donnerstag, 08.09.22, 18 Uhr
LICHTERFEST IM ATRIUM
Verleben Sie einen idyllischen Abend bei Fackelschein mit Musik der Band „On The Way", kulinarischen Überraschungen und einer Feuershow. (Eintritt frei, Preis nach Verzehr). Wir bitten um vorherige Anmeldung unter der Telefonnummer 04102/490490. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Str. 3–11, 22926 Ahrensburg**

Freitag, 09.09.22, 19.30 Uhr
Lesung Henrik Siebold: „Inspektor Takeda und das schleichende Gift"
€ 12,–, Reservierung empfohlen unter info@speicherstadtmuseum.de oder Tel. 040/32 11 91. **Speicherstadtmuseum Hamburg, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

Samstag, 10.09.22, 11–17 Uhr
Kartoffelfest mit Livemusik & Kunsthandwerkermeile auf Gut Wulfsdorf
Fest im Freien mit Kartoffelbuddeln, Kinderaktivitäten, kulinarischer Vielfalt rund um die Kartoffel, Kaffee und Kuchen, Livemusik, Kunsthandwerkermeile, offener Backstube. **Gut Wulfsdorf, Bornkampsweg 39, 22926 Ahrensburg**

Samstag, 10.09.22, 18 Uhr
Stefanie Schröder liest: „Wenn ich mich setze, ist mein Kleid zu kurz"
Frau Schröder liest. Nicht nur leise, sondern laut. Kurze Texte über die Absurditäten des Alltags. Geschichten, die die Welt nicht braucht, die aber trotzdem passieren und über die man – zumindest im Nachhinein – lachen kann. Gemeinsam. Das macht sowieso mehr Spaß. Eintritt auf Spendenbasis! **Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg**

Sonntag, 11.09.22, 15 Uhr
„Hool Dien Muul un sing mit!"
Der Musiker und Liederforscher Jochen Wiegandt singt und erzählt auf humorvolle Art über die hoch- und plattdeutschen Lieder und Schnacks unserer Vorfahren. Eintritt: € 12,–, Karten: 040/42 10 27 10 oder buergertreff@altonanord.de. **Bürgertreff Altona, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg**

Montag, 12.09.22, 15–18 Uhr
Eppendorfer Masche – ein Treff für Handarbeitsbegeisterte
Hier dreht sich alles ums Stricken – Häkeln – Sticken. Eintritt frei, Info und Anmeldung: Tel. 0176/71 71 61 97. **Kunstklinik, Raum: Brücke, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

Mittwoch, 14.09.22
Rundgang: die Hoheluftchaussee – Ackerland, Villenviertel, Einkaufsstraße
Geschichtswerkstatt Eimsbüttel, € 7,–, Anmeldung erforderlich: Geschichtswerkstatt Eppendorf, 040/780 50 40 30, kontakt@geschichtswerkstatt-eppendorf.de. **Treff: Hoheluftchaussee/Ecke Martinistr., 20251 Hamburg**

Donnerstag, 15.09.22, 16–17.30 Uhr
Kräuterwanderung mit Ursula Axtmann
Bei der Führung lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen. Sie erfahren etwas über ihre Wirkung, Inhaltsstoffe und Anwendungen und Zubereitungen. Kostenbeitrag: € 10,–/Person, Anmeldungen unter ursulaaxtmann@hotmail.de oder Tel: 040/59 45 38 79 an. **Treffpunkt: Sierichsches Forsthaus, Otto-Wels-Straße 3, 22303 Hamburg**

Samstag, 17.09.22, 20 Uhr
Lesung: Bettina Tietjen: „Früher war ich auch mal jung."
Karten ab € 17,50. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

Sonntag, 18.09.22, 18–21 Uhr
BAD – Best Ager Danceparty Ü60
Hier können Sie tanzen nach Herzenslust, so wie Sie sind und wie Sie möchten. Songs aus den 60er, 70er und 80er Jahren. Eintritt: € 6,–. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Dienstag, 20.09.22, 15–17 Uhr
Mundpflege bei Demenz – Wege finden zwischen Notwendigkeit und Akzeptanz
Eingeladen sind alle fachlich Interessierten. Anmeldungen unter Telefon 040/306 20-295 oder bonitz@diakonie-hamburg.de. **Diakonie Hamburg, Königstraße 54, 22767 Hamburg**

Freitag, 23.09.22, 16 Uhr
Heinz-Rühmann-Nachmittag
Mit täuschend ähnlicher Stimme, Mimik und Gestik schlüpft Michael Jost Westphal, begleitet vom Pianisten Uli Schmid, in Heinz Rühmanns große Filmrollen und singt die unvergesslichen Schlager der Leinwandikone. (€ 14,–, inkl. 1 Glas Pink Gin). Anmeldung unter Tel. 04102/49 04 90. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Str. 3-11, 22926 Ahrensburg**

Samstag/Sonntag, 24./25.09.22, 11–18 Uhr
Green World Tour Hamburg
Nachhaltigkeitsmesse
Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg

Samstag/Sonntag, 24./25.09.22, 10–17 Uhr
Kunsthandwerker- und Bauernmarkt
Ausgewählte Kuntshandwerker präsentieren sich. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt**

Donnerstag, 29.09.22, 11 Uhr
KUBB im Hammer Park
KUBB, auch bekannt als Wikinger-Schach, ist ein Geschicklichkeitsspiel, das auf dem Rasen gespielt wird. Treffpunkt vor dem SieNa oder direkt im Hammer Park. Anmeldung unter Tel.: 040/33 38 41 -20/21 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de. **SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Freitag, 30.09.22, 15–17 Uhr
„Plattdeutscher Mühlenschnack" 2022
Der Eintritt ist frei. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen beschränkt und eine Anmeldung unter 040/79 01 76 -0 notwendig. **Mühlenmuseum Moiesburg, Auf dem Damm 10, 21647 Moisburg**

Märkte und Flohmärkte

Sonntag, 04.09.22, 8–15 Uhr
Flohmarkt Famila Wedel
Rissener Straße 105, 22880 Wedel

Samstag/Sonntag, 10./11.09.22, 11–18 Uhr
Landträume
Ca. 80 Aussteller aus nah und fern. Eintritt € 4,–/Kinder bis 16 Jahre frei. Kostenloses Parken. **Heideweg 1, 22941 Jersbek**

Sonntag 11.09.22, 9–16 Uhr
Flohmarkt Immenhof Uhlenhorst
Zwischen Schürbeker Str. und Lerchenfeld, 22087 Hamburg

Sonntag, 11.09.22, 12–15 Uhr
Frauenflohmarkt Kulturladen Bramfeld
Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg

Sonntag, 11.09.22, 10–16 Uhr
Flohmarkt Alsterdorf
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Sonntag, 11.09.22, 8–16 Uhr
Flohmarkt Osdorf, Born Center
Kroonhorst 3, 22549 Hamburg

Sonntag, 11.09.22, 11–16 Uhr
Flohmarkt Altona, Haus Drei e.V.,
Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Samstag, 17.09.22, 9–16 Uhr
Flohmarkt Barmbek – Museum der Arbeit,
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Samstag, 17.09.22, 10–15 Uhr
Musikerflohmarkt
No.1 Guitar Center im Phönixhof Hamburg Altona, Stahltwiete 16, 22761 Hamburg

---

Sonntag, 18.09.22, 8–15 Uhr
Ammersbeker Kram – Pflanzenmarkt rund um die Pferdeschwemme am Dorfgemeinschaftshaus, Am Gutshof 1, 22949 Ammersbek

---

Sonntag, 25.09.22, 10–15 Uhr
Hobby-Musiker-Flohmarkt, Kultur Küche,
Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg

Senioren-Flashmob 2022:

Es darf wieder gegroovt werden!

Geht direkt ins Ohr: Die beliebte Kopfhörer-Disko darf auf keinen Fall fehlen. Foto: Wege aus der Einsamkeit e.V.

Stimmung beim Senioren-Flashmob: 2019 beteiligten sich rund 150 Seniorinnen und Senioren am Tag für ältere Menschen (1. Oktober) vor dem KNUST, St. Pauli. Foto: Wege aus der Einsamkeit e.V.

Wer ist der Mensch 60+ 2022? Die Zeitschrift „Brigitte Wir" und „WadE" stellen Sie (oder Ihn) am internationalen Tag für ältere Menschen (1. Oktober) vor. Foto: Wege aus der Einsamkeit e.V.

Die Platzzahl ist begrenzt:
Anmeldung (erforderlich!!!)
bitte per Mail an
info@wegeausdereinsamkeit.de
oder telefonisch unter
040/422 36 223 200.

Wenn sich jede Menge gut gelaunter Seniorinnen und Senioren im Hamburger Neuen Kamp im Karolinenviertel versammeln und für Stimmung sorgen, dann ist„Internationaler Tag der älteren Menschen" (ehemals Internationaler Seniorentag). Aus diesem Anlass wird es auch in diesem Jahr am Samstag, 1. Oktober, wieder den legendären Senioren-Flashmob geben. Diesmal finden Flashmob und Feier aber nicht VOR, sondern IM Knust statt. Organisiert wird er unter der Federführung von Dagmar Hirche, Vorstandsvorsitzende des Vereins Wege aus der Einsamkeit (WadE). Aber auch einige andere Institutionen aus Hamburg unterstützen sie.

„Wir werden mit dem Senioren-Flashmob starten, diesmal mit Gesang und Tanz. Danach stellen wir den Menschen 60+ 2022 vor, den die Zeitschrift ‚Brigitte Wir' und wir gesucht haben", erklärt Hirche. Im Anschluss daran gibt es den Auftritt einer Live-Band, und Tanzschulleiter Heiko Stender wird als DJ für die Kopfhörer Party aktiv. Mit der Fahrrad-Rikscha ist Mitra Kassai von Oll Inklusiv vor Ort und radelt Interessierte durch die Gegend, die Clubkinder von clubkinder e. V. unterstützen die Organisation ehrenamtlich.

Los geht es am Samstag, 1. Oktober, um Punkt elf Uhr – nicht wie üblich – vorm, sondern im Knust (Neuer Kamp 30). Der traditionsreiche Musikclub ist gut mit der U3 oder den Metrobussen 3 und 6, Haltestelle Feldstraße, zu erreichen. Bunte Regenschirme weisen vor Ort den Weg. Zur Begrüßung gibt es Saft, damit alle mit Anstoßen können.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Liberaler Seniorentag 2022

Mobilität und Teilhabe im Alter. Ideen für eine aktive Gesellschaft.

Mittwoch, 14.09.2022, 13.30–18.30 Uhr
Patriotische Gesellschaft, Trostbrücke 4–6, Hamburg

Deutschland wird älter. Mehr als jeder vierte Einwohner ist heute über 60 Jahre alt. Darauf muss sich die Gesellschaft einstellen und den Bedürfnissen dieser großen Bevölkerungsgruppe starkes Gewicht beimessen. Gleichzeitig sind Senioren heute aktiver als früher und wollen mit ihren Erfahrungen und Kompetenzen das gesellschaftliche Leben tatkräftig mitgestalten.

Was müssen wir tun, um für alle Generationen Mobilität und Teilhabe zu ermöglichen, gerade in einer Welt, die immer schneller und digitaler wird? Welchen Beitrag können und wollen die Senioren selber leisten, um eine lebenswerte Gesellschaft für alle zu erhalten?

Kurze Impulsreferate aus den Bereichen Verkehrsplanung, Mobilität, Sport, Digitalisierung, Lebenslanges Lernen und Ehrenamt geben Denkanstöße: Wie ist es jetzt, wie soll es sein?

Wir laden Sie herzlich ein, mitzudenken und bei Häppchen und Getränken gemeinsam über die vorgestellten Ideen für eine aktive Gesellschaft zu diskutieren!

Der Seniorentag ist eine Kooperationsveranstaltung der Liberalen Senioren Hamburg und der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zu erreichen.

Infos und Anmeldung:
Bettina Jantzen, 040 23 18 89 11 oder
bettina.jantzen@freiheit.org.

Programm

FRIEDRICH NAUMANN STIFTUNG Für die Freiheit.

13.30 **Ankommen**

14.00 **Herzlich willkommen!**
Brita Schmidt-Tiedemann (LiS) u.Bettina Jantzen (FNS)

14.10 **Grußworte**
Michael Kruse, Landesvorsitzender FDP Hamburg
Birgit Wolff, Fachsprecherin für Senioren FDP Hamburg

14.30 **Mobil unterwegs**
- **Dr. Susanne Elfferding,** Behörde für Verkehr und Mobilitätswende Hamburg: **Seniorengerechte Verkehrsplanung**
- **Michael Krieger**, VHH: **Mobilitätsberatung**
- **Elisabeth Rahn**, Hamburger Sportbund: **Sport und Beweglichkeit**

15.45 **Kleiner Imbiss mit Häppchen und Getränken**

16.15 **Teilhabe und Mitwirkung von Senioren**
- **Prof. Dr. Thomas Straubhaar**, Uni Hamburg: **Lebenslanges Lernen und Arbeiten**
- **Dagmar Hirche**, Wege aus der Einsamkeit: **Digitalisierung im Alter**
- **Dietrich von Queis: Bürgerschaftliches Engagement**

17.30 **Resümée und Wünsche an die Politik**

18.00 **Ausklang**

BEKANNTSCHAFTEN

Aufgeschlossene, junggebliebene Sie, 71/165, schlank und vorzeigbar, sucht zuverl., gepfl. Partner mit Herz und Niveau für Freizeit und harm. Zweisamkeit, gerne Witwer um die 70 Jahre, **Chiffre 14322**

Notiz an mich „Du bist nicht zu alt, und es ist nie zu spät." Ich, w., 80+/161, gut drauf, suche einen Herrn für eine harmonische Zweisamkeit. Spazieren gehen, kl. Reisen, Gemütlichkeit, auch Kunst und Musik. Ich freue mich auf Ihre Antwort. Glück zu haben, das wäre schön. **Chiffre 14422**

Symphatische Frau, 168/80 J., lebensfroh, sucht netten, humorv. Partner mit Herz und Niveau, mögl. mobil, für eine gemeinsame, harmonische Zweisamkeit. Interesse an Musik, Kultur und kl. Ausflüge. **Chiffre 14522**

Miteinander statt nebeneinander. Herzensmenschen zum Aufbau einer echten Freundschaft gesucht/finden. **Chiffre 14622**

Ich (w/69/163/schlank/Freiluft-Raucherin/Mopsbesitzerin) suche einen Mann meines Alters f. interessante Gespräche, gemeinsame Unternehmungen bzw., um zu zweit einfach das Leben zu genießen. Da ich selbst eher unkonventionell denke, wünsche ich mir einen Freigeist als zukünftigen Partner. **Chiffre 14722**

Hamburger, 63/180/NR/NT, sucht Frau bis 69, zur fröhlichen Gestaltung unseres Ruhestands mit Spaziergängen, Radfahren, Ausflügen, Kochen, Reisen, Bezirk Stellingen, freue mich auf Nachricht, **Chiffre 15022**

Witwe – Fisch, 77/167/62, elegant, gr. Lebenserfahrung, tolerant, kompromissbereit. Das Herz ist groß. Die Gefühle und Vertrauen gehören dazu. Suche über 176 gr., passenden Partner. **Chiffre 15122**

Sie, 63, mein Traum: großes Haus mit Garten! Hast Du (männlich) genung Platz für zwei ... auch in Deinem Herzen? **Chiffre 15222**

W., 65/168/NR, sucht lieben Ihn für Ausflüge, Reisen, Kultur, Theater u. v. m.! Er sollte humorvoll, ehrlich, treu, naturverbunden, mobil, bis 76 J. sein. Sei mutig und wähle **Tel.: 040/535 85 35**

Gepflegte, attrakt. Frau, gesund, 75/162, schlank, weibl., wünscht sich stattlichen Herrn, gern ab 175, groß, für eine schöne, gemeinsame Zeit, mit Kultur, Sport und Reisen, gern mit Bild u. Tel.-Nr., **Chiffre 15422**

Aktives Paar, 65+, tolerant, gepflegt, möchte diskretes, aufgeschlossenes Paar für Freundschaft u. mehr kennenlernen – es zählt nur gegens. Sympathie, **Chiffre 15522**

Zur Erweiterung meiner Horizonte fehlt mir (w) die Nähe eines achtsamen Mannes, dem Friedlichkeit und Kultiviertheit am Herzen liegen. Bin 1,77 und Ende 60, warmherzig und gescheit, eher nicht sportlich und nicht geimpft, aber immer noch mit jugendlichem Feuer. **Chiffre 15622**

Mann, 81 J./165/70 kg, sucht kleine, schlanke Frau für gemeinsame Unternehmungen und Urlaub, bitte Festnetz-Nr., **Chiffre 15722**

Ich, w, 69, möchte mich wieder in eine Frau verlieben, neben Jazz genieße ich die Stille und bin gern zu Fuß und mit Fahrrad unterwegs, **Chiffre 15822**

Ich (w., 67 J.) suche die geistliche Freundschaft! Auf spirituellem Weg könnten wir eine neue Beziehung zu Gott, zu uns selbst und unseren Mitmenschen finden. **Chiffre 15922**

Welcher Mann sucht wie ich – w., 70 J., jemanden, mit dem er seine Freizeit teilt und das Leben noch einmal interessant und abwechslungsreich macht? Lass es uns versuchen. **Chiffre 16022**

Ich suche einen flotten, jugendlichen und unternehmungslustigen Mann bis 73 Jahre/ab 175, für mich, 71 Jahre jung/160/schlank, für ein noch schönes gemeinsames „Miteinander". Freue mich auf unser erstes Telefonat unter **Tel.: 0162/902 43 50**

Ich, w/170/NR, meistens gut drauf, möchte Dich – etwas älteren Senior – für Dit und Dat gerne kennenlernen. Fühlst Du Dich angesprochen? Dann melde Dich bitte. **Chiffre 16222**

Attraktive, kultivierte Sie möchte charmanten, belesenen Gesprächspartner kennenlernen, **Chiffre 15322**

Mut steht am Anfang des Handelns; Glück am Ende ... Würde gern seriösen, zuverlässigen Witwer mit Rückgrat und Tiefgang für ein vertrauensvolles Miteinander kennenlernen, mit Anspruch auf innere und äußere Werte, der auch noch an gelegentlichen kulturellen und kulinarischen Unternehmungen und einigem mehr interessiert ist. Witwe, Mitte 70, lebensbejahend, schlank, unabhängig, freut sich auf Ihre Zuschrift. **E-Mail: joha 222@gmx.net oder Chiffre 16322**

Ing., 60+/177, schlank, su. SIE, NR/58–68, naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl., sportl., 50:50, locker, politisch, solidar., ÖKO, meine volle schriftl. Bewerbung an: **Achtung! Bei der letzten Annonce im Juli war ein Fehler, richtig ist: rojan45@gmx.de**

Sie, 78 J., ehrlich, zuverl., fit, vorzeigbar, sucht Freund/Partner, der es auch ehrlich meint. Melde Dich, damit wir telefonieren können. Ein Foto von Dir wäre ganz lieb, bis dann. **Chiffre 16422**

Der Tag ist so lang, wenn man alleine und einsam ist. Zierliches, gepflegtes Frauchen möchte gerne mit warmherzigem Partner die Freizeit verbringen (Freundschaft). **Chiffre 16522**

Sehr angenehmer, sympathischer Typ, 67, möchte mit aufgeschlossenen, reiferer Frau in einer lockeren Freundschaft sinnliche Momente genießen. Diskret und ohne weitere Verpflichtungen. Meldest Du Dich mal? **Tel.: 0172/495 92 49**

Hallo: weibl., um die 70 J., fröhl., aufgeschlossen, suche Dich, männlich, um die 70 Jahre, humorvoll, sympathisch, NR, für gemeinsame Unternehmungen, über eine Nachricht freue ich mich, **Chiffre 16722**

Auch allein? Liebevoller Witwer, 70+/180/NR/NT, mobil, treu, zärtlich und vielseitig interessiert, sucht eine natürliche, liebe, zärtliche, schlanke Sie für eine schöne Zeit zu zweit, **Chiffre 16822**

Über 60, weibl., mein Traum: ein großes Haus mit Garten! Wenn Du genug Platz hast für uns zwei – auch in Deinem Herzen, freue ich mich auf Antwort. **Chiffre 16922**

Nichts ist ohne Frau, und ohne Frau ist auch nichts. Durch die Frauen werden die Höhepunkte des Lebens bereichert. Sympathisch-Mann, 75/182/NR, schlank, mit kultivierten Ambitionen. Ich könnte zufrieden sein, was ich bin und habe. Aber ich suche Sie, die Vertraute und Freundin, für ein überschaubares Leben mit erreichbaren Zielen. Carpe diem. **Chiffre 17022**

Sie sucht Sie – noch mal verlieben möchte ich mich (70/160/schlank/gesund/mobil – und kreativ) in eine gepflegte, lebensfrohe, musikliebende und weltoffene Frau wie ich, für eine harmonische Zeit für immer! Gerne mit Foto! **Chiffre 17122**

Das Leben gemeinsam genießen. Er (79/fit/NR/mobil) sucht eine Partnerin für lebendige Aktivitäten in Natur/Kultur, zum Reisen, zum Liebhaben ... gerne für immer! **E-Mail: brandt.hh@magenta.de oder Chiffre 17422**

Empathische Frau, 64 J./168, sucht Partner. Ich liebe Natur, Literatur, moderaten Sport u. v. m. Die Liebe hält uns jung! **Chiffre 17522**

Für Gedankenaustausch, Essen, Musik, TV, Natur, Literatur, Fellpflege(!!), Diskussion, gegens. Besuche (nicht täglich), eine selbstbew., muntere, lebenserfahrene Witwe (70+\-) von vergleichbarem M. erwünscht ...! **Chiffre 17622**

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

Sie, 62, mollig, suche Ihn, zwecks Freizeitgestaltung, Fahrradtouren ausgeschlossen, freue mich auf liebe Zuschriften, **Chiffre 17722**

TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

Ein Ort der Begegnung: neue Kontakte knüpfen und sich austauschen –
im Trauercafé (2. So. im Monat), bei Themen- und Filmabenden sowie Konzerten

Ansprechpartner: Diakon Stephan Klinkhamels · Telefon (040) 54 00 14 35 · klinkhamels@erzbistum-hamburg.de
Trauerzentrum und Kolumbarium St. Thomas Morus · Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg

FREIZEIT

Portugal '23 – ein Jahr spannende, unterhaltsame Reisevorbereitungen in geselliger privater Runde (Muttersprachler willkommen!). Mitreise nicht obligatorisch. **Chiffre 17822**

Nette Leute gesucht v. w., 160/um die 80 J., für Freizeitgestaltung, vieseitig int., Raum Eidelstedt, motorisiert wäre gut, **Tel.: 0176/41 12 28 04** (evtl. AB)

Beste Freundin mit Sympathie gesucht, für Unternehmungen, Reisen und für's Klönen! Ich bin weiblich, 75+ und aktiv. Für den Raum HH Nord-Alstertal. **Tel.: 0152/27 66 05 31**

Früher, wie war das damals so? Mann, 62, schätzt gute Gespräche, möchte einer älteren Frau zuhören. **Tel.: 0179/576 05 04**

Versuch, einen Gesprächskreis aufzubauen: Politik, Historie, Zeitgeschehen etc., freue mich auf Menschen, die themenzentriert reden und zuhören mögen! **Chiffre 17322**

Achtsamkeit, Verständnis und Fürsorge füreinander, wen spricht das an? Wer macht mit, eine Gruppe aufzubauen? Gemeinsam gegen Einsamkeit und Isolation! **Chiffre 17222**

Kunsthandel Helmrich
Werte, die Geschichte erzählen
Sven Helmrich **kauft** seit über 25 Jahren Kunst und Antikes vom Gemälde bis zum Silberlöffel. Komplette Auflösungen und Räumungen mit Wertanrechnung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
Telefon und WhatsApp 0177 482 89 17
mail@kunsthandel-helmrich.de
www.kunsthandel-Helmrich.de

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

Kegelfreunde suchen Verstärkung! Wir suchen Leute im Rentenalter (m/w), alleine oder mit Partner, die Lust am Kegeln haben. Wir kegeln alle 14 Tage donnerstags in Pinneberg um 17 Uhr. Restaurant Dubrovnik, An der Raa 7, **Tel.: 04101/420 29 und 04101/40 87 86**

Fröhliche, aktive Damenrunde, ab Mitte 70, sucht Verstärkung für gemeinsame Unternehmungen wie Spazierengehen, Ausflüge in und um HH, Kultur etc. Wir freuen uns über zahlreiche Interessenten. **Chiffre 16622**

Die Seniorentheatergruppe! Wir suchen noch drei neue Spieler:innen. Nur Mut, denn der Mut tut gut und Theater & Spielen auch, und dein neues Stück gibt es auch! **Kontakt: 0177/465 59 28**

Gesellige Sie, 69 J., sucht Anschluss für Ausflüge, Essengehen, Nordic Walking etc., **Tel.: 0152/ 51 30 83 80** (ab 19 Uhr)

Lebensangst teilen – Menschlichkeit erfahren durch Detlef, 66/ NR, vielseitig interessiert, suche Anschluss! **Tel.: 040/284 06 64 13** (nachmittags, bitte öfter versuchen)

Kleine Radtouren, größere Spaziergänge, Hamburg kennenlernen, Gespräche und anderes – wer hat Lust dazu? M., bin 81, schlank, fit, mobil, an vielem interessiert, ohne körperliche Einschränkungen. **Chiffre 14822**

Sie, 73 J., sucht nette Dame für kl. Ausflüge, Spazierengehen oder auch Kartenspielen (Rommé), Kaffeetrinken. Ich wohne in HH-Ost. **Tel.: 040/677 63 27**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weit. gesangesfr. 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 und www.netzwerk-tüdelband.de**

URLAUB

Kellenhusen/Ostsee, 3-Raum-FeWo, strandnah, vom 03.–24. September an max. drei Personen zu vermieten, keine Haustiere, Terrasse + Pkw-Stellplatz, **Tel.: 0175/7380700**

IMMOBILIEN

Ich, w., 60, liebe die Natur und suche Mitbewohnerin für einfache DHH in Norderstedt, mit Lust auf biologischen Obst- und Gemüseanbau, **leguanschnecke@web.de**

Kleinanzeigen-Coupon (Veröffentlichung auch in der Onlineausgabe)

Bitte lassen Sie hinter jedem Wort oder Satzzeichen einen Kasten frei!
Wir behalten uns vor, Anzeigen mit anstößigem Inhalt abzulehnen.

Name/Adresse/Tel.: _____

_____

**** Einzugsermächtigung**: Hiermit ermächtige ich das SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH

einmalig, den Betrag von € _____von meinem Konto abzubuchen.

IBAN: _____BIC: _____

Unterschrift:_____

Bitte ankreuzen

☐ **Private Anzeige**
€ 10,– inkl. MwSt.
bis zu 6 Zeilen,
je weitere Zeile **€ 2,50**

☐ **Chiffre-Anzeige**
+ € 10,– inkl. MwSt.

☐ **Gewerbliche Anzeige**
€ 10,– + MwSt. **pro Zeile**

☐ Bitte von meinem Konto nach SEPA-Richtlinien abbuchen**

☐ Barzahlung (Betrag anbei) keine Briefmarken

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

Die Anzeige erscheint in der Oktober-Ausgabe 2022.
Einsendeschluss: 15.09.22

Seniorin sucht möblierte Unterkunft in Hamburg, keine WG, **Sagimi161@gmx.de**

Rentnerin sucht WG (m/w), ruhige Lage, lebe umweltbewusst, bin kulturell vielseitig interessiert, ernähre mich mediterran, liebe Musik, Natur und Geselligkeit, **Tel.: 0176/ 25 24 65 24**

VERKAUF

E-Bike i:SY, 20 Zoll, 7-Gang, 4,5 km gefahren, NP € 2.999,–, VB; Herren-Lederblouson, hellblau, Gr. 48, 4 x getragen, NP € 259,–, für € 100,–, **Tel.: 040/630 47 92**

Schallplatten zu verkaufen, 52 Klassik-LPs, Serie, ca. 1984, mit Begleitheften, guter Zustand, VB € 50,– und selbst abholen, **Tel.: 04103/153 82**

Notverkauf! Altenheim-Umzug! Neuer Vorwerk No 135, Zubehör + Tüten, € 100,–; Vinyl-Platten, ab 1960, zu verk., **Tel.: 04161/527 93,** Abholung Buxtehude

Diverse Ziehharmonika, diatonisch, von Orchesterauflösung, zu verkaufen. Preis VB. **Tel. 04161/527 93**

Reisekoffer, grau, 63 cm h., 26 cm d., 46 cm quer, außen zwei Taschen, VS; Badetasche, hellblau m. dunklen Figuren, Taschen, 25 x 50 cm, VS; Zweistufentritt, 90 cm h, weiß, neu, € 20,–, **Tel.: 0170/582 82 90**

Räumungsverkauf am 10. und 11.09.22 (Sa. und So.), von 13–18 Uhr, im Nienkamp 36: 20 Bilder, viel Modeschmuck, Kinderspielsachen, Weidekörbe (70 x 40 x 40 cm), Teppich, Treppenläufer (5 m x 70 cm) u. v. m., **Tel.: 040/551 08 79**

Briefkasten – original verpackt; Luftbett; Gartenschlauch, 55 m, Antikglasplatte, 130 x 55 cm, leicht bräunlich – dazu Holzuntergestell; Fahrradanhänger; Pflanzenleuchte, **Tel.: 040/822 30 08**

1000-Teile-Puzzle, Bücher, Romane – alles Stück € 1,60, **Tel.: 040/ 43 18 38 25**

Wegen Umzugs zwei gut erhaltene Sofas abzugeben, Selbstabholung, Zweisitzer, grau, geschmackvoll gemustert, € 300,–, **Tel.: 040/ 71 66 30 20** (nachmittags bin ich erreichbar)

SUCHE

60, w., wünscht sich zum Winter '22/Frühjahr '23 einen Wirkungskreis priv. im Haushalt, 14-tg., 2–3 Std., erbitte Rückantwort, danke! **Tel.: 015779/13 31 59**

Ebay-Kenner für gemeinsame langsame Leerung meines (90) Reihenhauses gesucht (gleiche Aktion vor Jahresfrist verunglückt durch Verlust der Telefonliste ... sorry!!), keine pompösen Sachen, aber viel Zeugs, **Tel.: 0160/142 91 68**

Suche Bierdeckel, Tel.: 0174/ 691 56 00

Mercedes SL, entweder alt oder ziemlich neu – nicht zum Restaurieren, ein guter SL kostet sehr , sehr viel Geld – hat er aber auch gekostet. Bitte keine Händler, kurze Beschreibung, vielen Dank im Voraus! **Chiffre 16122**

Freundliche Putzfee gesucht, in Barmbek-Nord, 14-tägig für drei Stunden. **Tel.: 040/630 65 48**

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

SCHALLPLATTEN: SAMMLER kauft Ihre PLATTEN! LPs/Singles, Sammlungen ab 100 Stück, zahle fair! Rock/Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, R'n'R, Blues, Heavy, Prog. (keine Schlager). **Tel.: 0163/343 66 99**

Sammler sucht Fahrscheine – alt + neu – von Stadtverkehr, Bahn, Bus, Fährschiff, Löwe, Gneisenaustr. 40, 20253 Hamburg, **Tel.: 040/422 95 58**

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

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

Privat sucht Kundenhefte der 50er + 60er Jahre, Comics + Kinderpromotion, z. B. „Tchibo-Mag.", „Nord-West Kapitän", „Lurchi", „Lukullus", „Kl. Hausfrau", **Tel.: 0171/767 78 08 o. 04162/254 76 92**

SONSTIGES

Tagesausflug Bus/Schiff am 22.09.22 via Plön – mit Seerundfahrt, gemeinsamen Mühlenessen und Gesang, nachmittags Ostsee-Promenade an der Hohwachter Bucht, **Tel.: 0151/58 50 22 54**

Wer hilft mir bei handwerklichen Aktivitäten, hauptsächlich Holzarbeiten, im Hause (Wellingsbüttel)? König, **Tel.: 040/536 75 60 oder 0176/49 33 74 44**

Alte, kaputte Uhren irgendwo im Schrank? Bitte nicht wegwerfen. Netter Uhrensammler freut sich sehr über Bastelnachschub. Christian Eggers, **Tel.: 040/38 61 15 22**

Zuverlässige Polin bietet Hilfe, Betreuung, Begleitung im Alltag, **Tel.: 0157/33 74 46 37**

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

Bildmagazine von Schlössern 2001–2010 und Denkmalpflege 2004–2011 von Baden-Würtenberg – auch einzelne Jahrgänge – sehr gut erhalten, zu verschenken, **Tel.: 0163/883 59 69**

Gartenpflege, Rasenanlagen, Pflasterarbeiten und vieles mehr, Fa. Komossa, **Tel.: 040/608 33 34,** Ammersbek

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

Keine Fehlkäufe mehr! Junggebliebene Farb- und Stilberaterin in Rente begleitet Sie gerne beim Shoppen, **Tel.: 0171/109 03 81**

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

Mobile medizinische Fußpflege im Westen Hamburgs, komme ins Haus, **Tel.: 0159/06 76 97 05**

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

Med. Fußpflegepraxis – auch mobil – in Norderstedt und Hamburg, **Tel.: 01520/100 05 50**

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**

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

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

Das Programm des Festtags

Den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ haben die Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um die Anliegen der Älteren hervorzuheben und ihre Leistungen für die Gesellschaft zu würdigen. Seither werden zum 1. Oktober jedes Jahres die Herausforderungen des Älterwerdens und die Lebenssituation der älteren Menschen in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt.

Der Landes-Seniorenbeirat und die DGB-Senioren Hamburg nutzen den Internationalen Tag seit 2015 für eine große Festveranstaltung. Pandemiebedingt musste die Feier in den beiden Vorjahren ausfallen. Umso größer ist die Freude, die Tradition im Herbst 2022 wieder aufleben zu lassen. Drei Themen werden zur Sprache kommen.

Im Hamburger Senat ist die Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank für die Seniorenpolitik zuständig. Die Seniorenmitwirkung ist in ihrer Behörde dem Amt für Gleichstellung und gesellschaftlichen Zusammenhalt zugeordnet. Sie wird über aktuelle Vorhaben und Planungen, die die ältere Generation in der Stadt betreffen, sprechen.

Im Festvortrag „Neue Altersbilder“ wirft Barbara Wackernagel-Jacobs, frühere Ministerin im Saarland, einen ermutigend anderen Blick auf das Älterwerden. Sie berichtet über gute Initiativen, wissenschaftliche Erkenntnisse und spannende Vorbilder. Mit Sorge hat es sie erfüllt, dass Ältere in der Corona-Krise automatisch zur Haupt-Risikogruppe erklärt wurden.

Aufgrund der vielen Betrugsfälle bei Älteren, mit Schockanrufen von falschen Polizist:innen oder angeblichen Enkeln, sensibilisiert die Hamburger Kriminalpolizei erneut für die Maschen der Gaunerbanden.

Für musikalische Unterhaltung sorgen Tonia Szkurhan und Santiago Ferreira, das „Duo Sonorous“, mit schwungvollen Songs zur Gitarre. Die kostenlose Veranstaltung endet nach einem Imbiss und Getränken bei sicher lebhaften Gesprächen um ca. 12.30 Uhr. Jede:r Interessierte ist herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Internationaler Tag der älteren Menschen

Öffentliche Festveranstaltung
am 30. September 2022 um 10 Uhr

Bachsaal im Gemeindehaus von St. Michaelis, Englische Planke 1/Ludwig-Erhard-Straße

LSB Landes-Seniorenbeirat Hamburg

DGB Senioren

Foto ©: Nils Hendrik Mueller/alamy.de

Der Bachsaal am Michel ist barrierefrei zugänglich. Die U- und S-Bahnstationen Rödingsmarkt und Stadthausbrücke liegen in der Nähe. Der Metrobus 17 hält direkt vor der Kirche. Für gehörlose Menschen wird der Festtag simultan gedolmetscht.

Bitte melden Sie sich an. Bei der Telefonnummer des LSB ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen, Ihre Anmeldung ist damit erfolgt. Oder Sie melden sich per E-Mail an.

Landes-Seniorenbeirat Hamburg
Brandstwiete 1, 20457 Hamburg, E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de,
Tel. 040/42837-1934, Karin Rogalski-Beeck (LSB-Vorsitzende)

Das einzige Schloss Hamburgs. Hier wird sonntags um 11 Uhr Jazz in alten Mauern frisch serviert.
Foto: Bergedorfer Museumslandschaft

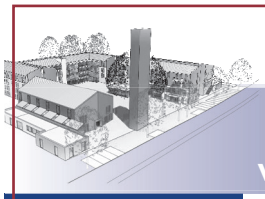
Sonntags um elf

Swingende Möwen und Mitternachtssterne im Bergedorfer Schloss

Der russische Komponist Alexander Borodin (1833–1887) war Professor für organische Chemie sowie promovierter Mediziner. Er setzte sich gegen alle Widerstände erfolgreich für das Recht von Frauen ein, studieren zu können. Die „Polowetzer Tänze“ aus seiner Oper „Fürst Igor“ sind ein klassischer Dauerbrenner. „Für andere ist die Komposition Aufgabe, Arbeit, Pflicht, bedeutet sie das ganze Leben; für mich ist sie Ruhe, Spaß, eine Laune, die mich von meinen offiziellen Pflichten als Professor und Wissenschaftler ablenkt“, so beschrieb Borodin seine musikalischen Ambitionen.

Kein Einzelfall

Albert Einstein (1879–1955), der große Physiker, sagte einmal „Leben ohne Musik zu machen ist für mich nicht vorstellbar. Ich lebe meine Tagträume in der Musik. Ich sehe mein Leben in Form von Musik ... Die meiste Freude im Leben habe ich an Musik.“ Einstein spielte leidenschaftlich Geige. Im Quartett hatte er gelegentlich Probleme, im Takt zu bleiben. Es wird erzählt, er habe einmal in einem Quartett mit den Stargeiger Fritz Kreisler mehrfach seinen Einsatz verpasst, sodass Kreisler sich zu dem ambitionierten Amateurgeiger umdrehte und fragte: „Was ist los, Professor? Können Sie nicht zählen?“ Natürlich konnte Einstein das, und auch der Physiker, Professor Dr. Franz-Josef Lübken, kann zählen. Rund 22 Jahre leitete er bis Mitte 2022 das Leibniz-Institut für Atmosphärenphysik e. V. an der Universität Rostock in Kühlungsborn. Dort erforschen die Mitarbeiter die mittlere Atmosphäre, die sich in zehn bis 120 Kilometern Höhe in den Weltraum erstreckt. Dabei geht es zum Beispiel auch Fragen zur Klimaveränderung und zum atmosphärischen Einfluss auf das Weltraumwetter (https://www.youtube.com/watch?v=5hzF722sbns). Auch heute ist er dem Institut noch eng verbunden. Einerseits ist es die



„Wohnen mit Service“
Seniorenwohnanlage Christuskirche Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1
22459 Hamburg

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

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

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

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

3 Zimmer
ca. 85,99 m² Wohnfläche

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

Courtagefrei!

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

SeMa
Senioren Magazin Hamburg

Anzeigenberatung und -annahme

HWWA
werbeagentur gmbh

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

Entspannt beim Jazz im Bergedorfer Schloss. Foto: Bergedorfer Museumslandschaft

Auch eine Orgel kann swingen – Professor Dr. Franz-Josef Lübken an der Orgel der katholischen Kirche „Heilige Dreifaltigkeit" in Kühlungsborn. Foto: privat

Physik, die Lübken schon als Schüler begeisterte – andererseits die Musik, die ihn fasziniert. Schon mit sechs Jahren begann er Klavier zu spielen. Zwölf Jahre nahm er Klavierunterricht. An der Orgel begleitet er regelmäßig in der katholischen Kirche in Kühlungsborn den Gottesdienst.

Musik im Team

In Bonn, wo er studiert und auch seine erste Professur hatte, war Lübken Gründungsmitglied der „Doktor Jazz Ambulanz". An der Ostsee erhoben mit seinem Rückenwind die „Swinging Seagulls – swingenden Möwen" ihre Flügel. „Überraschung: Lauter Titel des klassischen Jazz in sehr persönlicher, ganz neuer Fassung", so der 1940 in Hamburg geborene Reimer von Essen, Ehrenbürger der Stadt New Orleans und führende Persönlichkeit des traditionellen Jazz in Deutschland, über die swingenden Möwen. „Federleichter Swing in Quartett-Besetzung. Intelligente Arrangements, denen man anhört, dass sie von heute sind, erstklassige Titel ohne Ermüdungserscheinung!" Immer mit am Piano: der Physiker aus Kühlungsborn.

Swingen im Schloss

In Bergedorf steht das einzige Schloss Hamburgs. Es ist heute nicht nur Museum, sondern Zentrum einer regen Stadtteilkultur, zu der auch regelmäßige Jazz-Konzerte zählen. Zu verdanken ist das dem „Freundeskreis Jazzclub-Bergedorf", der seit 1963 in Bergedorf und darüber hinaus dem Jazz ein Forum bietet. Am Sonntag, den 18. September, um 11 Uhr sind die „Swinging Seagulls" in der Besetzung Andreas Pasternack, Rostock, Tenor und Alt-Saxofon, Gesang, Franz-Josef Lübken, Kühlungsborn, Piano, Christian Ahnsehl, Rostock, Gitarre und Enrique Marcano-González, Caracas/Venezuela, Kontrabass, zu Gast in Bergedorf. Eintritt für Mitglieder Freundeskreis Jazzclub Bergedorf e. V. 8 Euro – Gäste zahlen 12 Euro. Weitere Jazz-Konzerte im Bergedorfer Schloss im September: am 4. die „Midnight Swingstars", am 11. die „Louisiana Syncopators" und am 25. die „Appleton Washboard Worms". Bis in den Dezember hinein sorgt der „Freundeskreis" dafür, das Bergedorf swingt. Er tut das ehrenamtlich – ohne öffentliche Unterstützung oder Sponsoring. Es geht dem „Freundeskreis" darum, Jazz zu fördern und diese Spielstätte im Schloss Bergedorf dem traditionellen Jazz zu erhalten. Alle Informationen im Internet: https://jazzclub-bergedorf.de. F. J. Krause © SeMa

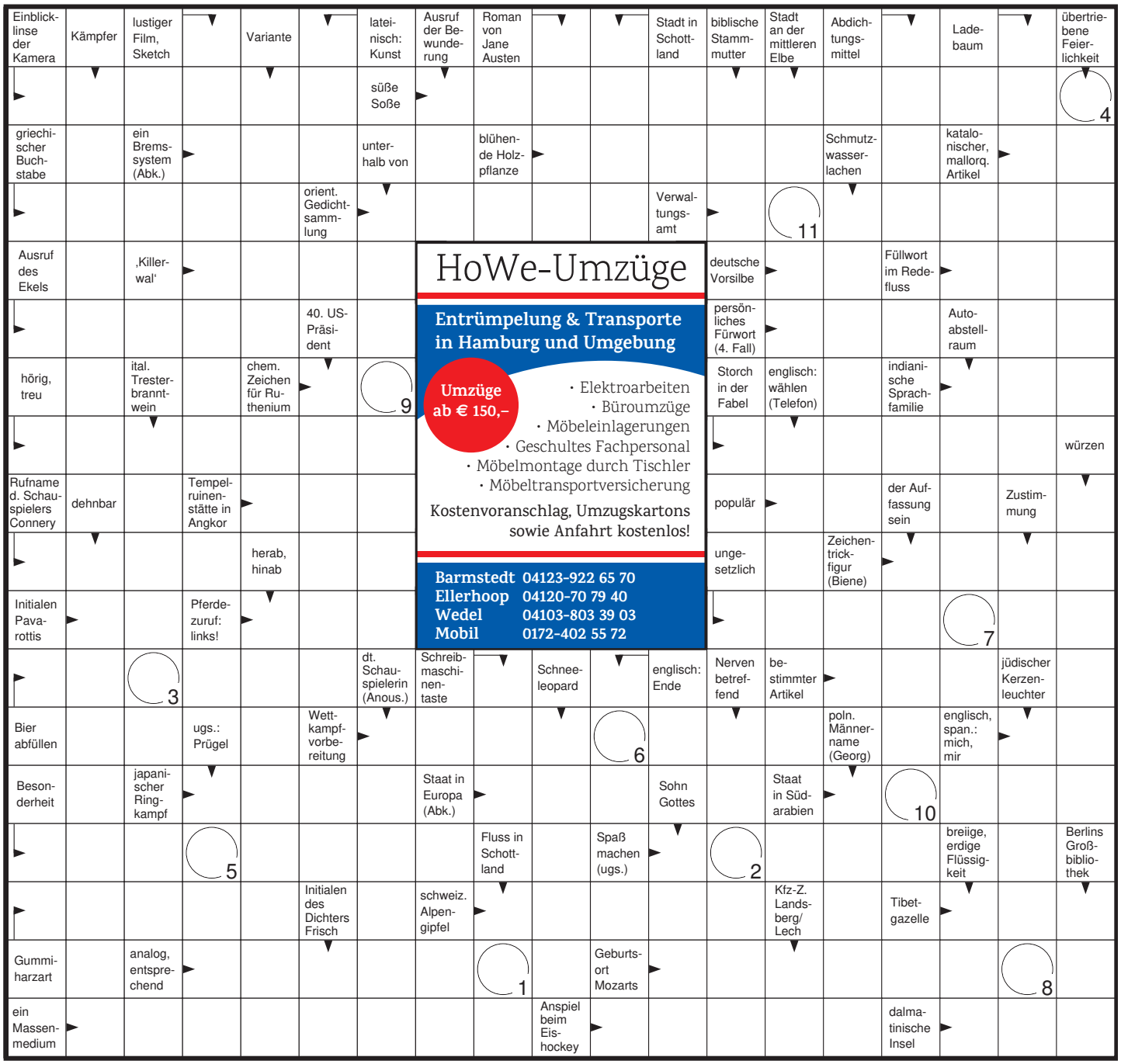
Ob im Kreuzberger „Yorckschlösschen", „der" Jazz Kiez-Kneipe Berlins, oder im Bergedorfer Schloss – die „Swinging Seaguells" treffen genau den richtigen Ton. Zweiter von rechts: Professor Dr. Franz-Josef Lübken. Foto: Swinging Seagulls

Möbelhaus Deubelius
Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!
Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?
Sessel und Betten mit Aufstehhilfe
Senioren-einrichtungen nach Maß
Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke
Seniorengerechte Umzüge
Haus-besuche möglich
fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt
Hoheluftchaussee 19 · Tel. 420 27 12 · U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 · Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr · www.moebelhaus-deubelius.de

Besuchen Sie unsere Homepage
www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen
Ihr Experte für sozial engagierte und respektvolle Nachlassräumungen und Seniorenumzüge!
Alsterschlepper Haushaltsauflösungen
Inh. Christian Requard
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de

Rätselspaß



HoWe-Umzüge
Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung
Umzüge ab € 150,–
· Elektroarbeiten
· Büroumzüge
· Möbeleinlagerungen
· Geschultes Fachpersonal
· Möbelmontage durch Tischler
· Möbeltransportversicherung
Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!
Barmstedt 04123-922 65 70
Ellerhoop 04120-70 79 40
Wedel 04103-803 39 03
Mobil 0172-402 55 72

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Die Gewinner vom Juli/August 2022:

<u>1. – 3. Preis</u>: jeweils 2 Tickets für das Konzert Giovanni Zarella & Band am 16.09.22 um 20 Uhr

1. F. Kleen, 25469 Halstenbek, 2. N. Schlüter-Hanl, 20146 Hamburg, 3. K. Asmußen, 25474 Bönningstedt

<u>4. – 6. Preis</u>: jeweils 2 Tickets für die Karl-May-Spiele-Aufführung „Der Ölprinz", in Bad Segeberg

4. B. Liesener, 22844 Norderstedt, 5. U. Rennemüller, 22529 Hamburg, 6. G. Neumann, 20097 Hamburg

<u>7. Preis</u>: ein Buchexemplar „Ein Sommer an der Schlei" von Inken Bartels

7. T. Piep, 38518 Gifhorn

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juli/August 2022

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

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

Verlosung im September

1.–3. Preis

Jeweils 2 Karten für das Varieté im Hansa Theater am 25.10.22 um 19.30 Uhr

Diese Karten sind für die exklusive Voraufführung. Lassen Sie sich im Hamburgs Schmuckstück von internationalen Künstlerinnen und Künstlern auf eine fesselnde Zeitreise in die glamouröse Welt des Varietés entführen.

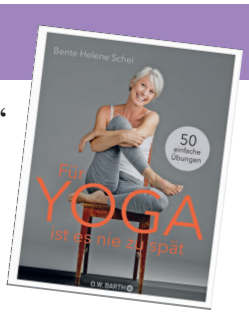
Voraufführungen: 25. und 26.10.22, Premiere: 27.10.22, Vorstellungen bis 26.02.23 (täglich außer montags), Karten unter Tel.: 040/4711 0 644 sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen.

4.–6. Preis

Jeweils 2 Karten für die Erfolgsshow „Mandana“ vom Circus Krone am 14.10.22 um 19.30 Uhr

Präsentiert wird in der zweieinhalbstündigen Show ein modernes Märchen von der Liebe der Pferdeprinzessin zu ihrem Löwenmann. Vorstellungen auf dem Heiligengeistfeld (8. September bis 16. Oktober) und auf der Horner Rennbahn (19. bis 23. Oktober). Vorverkauf: www.eventim.de, Tickets von 19 bis 55 Euro an den Circuskassen: 1 1/2 Stunden vor Beginn der jeweiligen Vorstellung.

7.–11. Preis



Jeweils ein Buch „Für Yoga ist es nie zu spät“ von der Yoga-Lehrerin Bente Helene Schei

Mit Yoga kann man in jeglichem Alter beginnen. Mit diesem Hatha-Yoga-Ratgeber für Einsteiger gibt es keinerlei Grenzen, wer Yoga machen kann – oder wo und wann.

ISBN 978-3-426-29289-1, € 19,99.

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

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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jedem Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die 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 19.09.22 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

Leser schreiben:

Kümmt allens wedder

Bi uns op de Wisch steiht'n lütten Zirkus. Hüüt mit Hüpfburg, Pommes un Popcorn. Intritt € 5,–. Dat erinnert mi an mien Kinnertiet. Zirkus = en Wunnerwelt för mi.

Peer, Zegen, un een Hängebauchswien. Un all de Froons- un Mannslüüd in Glitzerkledaasch. De Musik mit Pauken un Trumpett. Ik wull dor nich wedder weg. An de Wogens heff ik mi rumdrückt.

Un wat heff ik dor to seh'n kregen? Dor geev dat Arfensupp, so as bi uns. Düsse wunnerboren Wesen dor op un mit de Deerten mit al den Glitzer un Glimmer un denn Arfensupp? Ne, dor mutt ik mehr vun weten.

Ober dat kost Intritt. Un dat weer dortomolen 2 Briketts. En Vermögen. Eenfach so vun den Stopel in'n Schuppen wegnehmen un weg dormit, sowat keem mi nich in den Sinn. Dat Jackvull harr ik nicht överstohn.

„MAMA, bitte!! Ne, un nochmols nee. Oma un Opa harr ik nich.

Also Vadder an de Bohn opluern un em üm den Boort gohn. Klor, ik heff mien Briketts kregen, mehr as eenmol, un denn de Wunnerwelt in den Zirkus beelevt.

Wedder to Huus heff ik mi so'n Büdel grepen un allens rin, wat so bruukt, wenn man in de wiede Welt will. Obers, dor hett'n Uul seten. An'n annern Dag weer de Zirkus afreist.

So'n Schiet ober ok.

De ganze Arbeit ümsünst. Weetst, wat ik mookt harr? De Briketts tellt, jawoll, tellt. Swatt vun boben bit ünnen weer ik. Sogor in de Neeslöcker (un dat allens an mien Mudder vörbi)!

Op enen Zentner Briketts goht 90 Stück = 45 x Intritt.

Stell di dat mol vör. In mien Fantasie weer ik mit de Lüüd ünnerwegens in de wiede Welt. Blanknees to'n Bispill. Dat leeg vör mi dunntomolen wiet, wiet weg.

Briketts gifft dat hüüt noch. Noch!! Un dat is doch de Chance düsse Währung wedder op'n Markt to smieten.

Hüüt kümmt de Briketts nich mehr in'n Keller, na ja, verenkelt, ober de liggt hüüt „handlich" verpackt in de groten Lodens.

Un dat gifft sogor enen Fohrradloden in de Schanze: „Wer kein Geld für die Reparatur hat, kann zwei Brikett mitbringen."

Un wegen „Briketts" weer mien Broder 1948 binoh achter Gitter komen. De Udl hett em bi de Büx kregen. Domals, op'n Tog in Eidelstedt. Also, an de Tokunft denken.

Un ik heff mi nu Wull köfft un dat gifft ene scheune Pudelmütz. Dormit goh ik, so as in mien Kinnertiet, to Bett. Wi harrn dortomolen binnen Ies an de Wand.

För de Fööt ne Warmbuddel (as Kind enen hitten Steen in Zeitungspoppier). Boben denn dat Federbett un'n hitten Fleedertee.

Putin, du kannst mi mol.

Von unserer Leserin Silke Frakstein

Seemanns-Chor Hamburg

Der Verein der Hamburger feiert in diesem Jahr sein **125-jähriges** Bestehen

Foto: Alexandra Samsen

(pi) **A**ls einen Höhepunkt dieser Feierlichkeiten gibt es ein Konzert am 23. September um 19.00 Uhr in der Laeiszhalle. Zweck des Vereins ist es, Hamburger Traditionen zu erhalten. Dies gelingt nur durch Weitergabe an die jeweils nächste Generation.

Mit dem Motto „Tradition und Jugend" hat der überregional bekannte musikalische Leiter und Dirigent Kazuo Kanemaki ein maritim geprägtes Konzert voller Leidenschaft und Dynamik konzipiert. Nach 2019 in der Elbphilharmonie führt er erneut den Seemanns-Chor Hamburg und den Polizeichor Hamburg auf der Bühne zusammen. Eine Verbindung zwischen Jung und Alt bilden die Gastauftritte von der „Lütt Finkwarder Speeldeel" und vom „Chinesischen Kinderchor Hamburg".

Mit dem Konzert möchte der Verein der Hamburger einen Anstoß geben, unsere Hamburger Lieder in die Familien zu tragen und die nächste Generation für diese Musik zu begeistern. Mitsingen ist nicht nur erlaubt, sondern gerne gewünscht.

Karten zum Preis von € 18,–; € 21,–; € 24,–; € 27,– inkl. HVV sind zu bestellen unter: www.seemannschor-hamburg.de, Ticketshop der Laeiszhalle/telefonisch Laeiszhalle, Tel.: 040 357 66 666, an allen Vorverkaufsstellen der Elbphilharmonie/Laeiszhalle oder direkt bei p.frodeno@gmail.com und Tel.: 0171 567 87 22

Varieté im Hansa-Theater

Spielzeit 2022/2023

Die leichten Musen haben einen ihrer schönsten Tempel am Steindamm in Hamburg, und sie zeigen sich hier von ihrer allerbesten Seite. Das Varieté im Hansa-Theater ist ein Ort voller Geschichten und Geschichte und seit Jahrzehnten Inbegriff für erstklassige Akrobatik und feinste Unterhaltungskunst aus aller Welt.

In der Spielzeit 2022/2023 begrüßen Sie elf internationale Künstlerinnen und Künstler und freuen sich darauf, Sie in acht fesselnden Darbietungen im nostalgischen Ambiente dieser Hamburger Legende wieder in die glamouröse Welt des Varietés zu entführen – musikalisch wie immer begleitet von den Hansa-Boys und präsentiert von wechselnden Kabarettisten und Schauspielern wie z. B. Alfons, Robert Kreis, Katie Freudenschuss, Marcus Jeroch, Jan Christof Scheibe, Dirk Bielefeldt, alias Herr Holm, sowie Matthias Brodowy und Rolf Claussen. Kulinarisch abgerundet wird Ihr Besuch mit Köstlichkeiten aus dem Hause des renommierten Gastronomie-Partners – „Strauchs Falco“ Hamburg HafenCity.

Voraufführungen: 25. und 26.10.2022, Premiere: 27.10.2022, Vorstellungen: bis 26.02.2023 (täglich außer montags), Karten unter Tel.: 040/4711 0 644 sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.hansa-theater.com

Vom **08. September bis 23. Oktober** in Hamburg: **Circus Krone präsentiert** die wahren „Stars in der Manege“ in einer Neuproduktion der Erfolgsshow **„Mandana“**

Nach zweijähriger Pandemiepause feiert der größte Zirkus der Welt am 8. September 2022 seine festliche Premiere in Hamburg. International bekannt wurde der seit fast 120 Jahren bestehende Circus Krone durch die glamouröse TV-Zirkusgala „Stars in der Manege“, bei der Prominente sich über vier Jahrzehnte im Circus-Krone-Bau in München einmal pro Jahr in den unterschiedlichsten Disziplinen im Manegenrund versuchten. Jetzt zelebriert das traditionsreiche Zirkusunternehmen in der größten mobilen Zeltstadt der Welt in zwei Vorstellungen pro Tag bis zum 23. Oktober 2022 die Neuauflage der Erfolgsproduktion „Mandana – Circuskunst neu geträumt“. Und das gleich an zwei Standorten: Zunächst auf dem Heiligengeistfeld (8. September bis 16. Oktober) und dann auf der Horner Rennbahn (19.–23. Oktober) während der Herbstferien. Präsentiert wird in der zweieinhalbstündigen Show ein modernes Märchen von der Liebe der Pferdeprinzessin zu ihrem Löwenmann.

Die Erzählung – zauberhaft komponiert und illustriert – nimmt die Besucher mit auf eine nostalgische Reise in die Welt des Circus, bei der sich das Grand Chapiteau in einen goldenen Palast der 20er Jahre verwandelt. 33 Weltklasse-Artisten aus 10 Ländern entführen die Zuschauer mit ihren spektakulären Darbietungen in eine andere Welt und erzählen dabei die Geschichte über die positive Kraft der Liebe.

Weitere Informationen unter www.circus-krone.com, Vorverkauf: www.eventim.de, Tickets von 19 – 55 Euro an den Zirkuskassen: 1 1/2 Stunden vor Beginn der jeweiligen Vorstellung

Wie im Leben Ruhen wie Frauchen und Herrchen

Onno wacht am Grab seines Herrchens, das dereinst auch seines und das seines Frauchens sein wird.

Friedrich Hebbel, 1813 im Dithmarscher Wesselburen geborenen, verdanken wir mit dem Gedicht „Aus der Kindheit“ anrührende Verse über die Liebe eines Jungen zu seiner Katze – Liebe, fast über den gemeinsamen Tod hinaus. Ertränkt werden solle die Diebin, so wollen es die Eltern. Damit es der grausame Nachbarsjunge Peter nicht tut, will der Junge selbst sein Tier ertränken und verabschiedet sich von dem Kätzchen am Rand des Teiches mit den Worten „Nun, wir müssen alle sterben, Großmama ging dir vorauf, und du wirst den Himmel erben, kratze nur, sie macht dir auf!“ Hebbel fährt fort „Jetzt, um sie recht tief zu betten, wirft er sie mit aller Macht, doch zugleich, um sie zu retten, springt er nach, als er’s vollbracht.“ Gut, dass der böse Peter in der Nähe steht und rettend eingreift. Doch daheim weist der Junge alle Fürsorge der Mutter zurück – bis: „Welch ein Ton! Er dreht sich stutzend, und auf einer Fensterbank, spinnend und sich emsig putzend, sitzt sein Kätzchen blink und blank. Lebt sie, ‚Mutter?‘ ‚Dem Verderben warst du näher, Kind, als sie!‘ ‚Und sie soll auch nicht mehr sterben?‘ ‚Trinke nur, so soll sie’s nie!‘“

Kein Privileg von gekrönten Häuptern mehr

Obwohl Mütter in den Augen ihrer Kinder oft fast alles vermögen, den Tod eines geliebten Haustiers können sie nicht verhindern. Auch Tiere sterben und kommen – traut man einer Luther-Anekdote – wenn sie Hunde sind, in den Himmel. Nicht den Himmel, sondern Nähe mit seinen Hunden im Grab, das wünschte sich der legendäre Preußenkönig Friedrich der Große. Er ließ für die Windspiele und sich eine Gruft auf der obersten Terrasse von Sanssouci errichten. Da sein Erbe diesen Wunsch missachtete, ging Friedrichs letzter Wille erst am 17. August 1991 in Erfüllung. Seither liegt der König Seit an Seit mit seinen Hunden, von denen er mehr hielt als von etlichen seiner Minister und Generale. Heute muss man in Hamburg kein König oder keine Königin sein, um es dem Alten Fritz gleichzutun. Im Oktober 2019 verabschiedete die Hamburger Bürgerschaft die Änderung des Bestattungsgesetzes. Demnach darf die Asche verstorbener Haustiere gemeinsam mit ihren Besitzern auf den Friedhöfen der Hansestadt beigesetzt werden.

Vom Epitaph zum gemeinsamen Grab

Große Tiere, zumal Löwen, sind nicht selten auf alten Epitaphen bedeutender Menschen, bevorzugt von Männern, zu finden. Die Löwen auf dem Friedhof Ohlsdorf lassen sich fast an einer Hand abzählen – am bekanntesten ist „Triest“, der 250 Kilo schweren Bronze-Löwe der, 2014 gestohlen, das Familiengrab der Hagenbecks seit 2021 wieder ziert. Auf Ohlsdorf dominieren die „kleinen“ Tiere. Rund 300 sind es, wie die heutige Pastorin von Visselhövede, Dr. Elisabeth Rosenfeld, als Poppenbütteler Gymnasiastin 2001 feststellte. In einem bundesweiten Schülerwettbewerb zum Thema „Genutzt – geliebt – getötet, Tiere in unserer Geschichte“ hatte sie unter 7000 Einsendungen mit ihrer Arbeit über Tierdarstellungen auf Ohlsdorf den dritten Platz errungen. Von einer gemeinsamen Bestattung, so die Pastorin heute, war damals noch nicht die Rede. Tierdarstellungen auf Grabsteinen dienten lange Zeit – wie zum Beispiel die Eule auf dem Stein des Finanzwissenschaftlers und Professors an der Universität Hamburg Carl von Tyszka – der Symbolik. Erst seit dem Ende der NS-Herrschaft nehmen Darstellungen von Haustieren als treue Freunde der Verstorbenen zu, das stellte damals die Schülerin fest.

Gemeinsam ruhen

Nicht nur an einen treuen tierischen Wegbegleiter erinnern – sondern auch mit ihm die letzte Ruhestätte zu teilen – das wünschen sich heute etliche Tierfreunde. Nachdem der Senat dafür die rechtlichen Voraussetzungen geschaffen hatte, richteten die Hamburger Friedhöfe AöR auf Ohlsdorf an der Ecke Eichenalle/Sorbusalle nahe der Kapelle 13 und des Ausgangs Bramfeld, den ersten Gemeinschaftsgarten für Mensch und Tier ein. Die Nachfrage gibt ihr recht. Inzwischen wird überlegt, ein weiteres Grabfeld für dieses Bestattungsangebot zu eröffnen. Ob auf Ohlsdorf oder in Öjendorf, das ist noch offen. Das SeMa traf Ute Dinse auf Ohlsdorf. „Seit zwölf Jahren hatten mein Mann und ich mit unserem Mops „Onno“ einen treuen Freund. Nachdem mein Mann im letzten Jahr überraschend verstorben ist, habe ich vom Gemeinschafts-Grabfeld auf Ohlsdorf erfahren und entschieden, hier eine Grabstätte für uns und den Hund auszuwählen.“ Und was sagt der Hund dazu? Ute Dinse lächelt: „Onno weiß vor allen Dingen, was er nicht will – was er will, da ist er sich nicht immer so sicher!“

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

Ohlsdorfer Gemeinschaftsgarten für Mensch und Tier

Die vielfach als Familienmitglied empfundenen Haustiere können als Grabbeigabe in einer Urne beigesetzt werden, und zwar schon zu Lebzeiten des Menschen. Für die verstorbenen Menschen sind sowohl Sarg- als auch Urnenbestattungen in unterschiedlichen Ausstattungen, auch pflegefrei, möglich. Die Anlage ist liebevoll mit Katzenminze, Hundsrose und Schmuckobjekten gestaltet. Bänke laden zum Innehalten und zum Austausch ein. Informationen unter Tel.: 040/593 88 -715 oder per Mail unter: gemeinschaftsgarten@friedhof-hamburg.de. Text und Bilder F. J. Krause © SeMa

Sie „ruhen" schon auf dem Fernsehsofa ihrer Familie – warum nicht später auch im gemeinsamen Grab?

Die Erinnerungsgärten – ein beliebter Treffpunkt

Es ist nicht nur ein Friedhof. Es sind nicht nur die Erinnerungsgärten. Es ist eine Oase für Bienen und andere Insekten. Und ... zu einem Treffpunkt für Hinterbliebene geworden.

Seit nunmehr zwei Jahren gibt es die Erinnerungsgärten. Gleich im ersten Jahr wurden vom Imker Christoph Antholz Bienenstöcke aufgestellt. Mittlerweile sind es vier, anfangs waren es zwei. Die fleißigen Bienen produzieren den leckeren Honig aus den Erinnerungsgärten, die jeder Kunde bei einer Vorsorge erhält. „Es ist eine Freude, unseren eigenen Honig kosten zu dürfen und jedem Kunden bei Vertragsabschluss in den Erinnerungsgärten ein Glas zu überreichen.

Das schafft eine Verbindung", so Michael Svensson-Buccini, der die Kunden in den Erinnerungsgärten berät und ganz aktuell jetzt auf der Homepage www.erinnerungsgärten.de in einem Video zu sehen ist. Immer häufiger fällt uns auf, dass die Besucher der Erinnerungsgärten sich kennen, sich treffen und sich austauschen. Inzwischen haben sie sich zu einer eigenen Gemeinschaft zusammengefunden – entstanden durch die häufigen Besuche sowie durch die immer im November stattfindende Lichteraktion. Dort findet ein reger Austausch statt.

Immer wieder sehen wir Menschen, die dort gemeinsam auf den Bänken verweilen, in Gespräche vertieft sind, die ähnliche Schicksale teilen. Es ist eine Art Community entstanden.

Viele kennen inzwischen die Erinnerungsgärten und deren Vorteile!

Sind auch Sie neugierig geworden, was die Erinnerungsgärten bieten, dann besuchen Sie unsere Homepage ***www.erinnerungsgärten.de*** *– machen Sie sich ein Bild vor Ort (Hauptfriedhof Altona, Eingang Hellgrundweg) oder vereinbaren Sie ein kostenloses Beratungsgespräch unter der Telefonnummer* ***040/83 78 00****.*

Bettina Tietjen.
Foto: © NDR Thomas Leidig

Bettina Tietjen – früher vor ihrem Zelt. Foto: © privat

Bettina Tietjen erinnert sich:

Früher war ich auch mal jung

Das besprochene Buch.

Die Eltern von Bettina Tietjen. Foto: © privat

Im DAS Studio. Foto: © NDR

Mit ihrer Gitarre musizierend auf der Straße.
Foto: © privat

Die charmante Wahlhamburgerin wurde am 5. Januar 1960 in Wuppertal geboren. Nach ihrem Germanistik- und Romanistikstudium arbeitete sie als Moderatorin, Reporterin und Autorin beim Radiosender RIAS in Berlin, beim WDR in Köln und für Printmedien. Anfang der 90er Jahre verlegte sie ihren Wohnsitz nach Hamburg. Seit dieser Zeit ist sie in vielen Sendungen vom NDR als Moderatorin nicht mehr wegzudenken. 2023 kann sie ihr 30-jähriges Jubiläum als Gastgeberin auf dem „Roten Sofa“ in der Sendung „DAS“, feiern. Ihre Fröhlichkeit und ihr Lachen übertragen sich oft auf die Talkgäste im Studio.

Dass das Schreiben auch zu ihren Leidenschaften gehört, zeigt ihr neues Buch „Früher war ich auch mal jung“. Sie nimmt die Leser mit auf eine Reise durch ihr Leben. Darin blickt sie auf die Zeit bis 1991 zurück, berichtet über das Gestern und Heute und über die Inhalte ihrer Tagebücher, die sie von ihrem 14. bis zum 30. Lebensjahr führte.
Lange suchte sie im Keller nach einer versunkenen Welt, die dann endlich in einer verstaubten Schublade des Schreibtisches ihres Großvaters wieder auftauchte. Auf die Frage, was der ausschlaggebende Augenblick war, die geheimsten, den Tagebüchern anvertrauten Erlebnisse zu veröffentlichen, antwortete Bettina Tietjen: „Ich wurde gefragt, ob ich nicht Lust hätte, eine Biografie zu schreiben. Dazu fühlte ich mich noch zu jung. Ich weiß doch nicht, was ich noch alles erlebe. Dann kam mir die zündende Idee mit meinen Tagebüchern, die mich zu einer etwas außergewöhnlichen Biografie inspirieren könnten. Ich dachte, dass viele Menschen in meinem Alter auch rückblickend über ihr Leben nachdenken und bestimmt Gemeinsamkeiten in meinem Buch entdecken würden.“

Die zweifache Mutter erinnert sich in den 304 Seiten an viele Dinge und Situationen, die sie glücklich machten, lässt aber auch die Momente nicht aus, die Wut, Verzweiflung und Resignation in ihr hervorriefen. Im Alter von sieben Jahren verlor sie ihre Schwester Verena und auch noch viel zu früh ihre Mutter. Dass sie sich jahrelang um ihren an Demenz erkrankten Vater kümmerte, ist das Thema ihres vorherigen Buches mit dem Titel „Unter Tränen gelacht“.

Die Leser ihres neusten Werkes erfahren unter anderem etwas über den 15-jährigen Klausi, ihre heimliche Liebe in der Schule und über ihre Begeisterung für das Zelten. Auch davon, dass die Gitarre ihre ständige Begleiterin in der Jugend war, ob in ihrem Zimmer, als Straßenmusikern oder auf der großen Wiese am Rand der Reihenhaussiedlung. Bettina Tietjen liebt Musik, das Singen und tanzt leidenschaftlich gern. Ein Geheimnis verrät sie auch: „Als ich meinen 61. Geburtstag pandemiebedingt nur im kleinen Kreis feierte, habe ich zu später Stunde die Musik bis zum Anschlag aufgedreht und ganz alleine auf dem Tisch getanzt.“
In diesem sehr lesenswerten und unterhaltsamen Buch stellt sich Bettina Tietjen auch diese Fragen: „Wie habe ich mit 14 die Welt gesehen, wie mit 20, mit 30 – und wie sehe ich sie heute? Woran habe ich geglaubt, wovon geträumt? Und was ist aus meinen Träumen geworden? Wie wichtig waren Eltern, Familie, Freundinnen und Freunde? Sie ist der Überzeugung: „Erwachsensein sollte nicht bedeuten, die Dinge und uns selbst nicht mehr infrage zu stellen. Wenn wir das Verdrängte, Durchlebte und Abgehakte bewusst wieder hervorholen, stellen wir am Ende vielleicht fest, dass der Blick zurück auch ein Blick nach vorn sein kann.“
Ihr Märchenprinz Udo darf natürlich in den Aufzeichnungen nicht fehlen. Ab Seite 297 wird er angeschwärmt. Am 28.Dezember 1990 lernte sie in Südfrankreich während eines Kurzurlaubes ihren späteren Ehemann kennen. Es war für sie Liebe auf den ersten Blick. „Ich traute meinen Augen nicht. Groß, schlank, sportlich, strubbelige blonde Haare, glasklare grüne Augen, leicht verlegenes jungenhaftes Lachen, aber leider vergeben.“ Wie sie ihre große Liebe, den Hamburger Jung, doch bekam und im September 1992 heiratete und er bis heute ihr Traumprinz, ihre große Liebe, ihr Glück, ihr Mensch gewordenes Tagebuch ist, dem sie alles anvertrauen kann, ist im letzten Kapitel zu erfahren.

„Ich war auch mal jung“ ist im Piper Verlag erschienen und kostet 22 Euro. Die im Buch abgebildeten 60 Farb- und Schwarz-Weiß-Abbildungen sind aus dem Privatarchiv der Autorin.

Text: Marion Schröder + Piper Verlag

Sodbrennen

Wenn's ständig hinter dem Brustbein brennt

Nach einem schweren Essen und einem Schluck zu viel kennt wohl jeder das saure Aufstoßen, manchmal verbunden mit einem brennenden Schmerz in der Brust. Kein Grund zur Besorgnis. Tritt das allerdings regelmäßig auf, ist Vorsicht geboten. Vor allem ältere Menschen sind betroffen.

Meist tritt es in der Nacht im Liegen auf, dieses stechende Aufstoßen, der brennende Schmerz in der Brust, manchmal steigen sogar Nahrungsreste bis hoch in den Rachen. Und meist geschieht das nach einem schweren Essen und dem ausgiebigen Genuss von Alkohol. Klarer Fall von Sodbrennen. Viele Menschen leiden hin und wieder darunter, Schwangere, Übergewichtige, Raucher und ältere Menschen allerdings vermehrt und dann in der Regel auch häufiger. „Beim Sodbrennen steigt die Säure aus dem Magen bis in die Speiseröhre", erklärt Prof. Jürgen Pohl, Chefarzt der Gastroenterologie an der Asklepios Klinik Altona. Das kann unterschiedliche Gründe haben.

Manchmal drückt der Bauch, sei es durch eine Schwangerschaft oder durch Übergewicht, auf den Magen, sodass die Säure nach oben steigt, auf den Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre drückt und dieser dem nicht standhält. Oft begünstigt auch Stress dieses unangenehme Aufstoßen, weil der Magen bei Stress mehr Säure produziert. Alkohol, Fett und Nikotin führen darüber hinaus zu einer vorübergehenden Erschlaffung des Ringmuskels, was bei vielen Menschen das sporadisch auftretende Sodbrennen erklärt. Bei älteren Menschen ist der Muskel mit Ventilfunktion im Bauch oftmals dauerhaft geschwächt.

„Wenn Sodbrennen nur gelegentlich auftritt, ist es unbedenklich, kommt es aber mehrmals die Woche vor und ist regelmäßig mit Heiserkeit, Reizungen des Rachens und asthmaähnlichen Symptomen verbunden, ist das nicht nur ein Ärgernis, sondern auch eine Beeinträchtigung der Lebensqualität", sagt der Gastroenterologe Prof. Pohl. Vor allem kann die dauerhafte Reizung der Speiseröhre durch die Säure zu Entzündungen führen, die sich chronifizieren und dann zu einer Vorstufe eines Tumors entwickeln können.

Lebensstil ändern

Dem harmlosen physiologischen Reflux, wie das gelegentliche Auftreten von Sodbrennen im Fachjargon heißt, lässt sich mit einfachen Verhaltensweisen entgegenwirken: Übergewichtige Menschen sollten abnehmen, damit der Druck auf den Magen nicht so groß ist. Vielen hilft es auch, zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen, ebenso wie leicht erhöht zu schlafen, damit die Magensäure nicht so leicht bis in die Speiseröhre aufsteigen kann. Überhaupt hilft es, wenn Betroffene Fette, Süßes und Getränke, die den Magen reizen, meiden. Auch mit frei verkäuflichen Medikamenten lassen sich die gelegentlichen Beschwerden leicht in den Griff bekommen.

Wer dauerhaft unter Sodbrennen leidet, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen. „Eine genaue Anamnese kann Aufschluss über die Ursache geben, zudem ist in der Regel eine Magenspiegelung angezeigt, um zu sehen, ob der Schließmuskel erschlafft ist oder ob sonstige anatomische Ursachen das Sodbrennen auslösen", erklärt Prof. Pohl. Neben gewissen Verhaltensmaßnahmen wie den oben beschriebenen sind dann Säureblocker und die gleichzeitige Gabe von entzündungshemmenden Medikamenten ein probates Mittel, um das Sodbrennen zu behandeln. „Damit heilen bei neun von zehn Patienten die Entzündungen, und die Beschwerden nehmen ab", sagt der Gastroenterologe. Operationen werden dank der gut wirksamen Medikamente zwar selten, können aber dennoch notwendig werden.

Magenmanschette gegen Reflux

„Die meisten Patient:innen, die zu uns kommen, leiden in der Regel schon sehr lange an Sodbrennen und haben es lange mit Medikamenten versucht in den Griff zu bekommen", sagt Prof. Daniel Perez, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie, ebenfalls an der Asklepios Klinik Altona. Meist sind die Möglichkeiten der Gastroenterologie bei ihnen ausgeschöpft. Dann gilt es erneut, die anatomischen Ursachen zu klären. Am häufigsten liegt eine Schwächung des Schließmuskels vor. Dann wird eine Manschette um den Schließmuskel am unteren Ende der Speiseröhre gelegt, sodass die aufgenommene Nahrung wieder wie gewohnt in den Verdauungstrakt gelangt und dort zerkleinert und verwertet wird, ohne dass ein Teil in die Speiseröhre zurückfließen kann.

„Ursache für Sodbrennen kann auch ein Zwerchfellbruch sein, bei dem Bruch- und Magenteile in den Brustkorb gelangen", erklärt der Viszeralchirurg Prof. Perez. Dann wird der Bruch verschlossen und ebenfalls eine Manschette im Magen als Ventil gelegt, um den Speisrückfluss zu stoppen. Natürlich geschieht des jeweils in enger Abstimmung und genauer Abwägung gemeinsam mit der Gastroenterologie. „Die OP führen wir dann mit der Schlüssellochtechnik mit unseren da-Vinci-Robotern durch", erläutert der Experte weiter. Der Eingriff dauert etwa eine Stunde, und im Idealfall können die Patient:innen die Klinik dann schon nach zwei Tagen wieder verlassen. Das lästige, unangenehme und in Einzelfällen auch gefährliche Aufstoßen gehört dann der Vergangenheit an.

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

ASKLEPIOS

Foto: © German Popp

Art Garfunkel jr.

Sein Album „Wie Du“ ist eine musikalische Hommage an seinen Vater

Dreharbeiten in New York.
Foto: © TELAMO

Wer kennt sie nicht, die Welthits des US-amerikanischen Folk-Rock-Duos Simon & Garfunkel, das im Jahre 1957 von Paul Frederic Simon und Artur Garfunkel gegründet wurde. Sie waren Schulfreunde und traten zuerst als „Tom & Jerry“ auf. Unter diesem Namen veröffentlichten sie 1957 ihre erste Single „Hey Schoolgirl“. Von diesem Titel wurden damals schon 150.000 Singles verkauft. 1960 trennten sich die Freunde.

Doch 1964 trafen sich die beiden dann wieder im Studio, um das Album „Wednesday Morning“ aufzunehmen. So entstand damals die erste Version ihres Welthits „Sound of Silence“. Paul war für die Musik zuständig, Art für den Gesang, da seine Stimme unverwechselbar war und noch heute ist.

1969 erschien die Single „The Boxer“. Es folgte 1970 der Titel „El Condor pasa“, der sich auch 28 Wochen in den deutschen Charts hielt. Von dem Lied „Bridge over Troubled Water“, welches 1970 als Erstveröffentlichung erschien, wurden 12.600.000 Platten verkauft. In Deutschland, Österreich, England und den USA stand dieser Song viele Wochen auf Platz eins. Die Alben des Erfolgsduos wurden mit unzähligen Preisen ausgezeichnet – unter anderem mit zehn Grammys und Gold- und Platin-Schallplatten. Das Album „Greatest Hits“ erreichte mit 14 Millionen sogar Diamantstatus.

Art Garfunkel feierte am 5. November seinen 80. Geburtstag. Zu diesem Anlass kamen seinem Sohn Art Garfunkel jr. und dem Team des Musiklabels „Telamo“ die Idee, zwölf dieser sehr schönen Simon & Garfunkel-Lieder auf einem Album zu veröffentlichen. Unter dem Titel „Wie Du – Hommage an meinen Vater“ singt der 31-jährige, gebürtige New Yorker die Welthits seines Vaters jeweils im Duett mit deutschen Schlagerstars wie unter anderem Marianne Rosenberg, Bernhard Brink, Lucas Cordalis und Tenor René Kollo.

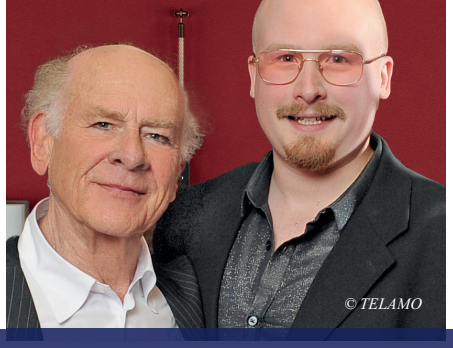
Die beiden Erfolgstitel „Der Condor fliegt weg“ (El Condor pasa) und „Der Klang der Stille“ (The Sound of Silence) interpretieren Vater und Sohn im Duett auf diesem Album, Art jr. in Deutsch und Art sen. in Englisch.

Der Junior wurde 1990 als erstes Kind von Kathryn und Art Garfunkel in New York geboren. Mit knapp drei Jahren stand er bereits mit seinem Vater auf der Bühne bei Auftritten in sehr vielen Ländern der Erde. Die Kinder- und Jugendzeit verbrachte er größtenteils in den USA. Da seine Großeltern deutsche Wurzeln hatten, erlernte er schon in jungen Jahren die deutsche Sprache, die er inzwischen fehlerlos spricht. Seine Ferien verbrachte der Sänger oft auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

„Dieses Tribute-Albumprojekt liegt mir wahnsinnig am Herzen. Es ist meinem Papa zum 80. gewidmet. In diesen 80 Jahren hat er 64 davon auf der Bühne gestanden. Ich verneige mich vor ihm und den vielen, vielen unwahrscheinlich tollen Sachen, die er gemacht hat. Ich musste eine ziemlich lange Wegstrecke zurücklegen, um zu meinen Wurzeln zu kommen und zu der Musik meines Vaters

ERSTE HILFE DOSE
UNSERE 112 ERSTE HILFE DOSE MIT NOTFALL-PASS.
Die lebensrettende Erste Hilfe Dose mit einem Notfall-Pass für alle Angaben, die für einen lebensrettenden Rettungseinsatz nötig oder nützlich sein können.
Jede Notfalldose enthält einen Notfallpass sowie 2 Hinweisaufkleber.
DIE 112 ERSTE HILFE DOSE ERHALTEN SIE UNTER:
WWW.BESTAGERSERVICE.COM

Telefon: 040 210 85 004
HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND



Vater und Sohn vor 26 Jahren – und heute.

Auftritt in Leipzig in der ARD Sendung: Das große Schlager-comeback 2022.

zurückzufinden. Ich besuchte in New York eine deutsche Schule, in der die deutsche Sprache und Kultur eine große Rolle spielten. Später verfolgte ich die deutschsprachigen Wurzeln meiner Oma zurück und verliebte mich in einige deutsche Städte und auch in die deutsche Schlagerwelt. Schlager ist eine herrliche Musik, die einfach Freude bereitet und von Herzen kommt.

Schon im Teenageralter zog ich nach Berlin, um meinen eigenen Weg zu finden, zu mir zu finden und etwas Neues zu entdecken. Ich wollte nicht der typische Großstadtkünstler in den USA sein. Die Hoffnung war mein Marschgepäck. Deutschland und die Metropole Berlin zogen mich magisch an. Ich liebe es bis heute, in der Hauptstadt zu leben.

Ich bin ein großer Schlagerfan und auch ein Fan der Musik meines Vaters. Sie wird bis in alle Ewigkeit relevant sein. Und auf Deutsch gesungen, ist sie einfach noch viel näher an meinem Herzen und an meinem Leben."

Art Garfunkel sen. gab seinem Sohn diese Worte mit auf den Lebensweg: „Mach einfach das, was dich glücklich macht, egal, ob du Sänger oder Gärtner wirst, du sollst das machen, wo dein Herzblut drinsteckt." Er öffnete mit dem berühmten Namen seinem Sohn viele Türen, durch die der 31-Jährige aber dann selbst gehen und sich in der Musikszene beweisen muss. Er wird es schaffen – mit seiner Stimme, Lebenserfahrung und Bescheidenheit, die bei seinen Auftritten zur Geltung kommen. Schön, dass sich Art Garfunkel jr. für den Beruf des Sängers entschieden hat und dieses einzigartige Album mit den unvergesslichen Klassikern seines Vaters den Musikliebhabern jetzt präsentiert. Diese zwölf Titel wecken viele Erinnerungen und laden zum Träumen ein.

Das Album als Ehrerweisung an seinen Vater.

Text: Marion Schröder + TELAMO

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. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Mathias Thurm, Kristjan Balun, Oliver Saß

16 – mal Kongo und zurück

Seit fast 20 Jahren kümmert sich Antje Holst um Kinder im Kongo.

Dafür wird sie geehrt und jetzt auch ausgezeichnet.

„Das Wissen darum, dass wir von ihrer Situation Notiz nehmen und darüber berichten, macht Mut, nicht aufzugeben.“ (Antje Holst). Foto: privat

Foto: privat

Es ist ein Erfolg, dass die meisten Schulgründungen staatlich anerkannt sind, sodass die Kinder offizielle Schulabschlüsse erwerben können. Foto: privat

„Das Wissen darum, dass wir von ihrer Situation Notiz nehmen und darüber berichten, macht Mut, nicht aufzugeben“, sagt Antje Holst, Gemeindemitglied der St.-Martinus-Gemeinde Eppendorf. Seit fast 20 Jahren engagiert sich die inzwischen 78-Jährige für das Kongo-Projekt ihrer Gemeinde. Wenn es möglich ist, fährt sie auch einmal im Jahr ins Land und besucht die Diözese Kivu-Maniema der Evangelisch-Lutherischen Kirche (EELCo) im Osten der Demokratischen Republik Kongo.

Durch einen Vortrag erfuhr Antje Holst vor 17 Jahren von den Zuständen im Kongo. Das war für sie der Startschuss für ihr Engagement. 2006 fuhr sie dann zum ersten Mal in das Land. „Man flog damals über Nairobi, und das war aufregend. Inzwischen kann man über Amsterdam direkt nach Kigali, Ruanda, fliegen und nimmt dann den Bus bis zur Grenze. Dort geht man zu Fuß über die Grenze, und unsere Geschwister holen uns dort ab“, berichtet Holst. „Ich fand das damals alles wahnsinnig spannend, aber so weit weg von meinem Leben in Hamburg, dass ich danach sagte, ‚ich muss da nochmal hin‘“, erinnert sie sich an ihren ersten Besuch. Es habe unheimlich viele innerländliche Flüchtlinge gegeben, es sei eine immense Fluktuation an Menschen gewesen. Vor allem die Anzahl der vielen Kinder habe sie damals beeindruckt. „Darum haben wir dann auch entschieden, dass wir als Partnerschaftsgruppe unser Geld für Schulen ausgeben wollen“, so Holst.

„Unser Fokus liegt auf Kindern, Zukunft und Bildung“ (Antje Holst)

Inzwischen gibt es vier Schulen dort. Wenn sie und ihre Kolleg*innen vor Ort sind, besichtigen sie jede einzelne Klasse und freuen sich darüber, wenn viele Mädchen in den Klassen sind. „Das Angebot der Schulen wird von den Kongolesen sehr gut angenommen“, freut sich die Eppendorferin, die inzwischen 16-mal dort war. Unterrichtet wird auf Französisch oder Kisuaheli nach dem belgischen Lehrplan.

„Als Gasthörerin an der Uni und später bei der Frau des Dozenten habe ich mit zwei anderen Gemeindemitgliedern vor ein paar Jahren versucht Kisuaheli zu lernen. Aber es ist unheimlich schwierig, eine Sprache zu sprechen, wenn man nur alle zwei Wochen eine Stunde Unterricht hat“, sagt sie. „Jina langu ni Antje – das heißt ‚Ich heiße Antje‘“, erinnert sich Holst. „Oder: Habari za asubuhi hii – ‚wie geht es heute morgen?‘ – Das sind Floskeln, wie man sie laufend verwendet.”

In Vorträgen, auch in zahlreichen anderen Hamburger Gemeinden, berichtet Antje Holst vor ihren Reisen. Im Kindergottesdienst oder bei anderen Gelegenheiten erzählt sie, was die Partnergruppe Kongo schon erreicht hat, und sammelt so auch Spenden.

Bugenhagenmedaille der Nordkirche für Antje Holst aus Hamburg-Eppendorf

In Kongo ist sie „mamam mzee“, was so viel wie die ehrwürdige Alte oder ehrenwerte alte Dame bedeutet. Aber nicht nur dort wird Antje Holst geschätzt. Am vergangenen 30. September erhielt sie die Bugenhagenmedaille – die höchste Auszeichnung der Nordkirche. „Menschen wie Antje Holst bereichern unsere Kirche – vielfältig engagiert, unbeirrt friedenssehnsüchtig, pragmatisch und nah am Gegenüber. Antje Holst hat mit tiefer innerer Überzeugung ihre ganze Kraft dafür eingesetzt, konfessionelle und religiöse Grenzen zu überwinden und zu beweisen: Es geht um die gemeinsame Mitte. Um die Gemeinschaft, die sich geschwisterlich trägt und heilsam ist für all die Entrechteten und Gehandicapten. Indem sie das Böse durch das Gute und überhaupt Trennendes überwindet. Das ist die Vision unserer Kirche der Zukunft! Gerade in diesen Zeiten, in denen die Pandemie Polarisierungen gefördert und Dialog vielerorts erschwert hat, setzen Menschen wie Antje Holst ein starkes Zeichen der Verbundenheit, regional und weltweit“, begründete 2021 Bischöfin Kirsten Fehrs.

Corinna Chateaubourg © SeMa

Tag des offenen Denkmals® 2022 in Hamburg

9. bis 11. September 2022
„KulturSpur. Ein Fall für den Denkmalschutz"

(pi) „KulturSpur. Ein Fall für den Denkmalschutz", lautet das Motto des Tags des offenen Denkmals® und lädt ein, sich auf spannende Spurensuche zu begeben. Welche Spuren wurden durch menschliches Handeln an Denkmälern hinterlassen? Welche Geschichten erzählen diese und welche Schlüsse zieht die Denkmalpflege daraus? Manchmal ziehen sich architektonische Kulturspuren ganz offensichtlich durch die ganze Stadt und prägen sie, wie zum Beispiel die traditionsreiche Backsteinbauweise von Oberbaudirektor Fritz Schumacher. Oft sind diese Spuren auch so verdeckt, dass sie wieder freigelegt werden müssen, wie so manch ausgeklügeltes Farbkonzept in den Bauten der Moderne von Karl Schneider.

Irina von Jagow, Geschäftsführerin der Stiftung Denkmalpflege Hamburg: „Wie bei der praktischen Restaurierung wollen wir symbolisch ein wenig an der Fassade der historischen Denkmäler kratzen und Spuren der wechselnden Zeiten, Moden und des technischen Wandels aufspüren."

In diesem Jahr laden rund 160 Veranstaltungen dazu ein, die Hamburger Denkmallandschaft zu erkunden. Vor Ort wird es Besichtigungen, Führungen und Rundgänge für Erwachsene und Kinder, Fahrten mit historischen Fahrzeugen geben, aber auch von zu Hause können Denkmäler erkundet werden: Das digitale Programm wird am 9. September um 11 Uhr unter www.denkmaltag-hamburg.de veröffentlicht. Ein breites Familienprogramm sowie ein buntes Kulturprogramm mit einer Denkmalnachtradtour, Konzerten, einem Landschaftstheater und vielem mehr runden die Veranstaltung ab.

Das Programmheft steht ab dem 1. September als PDF zum Download und für mobile Endgeräte zur Verfügung unter www.denkmalstiftung.de/denkmaltag

Quartiersbefragung nachbarschaftliche Begegnungsorte
für Senior:innen in Eppendorf-Nord

(pi) Nachbarschaft entsteht durch die Menschen, die nah beieinander leben, miteinander in Kontakt treten und ihre Umgebung gemeinsam gestalten. Gerade für Menschen im höheren Alter können soziale Kontakte zu Nachbar:innen eine bereichernde Ressource darstellen. Allerdings ist die Kontaktaufnahme zu Menschen in der Nachbarschaft nicht immer einfach.

Das Projekt „Älter werden im jungen Eppendorf“ (Stiftung Anscharhöhe, gefördert durch die Sozialbehörde Hamburg) möchte in enger Zusammenarbeit mit Akteur:innen des Quartiersnetzwerkswerks „martini erleben“, Senior:innen dabei vielfältige Möglichkeiten bieten, soziale Kontakte in der Nachbarschaft Eppendorf-Nord zu knüpfen.

Die Quartiersbefragung ruft Menschen über 65 Jahren aus Eppendorf-Nord dazu auf, ihre Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf nachbarschaftliche Begegnungsmöglichkeiten/-aktivitäten kundzutun. Ziel ist es, einen Überblick der Struktur von Senior:innen in Eppendorf-Nord sowie die Bekanntheit bisheriger Begegnungsorte zu generieren. Hierdurch soll es Akteur:innen möglich werden, zukünftig noch stärker in die gemeinsame nachbarschaftliche Gestaltung zu gehen. Nachbar:innen über 65 Jahre stehen dabei an erster Stelle.

Die Quartiersbefragung ist anonym. Ein gedrucktes Exemplar der Befragung erhalten Sie von Montag bis Freitag an folgenden Orten:

- **Stiftung Anscharhöhe**
  (Tarpenbekstraße 107,
  Verwaltung, Haus 17, 20251 Hamburg)
- **Martini.Erleben**
  (Martinistraße 44a, 20251 Hamburg)
- **Eppe & Flut**
  (Julius-Reincke-Stieg 13a,
  20251 Hamburg)
- **St. Martinus Kirche**
  (Martinistraße 33,
  20251 Hamburg)
- **Seniorenresidenz Bethanien-Höfe**
  (Martinistraße 47 – 49,
  20251 Hamburg)

Im Internet unter
www.anscharhoehe.de/wir/aktuelles

Bei Fragen wenden Sie sich Montag bis Freitag an Frau Hanna Sophie Eggert telefonisch unter 040/466 96 43 oder per Mail hanna.eggert@anscharhoehe.de

Die Rückgabe der von Ihnen ausgefüllten Umfrage kann jederzeit in folgenden Briefkästen erfolgen:

- **Stiftung Anscharhöhe**
  (Tarpenbekstraße 107,
  Verwaltung, Haus 17, 20251 Hamburg)
- **Martini.Erleben**
  (Martinistraße 44a, 20251 Hamburg)
- **Eppe&Flut**
  (Julius-Reincke-Stieg 13a,
  20251 Hamburg)

Wir bitten um die Rückgabe bzw. Sendung der Umfrage bis zum 30.09.22.

Am 09.11.2022 um 16.00 Uhr sind Sie herzlich zur Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der Quartiersbefragung im Gemeindesaal der Kirchengemeinde St. Anschar (Tarpenbekstraße 107) eingeladen.

Leserbrief

IOKI Lurup/Osdorf soll gehen,
MOIA kommen

Für 62.000 Luruper und Osdorfer ist IOKI ein zusätzlicher wichtiger und unverzichtbarer Baustein des ÖPNV auf der „letzten Meile“. Mit lediglich einem Euro Zuschlag zur HVV-Karte wird man im Bediengebiet von zu Hause zu jeder öffentlichen Haltestelle und zusätzlichen IOKI-Haltpunkten und auch in umgekehrter Richtung gefahren. Dies ist in unseren Flächenstadtteilen besonders für ältere und bewegungseingeschränkte Bewohner wichtig.

Nun soll IOKI nach Harburg verlagert werden und durch das elitäre On-Demand-Shuttle MOIA zum Jahresende ersetzt werden. Die nutzerfinanzierte private VW-Tochter stellt in den beiden Stadtteilen keinen vergleichbaren Ersatz dar. Besonders einkommensschwache Bevölkerungsschichten in Osdorf und Lurup sind davon betroffen. Kostet heute eine Fahrt von Lurup zur S-Elbgaustraße einen zusätzlichen Euro, so wird für die gleiche Fahrt mit MOIA ein Betrag zwischen 7,60 und 8 Euro fällig, von Osdorf entsprechend mehr. Zudem sind die Fahrzeuge von MOIA bislang nicht barrierefrei, und Fahrgäste werden zu den virtuellen Haltepunkten durchschnittlich 200 Meter laufen müssen. Wo bleibt da das Angebot für „die letzte Meile“? Im Gegensatz zu IOKI verkehrt MOIA auch nicht „rund um die Uhr“.

Hintergrund für die Bestrebungen der Behörde zur Verlagerung von IOKI ist der Hamburg Takt. Bis 2030 soll in Hamburg alle fünf Minuten ein Verkehrsmittel fahren, und die Haltestellen sollen in fünf Minuten erreichbar sein. Dafür soll über Hamburg ein On-Demand-Shuttle-Netz ausgerollt werden. Im Innenbereich soll MOIA verkehren und an den Randgebieten IOKI. Lurup und den Osdorfer Born sieht man, obwohl Randbereich und an Schleswig-Holstein angrenzend, als Innenbereich. Im Gegensatz zum Stadtteil Harburg verkehren in unseren beiden Stadtteilen weniger Busse und keine Schnellbahn. Auch benötigt man „öffentlich“ mit bis zu 41 Minuten Fahrzeit zum Rathausmarkt erheblich länger als aus Harburg. Das heißt aber nicht, dass wir zusätzlich zum IOKI-Angebot in Lurup/Osdorf den Harburgern IOKI nicht auch gönnen.

Nun regt sich bei den betroffenen Fahrgästen erheblicher Widerstand. Nach ersten Berichten von NDR 90,3 wurde auch ein TV-Beitrag im Hamburg Journal des NDR ausgestrahlt. Hier kamen die ehrenamtliche Verkehrsinitiative Luruper Verkehrs AG und Politiker der CDU und GRÜNEN zu Wort. Die Luruper Verkehrs AG, wie auch der Vertreter der CDU zeigten sich empört.

Inzwischen haben die Fraktionen von LINKEN, SPD, CDU und FDP im Hauptausschuss des Bezirks Altona der Behörde für Verkehr und Mobilitätswende empfohlen, das IOKI-Angebot als Sonderform des öffentlichen Nahverkehrs in den Stadtteilen Lurup und Osdorf mindestens in dem bisherigen Leistungsumfang über den 31. Dezember 2022 hinaus langfristig abzusichern.

Auf seiner Website bezeichnet sich MOIA als „Alternative“ zum Taxi und ÖPNV. So schafft man eine „Zweiklassengesellschaft“ im innerstädtischen Verkehr und keinen zusätzlichen Ansporn zum Umstieg vom Auto auf die „Öffentlichen“, wie die Stadt es gerne hätte.

Udo Schult
(Sprecher der Luruper Verkehrs AG)

Ästhetik im Alltag

Bequeme und gut sitzende Spezial-BHs, die jede Frau gerne trägt!

Alle BHs können mit und ohne Rezept erworben werden

Wer träumt nicht von einem schönen Körper? Überall begegnet uns das durchaus kritisch zu betrachtende Schönheitsideal.

Die Realität sieht ganz anders aus. Die Statistik zeigt zunehmend Brustkrebserkrankungen, die vor allem Frauen auf einen oftmals langen Leidensweg schicken. Genesung und Wiedererlangung der Lebensqualität stehen hier im Vordergrund. Es bedarf viel Mut seitens der Betroffenen, sich mit der Krankheit und ihren Folgen auseinanderzusetzen und sich auf den Weg zurück zu Selbstbewusstsein und persönlichem Wohlbefinden zu machen.

Gerade nach einer Brustamputation oder Teil-Resektion ist viel Einfühlungsvermögen notwendig, um das Selbstwertgefühl der Frauen zu stärken und ihnen Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Erscheinungsbild zu vermitteln. In unserem Sanitätshaus steht aus diesem Grunde eine diskrete, zugewandte und vor allem fachlich fundierte Beratung im Fokus der persönlichen Gespräche, um die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten.

Die Vielzahl an Auswahlmöglichkeiten unterstützt dieses, unser wichtigstes Anliegen. Epithesen bieten heute ein angenehmes und natürliches Körpergefühl, da sie in Zusammenarbeit mit Medizinern entwickelt wurden und sich sehr individuell anpassen lassen in Volumina, Materialien und Form der Brustprothesen.

In Kombination mit hochwertigen und funktionellen BHs wird eine harmonische und ästhetische Einheit geschaffen, die auch im Tragegefühl und Bewegungsverhalten der natürlichen Brust angepasst ist. Da der jeweilige Anwendungsbereich genau definiert sein muss, ist für jede Versorgung ein gesondertes Rezept mit Diagnose und genauer Bezeichnung erforderlich.

Im Anschluss wird in einem ausführlichen Gespräch gemeinsam die optimale Variante ermittelt, um Heilungsprozesse zu unterstützen und das weibliche Erscheinungsbild ganz individuell wiederherzustellen. Unser Sortiment umfasst Epithesen und Wäsche namhafter Hersteller wie SILIMA® (THUASNE), ABC, Anita sowie amoena.

Selbstverständlich bieten wir auch schicke und funktionale Bademode für jeden Geschmack.

ABC Breast Care
amoena
Supporting Confidence
Anita SINCE 1886
THUASNE

Maschmeyer
Orthopädie-Schuhtechnik

Seit 2011 in Hamburg-Niendorf-Nord

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

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

Besucher erkunden den Annweiler am Trifels mit dem Gästeführer, aber auch individuelle barrierefreie Touren mit einem Audioguide sind möglich. Foto: Dominik Ketz

Erlebnisausstellung „Wildnis(t)räume) im Nationalpark Eifel. Foto Dominik Ketz

Mit Kennern durch Weindörfer und Wälder: **Herbstliche Entdeckertouren im Rollstuhl**

(pi) So gut wie Gästeführer, Weinbotschafter oder Ranger kennen nur wenige eine Region. Jede Tour mit einem erfahrenen Guide ist wie eine Bildungsreise. Auch Audioguides vermitteln Interessierten, die lieber im eigenen Tempo unterwegs sind, wissenswerte Hintergründe. Von historischen Stadtführungen und Weintouren an der Südlichen Weinstraße, über Walderlebniswanderungen in der Sächsischen Schweiz bis zu geführten Rundgängen durch die Ausstellung „Wildnis(t)räume“ in der Eifel: Die Arbeitsgemeinschaft Leichter Reisen stellt die spannendsten barrierefreien Entdeckertouren und Audioguides für diesen Herbst vor.

Südliche Weinstraße: Historische Stadtführungen und Weinreise für Genießer

Sanft geschwungene Weinberge, historische Städtchen und das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands, der Pfälzerwald, prägen die Südliche Weinstraße. Im Herzen der Region liegt die ehemalige Festungsstadt Landau, die größte weinbautreibende Gemeinde Deutschlands. Bei einem Streifzug durch die historische Altstadt, wahlweise individuell per Audioguide oder gemeinsam mit einem Gästeführer, erfahren Besucher viel über die wechselhafte deutsch-französische Vergangenheit der Stadt. Der Audioguide, abrufbar über die Südliche Weinstraße App, enthält Hörstücke zu 28 Stationen und umfasst eine größtenteils barrierefreie Route von rund neun Kilometern. Die für Rollifahrer geeignete Stadtführung, die das Büro für Tourismus Landau mehrmals wöchentlich anbietet, ist rund zwei Kilometer lang.

Mit einem Audioguide können Rollifahrer auch die Stauferstadt Annweiler am Trifels erkunden. Entlang von zwölf Stationen führt die rund einen Kilometer kurze Tour durch den restaurierten Stadtkern mit seinen Fachwerkhäusern, zur alten Stadtmühle, in die Gerbergasse und entlang des Flusses Queich. Weinliebhaber sind in Maikammer richtig. Gästeführer und Weinbotschafter begleiten Rollifahrer auf Voranmeldung auf einer Weinreise durch den traditionsreichen Spitzenweinort. Dabei machen sie Halt bei Winzern, probieren Wein und hören Maikammerer Weingeschichten.

Sächsische Schweiz: Walderlebnis mit dem Nationalparkwächter

Unweit von Dresden lädt die Sächsische Schweiz zu Entdeckertouren im Wald ein. Rund 94 Quadratkilometer der spektakulären Landschaft mit ihren Tafelbergen und bizarren Sandsteinfelsen sind seit 1990 als Nationalpark geschützt. Trotzdem dürfen Gäste hier auf den ausgeschilderten Wegen wandern. Ein besonderer Tipp, vor allem für Familien, ist das Ausstellungs- und Erlebnisgelände Waldhusche in Hinterhermsdorf.

Auf Voranmeldung nehmen Nationalparkwächter und -mitarbeiter Rollstuhlfahrer und ihre Begleiter mit auf eine geführte Wanderung auf dem barrierefreien Pfad. Entlang des Weges befinden sich Spielstationen für Kinder und Informationstafeln zur historischen Waldnutzung. Während der Tour erfahren Teilnehmer Wissenswertes zum natürlichen Wandel des Waldes in einem Schutzgebiet. In der kleinen, mit dem Rollstuhl zugänglichen Ausstellung im Beizehaus machen sie sich mit dem Leben und Wirken des Borkenkäfers, der Rolle der Weißtanne und den Waldarbeitertraditionen in der Region vertraut.

Eifel: Ranger führen durch die Erlebnisausstellung

Ein weiteres Stück Wildnis entsteht in der Eifel, im Westen von Deutschland. 110 Quadratkilometer sind hier seit 2004 als Nationalpark ausgewiesen, und in bereits mehr als der Hälfte der Gebiete ist die Natur sich selbst überlassen. Erste Anlaufstelle für Besucher des Nationalparks ist die nach „Reisen für Alle“ zertifizierte Erlebnisausstellung „Wildnis(t)räume“ im historischen Forum Vogelsang IP in Schleiden. Auf einer riesigen Ausstellungsfläche von 2000 Quadratmetern erleben sie die vielfältige Natur des Nationalparks mit allen Sinnen: So können sie taktile Modelle und Präparate von Tieren erfühlen, beim Geruchs-Memory ihre Nase fordern oder durch das Facettenauge eines Insekts blicken. Ranger geben samstags, sonntags und an Feiertagen bei einer barrierefreien Führung weitere Einblicke in die Themen Wald, Wasser und Wildnis.

Ein entspanntes Naturerlebnis im Anschluss an die Führung ist die Kutschfahrt von Vogelsang IP nach Wollseifen und zurück. Über eine Rampe erreichen auch Rollstuhlfahrer den Planwagen, den zwei Kaltblüter ziehen. Die Ausfahrten durch den Nationalpark starten jeweils am ersten und dritten Sonntag des Monats.

Weitere barrierefreie Touren präsentiert die touristische Arbeitsgemeinschaft Leichter Reisen auf ihrer Website unter **www.leichter-reisen.info/themen/aktiv**

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

Unter dem Motto „Selbstbewusstsein zeigen!" präsentiert Mott Optik die perfekt passenden Brillen-Kollektionen großer Modemarken!

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. Modelle unserer Top-Marken **Chanel**, **Cartier**, **Lindberg**, **Götti, Alain Mikli** ... Mott Optik bietet in beiden Geschäften eine starke modische Auswahl und lädt zum Aufprobieren ein.

Auch eine neue Marken-Sonnenbrille kann eine Super-Idee für den Herbst-Urlaub sein – natürlich mit Gläsern in Sehstärke.

alain mikli paris · LINDBERG · götti SWITZERLAND · 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

*Eine sehr sinnvolle Idee nicht nur für Autofahrer sind **„Übersetzbrillen"**, die einfach über die normale Brille gesetzt werden. Durch den Schutz vor Licht, Wind und seitliche Blendung und durch die Kontraststeigerung sind sie auch bei unterschiedlichen Augenkrankheiten eine willkommene Erleichterung und eine Prävention gegen Netzhautschäden.*

Sinnvoll: die Übersetzbrille

Seh-Lösungen für jedes Alter ...

*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!*

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

Schulgebäude um 1920 so wie es heute noch genutzt wird.
(Foto: Privatarchiv Rainer Hoffmann)

Lehrer Ernst Stapelfeld mit seinen Schülern und den drei Präparanden vor dem Gebäude der Poppenbütteler Dorfschule.
(Foto: Privatarchiv Rainer Hoffmann)

Ein abwechslungsreicher Lesespaß – Jahrbuch 2022 des Alstervereins mit spannenden Beiträgen erschienen

(pi) Mit dem neuen Jahrbuch erscheint der 95. Band mit 244 Seiten im 122. Jahr des Bestehens des Alstervereins. Trotz der Corona-Pandemie, die einen beschränkten Zutritt zu den Archiven zur Folge hatte, ist es unseren bewährten Autoren gelungen, reich

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 finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Mathias Thurm, Kristjan Balun, Oliver Saß

bebilderte Beiträge beizusteuern. Das Jahrbuch bietet Themen vom 18. bis zum 21. Jahrhundert, von der Geschichte bis zur aktuellen Fauna. Es ist dabei nicht auf politische Ereignisgeschichte beschränkt, sondern greift auch Kunstgeschichte auf. Das Jahrbuch ist so etwas wie eine historische, biographische und künstlerische lokale Enzyklopädie, die in jedem Jahr durch ein neues Kapitel ergänzt wird. 14 Autoren haben 20 Artikel und Gedichte in Hoch- und Plattdeutsch erstellt, sodass Themen aus Geschichte, Kunst und Natur zusammengekommen sind. In Anbetracht der Zeitumstände steht an erster Stelle ein plattdeutscher Artikel von dem kürzlich verstorbenen Pastor i.R. Cord Denker „De Krieg fritt allns“, den auch Leser verstehen, die mit dem Plattdeutschen nicht ganz so vertraut sind. Es folgt der reich bebilderte Aufsatz von Dr. Dr. Axel Lohr über die Gründung der ersten deutschen Freimaurerloge im Jahr 1737 in Hamburg, der im Vereinsteil mit einem lesenswerten Bericht über den Besuch im Logenhaus am Dammtor ergänzt wird. Dr. Rainer Hoffmann berichtete in seinem Artikel über die Poppenbütteler Schulbauten vom 19. bis zum 20. Jahrhundert, man könnte auch vom Unwillen der damaligen Poppenbütteler Gemeindevorsteher sprechen, Geld für die Bildung der Dorfjugend zu investieren. Der Lehrer Ernst Stapelfeld (1856-1944) verwaltete die Schulstelle von 1881 bis 1890 und machte vorsichtige ironische Bemerkungen über den Zustand seines Schulhauses, denn der Schulinspektor kontrollierte die Schulchronik. Durch Anbauten versuchte die Gemeinde, den notwendigen Neubau abzuwenden, sodass Stapelfeld schrieb: „Die jetzige sogenannte „beste Stube“, der ehemalige Kuhstall, könnte wohl manches Lied von den ehemaligen gehörnten Insassen singen.“ Durch erstmals veröffentlichte Fotos von Lehrern und Schulgebäuden, z.B. aus dem Jahr 1884 wird der Aufsatz illustriert.

Klaus Tim berichte über die seltsame hamburgische Landesgrenze in Volksdorf. Es schließt sich der Bericht von Dr. Uwe Gleßmer über die Verwicklung der Alsterdorfer Anstalten in der nationalsozialistischen Deutschen Arbeitsfront an. Der Autor bleibt in seinem Artikel „Die SS in Wellingsbüttel und das Gemälde im Herrenhaus“ im gleichen Zeitabschnitt und behandelt u.a. das große Wandgemälde, das sich heute in der Bibliothek des Alstertalmuseums befindet.

Klaus Wohlenberg berichtet über seine Schulzeit an der Poppenbütteler Ludwig-Frahm-Schule in den Jahren 1943 bis 1952 und über das entbehrungsreiche und gefahrvolle Leben während der Kriegs- und Nachkriegszeit. Dr. Rainer Hoffmann schildert in dem nachfolgenden Artikel, warum das Lehrerkollegium 40 Jahre später nicht mehr mit dem Schulpatron Ludwig Frahm einverstanden war und den Namen im Jahr 1992 ablegte. Wolf-Rüdiger Wendt stellt dar, wie der persönliche Traum vom eigenen Haus im Jahr in den 1970er Jahre im „Hamburg-Bau“ wahr wurde. Dr. Angelika Rosenfeld erinnert an ein trauriges Jubiläum, nämlich an den ersten Mord der RAF im Jahr 1972 in der Nähe des Alster-Einkaufs-Zentrums, bei der der Polizist Norbert Schmid ermordet wurde.

Ein weiterer Beitrag befasst sich mit der Stromerzeugung an der Fuhlsbüttler Schleuse, während die plattdeutschen Beiträge die mittelalterliche Gerichtsbarkeit auf den Dörfern, das Schulleben in einem Lauenburgischen Dorf aufnehmen sowie von einer seltenen Pflanze im Mauerwerk der Mustiner Kirche berichten. Gedichte und Hinnie Jürjens Schilderung seiner Kindheit und Jugend nach der Ausbombung in Barmbek und dem Aufwachsen in Duvenstedt runden diesen Teil ab.

Das Jahrbuch kann beim Zeitschriftenhandel Peter Blau, Poppenbüttel Weg 199, in Poppenbüttel gegenüber der Kirche, sowie zu den Öffnungszeiten des Alstertalmuseums (jedes Wochenende von 15.00 bis 17.00 Uhr) im Wellingsbüttler Weg 75a, 22391 Hamburg erworben werden oder über das Internet unter www.alsterverein.de/Kontakt und der Einzahlung von € 15,– (zuzüglich € 3,– für Porto und Verpackung) auf das Vereinskonto (unter Spenden zu finden) mit der Angabe der Adresse bestellt werden.

Pflanzenportrait ...

... September 2022

Solidago virgaurea – Gewöhnliche Goldrute: Das unwiderstehliche Goldlöckchen

Die Kanadische Goldrute ist allgegenwärtig. An Bahndämmen, auf Brachen oder an Wegrändern hat sie oft die Vorherrschaft übernommen. Leider ist sie, wie der Name schon ahnen lässt, nicht heimisch – und invasiv. Sie kommt mit fast allen Standorten zurecht und verdrängt zahlreiche andere Pflanzen. Das ist schädlich für die heimische Natur.

Deutlich unbekannter ist ihre mitteleuropäische Verwandte, die Gewöhnliche oder Echte Goldrute, um die es im Folgenden geht. Was auch daran liegt, dass sie bei weitem nicht so ausbreitungsfreudig ist. Wurzelausläufer bildet die heimische Goldrute nämlich nicht. Sie ist recht anspruchslos, was den Standort betrifft, und verträgt Halbschatten und trockene Böden. Dort wird sie meist um die 40 cm hoch. Sie ist also auch als Einzelpflanze deutlich zurückhaltender als ihre aufdringliche Schwester aus Kanada, die gut 2 m groß werden kann. Umso beliebter ist die heimische Goldrute in der Insektenwelt: Mehr als 60 Insektenarten fressen an ihren Blättern, darunter 17 verschiedene Falterarten. Die späten Blüten werden gerne von Bienen, Schwebfliegen und Schmetterlingen besucht.

Uns Menschen bietet die heimische Goldrute neben goldgelben Farbtupfern im Spätsommer und Herbst auch Inhaltsstoffe, die entwässernd wirken. Zudem wurde sie auch lange Zeit als Färber-pflanze genutzt. Im Garten können wir sie gut mit Blut-Storchschnabel, Tauben-Skabiose oder verschiedenen Glockenblumen kombinieren. Und auch im Topf auf dem Balkon oder der Terrasse „funktioniert“ sie gut. Dort erstrahlt sie dann, wenn ansonsten nur noch wenig blüht.

Copyright: Stiftung für Mensch und Umwelt

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. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Mathias Thurm, Kristjan Balun, Oliver Saß

Viele Weingüter bieten Stellplätze an. So kann man den Abend ganz entspannt mit einem guten Tropfen und herrlichen Aussichten auf die Weinreben genießen. Foto: djd/Kraichgau Stromberg Tourismus/Christian Ernst

Tausche Wein gegen Übernachtung

Im Kraichgau-Stromberg warten auf Wohnmobilisten ganz besondere Weinerlebnisse

(djd). Beim Aufstehen schweift der Blick über das Rebenmeer, abends sitzt man im Liegestuhl vor dem Wohnmobil und genießt den Sonnenuntergang bei einem guten Tropfen. Dazwischen locken lässige Weinpartys, urige Besenwirtschaften, schmucke Weinorte und tolle Wander- und Radwege. Im Kraichgau-Stromberg gehören zum Wohnmobilurlaub auch immer besondere Weinerlebnisse. Bei einigen Winzern kann man direkt mit dem Wohnmobil übernachten - manchmal sogar kostenlos.

Pop-up im Weinberg

Eine gute Adresse im Land der 1000 Hügel ist etwa das Panorama Weingut Baumgärtner in Sachsenheim – mit stilvoller Vinothek, in der Riesling, Lemberger und Co. verkostet werden können. Urlaubsfeeling pur: Die Stellplätze hier bieten einen herrlichen Blick vom Schwarzwald bis zur Schwäbischen Alb. Und wer möchte, kann von dort aus direkt zu Rad- und Wanderausflügen in den Naturpark Stromberg-Heuchelberg starten. Von der Besenwirtschaft nur ein paar Schritte ins eigene Bett? Das klingt gut. Wer das Weingut Häußermann in Sternenfels ansteuert, kann sich freuen. Die Weinstube ist bekannt für individuelle Weine und feine Speisen, die Urlauber bei schönem Wetter auf der Terrasse im Innenhof genießen können. Kostenlose Stellplätze bietet das Kürnbacher Weingut Gravino an, das mit seinen „Grenzgänger"-Weinen neuartige Genusserlebnisse eröffnet.

Den Weinort Sulzfeld entdecken

Auch im neu ausgezeichneten Weinsüden-Weinort Sulzfeld gibt es Wohnmobilstellplätze, und zwar direkt am Streuobsterlebnispfad. Unter www.kraichgau-stromberg.de sind Infos zu allen Stellplätzen in der Region zu finden. Ein Tipp für Wanderfans: Rund um die Ravensburg – eines der ältesten Weingüter der Welt – führt die aussichtsreiche Ravensburg-Tour. Unterwegs kann man an lauschigen Plätzchen picknicken – oder im Restaurant Burg Ravensburg einkehren. Eine Weinerlebnistour, eine gemütliche Einkehr mit herzhaften Spezialitäten in den Besenwirtschaften vom Weingut Pfefferle und Weingut Brüssel oder ein Stelldichein am mobilen Weinausschank „Cuvée – Weinkult Sulzfeld": Auch das sind weitere Urlaubsideen für Weinfans.

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

im Verbund der Diakonie Alten Eichen

Wohnen „Generation 55+"

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

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

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

meravis Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e. V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

Strandfreundschaft zwischen zwei Vierbeinern an der Eckernförder Bucht.
Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing

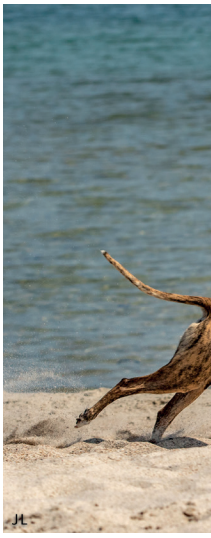
Tierisch schöner Urlaub

Ostsee Schleswig-Holstein: Mit dem Vierbeiner an die Eckernförder Bucht

(djd). Im Urlaub wollen die meisten Hundehalterinnen und -halter nicht auf ihren geliebten Vierbeiner verzichten. Er soll sich am Ferienziel genauso wohl fühlen und ebenso viel Spaß haben wie Frauchen und Herrchen. Sehr willkommen sind Hunde etwa in der Eckernförder Bucht, sie gilt als eine besonders schöne Region an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins. Zentrum ist die lebendige Hafenstadt Eckernförde mit ihrem maritimen Flair, sie liegt nur wenige Autominuten von Kiel entfernt. Der idyllische Hafen mit den Segeljachten und Fischkuttern wird gesäumt von einer einladenden Promenade, der feinsandige Badestrand ist in wenigen Fußminuten erreichbar.

In vielen Unterkünften sind Hunde erlaubt

In der Eckernförder Bucht gibt es mehr als 80 Ferienwohnungen, in denen Hunde erlaubt sind, in vielen Hotels und Pensionen können sie auf Anfrage mitgebracht werden. Eine Übersicht der Unterkünfte sowie Details zu den insgesamt fünf ausgewiesenen Hundestränden findet man unter www.ostseebad-eckernfoerde.de. Hier gibt es zudem einen Flyer mit einer Checkliste sowie allen wichtigen Infos: Tierärzte, Hundeschule, Hundefriseure und Läden mit Futter und Spielzeug. Wer mit dem Auto ankommt, kann mit seinem Liebling auf einem Hundefreilauf von 10.000 Quadratmetern an der Autobahnraststätte Hüttener Berge Station machen. Im eingezäunten Areal tobt der Vierbeiner mit anderen Fellnasen um die Wette und erfrischt sich anschließend an der Hundebar.



Ausgedehnte Wandermöglichkeiten

Ob ausgedehnte Wanderungen oder kurze Spaziergänge: In Eckernförde finden Mensch und Tier beste Voraussetzungen, um sich in der Natur zu bewegen – etwa auf dem Steilküsten-Wanderweg oder auf den Wanderrouten rund um den in Eckernförde gelegenen Binnen-

In der Eckernförder Bucht mit ihrem feinsandigen Strand sind Vierbeiner herzlich willkommen. *Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing*

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

Die meisten Hunde sind „Wasserratten“, in der Ostsee können sie sich abkühlen. Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing/Inge Lorkowski

Die Eckernförder Bucht heißt Hunde zu jeder Jahreszeit besonders willkommen. Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing/Inge Lorkowski

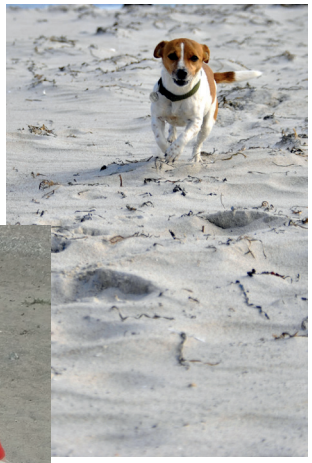
see „Windebyer Noor“. Beim gemütlichen Gehen kann man die Region zwischen Kiel und Eckernförde und ihre landschaftlichen und kulturellen Sehenswürdigkeiten auch auf zwölf Strecken im Dänischen Wohld entdecken. Ein wahres Wanderparadies ist der Naturpark Hüttener Berge, der kleinste Naturpark Schleswig-Holsteins. Auf 20 ausgeschilderten Touren mit Streckenlängen zwischen drei und 17 Kilometern ist für jedes Konditionslevel von Vierbeiner und Frauchen und Herrchen etwas dabei. Alle Infos gibt es unter www.naturpark-huettenerberge.de.

Bis Ende September: „Sleeperoo for pets“

Bis Ende September kann man in Eckernförde direkt unter dem Sternenhimmel übernachten – in sogenannten Schlafstrandkörben beziehungsweise Sleeperoos. Ein „Sleeperoo for pets“ steht am Hundestrand von Eckernförde, hier kann man die Nacht mit seinem Vierbeiner genießen. Der große Hundestrand und die Ostsee liegen direkt vor dem Schlafplatz.

Diese Vierbeiner sind echte Prachtexemplare, am Hundestrand in der Eckernförder Bucht liefern sie sich ein wildes Rennen. Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing/Inge Lorkowski

Dieser Vierbeiner braucht sehr viel Auslauf - an den Hundestränden der Eckernförder Bucht findet er ihn. Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing/Inge Lorkowski



Nicht nur Frauchen und Herrchen, sondern auch der geliebte Vierbeiner soll im Urlaub seinen Spaß haben. Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing

„Sitz“ und „Platz“: Stranderlebnisse für den Vierbeiner und sein Frauchen. Foto: djd/Eckernförde Touristik und Marketing

Silber & Smart:

Kurse zum Umgang mit Tablet & Smartphone für Menschen 60+

Die Ehrenamtlichen von SILBER &SMART der Bücherhallen Hamburg bieten Einsteiger-Kurse in die Welt der mobilen digitalen Medien für Menschen 60+. Es gibt zwei Formate: „Das 1x1 der Tablets & Smartphones“ für Anfänger sowie der „Tablet-Treff“ für leicht Fortgeschrittene.

In folgenden Bücherhallen hat SILBER & SMART noch freie Plätze:

Das 1x1 der Tablets & Smartphones (einmalige Schulung):

- **Bücherhalle Barmbek (Poppenhusenstr. 12)**
  jeweils mittwochs von 10–13 Uhr am
  14.09./12.10./09.11./14.12.
- **Bücherhalle Elbvororte (Sülldorfer Kirchenweg 1b)**
  jeweils donnerstags von 10–13 Uhr am
  08.09./13.10./10.11./08.12.
- **Bücherhalle Niendorf (Tibarg Center)**
  jeweils dienstags von 10–13 Uhr am 13.09./11.10./08.11./13.12.
- **Bücherhalle Volksdorf (Eulenkrugstraße 55)**
  jeweils dienstags von 10–13 Uhr am
  06.09./04.10./01.11./06.12.

Tablet-Treff (auch für Smartphones):

- **Bücherhalle Altona (Mercado)**
  jeweils donnerstags von 11–12:30 Uhr am 29.09./27.10./24.11.
- **Bücherhalle Alstertal (Heegbarg 22)**
  jeweils dienstags von 11–12:30 Uhr am 27.09./25.10./29.11.
- **Bücherhalle Winterhude (EKZ-Forum)**
  jeweils mittwochs von 11–12:30 Uhr am 28.09./26.10./30.11.

Die Teilnahme ist kostenlos und nur mit Anmeldung möglich. Tel.: 040/43 26 37 83. Wir beraten Sie gerne!

SeMa

Freuen Sie sich auf die Oktober-Ausgabe!

Erscheinungstag 01.10.22

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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