

Das Magazin für  
die Generation 55+

**SeMa**  
Senioren Magazin Hamburg

**Gratis**  
zum  
Mitnehmen



**Neue Serie**  
Historisches in Hamburg



**Kathy Kelly**  
... hat allen Grund zu feiern



**Community App**  
Meet 5



**Der Hund als Partner**  
Happy End auf sechs Beinen

# **GENDERN: IDEOLOGISCHE VERBALAKROBATIK?**

Leser und Leserinnen  
LeserINNEN

Leser/innen Leser\_innen  
Leser\*innen Leser:innen



FAMILIE & DAHEIM

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

# Mittagessen

täglich frisch gekocht

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



**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

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



## „LEBENSFREUDE“

### Großes Grundstück und doch ist das Geld knapp??

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

**Telefonische Sonderberatung jeden Montag und Donnerstag**

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



Ich berate Sie gern:  
**d.i.i. Hamburg**  
Wir sind Wohnimmobilien

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

## Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Weißt du, wie viel Sterne stehen ...**  
Gendern – eine ideologisch verordnete Verbalakrobatik?
- 8 **Legende meets Legende**  
Tim Fischer in „Cabaret“ im HANSA-Theatersaal
- 8 **Pflanzenporträt März 2023: Buschwindröschen**
- 9 **Alma Hoppes Lustspielhaus präsentiert:**  
Grischek & Lübke Brotlos. Aber Kunst

**10 Neue Serie: Historisches in Hamburg**  
Deutschland muss leben ...  
Der „Kriegsklotz“ am Dammtor

**12 Kathy Kelly**  
... hat allen Grund zu feiern

- 14 **„Aber ich hab doch gar nichts zu erzählen.“**  
32 Leben mit Kunst und Kultur
- 16 **Rock & Roll is here to stay!**  
50 Jahre Franny & The Fireballs
- 18 **Franz Lambert ... 2023 ist sein Jahr!**
- 20 **An der Ostsee mit Oma und Opa**  
Fabelhafte Familienferien in Graal-Müritz

**22 Über die Community App Meet5**  
„Ich möchte meine Freizeit so gestalten,  
dass mir das Leben Spaß macht“

- 22 **SoVD-Sozialtipp – Geld im Krankheitsfall**
- 24 **Kleinanzeigen**

**26 Der Hund als Partner**  
Happy End auf sechs Beinen

- 29 **LAB – Auf die leichte Art: Sprachkurse für SeniorInnen**
- 30 **Rätsel**
- 32 **Gehören zu Deutschland:**  
Fastende Muslime und fastende Christen
- 34 **Rezepte**
- 36 **High-End-Medizintechnik, die mobilisiert**
- 37 **Uhren, die Leben retten können**
- 37 **Impressum**
- 38 **Würdevolle letzte Ruhe in den Erinnerungsgärten**
- 40 **Eingeloggt! – Dabei sein in der digitalen Welt**
- 42 **Radon, Moor und Kohlensäure stärken die Gesundheit**
- 44 **Veranstaltungen**

**Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.04.22**

## Liebe Leserinnen und Leser,

natürlich muss die Sprache in Wort und Schrift auch mit der Zeit gehen und Veränderungen erfahren. Aber bei manchen Veränderungen fragt man (/frau?) sich, ob dies wirklich erforderlich ist. So geht es mir persönlich beim „Gendern“, also der geschlechtergerechten Sprache. Insbesondere deshalb, weil die Durchsetzung einer mehrgeschlechtlichen Schreibweise bzw. Aussprache mit einer unverständlichen, ideologischen Unnachgiebigkeit betrieben wird. Muss man sich darüber unterhalten, ob man LeserInnen, Leser\*innen, Leser:innen oder Leser\_innen schreiben soll? Gibt es nichts Wichtigeres? Wird dadurch dort, wo es wirkliche Ungerechtigkeit zwischen den Geschlechtern gibt, wirklich etwas verändert? Noch komplizierter wird es, wenn auch Menschen mit anderen Geschlechtsidentitäten berücksichtigt werden sollen. Mich persönlich hat die bisherige Handhabung nie gestört, und ich fühlte mich dadurch auch nie benachteiligt.

Übrigens: Im SeMa überlassen ich es unseren Journalisten, wie sie es handhaben möchten. Sie werden aufgrund dessen im SeMa auch unterschiedliche Schreibweisen finden.



Wie angekündigt, starten wir mit dieser Ausgabe die neue Serie „Historisches in Hamburg“. Diese ersetzt die bisherige Krimiserie.

Nun wünsche ich Ihnen einen sonnigen Frühlingsanfang und verabschiede ich mich bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 01. April 2023 verteilt wird.

**Ihre Silke Wiederhold**

Patientenvortrag

### „Arthrose und Fehlstellung am Sprunggelenk und Fuß.“

### Prothese, Korrektur oder Versteifung?“

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten



**Zeit:** Mittwoch, 22. März, 17:00 Uhr  
**Ort:** Helios ENDO-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg  
**Referent:** Dr. med. Christian Gauck, Leitender Oberarzt Gelenkchirurgie  
**Anmeldung:** HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de  
 Telefon: (040) 3197-1225



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

 Helios

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



Elisabeth H. freut sich über die neue Mobilität.

Foto: privat

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

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

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

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

## Senioren-Scooter „Komfort“

Leicht, bequem und sicher unterwegs

Rehafachzentrum für Dreiräder & Sonderfahrzeuge

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



**Die Fahrradbörse**

... der bessere Service für's Rad!

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



# Weißt du, wie viel Sterne stehen ...

## Gendern – eine ideologisch verordnete Verbalakrobatik?

„Weißt du, wie viel Sterne stehen, an dem blauen Himmelszelt?“ dichtete Pastor Johann Wilhelm Hey 1837 und schuf damit ein Lied, das noch heute Bestand hat. Im letzten Vers heißt es: „Gott im Himmel hat an allen seine Lust, sein Wohlgefallen ...“

Die Sterne, Doppelpunkte und Binnen-Is in Koalitionsverträgen sowie behördlichen Texten haben zwar nicht Gott der Herr, aber die Mitglieder der Volksinitiative „Schluss mit der Gendersprache in Verwaltung und Bildung“ „gezählet“. Das Resultat bereitete weder Lust noch Wohlgefallen. Ganz im Gegenteil – überflüssig, ja sogar schädlich für die Sprache seien Sterne, Striche und Doppelpunkte. Die Volksinitiative möchte dafür sorgen, dass die „Genderei“ wieder verschwindet. Sie wendet sich gegen eine Sprachveränderung, die in Hamburgs Verwaltung und öffentlich-rechtlichen Medien überwiegend benutzt wird, obwohl sie von den offiziellen Sprachhütern ausdrücklich nicht empfohlen wird. Die Sprachveränderungen werden von ihren Befürwortern als „wertschätzend“ gelobt – von ihren Gegnern als „sprachverdrehend“ abgelehnt.

### Wer hat das Gendern beschlossen?

Offizielle Beschlüsse gibt es in drei Parteien – bei den Grünen, der Linkspartei und der AfD. Die Grünen führten bereits im Jahr 2015 eine gendergerechte Sprache ein. 2017 beschlossen die Linken die Einführung des Gendersternchens. Ganz anders die AfD. Sie brachte Ende 2022 beim „Ausschuss für Wahlprüfung, Immunität und Geschäftsordnung“ des Bundestages den Antrag 20/4898 eingebracht, nach dem Drucksachen, die im Plenum oder den Ausschüssen des Deutschen Bundestages behandelt werden, nicht in der sogenannten Gendersprache abgefasst werden dürfen. Die AfD-Fraktion fordert ein entsprechendes Verbot in der Geschäftsordnung des Bundestages. Konkret will sie, dass „insbesondere Gesetzentwürfe und Anträge“ in „klarer, verständlicher und einfach lesbarer Schreibweise“ abgefasst werden müssten. Vor allem Sternchen, Doppelpunkte und Binnen-I sollten nicht verwendet werden dürfen.

### Und was sagen die anderen Parteien?

Hamburgs CDU-Chef Christoph Ploß möchte die Gendersprache bei staatlichen Stellen verbieten und unterstützt eine entsprechende Initiative: „Zu Hause am Abendbrottisch sollte selbstverständlich jeder, der das möchte, nach Herzenslust gendern können“, so der junge Politiker in einem „Spiegel“-Interview. „Aber von Beamten, Lehrkräften und Dozenten erwarte ich, dass sie im Dienst gültige Regeln und Normen nicht einfach willkürlich verändern. Daher wehre ich mich dagegen, dass von Behörden, Ministerien, Schulen und Universitäten, also staatlichen Einrichtungen, eine grammatisch falsche, künstliche und ideologisch motivierte Gendersprache verwendet wird, die ständig das Trennende betont.“ Die SPD genderte in ihrem Programm zur Bundestagswahl 2021



und steht in Hamburg hinter den „Hinweisen“ der grün geführten Behörde. Selbst der Schulsenator Thies Rabe lässt in seiner Behörde die grammatikalisch falsche, geschlechtersensible Sprache verwenden. Der FDP-Vorsitzende Christian Lindner äußerte sich auf [www.abgeordnetenwatch.de](http://www.abgeordnetenwatch.de) so: „Die ‚modernen‘ Genderformen wie das Binnen-I oder den Genderstern nutze ich persönlich nicht. Ich halte sie auch weder für notwendig noch für zielführend – vor allem auch deshalb, weil unsere Sprache schon längst viele Möglichkeiten kennt, Vielfalt und Diversität auch über die konventionellen Gattungsbegriffe hinaus darzustellen. Grundlegend ist es natürlich jeder Person selbst überlassen, ob und wie man gendert. Wir Freie Demokraten lehnen Sprechverbote in jede Richtung jedenfalls ab – sowohl von vermeintlich progressiver als auch von reaktionärer Seite.“ Die SPD steht dem

Gendern positiv gegenüber. Ob aus Überzeugung oder aus Rücksicht auf den Koalitionspartner, sei dahingestellt.

### Warum überhaupt gendern?

Lena Zagst, die Vize-Fraktionschefin der Hamburger Grünen, erklärte gegenüber dem NRD die Bedeutung des Genderns so: „Gendersensible Sprache ist durchaus wichtig, weil es darum geht, Frauen und Personen, die sich als nicht binär einordnen, sichtbar zu machen.“ Ziel ist es, die Wahrnehmung zu ändern. Wenn alle Geschlechter mitgesprochen werden, werden sie auch mitgedacht. Hamburgs Gleichstellungssenatorin Katharina Fegebank lehnt ein generelles

Verbot der Gendersprache ab. „Wir wollen keine Vorschriften machen, wie jemand sprechen oder schreiben soll. In Hamburg ist weder in der Verwaltung noch in der Schule oder an der Uni die gendersensible Sprache vorgeschrieben. Es muss aber möglich sein, sie zu benutzen. Unsere Hinweise zur geschlechtersensiblen Sprache machen denjenigen konkrete Vorschläge, die diese verwenden möchten. Klar ist, dass dort, wo Texte unverständlich sind oder Wortungetüme entstehen, der Stern oder der Doppelpunkt mit gesundem Menschenverstand eingesetzt werden müssen.“

### Auswirkungen im Behördenalltag

Das SeMa hat versucht, die Aussagen von Frau Fegebank in behördliche Praxis umzusetzen: „Für alle Behördenbeschäftigten in Hamburg gilt, dass niemand zum ‚Gendern‘ verpflichtet ist. Sollte also ein Text ‚genderfrei‘ formuliert worden sein, darf er nicht von einem diensthöheren Mitarbeitenden der Hamburger Verwaltung geändert werden. Mit anderen Worten: Schriftstücke ein und derselben Verwaltung können sowohl gendert – sowie auch nicht gendert sein. Angehörigen der Hamburger Verwaltung entstehen keine beruflichen Nachteile, wenn sie der Empfehlung des ‚Rats für deutsche Rechtschreibung‘ folgen und nicht gendern.“ Silvie Wemper, die Pressesprecherin der Senatorin, tat sich schwer mit der SeMa-Interpretation und wollte ihr nicht ausdrücklich zustimmen oder sie ablehnen. Ihre Begründung: „Sie beschreibt ja lediglich eine Selbstverständlichkeit.“ Der Kommentar eines Mitarbeiters der Verwaltung dazu: „Wer’s glaubt, wird selig – wer’s nicht glaubt, kommt auch in den Himmel.“

Über sechs A4-Seiten führt die Behörde per „Hinweise“ in die geschlechtersensible Sprache ein. Demnach müsste dieses Magazin nicht SeMa, sondern „ÄltMeMa – Ältere-Menschen -Magazin“ heißen.



„Wir haben das Gendern nicht erfunden“, so Senatorin Fegebank gegenüber dem SeMa, „aber wir halten es für richtig und wichtig.“

Foto: Krause

## Testen Sie gratis Im-Ohr-Hörgeräte



Michael Braun,  
Inhaber Hörwelt  
Niendorf



... und auch als Akku-Geräte erhältlich!

Frühlingsaktion bis 31.03.23

Im-Ohr-Geräte sind unauffällig ...

Jetzt Termin vereinbaren und Im-Ohr-Geräte gratis im Alltag ausprobieren.

Sichern Sie sich einen von 25 Plätzen.

Rudolf-Klug-Weg 5  
22455 Hamburg  
Tel.: 040/63 91 40 07  
[www.hoerwelt-niendorf.de](http://www.hoerwelt-niendorf.de)

**Persönlicher Gutschein**  
Beim Kauf von Hörgeräten erhalten Sie wahlweise einen „Energiebonus“, eine Fernbedienung oder die Ladestation gratis dazu.

**HÖRWELT**  
NIENDORF  
michael braun • hörakustik

## Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft



## Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

**Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!**

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg  
Telefon 0 40 / 51 20 88-0

[www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de](http://www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de)

## Der Rat für deutsche Rechtschreibung

Auch wenn es gern heißt: „so steht es im Duden“, ist der nicht die letzte Sprachinstanz. Was „richtiges“ Deutsch ist, darüber wacht der „Rat für deutsche Rechtschreibung“. Ihm gehören 41 Mitglieder aus sieben Ländern und Regionen an. Von diesen stammen 18 aus Deutschland, je neun aus Österreich und der Schweiz und je eines aus dem Fürstentum Liechtenstein, aus der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol und von der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens. Das Großherzogtum Luxemburg ist mit einem Mitglied ohne Stimmrecht kooptiert. Die Ratsmitglieder für deutsche Rechtschreibung sind ehrenamtlich tätig. Sie üben Berufe aus, die sie im besonderen Maße für die Arbeit im Rat für deutsche Rechtschreibung qualifizieren: Neben fachlich ausgewiesenen Wissenschaftlern sind im Rat Sprachpraktiker aus dem Verlagswesen, aus den Zeitungs- und Zeitschriftenverlagen, aus dem



Wenn alle Geschlechter mitgesprochen werden, werden sie auch mitgedacht.

„Na, was bis Du denn: Böckchen, Zicklein oder nicht binär?“ Im September 2012 war Katharina Fegebank noch nicht Senatorin, sondern Bürger-schafts-abgeordnete. Verlautbarungen zum Thema Gendern sind aus dieser Zeit von ihr nicht überliefert.

Foto: Krause

Heimat bist du großer Biere und Bierinnen.

Die Kunst, den Nationalfeiertag politisch korrekt zu genießen. Stiegl-Goldbräu und Stiegl-Weisse.



BRÄUKUNST AUF HÖCHSTER STUFE.



Nicht ganz so bierernst, dafür aber vor den Grünen in Deutschland, hat die Stiegl-Brauerei Salzburg zum Nationalfeiertag am 26. Oktober 2014 die geschlechtergerechte Sprache für ihre Werbung entdeckt.

Repro: Krause



Sabine Mertens ist die Sprecherin der Volksinitiative gegen das Gendern in Hamburg. Sie setzt auf die Unterstützung vieler Bürger.

Foto: Krause

pädagogischen sowie aus dem journalistischen und schriftstellerischen Bereich vertreten. Der Rat gibt das „amtliche Regelwerk“ heraus, das den Anspruch hat, in allen Ländern und Regionen mit Deutsch als Amtssprache gleichermaßen Geltung zu haben.

### Was sagen die Sprachhüter?

„Der Rat für deutsche Rechtschreibung bekräftigt in seiner Sitzung am 26.03.2021 seine Auffassung, dass allen Menschen mit geschlechtergerechter Sprache begegnet werden soll und sie sensibel angesprochen werden sollen. Dies ist allerdings eine gesellschaftliche und gesellschaftspolitische Aufgabe, die nicht allein mit orthografischen Regeln und Änderungen der Rechtschreibung gelöst werden kann. Das amtliche Regelwerk gilt für Schulen sowie für Verwaltung und Rechtspflege. Der Rat hat vor diesem Hintergrund die Aufnahme von Asterisk („Gender-Stern“), Unterstrich („Gender-Gap“), Doppelpunkt oder anderen verkürzten Formen zur Kennzeichnung mehrgeschlechtlicher Bezeichnungen im Wortinnern in das amtliche Regelwerk der deutschen Rechtschreibung zu diesem Zeitpunkt nicht empfohlen.“

Das Sprichwort sagt: „Kommt Zeit, kommt Rat.“ Die nächste Ratssitzung, bei der das Gendern auf der Tagesordnung steht, findet am 14. Juli in Eupen statt.

### Eine Frau wehrt sich

Sprache, so die Gegner des Genderns, entwickelt sich von unten und nicht über „Hinweise“ von oben. Die Hamburgerin Sabine

## Schöne Aussichten für Senioren Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



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

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de

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

## STEFAN DEHNS

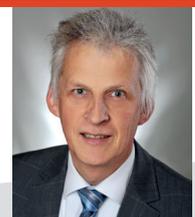
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



Rathausstr. 28, 22941 Bargtheide, Tel.: 04532/28 67-0

Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31, 22393 Hamburg

Tel.: 040/98 26 999-95, mail@rechtsanwalt-dehns.de

Mertens, Vorstandsmitglied im Verein deutsche Sprache VDS e. V., möchte sich nicht nur über die aus ihrer Sicht von einer idiosyncratisch motivierten Minderheit verordneten Sprachveränderung ärgern. Sie will sich gemeinsam mit ihren Mitstreitern von der Volksinitiative „Schluss mit der Gendersprache in Verwaltung und Bildung“ aktiv dagegen wehren. „Wir lehnen Gendersprache ab, da sie diskriminierend, integrationsfeindlich und vorurteilsbeladen ist. Die im gesamten deutschsprachigen Raum verwendete Sprache zeichnet sich hingegen durch den Gebrauch von verallgemeinernden Begriffen aus, wo spezifische Merkmalsbeschreibungen wie Geschlecht, sexuelle Orientierung, Hautfarbe, Glaubensbekenntnisse und Ideologien bedeutungslos sind.“ Mit einem Volksentscheid will die Initiative dem Senat Beine machen und ihn zwingen, das amtliche Regelwerk des „Rats für deutsche Rechtschreibung“ verbindlich für Verwaltung und öffentliche Unternehmen in Hamburg vorzuschreiben. Mertens lädt dazu ein, sie zu unterstützen. Eine entsprechende Unterschriftenliste kann hier heruntergeladen werden: <https://vds-ev.de/aktionen/aufrufe/hamburger-volksinitiative-schluss-mit-gendersprache-in-verwaltung-und-bildung/>

### Die rechtliche Situation (Quelle: Wikipedia)

#### Volksinitiative

Mit einer Volksinitiative können die Bürger ein Anliegen vor die Hamburgische Bürgerschaft zur verbindlichen Behandlung im Plenum bringen. Sie ist zugleich der notwendige erste Schritt zur Einleitung eines Volksbegehrens. Für eine erfolgreiche Volksinitiative müssen binnen einer Frist von sechs Monaten die Unterschriften von 10.000 Wahlberechtigten gesammelt werden. Übernimmt die Hamburgische Bürgerschaft das Anliegen nicht binnen einer Frist von vier Monaten, können die Initiatoren der Volksinitiative ein Volksbegehren einleiten.

#### Volksbegehren

Mit einem Volksbegehren können die Bürger ein Anliegen vor die Hamburgische Bürgerschaft zur verbindlichen Behandlung im Plenum bringen. Es ist zugleich der notwendige Schritt zur Durchführung eines Volksentscheids. Für ein erfolgreiches Volksbegehren müssen binnen einer Frist von drei Wochen fünf Prozent (ca. 60.000) der wahlberechtigten Einwohner Hamburgs dieses unterschreiben. Übernimmt die Hamburgische Bürgerschaft ein erfolgreiches Volksbegehren nicht binnen einer Frist von vier Monaten, kommt es zum Volksentscheid.

#### Volksentscheid

Beim Volksentscheid stimmen die wahlberechtigten Bürger direkt über das Anliegen eines Volksbegehrens ab. Sie können dabei nur mit „Ja“ oder „Nein“ abstimmen. Die Hamburgische Bürgerschaft kann mit der Mehrheit ihrer Mitglieder beschließen, beim Volksentscheid eine konkurrierende Vorlage ebenfalls zur Abstimmung zu stellen. In diesem Fall können die Abstimmenden bei beiden Vorlagen jeweils mit „Ja“ oder „Nein“ abstimmen. Damit eine Vorlage im Volksentscheid als angenommen gilt, muss sie sowohl die Mehrheit der abgegebenen Stimmen erhalten (bzw. eine Zweidrittelmehrheit bei Verfassungsänderungen) als auch ein Zustimmungsquorum überspringen. Letzteres hängt davon ab, ob der Volksentscheid eigenständig oder zeitgleich mit einer Bürgerschafts- oder Bundestagswahl stattfindet. Findet der Volksentscheid zeitgleich mit einer Bürgerschafts- oder Bundestagswahl statt, muss die Vorlage eine Anzahl an Ja-Stimmen erreichen, die der Mehrheit der in dem gleichzeitig gewählten Parlament repräsentierten Hamburger Stimmen entspricht. Erhalten beide Vorlagen mehr „Ja“- als „Nein“-Stimmen und schaffen es beide, das Zustimmungsquorum zu überspringen, gilt diejenige Vorlage als angenommen, die nach Abzug aller „Nein“-Stimmen die meisten „Ja“-Stimmen vorweisen kann. Die Wahl zur 23. Hamburgischen Bürgerschaft findet voraussichtlich im Winter 2024/Frühjahr 2025 statt. Voraussichtlich wird auch dann verbindlich über das Gendern in Hamburg entschieden.

F. J. Krause © SeMa

FÜR JEDE/N  
DAS PASSENDE  
HÖRSYSTEM.



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

JETZT EINEN  
TERMIN ZUM  
KOSTENLOSEN  
HÖRTEST VER-  
EINBAREN!



*feines*Hören

Marktplatz 4, 22844 Norderstedt  
Tel. (040) 525 43 29  
[www.feineshoeren.de](http://www.feineshoeren.de)



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR  
UNS ZU HAUSE

Wir  
haben freie  
Plätze!

**Altersheim am Rabenhorst**

Klaus Rathke, Tel. 040 5369 740  
[rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de](mailto:rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de)

**Tagespflege Wellingsbüttel**

Birgit Fenner, Tel. 040 5369 74 10  
[tpw@diakonie-alten-eichen.de](mailto:tpw@diakonie-alten-eichen.de)  
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

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

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



## Legende meets Legende

# Tim Fischer in „Cabaret“ im HANSA-Theatersaal

Der legendäre HANSA-Theatersaal wird sich endlich wieder in den glitzernden KIT-KAT-CLUB verwandeln und bringt das Lebensgefühl der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts wieder zurück. Gastgeber dort ist der Sänger und Chansonnier Tim Fischer an der Spitze eines einmaligen Ensembles mit Anneke Schwabe als Sally Bowles, Angela Winkler als Fräulein Schneider und Peter Franke als Herr Schultz. Mit dem grandiosen Theater-Orchester Hamburg, großartigen Songs und aufregenden Choreografien werden Sie aus dem Hier und Jetzt entführt und tauchen in das Lebensgefühl und den Rausch der flirrenden 20er Jahre ein, denn auch stilvoll essen und trinken ist hier möglich. Ein ganz neues Theatererlebnis für alle Generationen!

„Cabaret“ erzählt von der Liebe und ihrem Scheitern in politisch schwierigen Zeiten. Der amerikanische Schriftsteller Cliff Bradshaw wird hineingerissen in das noch flirrende, doch sich schon mehr und mehr verdüstern- de Berlin der späten 20er Jahre. Sally Bowles, eine junge englische Sängerin, die im verruchten KIT-KAT-CLUB auftritt und bisher gewohnt war, wochenweise ihr Liebesleben neu zu sortieren, wird seine neue Flamme. Doch die junge Liebe dieser beiden Fremden in Berlin bekommt, nicht nur wegen ständiger

Existenzprobleme, kaum Luft zum Atmen. Schwer zu vereinbarende Lebenskonzepte und die völlig unterschiedliche Einschätzung der Lage in Deutschland führen schließlich zur Trennung. Noch heftiger greifen die politischen Umstände in die späten, zarten Liebesbande zwischen der Pensionswirtin Fräulein Schneider und dem jüdischen Gemüsehändler Herrn Schultz ein. Schon beim Verlobungsfest der beiden tauchen junge Menschen auf, die eine ganz andere Weltordnung wollen. Und spätestens nach einem ganz handfesten Angriff auf Schultz' Laden wird klar, dass auch diese Liebe im damaligen Deutschland keine Zukunft haben kann.

Durch diese Geschichten führt ein dämonischer Conferencier (Tim Fischer), der mit seinen KIT-KAT-Girls mehr und mehr die Grenzen zwischen Show und Realität verwischt. „LIFE IS A CABARET“ heißt darum auch der Titelsong.

Vorstellungen: 09.–14.05.,  
16.–21.05., 23.–29.05.,  
31.05.–03.06.23, jeweils um  
19.30 Uhr, sonn-/feiertags um  
18 Uhr, Tickets unter  
040/4711 0 644,  
cabaret-hamburg.de  
und an allen bekannten  
Vorverkaufsstellen



alle Fotos © Kerstin Schomburg

## Buschwindröschen (Anemone nemorosa)

# Pflanzenporträt März 2023



Meist im Wald unter alten Buchen, aber auch unter Schlehenhecken leuchten schon bald die weißen Blüten des Buschwindröschens. Die Pflanze nutzt die Zeit, in der die Bäume und Büsche noch keine Blätter haben, um an möglichst viel Licht zu gelangen.

Buschwindröschen haben im Gegensatz zu anderen Frühblühern keine Zwiebeln, sondern ein unterirdisches Rhizom. An dessen Triebspitzen erscheint in der Regel nur eine Blüte pro Pflanze. Für die weißen Blütenteppiche ist also ein weitverzweigter Wurzelstock notwendig. Die Blüten sind in der Regel weiß und haben gelbe Staubgefäße. Sie schließen sich nachts und bei Regen.

Doch nicht nur die Blüten, auch die Blätter sind sehr hübsch anzusehen. Und auch sie sind nicht von langer Dauer: Schon im Frühsommer hat sie das Buschwindröschen eingezogen, sodass wir oberirdisch dann keine Spur mehr von der Pflanze finden. Auch im eigenen Garten ist diese Pflanze attraktiv und unkompliziert. Allerdings benötigt sie Humus. Den

### Buschwindröschen



Anemone nemorosa

bekommt sie am natürlichen Standort vom zersetzten Falllaub der Bäume „frei Haus“ geliefert. Folgerichtig ist auch im Garten der beste Platz unter Laubgehölzen, wo das gefallene Laub liegen bleiben und langsam kompostieren kann. In diesen Bereichen sollte der Boden nicht bearbeitet werden, um Schäden am Rhizom zu vermeiden.

Wer Buschwindröschen an weiteren Stellen haben möchte, kann einige Pflanzen nach der Blüte ausstechen und am gewünschten Platz einpflanzen. Dort vermehren sie sich kräftig, wenn ihnen der Standort gefällt. Oder Sie lassen die Ameisen arbeiten: Sie verteilen die Samen, weil sie auf deren nahrhaften Anhang, das Elaiosom, „scharf“ sind. Die Samen selbst werden anschließend aus dem Ameisenbau aussortiert und können keimen.

Für die Küche sind Buschwindröschen ungeeignet. Die gesamte Pflanze ist giftig. Genießen wir daher nur den Anblick der hübschen weißen Blütenteppiche!

© Markus Schmidt, Stiftung für Mensch und Umwelt

Alma Hoppes Lustspielhaus  
präsentiert am 07. April:

## Grischek & Lübke **Brotlos. Aber Kunst.**

Schon in der Sandkiste war es ihnen verboten, miteinander zu spielen, sie hatten keine gemeinsamen Freunde, studierten in weit auseinander liegenden Städten, sind sich absichtlich nie über den Weg gelaufen, haben nie auch nur in einer Wohngemeinschaft zusammen gelebt, haben keine gemeinsamen Kinder und gönnen sich gegenseitig nicht die Butter auf dem Brot. Schon gar nicht auf der Bühne. Aber sie machen wunderschöne Musik zusammen.

**Brotlos. Aber Kunst.** Das neue Programm zweier Musiker, deren Wege sich zu Recht kreuzten und für die das Thema Rente nie ein Thema werden wird. Als große Künstler zeigen sie sich in diesem Programm nicht nur musikalisch, sondern auch bei der Beantwortung der Frage: „Was machen Sie eigentlich beruflich?“ Ihre eigenen Stücke, ob Song oder Instrumental, vereinen kunstvoll jahrelange Erfahrung mit musikalischem Einfallsreichtum, ihre bekanntesten und teils unentdeckten Coversongs sind keine Kopien, sondern neu gearbeitete Glanzstücke, ihre Moderationen sind einmalig unterhaltsam.

**Ralf Lübke**, einst Komponist und Gitarrist der Band „Rosenstolz“, sorgt mit seinem Gesang für tiefe Emotionen, und **Frank Grischek**, den Dieter Hildebrandt einen „hinreißend beleidigten Akkordeonisten“ nannte, für den Rest.

„**Ein Abend zum Niederknien**“ (Helmut Bär, Pumpwerk Wilhelmshaven)



Karten gibt es unter  
040/5 556 5 556  
oder [vvk@almahoppe.de](mailto:vvk@almahoppe.de)

[www.grischekluebke.com](http://www.grischekluebke.com)  
[www.frankgrischek.de](http://www.frankgrischek.de)  
[mail@frankgrischek.de](mailto:mail@frankgrischek.de)

Ob zuhause oder  
unterwegs – Hilfe ist  
immer nur einen  
Knopfdruck entfernt.

## Der Johanniter- Hausnotruf.

**Jetzt bestellen!**

[johanniter.de/hausnotruf-testen](http://johanniter.de/hausnotruf-testen)

**0800 966 7 336** (gebührenfrei)



**JOHANNITER**

**4 Wochen gratis  
testen und Preis-  
vorteil sichern!\***

\*Gültig bis 19.03.2023



## Neue Serie: Historisches in Hamburg

# „Deutschland muss leben ...“

Der „Kriegsklotz“ am Dammtor erregt  
von jeher die Gemüter

Militärverbundene Traditionalisten lieben es, Pazifisten hassen es, die meisten gehen oder fahren heute achtlos an ihm vorbei. Seit 1936 spaltet das dem „Infanterie-Regiment Hamburg Nr. 76“ gewidmete Denkmal, das am Stephansplatz massiv dem Zeitgeist trotzt, die Gemüter historisch und politisch interessierter Hamburgerinnen und Hamburger.

Die Geschichte des im Volksmund sogenannten „Kriegsklotzes“ reicht bis in die Weimarer Republik zurück. Seit 1925 forderten hiesige Kriegervereine vom Senat die Errichtung eines Denkmals zu Ehren der „76er“. Zunächst vergebens. Erst nach der 1933 erfolgten sogenannten „Machtergreifung“ durch die Nationalsozialisten nahm das Projekt Fahrt auf. Kritiker aus den Reihen von KPD, SPD, Gewerkschaften und Pazifisten waren mundtot gemacht worden. 1934 lobten die neuen Herrscher nach Beschaffung der Geldmittel (70.000 Reichsmark) einen Wettbewerb aus. 64 Arbeiten wurden eingereicht. Der Entwurf des Bildhauers Richard Kuöhl überzeugte die Jury – vor allem deshalb, weil nicht der einzelne Soldat im Mittelpunkt stand, sondern die geschlossen vorwärts-marschierende Truppe.

Das Motiv gefiel den Nazis ebenso wie die Zeile „Deutschland muss leben und wenn wir sterben müssen“. Dass die martialische Inschrift auf dem im März 1936 eingeweihten Denkmal ausgerechnet von einem „Arbeiterdichter“ stammt, sorgt heute für Erstaunen. Die Worte wie Donnerschläge, in Stein gemeißelt und von den Initiatoren mit Bedacht auf der Längsseite des Denkmals am stark frequentierten Fußgängerweg angebracht, stammen aus dem Gedicht „Soldatenabschied“ von Heinrich Lersch (1889–1936). Der gelernte Kesselflicker brachte sie 1914, zu Beginn des Ersten Weltkriegs, zu Papier. „Jeder Stoß ein Franzos, jeder Schuss ein Russ“ – mit auf Postkarten millionenfach gedruckten Parolen dieser Couleur zogen die Soldaten gegen den Feind – und millionenfach in den Tod.

Das mit dem Denkmal geehrte Hamburger 76er-Regiment hatte sich im Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 und im Ersten Weltkrieg im Kampf um die „heilige Sache des Vaterlandes“ Meriten erworben. „Die erste Vierergruppe der Soldaten ist so dargestellt, als marschiere sie gerade aus dem Hamburger Stadttor heraus. Der Führer der Truppe zeigt mit dem Finger nach vorne – Kampfes- und Siegeswillen signalisierend. Hier wird also der Auszug ins Feld thematisiert. Die chaotische und todbringende Kriegsrealität bleibt ausgespart“, schrieb der Kunsthistoriker Hans Walden 1979.

Denkmalschöpfer Kuöhl (1880–1961) entwarf nicht nur das umstrittene Kriegerdenkmal, sondern hinterließ zahlreiche Spuren in Hamburgs öffentlichem Raum.



Seine Baukeramik hatte in den 1920er-Jahren perfekt zu den von Oberbaudirektor Fritz Schumacher präferierten Klinkerbauten gepasst. Noch heute prangt seine Kunst an zahlreichen Staatsbauten, zum Beispiel an der Finanzbehörde am Gänsemarkt. Kuöhl war im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts der meistbeschäftigte Bildhauer Hamburgs, nicht zuletzt deshalb, weil er anpassungsfähig war und sich als „reichsdeutscher arischer Bildhauer“ der von den Nationalsozialisten aus der Taufe gehobenen „Reichskammer der bildenden Künste“ angeschlossen hatte.

Vom Feuersturm im Zweiten Weltkrieg verschont, marschieren Kuöhl's Krieger auf der Kalksandsteinfassade des Denkmals bis heute unverdrossen weiter. Die britische Militärregierung verzichtete 1945 auf die Sprengung des Klotzes, weil sie erbitterte Reaktionen der vom Bombenkrieg demoralisierten Bevölkerung befürchtete. Solch ein historisches Feingefühl scheint deutschen Militärs fremd zu sein. Nach der Gründung der Bundesrepublik legten uniformierte Bundeswehrangehörige sowie ehemalige Wehrmachts- und Waffen-SS-Angehörige seit an Seit jahrzehntelang Kränze zu Ehren der Gefallenen des Hamburger Vorzeige-Regiments nieder. Anhänger der Friedensbewegung und Antimilitaristen nutzten den „Kriegsklotz“ ihrerseits als Ort für Kundgebungen, Aktionen und als Folie für Parolen, die sie auf den Stein sprayten.

1982 befand die Hamburger Kulturbehörde, dass das sogenannte Ehrenmal der 76er am Dammtor „kriegsverherrlichend“ sei und beauftragte den marxistischen Bildhauer Alfred Hrdlicka, ein Gegendenkmal zu erstellen. Dieses blieb nach der Einweihung der ersten beiden Teile in den Jahren 1985 und 1986 („Hamburger Feuersturm“, „Fluchtgruppe Cap Arcona“) aber unvollendet. Das Ensemble wurde 2015 mit der Schaffung eines Gedenkortes für Deserteure und Opfer der NS-Militärjustiz ergänzt – übrigens unter dem strengen Blick von Kuöhl. Der hatte sein Konterfei nämlich in einem Soldatenantlitz auf dem von ihm geschaffenen Denkmal verewigt.



*Totale  
Kriegsdienst-  
verweigerer  
nutzten das  
Denkmal  
in den 1990er-  
Jahren für  
Protestaktionen.*

Foto © Archiv  
stahlpress  
Medienbüro



*Zeitgenössische  
Ansichtskarte:  
Das 76er-  
Denkmal kurz  
nach seiner  
Enthüllung.*

Foto © Archiv  
stahlpress  
Medienbüro

*Der „Kriegs-  
klotz“ heute.*  
Foto © stahlpress  
Medienbüro

Volker Stahl © SeMa

Das  
Original-  
Konzept

## Eigentümer in der Komfortzone

# Ihr Nutzen der LEBENSABEND- IMMOBILIE



Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ steht für einen entspannten Lebensabend – Eigentümer verkaufen ihre Immobilie zum Bestpreis und mieten sie gleichzeitig zurück. Sie erhalten den vollen Kaufpreis und zahlen die Miete nur so lange, wie sie in ihren vertrauten vier Wänden wohnen bleiben wollen.

### Die Vorteile der Lebensabend-Immobilie im Überblick – so gestalten Sie Wohnen, Leben und Vererben komplett selbst:

- Sichern Sie die vertraute Wohnsituation und Ihren gewohnten Lebensstandard ab.
- Als Mieter haben Sie keine Verantwortung und laufenden Kosten mehr für die Instandhaltung der Immobilie.
- Planen Sie Ihre finanziellen Ressourcen frei: dank fester Miete ohne Mieterhöhung (altersabhängig).
- Sie können sich bei Bedarf häusliche Pflege leisten.
- Genießen Sie die Flexibilität und bleiben Sie dank Wohnrecht genau so lange wohnen, wie Sie wünschen.
- Ihr Auszug ist jederzeit möglich – ohne Reparatur- und Renovierungspflicht.
- Alle vertraglichen Angelegenheiten rund um Immobilie, Wohnen und Vermögen sind geklärt.
- Verhindern Sie mit dem Immobilienverkauf Erbstreitigkeiten – Geld lässt sich in der Erbengemeinschaft leichter aufteilen als Immobilieneigentum.

Als spezialisierter Immobilienmakler für das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ sichern wir Ihnen zu:

Wir kennen die Bedürfnisse und Wünsche der Eigentümer im Alter ab 60 Jahren und mehr. Deshalb erstellen wir ein maßgeschneidertes Verkaufskonzept, das exakt zu Verkäufer und Immobilie passt. So finden wir nicht irgendeinen Käufer, sondern DEN RICHTIGEN. Mit viel Erfahrung gestalten wir die besonderen Kauf- und Mietverträge der „Lebensabend-Immobilie“.

Dem bestmöglichen Verkauf Ihrer Immobilie kommen alle weiteren Leistungen aus unserem umfangreichen und wertvollen Repertoire als Immobilienmakler zugute. Sie wünschen weitere Informationen? Dann fordern Sie gerne kostenfrei unsere Broschüre an – oder vereinbaren Sie direkt einen Kennenlern-Termin mit uns.

Lassen auch Sie sich unverbindlich beraten!

Als zertifizierter Sachverständiger für Immobilienwertermittlung und Immobilienmakler mit über 28-jähriger Berufserfahrung bewerte ich Ihre Immobilie punktgenau: zum aktuellen Höchstpreis und kostenfrei! Natürlich gehe ich auf Sie und Ihre besonderen Ziele und Wünsche ein.

Rufen Sie mich an! **Tel.: 040/27 14 14 80, Ihr Martin Ullrich**

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



## PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

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



**LEBENSABEND-IMMOBILIE**  
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

- ▶ Tel. 040/27 14 14 80
- ▶ [freiheit@lebensabend-immobilie.de](mailto:freiheit@lebensabend-immobilie.de)
- ▶ [www.martinullrich.eu](http://www.martinullrich.eu)



# KATHY KELLY

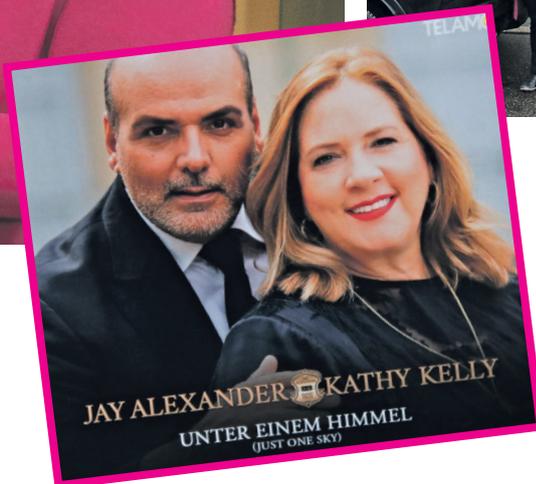
**hat allen Grund zu feiern – ihren  
60. Geburtstag und die Tournee  
mit dem Tenor Jay Alexander**



*Hoteldirektor  
Guido Eschholz  
begrüßt die  
Sängerin mit  
60 Rosen  
– für jedes  
Lebensjahr  
eine.*



*Nach über 500 km  
Fahrt aus dem  
Westerwald, Ankuft  
in Bad Segeberg.*



*Auf dieser CD  
sind 13 schöne  
und romanti-  
sche Lieder u.a.  
auch Hallelujah  
von Leonard  
Cohen.*

Wir trafen die gebürtige Amerikanerin und Frontfrau der legendären Kelly Family im Vier-Sterne-Vitalia-Seehotel in Bad Segeberg. Sie nahm sich eine kurze Auszeit u. a. auch im Wellnessbereich, um Kraft zu tanken für die anstehende Klassik-Tournee mit Jay Alexander. Hoteldirektor Guido Eschholz und sein Team freuten sich über den prominenten Gast.

Die im Westerwald lebende Dritttälteste der zwölf Kinder von Vater Daniel Kelly liebt den Norden, wie sie uns erzählte.

Mit seiner ersten Frau Janice bekam der irischstämmige und in den USA geborene studierte Gymnasiallehrer und Antiquitätenhändler Dan zwei Töchter und zwei Söhne: Daniel, Caroline, Kathy und Paul.

1966 zog die sechsköpfige Familie nach Spanien, da der Vater die amerikanische Lebensweise für destruktiv und kulturlos hielt. Nach seiner Überzeugung sollten Menschen zufrieden und glücklich aufwachsen. Die aus Irland stammende Tänzerin Barbara

Soukko begleitete die Familie als Kindermädchen. Sie wurde später die zweite Ehefrau des Familienoberhauptes. Sie brachte acht Kinder in Spanien, Irland und auch Deutschland zur Welt. Nach vielen sowohl freudigen als auch entbehrungsreichen Phasen, Schulunterricht vom Vater und musikalischer und tänzerischer Ausbildung von erstklassigen Musik- und Tanzlehrern begann 1974 dann das Wanderleben in dem bekannten roten englischen Bus. Kathys Mutter lebte damals mit den Kindern Daniel und Caroline wieder in Amerika. Neun der zwölf Kelly-Sprösslinge schlugen musikalische Wege ein. Sie sind sehr erfolgreich mit Familien-



*Restaurant-  
mitarbeiter  
Alexander  
Ahmed  
überrascht  
Kathy Kelly  
mit einer  
leckeren  
Herztorte  
zum 60.  
Geburts-  
tag.*



*Entspannung im  
Wellnessbereich.*



und Soloprojekten. Kathy Kelly übernahm schon als Jugendliche viele Aufgaben für ihren Vater und die jüngeren Geschwister. Als Mutter Barbara Ende 1982 starb, übernahm sie deren Rolle und die damit verbundenen Verpflichtungen, besonders für den noch nicht einmal einjährigen Angelo und die dreijährige Maite. Die damals 19-Jährige nahm die Kleinen oft mit in ihr Bett, um sie zu wärmen und Geborgenheit zu übermitteln. Neben der künstlerischen Arbeit als Komponistin, Sängerin, Musikerin und auch Produzentin vieler Projekte der Kelly Family kümmerte sie sich aufopfernd um den kranken Vater. All dies war selbstverständlich für sie, wie sie erzählt, da sie ihren Vater liebte. Rückblickend betrachtet die 60-Jährige neben den positiven Momenten auch die Entbehrungen, die Ratlosigkeit und den Schmerz als Grundlage für ihre Karriere.

Acht der zwölf Geschwister sind jetzt auch wieder erfolgreich mit Soloprojekten, die nach Beendigung der gemeinsamen Weihnachtstournee Ende 2022 und einer kurzen Auszeit ihrem Publikum präsentiert werden.

Kathy Kelly ist die Einzige, die eine klassische Ausbildung hat. Sie studierte sechs Jahre in Madrid Geige, später nahm sie dann Unterricht in Operngesang, um ihre große Leidenschaft zu perfektionieren.

**Kathy Kelly:** Ich bereite mich gerade auf die Tournee vor, die mit dem Tenor Jay Alexander vom 9. März bis 5. Mai quer durch Deutschland stattfindet. Wir präsentieren unserem Publikum Klassik, Semi-Klassik, Volkslieder und auch gefühlvolle Balladen. Ich bin sehr glücklich, mit Jay singen zu dürfen und darüber, dass wir bei TELAMO unsere erste CD mit dem Titel „Unter einem Himmel“ veröffentlichen konnten. Unsere Stimmen passen sehr gut zusammen.

Ende dieses Jahres sind dann auch wieder meine Soloauftritte geplant. Das Repertoire umfasst Volkslieder aus Irland, Gospels, Balladen, auch Rock und natürlich Klassik, die mich schon als Kind faszinierte. Seit meinem 38 Lebensjahr studierte ich klassische Lieder. Inzwischen sind es mehr als 20 Jahre, in denen ich mich auf diesem Gebiet fortbilde. Man muss jeden Tag üben, eigentlich sein ganzes Leben lang. Meine Stimmlage ist hochdramatischer Sopran. Ich kann aber auch lyrisch und mezzo singen.

**Wir wollten noch von der erfolgreichen Sängerin wissen, was sie sich zu ihrem 60. Geburtstag am 6. März wünscht ...**

Einen ganz großen Wunsch habe ich tatsächlich. Ich beherrsche inzwischen 2/3 der Rolle der Prinzessin Turandot aus der gleichnamigen Oper von Giacomo Puccini, die 1926 uraufgeführt wurde. Ich wünsche mir, diese schwere Rolle mit Gesang und Schauspiel auf einer Opernbühne aufführen zu dürfen. Vielleicht klappt es irgendwann. Man soll immer weiterträumen, egal, ob die Träume wahr werden oder nicht. Wenn sich nur drei von zehn Träumen erfüllen, lohnt es sich. Der Mensch braucht Träume. Bei mir ist in letzter Zeit vieles wahr geworden, was ich erhoffte. Manchmal muss man auch dafür kämpfen. Ich fühle mich jetzt sehr gut ... Ich habe getan, was zu tun war. Ich kann mich jetzt voll und ganz auf meine Musik konzentrieren. 60 ist doch kein Alter. Ich fühle mich manchmal wie 40. Weitere Infos unter: [www.kathykelly.de](http://www.kathykelly.de)

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa



Frühstück auf dem Balkon – mit Blick auf den Großen Segeberger See.



## Norderstedt-Mitte

Heidbergstraße 90–96



In zentraler aber doch naturnaher Lage entstehen 59 Wohnungen (**davon 12 barrierefrei**) verteilt auf vier Hauseingänge. Nahe Grünflächen, der kleine Pocket-Park sowie liebevoll gestaltete Innenhöfe laden zum Erholen ein. Ärzte, Restaurants, die Einkaufsstraße und die U-Bahn-Station Norderstedt-Mitte liegen nur wenige Gehminuten entfernt.

**Kaufpreis ab € 332.000,- courtagefrei**

Behrendt & Struck Wohnwerte | GmbH  
Tel. 0 48 22 / 3 77 50 · info@struck-wohnbau.de · www.4hoeffe.de

**BEHRENDT & STRUCK WOHNWERTE**

- 2 bis 4 Zi. Wohnungen
- ca. 51 bis 109 m² Wohnfl.
- Süd- bzw. West-Terr./Balkone
- bodentiefe Fenster
- elektrische Rollläden im EG
- Parkett und Fußbodenheizung
- modernes Belüftungssystem
- Tiefgarage und Aufzüge
- Fertigstellung 11/24 bis 04/25
- Zahlung erst bei Übergabe

B.: 47–54 kWh/(m²a) | Fernwärme | A-B | CO<sub>2</sub> 9,35–10,82 kg/(m²a)





„Hier bin ich zuhause, hier fühle ich mich wohl...“

Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort, wo der Mensch im Mittelpunkt steht:

**Ihr Zuhause im Alstertal**

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040-606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg

[www.zuhause-im-alstertal.de](http://www.zuhause-im-alstertal.de)

# „Aber ich hab doch *gar nichts* zu erzählen“



Das Buch der KULTURISTENHOCH2 (KH2) entstand aus dem Projekt KH2biografisch, das OberstufenschülerInnen und SeniorInnen in Coronazeiten zu Gesprächen zusammenführte, weil das ursprüngliche gemeinsame Erlebnis von Kulturveranstaltungen nicht möglich war. Das Buch selbst wurde im November 2022 im SeMa vorgestellt. Nun interessierte uns die Entstehung des Buchs und die Sicht der unterschiedlichen Mitwirkenden an dem Projekt.

## Amelie Josten, eine der interviewenden SchülerInnen

### Wie wurdest Du auf die Interviewsituation vorbereitet?

Ende Januar 2022, ungefähr zwei Monate vor meinem Interview mit Frau Ruffer, gab es einen Workshop für alle SchülerInnen, die am Projekt beteiligt waren. Dort war der Journalist Christian Tröster derjenige, der uns gute Interviewführung nahegebracht hat und uns gezeigt hat, worauf wir achten sollen.

Am Tag des Interviews war die Projektleiterin Frau Busse vor Ort, um im Notfall helfen zu können. Dementsprechend habe ich mich gut vorbereitet gefühlt. Aufgeregt war ich trotzdem.

### Hat sich Deine Einstellung, Deine Art, auf ältere Menschen zuzugehen, verändert seit diesem Projekt?

Ich würde sagen, dass das Projekt KH2biografisch meine Art, auf ältere Menschen zuzugehen weniger verändert hat als das ganze KH2-Projekt an sich. Bisher haben sich alle Treffen mit älteren Menschen wie eine Bereicherung für mich angefühlt.

Normalerweise hat man als Jugendliche, abgesehen von seinen Großeltern, wenig bis gar keinen Kontakt zu älteren Menschen, und bis zu meiner Teilnahme an KH2 wusste ich gar nicht, wie viel einem dabei eigentlich entgeht. Das Projekt überwindet eine gewisse unsichtbare und unausgesprochene Barriere, die zwischen Jung und Alt zu sein scheint. Viele Klischees über alte Menschen stimmen nämlich gar nicht, man muss nur erst mal den Kontakt suchen (und finden), um das zu erkennen.

### Was hast du für Dein eigenes Leben aus dem Gespräch mitgenommen?

Das Gespräch mit Frau Ruffer hat mich persönlich sehr bewegt. Sie hat viel von ihrer Kindheit im Zweiten Weltkrieg und der Zeit danach erzählt, und obwohl der Zweite Weltkrieg so ein konstan-

tes und wichtiges Thema in der Schule ist, ist es etwas vollkommen anderes und ganz Besonderes, von Zeitzeugen so persönliche Geschichten erzählt zu bekommen.

Es hat mich vor allem berührt, dass Frau Ruffer trotz der schweren Themen nie ihr Lächeln verloren hat. Ich weiß noch, wie ich danach nur dachte, wie stark ein Mensch eigentlich sein kann. Es hat mir auch vor Augen geführt, wie privilegiert ich eigentlich aufwachsen darf.

## Dorothea Ruffer, eine der befragten SeniorInnen

### Wie haben Sie die Situation empfunden, von einem jungen Menschen über Ihr Leben befragt zu werden?

Meine Interviewpartnerin Amelie hat das wahnsinnig nett gemacht, mit viel Verständnis für das Alter. Das Interview hat mir echt gefallen, und ich fand es sehr gut.

### Wie war die Reaktion Ihrer Umgebung, dass Sie mit Ihrer Geschichte nun in einem Buch verewigt sind?

Ich war eigentlich richtig stolz. Eine Freundin von mir hatte so ein Projekt auch für die Kirche gemacht. Da hat der Pastor das Buch gemacht, und ich hatte vorher schon reingelesen. Ob nun andere viel Interesse hatten ... eine andere Freundin und mein Sohn haben es gelesen. Mehr Menschen habe ich es bisher nicht zum Lesen gegeben (lacht).

### Hat sich die Art, auf das eigene Leben zu schauen geändert, seitdem Sie es teilweise der Öffentlichkeit anvertraut haben?

Nein, hat es nicht.



**KH2**biografisch

**Christine Worch,**  
Geschäftsführerin Stiftung  
Generationen-Zusammenhalt

### Wie ist die Idee für dieses Buchprojekt entstanden?

Als wir uns im April 2020 im ersten Lockdown befanden, haben wir begriffen, dass wir mit KH2 entweder einpacken oder Alternativen zu unserer Arbeit für den Generationen-Zusammenhalt finden müssen. Wir entschlossen uns, Alt und Jung weiterhin über Kunst und Kultur zu verbinden – digital und sehr persönlich.

### Wie kam die Auswahl der SeniorInnen zustande und wie wurden die passenden GesprächspartnerInnen gefunden?

Allen an KH2 teilnehmenden SeniorInnen haben wir vor der Sommerpause 2020 in einem Brief die Projektidee vorgestellt und sie gebeten, uns bis Ende August, zum Schulbeginn 2020/21,

mitzuteilen, ob sie Lust hätten, bei KH2biografisch mitzumachen. Daraus entstand damals eine Liste von fast 50 SeniorInnen aus allen sieben Hamburger Bezirken. Parallel dazu stellte die KH2-Projektleiterin Schule und Bildung, Silke Busse, den SchülerInnen die gleiche Frage. Sodass wir im ersten Jahr gleich 33 Interview-Paare bilden konnten. Gematcht wurden die KH2biografisch-Tandems in der von uns praktizierten probaten Weise nach dem Kriterium „räumliche Nähe“ ihrer Wohnorte, denn Alt und Jung sollen bei KH2 die Möglichkeit bekommen, sich auf Wunsch auch außerhalb des Projektes niederschwellig und unkompliziert zu begegnen.

### Braucht es mehr solcher Projekte?

Wir, das Team von KH2, glauben, dass gute Vorbilder Schule machen können und freuen uns, wenn allen Ortens mehr Projekte dieser Art – auch zu ganz anderen Fragestellungen – entstehen, wenn das Geschichtenerzählen unter den Generationen insgesamt wieder in Mode kommt und auch in Familien wieder mehr Gelegenheiten geschaffen werden zur Rückbesinnung auf Herkunft und Erfahrungen und dies im intergenerativen Austausch möglich wird. Damit es nicht eines Tages heißen muss: „Ich wollte Oma und Opa doch noch so viel fragen!“

## Franziska Klotz, eine der beiden Autorinnen

**Man spürt, dass Sie den älteren Menschen ihre Erzählstruktur, ihren Charakter gelassen haben. Mit welchem Fokus sind Sie an das umfangreiche Material herangegangen?**

Zunächst war es für mich durch die sehr unterschiedliche Qualität der Tonaufnahmen und die recht undeutliche Sprache auch die unvollständigen Sätze eine Herausforderung, die Audiodateien zu transkribieren, um brauchbares Material zu erhalten, auf dem die Geschichten basieren. Aber das mehrmalige Anhören der Mitschnitte hatte auch einen Vorteil: den interviewten Menschen ein wenig besser kennenzulernen, indem ich seine Stimme und den Tonfall manchmal regelrecht studierte.

**Wie war es für Sie, die Interviews nicht selbst gehalten zu haben, sondern „die auswertende Instanz“ zu sein?**

An manchen Stellen hätte ich – als Journalistin – nachgehakt und unbedingt versucht, mehr über dies oder jenes herauszufinden, wenn es spannend wurde. So bestand die Aufgabe nun darin, aus dem vorliegenden Material trotz mancher für mich offen gebliebenen Fragen eine interessante Geschichte zu schreiben, die auf dem Erzählten basiert und doch auch darüber hinausweist. Dabei war mir der Respekt vor der Arbeit der beiden jeweiligen Interviewpartner ebenso wichtig wie das Erspüren der Essenz jeder einzelnen Geschichte.

**Fühlen Sie sich einem der befragten Menschen besonders nah?**

Fast alle der von mir bearbeiteten Geschichten sind mir nahegegangen, und mir ist einmal mehr bewusst geworden, wie wertvoll es ist, ältere Menschen nach ihren Lebenserinnerungen zu fragen und sie aufzuschreiben.

Besonders beeindruckt hat mich aber die Geschichte von Sigrig Nitsch, die nicht nur einmal im Leben neu angefangen hat, sich nie unterkriegen ließ und immer versucht hat, offen für Neues zu bleiben. Und die sagt: „Wir sind nicht nur Kinder unserer Zeit. Wir machen auch die Zeit.“

**Es gibt in verschiedenen Stadtteilen Lesungen aus dem Buch, die nächste ist am 02.03.23 um 18 Uhr in der Hartwig-Hesse-Stiftung, Alexanderstr. 31**

**Aber ich hab doch gar nichts zu erzählen – 32 Leben mit Kunst und Kultur, Stiftung Generationen-Zusammenhalt, Autorinnen: Franziska Klotz und Isabel Lenuck, KJM Verlag, ISBN 9783961941933, 20 Euro.** Stephanie Rosbiegal © SeMa

## Sie überlegen, Ihre Immobilie zu verkaufen und möchten wissen, wie sich der Immobilienmarkt entwickelt hat?



Nicole Möller und Svenja Gliem

Die Nachfrage nach Reihen- Doppel- und Einfamilienhäusern im Speckgürtel von Hamburg ist nach wie vor groß.

Wir, das Team vom Manke Immobilien Service informieren Sie über Ihre Chancen und Möglichkeiten und beraten Sie unverbindlich und umfassend.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Konzepte und Sicherheit für Ihre individuellen Bedürfnisse. Auch bei der Suche einer passenden, komfortablen Mietwohnung sind wir für Sie da.

Wir sind wertschätzend und engagiert an Ihrer Seite - wann immer Sie uns brauchen. Darauf können Sie sich verlassen.

**Manke Immobilien Service**

**Tel.: 04193 - 901230**

**info@manke-immo.de, manke-immo.de**



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Kreisverband  
Hamburg-Nordost e.V.



## Senior:innen Sicherheitstag 2023

<b>Sasel:</b> 12.04.2023 o. 03.05.2023	<b>Marienthal:</b> 20.04.2023 o. 05.05.2023	<b>Poppenbüttel:</b> 25.04.2023 o. 11.05.2023
<b>Langenhorn:</b> 19.04.2023 o. 10.05.2023	<b>Volksdorf:</b> 24.04.2023 o. 08.05.2023	<b>Barmbek:</b> 26.04.2023 o. 16.05.2023

**Jetzt kostenlos teilnehmen! Anmeldungen und Fragen unter:**

**Tel.: 040 6570042 oder per E-Mail:  
veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de  
www.drk-hamburg-nordost.de**

Polizei • Bankinstitut • Sanitätshaus • ÖPNV  
Erste Hilfe • Soziale Dienste • DRK Hausnotruf



Ein Leben für den  
Rock 'n' Roll: Ralf  
„Franny“ Hartmann,  
Gitarre und Gesang.

# Rock & Roll is here to stay!

## 50 Jahre Franny & The Fireballs

Seit 50 Jahren gibt es die Hamburger Rock'n'-Roll-Band Franny and The Fireballs: Im Jahr 1973 gründeten die Brüder Ralf und Knut Hartmann die Band. „Eine waschechte Rock-'n'-Roll-Band im Stil der 50er Jahre“, so Knut Hartmann, der auch heute noch von dieser Musik begeistert ist, die auch für ihn und seinen Bruder die Welt verändert hat. „Begeistert vom Gitarrenspiel des Bill-Haley-Gitarristen Beecher, nahm Ralf nicht nur dessen Namen an, sondern wurde ihm musikalisch ebenbürtig“, erzählt Hartmann im Interview mit dem SeMa. Zunächst tingelte die Band in Hamburg durch sämtliche Häuser der Jugend und alle angesagten Clubs. Bereits nach kurzer Zeit, konnte sie ihre Aktivitäten auf den ganzen norddeutschen Raum ausweiten, erzählt der 76-Jährige, der die Band als Bassgitarrist unterstützt. Nur zwei Jahre später, 1975, spielte Franny & The Fireballs auf der Deutschland-Tournee von Little Richard im Vorprogramm.

„Das war der Durchbruch!“, so Hartmann. „Wir spielten später auch als Anheizer für Bill Haley und Jerry Lee Lewis und waren auf allen wichtigen Veranstaltungen dabei. Vier Jahre lang waren wir auch die Begleitband von Ted Herold.“

Nachdem Franny & The Fireballs 1984 in Hamburg in dem Theaterstück „Elvis, Stationen einer Karriere“, die „Rolle“ der Band von Elvis Presley übernommen hatte und drei Monate hintereinander ausverkauft war, ging sie damit 1985 auf eine viermonatige Tournee durch Deutschland, Österreich, Schweiz und die Niederlande. Die Rolle von Elvis hatte Peter Kirchberger übernommen. Die NDR-Produktion war damals im Theater im Zimmer zu sehen.

1989 legten sich die Hamburger Musiker ein zweites Standbein zu und bereisten ganz Deutschland: Bei den Auftritten von Susis Schlagersextett war eine Zeit lang auch Olli Dittrich als Nonsens-Conferencier mit von der Partie. „2005 änderten wir unser Konzept und den Bandnamen in Suzie & The Seniors. Eine waschechte 60er-Jahre-Beatband“, sagt Hartmann. Die Band spielte Musik wie im legendären Star Club, die Rolle der Suzie hatte Hartmanns Tochter Patricia übernommen. 2016 kam dann noch eine weitere Formation dazu: The Fam Four. Diese Band bestand aus lauter Familienmitgliedern: den beiden Brüdern, der Tochter und ihrem Ehemann Thomas.

Im Oktober 2022 passierte das Unfassbare, so nennt es Knut Hartmann: Ralf „Franny“ Hartmann, der Bruder, starb. „Wir waren geschockt und verzweifelt, aber nach einigen Wochen setzten wir uns zusammen und beschlossen, weiter gemeinsam Musik zu machen. Franny & The Fireballs werden am Samstag, 1. April, beim 50-Jahre-Jubiläums-Konzert, das wir jetzt in das Franny Franny-Hartmann-Gedächtniskonzert umbenannt haben, zum letzten Mal unter diesem Namen spielen. Auch die Fam Four sind jetzt Geschichte. Aber Suzie & The Seniors werden weiterma-

chen. Mit neuem Konzept und neuem Namen, aber alle „Details“ dazu werden erst im Laufe des März bekannt gegeben werden.

### Das Konzert steht unter einem besonderen Stern

Zum 50-jährigen Jubiläum 2023 plante die Hamburger Rock-'n'-Roll-Band Franny & The Fireballs ein besonderes Konzert. Nachdem Gründungsmitglied und Lead-Gitarre Ralf „Franny“ Hartmann im vergangenen Oktober überraschend verstorben ist, war lange nicht klar, ob und wie das Konzert stattfinden kann und soll. Nun steht fest: Aus dem Jubiläumskonzert wird ein Gedenkkonzert. Es findet am Samstag, 1. April, im Downtown im JUKS (Osterbrookweg 25) in Schenefeld statt. „Liebe Leute, die Show muss so on: Wir machen weiter!“, schreibt Gründungsmitglied Knut Hartmann in seiner Einladung und macht damit klar: Das Jubiläumsjahr kann nicht ohne das besondere Konzert begangen werden. „Franny“ hätte es nicht anders gewollt“, ist sich der 76-Jährige sicher. Für dieses spezielle Konzert wurde Thorsten Stöckel, „ein ausgezeichneter Gitarrist, der Franny schon einmal vertreten hatte“, verpflichtet. Auch The Rattles haben ihre Teilnahme zugesagt. Neben der 70er-Jahre-Besetzung mit Janni Dirks, Peter Voigt und Dirk Klevenow sind auch alte und aktuelle Weggefährten dabei: Claus „Dixi“ Diercks, Matthias Hökendorf, Ecki Hofmann, Peter Kirchberger, Olli Dittrich, Patricia „Suzie“ & Thomas Butt, Bernd Albrecht, Ulf Krüger sowie die langjährigen Kollegen Chris Kieviet und Olaf Kuchenbecker und Thorsten Stöckel sind mit dabei. Natürlich ist er, der sich sein Leben lang dem authentischen Rock 'n' Roll der 1950er Jahre im Stil von Bill Haleys Comets verschrieben hat, selbst auch mit von der Partie: „Ich bin stolz, dass es diese Band fast 50 Jahre gegeben hat, aber es ist merkwürdig, ohne meinen Bruder auf der Bühne zu stehen. Wir freuen uns alle trotzdem auf dieses Konzert!“, so Knut Hartmann, der Bassist von Franny & The Fireballs.

Fotos: © von Privat,  
Text: Corinna Chateaubourg  
© SeMa

50 Jahre Franny & The Fireballs oder Ralf-„Franny“-Hartmann-Gedächtniskonzert, Samstag, 1. April, 20 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) im Downtown im JUKS, Osterbrookweg 25, Schenefeld. Eintritt: ab 20 Euro. Karten über [eventim.de](http://eventim.de) oder per Mail an [apeconcerts@t-online.de](mailto:apeconcerts@t-online.de).

Eine waschechte Rock-and-Roll-Band im Stil der 50er Jahre:  
Franny & The Fireballs (1972)



# Sicher und selbstbestimmt im Alltag

## - Senior:innen-Sicherheitstag 2023 des DRK

(pi) Sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu leben ist das Ziel vieler Senior:innen. Ein Großteil von ihnen lebt im Alter allein und ist somit einem erhöhten Sicherheitsrisiko ausgesetzt. Immer häufiger wollen sich ältere Menschen vor möglichen Risiken schützen. Hilfe zur Selbsthilfe ist das Thema auf dem Senior:innen-Sicherheitstag vom Deutschen Roten Kreuz Hamburg-Nordost e. V., der in diesem Jahr erstmalig veranstaltet wird.

An sechs DRK-Standorten im Hamburger Nordosten werden anhand praktischer Beispiele aus dem Alltag von Senior:innen Möglichkeiten aufgezeigt, sich besser zu schützen. Dabei gehen u. a. das DRK, die Polizei, ein Bankinstitut und der HVV mit interessanten Informationen und interaktiven Mitmach-Stationen speziell auf die Alltagssituationen älter werdender Menschen ein. Die Expert:innen geben in kurzweiligen Vorträgen praxisnahe Tipps zu vielfältigen Themen. Die Polizei berichtet und sensibilisiert für die verschiedenen Arten des so-

nannten Einzeltricks, der momentan wieder vermehrt auftaucht und Menschen um ihr Ersparnis bringt. Außerdem gibt die Polizei konkrete Verhaltenstipps zum Thema Einbruchschutz. Ein Bankinstitut klärt über mögliche Betrugsarten beim Girokonto auf und erklärt, welche Möglichkeiten es bei Fehlüberweisungen gibt. Ein Sanitätshaus zeigt verschiedene Beispiele, um Stürze im eigenen Haushalt zu vermeiden. Das DRK-Team frischt Erste-Hilfe-Kenntnisse für Senior:innen auf und zeigt mit dem Hausnotruf eine einfache und sichere Lösung für ein langes und selbstständiges Leben zu Hause. Der HVV erläutert wie einfach ältere Menschen sicher in Bus und Bahn unterwegs sein können. Natürlich beantworten alle Kooperationspartner:innen gerne individuelle Fragen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Zur Stärkung nach diesem spannenden Tag werden Kaffee und Kuchen zur Verfügung gestellt.

**Melden Sie sich jetzt an:** Suchen Sie sich einen Standort und Termin aus. Anschlie-

## Termine und Standorte:

Alle Veranstaltungen finden von 14 bis 16 Uhr statt

**DRK Treffpunkt Sasel, Redder 2 b**  
1. Termin: 12.04.23 | 2. Termin: 03.05.23

**DRK Treffpunkt Langenhorn**  
Langenhorner Markt 11  
1. Termin: 19.04.23 | 2. Termin: 10.05.23

**DRK Treffpunkt Marienthal**  
Gustav-Adolf-Str. 88  
1. Termin: 20.04.23 | 2. Termin: 05.05.23

**DRK Treffpunkt Volksdorf**  
Farmseener Landstr. 202  
1. Termin: 24.04.23 | 2. Termin: 08.05.23

**DRK Treffpunkt Poppenbüttel**  
Schulbergredder 5  
1. Termin: 25.04.23 | 2. Termin: 11.05.23

**DRK Treffpunkt Barmbek**  
Steilshooper Str. 2  
1. Termin: 26.04.23 | 2. Termin: 16.05.23

ßend wird um Anmeldung per Telefon oder E-Mail gebeten, um Ihnen einen garantierten Sitzplatz bieten zu können.

Sollten Sie vorab Fragen haben, steht Ihnen der DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost gerne zur Verfügung.

**Tel.: 040/657 00 42, E-Mail: [veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de](mailto:veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de), [www.drk-hamburg-nordost.de](http://www.drk-hamburg-nordost.de)**



## Seniorengerechter Umbau in Ihrem Zuhause

vom Badumbau bis zu technischen Hilfsmitteln

Überzeugen Sie sich selbst:

- ✓ kostenlose Wohnberatung bei Ihnen Zuhause
- ✓ professionelle Umsetzung mit eigenem Handwerks-Meisterbetrieb
- ✓ Abrechnung der Kosten über den Zuschuss der Pflegekasse
- ✓ genießen Sie unseren Rundum-Service von der Erstberatung bis zur Planung und Umsetzung

Rufen Sie uns an! Und vereinbaren Sie ein kostenloses Informationsgespräch.

**☎ Telefon: 040 - 69 63 85 400**

Mo. – Fr. 09.00 – 18.00 Uhr.  
Wir beraten Sie gern und unverbindlich!



[besserzuhause.com](http://besserzuhause.com)

Franz Lambert  
mit seiner  
„Goldenen Lady“

# Franz Lambert ... 2023 ist sein Jahr!

Christa und Franz Lambert  
oberhalb von  
Heppenheim.



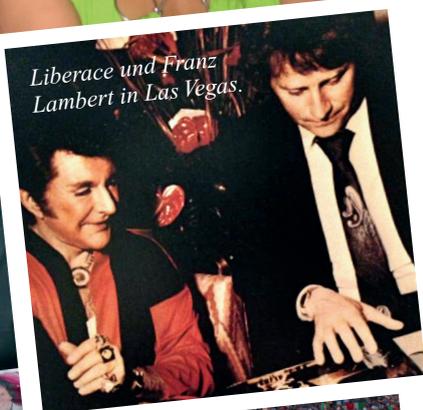
Franz Lamberts und  
Placido Domingos  
gemeinsamer Auftritt  
2006 beim Finale der  
Fußball-WM in Berlin.



Franz Lambert  
und Anna Ne-  
trebko 2009 in  
Mannheim nach  
einem Konzert.



Franz  
Lambert  
mit einigen  
seiner  
Tonträger.



Liberace und Franz  
Lambert in Las Vegas.



Franz Lambert und Prinz  
Charles 1984 im Schlosshotel  
Kronberg bei einer privaten  
Feier für Prinzessin Margret.



Franz Lambert spielt  
für die WM 2006 in  
Deutschland.



Franz Lambert begleitet Heino auf der  
Kirchentour auch 2023 wieder.

Seit über 50 Jahren verzaubert der Musiker mit beschwingten und romantischen Melodien auf der Wersi-Orgel seine unzähligen Fans in Deutschland, Europa und der ganzen Welt. Angefangen hat alles 1969 in dem Restaurant seiner Eltern in Heppenheim. Dort spielte er für die Gäste auf der Orgel. Der bekannte Fernsehunterhalter Heinz Schenk war auf einer Feier in der Gaststätte der Familie Lambert und sofort begeistert von der Musik des Sohnes. Er engagierte den jungen Franz umgehend für die 100. Sendung „Zum Blauen Bock“. Das war der erste Fernsehauftritt, dem ein Plattenvertrag folgte.

Bis heute nahm Franz Lambert über 100 Schallplatten und CDs auf und stand über 500 Mal vor der Kamera in bekannten Sendungen wie u. a. Der große Preis, Die aktuelle Schaubude, Die Goldene Eins, Fernsehgarten, Musik ist Trumpf, Traumschiff.

Auf Kanzlerfesten, Eishockey- und Fußballweltmeisterschaften, Opern- und Sportbällen und auch im berühmten „Caesars Palast“ in Las Vegas begeisterte er mit seinem Instrument. Nach seinen Konzerten traf der sympathische Musiker unzählige Prominente. Die Liste der Erinnerungsfotos ist lang. König Charles, der damals noch Prinz war, willigte sofort auf ein gemeinsames Foto ein. Auch Bilder mit Placido Domingo, Fürst Albert von Monaco und mit unserer ehemaligen Kanzlerin Angela Merkel schmückten die Wände im Musikstudio in den unteren Räumen des Hauses in Heppenheim.

Zudem ist der Ausnahmemusiker sehr erfolgreich als Komponist. Seine Komposition der WM-Hymne erlebte 1994 ihre Weltpremiere in Chicago vor mehr als zwei Milliarden Menschen an den Fernsehschirmen. Sie wird seitdem weltweit bei WM-Qualifikationsspielen und Fußballweltmeisterschaften aufgeführt.

Sehr optimistisch schaut der charmante Hesse in die Zukunft. Er hat noch viele Kompositionen im Kopf, die er zu Papier bringen will. Mit seiner neuesten Liebe, der „Lady in Gold“, die die weiße Wersi-Orgel ablöst, wird er auch wieder mit Kompositionen aller Musikrichtungen musikalische Feuerwerke abfeuern und sein Publikum faszinieren. Mit der hochwertigen Orgel kann der Botschafter der Tasteninstrumente ein ganzes Orchester erklingen lassen. Er ruft mit seinen Händen auf der dreimanualigen Klaviatur und mit dem Betätigen der Pedale alle Instrumente und Rhythmen hervor.

Noch in diesem Jahr stehen viele Termine in seinem Kalender. Den 75. Geburtstag feiert er mit der Familie und Freunden am 11. März in seinem Heimatort. Am 27. März begeht er mit seiner Frau Christa die Goldene Hochzeit in einem schönen Hotel in den Bergen. Die Veröffentlichung seiner 106. CD wird in den nächsten Wochen starten. Ab September ist eine Solotournee geplant, und ab November 2023 wird die erfolgreiche Kirchentournee mit Sänger Heino fortgesetzt. Weitere Infos unter: [www.franzlambert.de](http://www.franzlambert.de)

Text und Fotos Marion Schröder und Franz Lambert privat @ SeMa

# Aufruf zur Teilnahme am Fotowettbewerb

## „VielfALT“ zum Leben im Alter



(pi) Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) lädt zur Teilnahme am Fotowettbewerb „VielfALT“ ein. Gesucht werden Fotografien, die die Vielfalt und Potenziale älterer Menschen in der heutigen Gesellschaft dokumentieren und stereotype Altersbilder hinterfragen.

Der Fotowettbewerb findet im Rahmen des „Programms Altersbilder“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) statt und begleitet zugleich die Erarbeitung des neunten Altersberichts zum Thema „Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen“.

**Der Fotowettbewerb wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).**

Fotos können in den folgenden vier Kategorien eingereicht werden:

- Das bin ich. Individuell im Alter.
- Mittendrin. Aktiv und engagiert bis ins hohe Alter.
- Licht und Schatten. Herausforderungen im Alter.
- Gemeinsam geht was. Jung und Alt im Austausch

**Teilnahmeschluss ist der 21. Mai 2023.**

Eine unabhängige Jury vergibt Preise in den oben genannten Kategorien im Wert von insgesamt 19.000 Euro. Die Erstplatzierten der Kategorien erhalten jeweils 2.000 Euro, die Zweitplatzierten jeweils 1.500 Euro und die Drittplatzierten jeweils 1.000 Euro. Hinzu kommt ein Publikumspreis in Höhe von 1.000 Euro. Er wird im Zuge einer Online-Abstimmung im Anschluss an die Einreichungsphase vergeben.

Die Preisverleihung findet am 12. September 2023 in Berlin statt. Bundesseniorenministerin Lisa Paus wird die Preisträgerinnen und Preisträger persönlich auszeichnen. Die prämierten und alle weiteren eingereichten Fotos werden auf der Wettbewerbsseite und der Webseite zum „Programm Altersbilder“ sichtbar gemacht. Die prämierten Fotos werden zudem im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit zum Programm Altersbilder und zum neunten Altersbericht eingesetzt.

**Alle Informationen und Materialien zum Wettbewerb unter:**  
[www.bagso.de/fotowettbewerb](http://www.bagso.de/fotowettbewerb)

**Weitere Informationen:** <https://www.programm-altersbilder.de> und <https://www.neunter-altersbericht.de/>

**NEU**

## Wohngemeinschaft 55plus



**Jetzt  
informieren**

- In der Dieselstraße 75 in Barmbek-Nord
- Für 4 Personen ab 55 Jahren
- Jeweils 2 Zimmer, Duschbad und Terrasse
- Plus gemeinschaftlicher Wohnbereich
- Service-Dienstleistungen durch Köster-Stiftung



**KÖSTER-STIFTUNG**

*Gemeinsam leben.*

Tel. 040 / 69 70 62-33

[kammigan@koester-stiftung.de](mailto:kammigan@koester-stiftung.de)



# An der Ostsee mit Oma und Opa

## Fabelhafte Familienferien in Graal-Müritz

(djd). Eltern und Großeltern mit Kindern und Enkeln, Tante und Onkel mit Nichten und Neffen – alle Generationen haben in Graal-Müritz ihren Spaß, in den großen Ferien oder auch beim Kurzurlaub in der Nebensaison.

### Natur erleben: Strand, Wald und Moor

Der lange weiße Strand und das flache Ufer der Ostsee sind die größten Abenteuerspielplätze für Muschelsammler und Sandburgenbauer in jedem Alter. Aber auch im Hinterland gibt es viel zu entdecken: zum Beispiel den schattigen Kurwald mit „grünem Klassenzimmer“, Barfußpfad, Trimm-Dich-Geräten, Ruhebereichen und Klangwald. Im Rhododendronpark blühen im Mai und Juni hohe Stauden in strahlenden Farben. Wanderführer bieten kurzweilige und spannende Touren durch unberührte Küstenlandschaften an, sowohl in der weitläufigen Rostocker Heide als auch im Biotop „Ribnitzer Großes Moor“, wo seltene Frösche, Kreuzottern und Kraniche zu Hause sind. In Graal-Müritz an der Promenade erklärt der Ostseelehrpfad die Natur auf kindgerechte Art, und in der Wasserspiellandschaft können sie am „Deichtisch“ selbst erfahren, was eine Sturmflut anrichten kann.

### Feste feiern: Ostern, Konzerte und Märchennacht

Alle Veranstaltungen in Graal-Müritz werden familienfreundlich gestaltet. Das beginnt beim Ostervergnügen mit Lagerfeuer und Ostsee-Hase, gilt auch für die Ende April stattfindende Aktiv- und Gesundheitswoche mit einem Familiensportfest zum Finale sowie für die Saisonfeste im Rhododendronpark mit Rhododendronkönigin, Musik, Tanz und Genuss. Ein sommerlicher Höhepunkt im Juli ist das Seebrückenfest mit Konzerten, Silent-Disco für Teenager und spektakulärem Feuerwerk. Im August lockt der fantasievolle Sommermärchenpark (ehemals Märchennacht) mit Mitmachangeboten, Theater und Lesungen. Und Anfang September geht es beim Fest der Moorgeister auf schaurig-schöne abendliche Wanderungen. Unter [www.graal-mueritz.de](http://www.graal-mueritz.de) sind diese und weitere Events zu finden.

### Tierische Ausflüge: Pferde, Vögel und Europas bester Zoo

Von Graal-Müritz aus lassen sich erlebnisreiche Tagesausflüge unternehmen, bei denen keine Langeweile aufkommen kann. Das Freilichtmuseum Klockenhagen zeigt in historischen Bauernhäusern, Ställen und Werkstätten anschaulich, wie Menschen und Tiere hier früher gelebt und gearbeitet haben. Der Erlebnisreiterhof „Bernsteinreiter“ lädt Anfänger und Fortgeschrittene zu Ponyabenteuern, Kutschfahrten oder Ausritten an den Strand ein. Im Vogelpark Marlow sind viele Freianlagen begehbar, sodass die Gäste den Weißstörchen, Sittichen und Pinguinen, aber auch Kängurus, Alpakas und Affen ganz nahekommen können. Noch mehr Tiere aus aller Welt lassen sich im Zoo Rostock bestaunen, der als „bester Zoo Europas“ ausgezeichnet wurde.



Der weite Sandstrand ist der größte Spielplatz in Graal-Müritz.

Foto: djd/www.graal-mueritz.de/Alexander Rudolph/DOMUSimages



Die Märchennacht wird 2023 zum Sommermärchenpark und bleibt ein Höhepunkt im Veranstaltungskalender.

Foto: djd/www.graal-mueritz.de/André Pristaff (Marketing & Event)

Drei Generationen spielen in Graal-Müritz Schach unter freiem Himmel.

Foto: djd/www.graal-mueritz.de/André Pristaff (Marketing & Event)



Geführte Radtouren und Wanderungen bringen den Urlaubern die Natur im Küstenwald nahe.

Foto: djd/www.graal-mueritz.de/André Pristaff (Marketing & Event)



In Graal-Müritz kommt zu Ostern der Ostsee-Hase.

Foto: djd/www.graal-mueritz.de/André Pristaff (Marketing & Event)



Sparkasse  
Holstein

Schleswig

Ihr Ruhesitz direkt am Schlei-Ufer



## SCHLIE LEVEN – Wohnen für Senioren mit Servicemöglichkeit

### Traumlage direkt am Wasser

Eine traumhafte Lage direkt am Ufer der Schlei zeichnet das neue Stadtviertel „Schlie Leven“ aus. Hier verbindet sich ganzheitliches Wohnen mit entspanntem Leben. Das Neuland am Wasser ist geprägt durch seine lebensfrohe Generationenvielfalt. Hier trifft Jung auf Alt, Stadt auf Natur, Nachhaltigkeit auf Exklusivität. Die Fertigstellung erfolgt ca. Mitte 2026.

### Sehr niedrige Energiekosten durch einzigartige Technik

Absolut einmalig und energieeffizient ist das innovative Kalt-Nahwärme-Netz (LowEx), bei dem die Energiegewinnung klimaschonend aus dem Erdreich und Abwasser erfolgt. So wird ein hoher Anteil erneuerbarer Energien in die Wärmeerzeugung integriert, und es werden hohe Wärmeverluste vermieden. Energiebedarf (vorläufig): ca. 32 bis ca. 40 kWh/(m<sup>2</sup>a). Die Tiefgaragen- und Außenstellplätze werden mit einer Ladeinfrastruktur für Elektromobilität ausgestattet.

### Ideale Voraussetzungen für Senioren

Im Quartier Schlie Leven trifft entspanntes Wohnen auf eine angenehme Generationenvielfalt. Auf die Bedürfnisse von Senioren wird hier besonders geachtet. So sind die Wegeführungen auf allen Ebenen schwellenfrei, und alle Etagen – einschließlich Tiefgarage und Keller – sind bequem mit Aufzügen erreichbar. Barrierefreies Wohnen und großzügige Raumplanungen sorgen für ideale Bewegungsfreiheit.

### Optionale Serviceleistungen

Damit man auch einer sich veränderten Lebenssituation sein soziales Umfeld nicht verlassen muss, besteht die optionale Möglichkeit, Serviceleistungen bei der vor Ort entstehenden Seniorenresidenz oder bei einem externen Dienstleister zu beziehen. So können Sie möglichst lange ihre Unabhängigkeit und die Privatsphäre im eigenen Haushalt bewahren.



**2- bis 4-Zimmer-  
Eigentumswohnungen,  
ca. 60 bis 165 m<sup>2</sup> Wohnfl.**

**Kaufpreise: ab € 296.070,-,  
keine Käufercourtage**

**Mehr Informationen im  
Showroom vor Ort nach  
telefonischer Terminabsprache**

**S-Immobilien-gesellschaft Holstein mbH & Co. KG | Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein  
Ansprechpartner: Mario Simke | Tel. 0451 409 277 5740 | schleswig@sig-holstein.de | www.schlie-leven.de**



*Im Grünen  
neue Leute kennenlernen?  
Das Angebot an Veranstaltungen ist groß.  
Was fehlt, stellt man einfach selbst ein. Foto: Meet5*



*Keine (reine)  
Dating-App: bowlen, essen  
oder spazieren gehen: An den Treffen nehmen  
mindestens sechs Personen teil. Foto: Meet5*



„Ich möchte meine Freizeit so gestalten,  
dass mir das Leben Spaß macht“

## Über die Community App

# Meet5

Vom Spaziergang am Wochenende übers Indoor-Rodeln bis zur 30 Kilometer-Wandertour im näheren Umland. Vom Frühstück bei McDonalds in Bad Oldesloe über den Zigarren-Abend im Luxus-hotel bis zum Candlelight-Dinner im Restaurant ums Eck. Oder: vom Kinobesuch über den Theaterabend zum Museumsbesuch: Die Treffen, an denen man als Nutzer der APP „Meet5“ (zu Deutsch: „Fünf Personen treffen“) teilnehmen kann, sind vielfältig. Manche sind vielleicht etwas speziell, andere eher gewöhnlich: Charmant und interessant sind sie für Menschen, die genug davon haben, schöne Dinge allein zu unternehmen.

„Ich suche nach Menschen, die meine Interessen mitverfolgen. Wenn ich sage, da ist ein Konzert oder eine Tanzveranstaltung, zu dem oder der ich gern gehen würde, dann finde ich es gut, mit Menschen gemeinsam dorthin zu gehen. Ich bowle sehr gern: In der App habe ich die Veranstaltung ‚Grünkohl-Bowling‘ gesehen und habe ich mich dort eingebucht. – Wir hatten einen megaschönen Abend mit 24 Leuten! Ich suche nach Menschen, die in ihrer Freizeit nicht auf der Couch sitzen und fernsehen, sondern aktiv sind“, so Franklin „Kami“ Merat, seit November Mitglied bei Meet5 Hamburg. Der 56-Jährige, der aktuell in Schenefeld wohnt,



## SoVD-Sozialtipp

**SoVD**  
Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

## Geld im Krankheitsfall

Angefangen hatte alles mit Schmerzen im Bein, erinnert sich Klaus Bach (Name geändert). Die Schmerzen verschlimmerten sich, der Arzt schrieb den Service-Techniker krank. Die Arbeitsunfähigkeitsmeldung (AU) ging in Papierform von Klaus an den Arbeitgeber. Das ist heute anders: Seit 1. Januar erhält der Arbeitgeber die Krankenschreibung elektronisch von der Krankenkasse, diese wiederum digital von der Arztpraxis. Bei Klaus bedeutete das: sechs Wochen Lohnfortzahlung. Denn Arbeitgeber sind verpflichtet, erkrankten Mitarbeitern bis zu 42 Kalendertage den vollen Lohn zu zahlen. Dies ist auch dann (wieder) Pflicht, wenn man sich einen Tag nach der Genesung von der Grippe das Bein bricht.

Bei Klaus zog es sich hin: Auf die Lohnfortzahlung folgte ab Dezember 2020 Geld von der Krankenkasse – das Krankengeld wird bis zu 78 Wochen gezahlt, dann wird man „ausgesteuert“. Danach kann Arbeitslosengeld oder Erwerbsminderungsrente beantragt werden. Das war bei Klaus nicht der Fall: Da er zuvor rentenversicherungspflichtig gearbeitet hatte, gab es „Übergangsgeld“. Damit sollte er die Zeit überbrücken, bis er dank Reha wieder fit für den Job ist. Versicherte ohne Kinder erhalten 68 Prozent vom letzten Netto, mit einem Kind sind es 75 Prozent. Das Krankengeld liegt bei 70 Prozent vom Brutto, maximal 90 Prozent des letzten Netto-Verdienstes.

Die Rentenversicherung hatte Klaus im Juni 2021 zwar eine Job-Umschulung verwehrt. Ihm wurden aber „Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ bewilligt. Während dieser Zeit war er weiter sozial- und krankenversichert – und bekam Übergangsgeld. Doch er wurde erneut krank, diesmal war es nicht das Bein. Das Übergangsgeld endete, weil Klaus nicht mehr an der Reha teilnehmen konnte. Das heißt: Die Krankenkasse war wieder am Zug. Doch die kalkulierte das Krankengeld auf Basis des zuvor gezahlten Übergangsgeldes. Das sind nur 68 Prozent vom Netto – nicht der Lohn als Techniker.

Jetzt zahlt sich Klaus' Mitgliedschaft im SoVD aus: Ende November 2021 legte eine Sozialrechtsexpertin Widerspruch gegen die Kassen-Berechnung ein und den korrekten Anspruch auf Krankengeld auf den Tisch. Bereits Anfang Dezember 2021 gab die Kasse dem Widerspruch statt. Klaus erhielt nun sogar rückwirkend laufend 2.299 Euro Krankengeld und damit gut 500 Euro monatlich mehr!

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



*Nicht allein in den Biergarten gehen: Mithilfe der App Meet5 finden sich fast immer Gleichgesinnte. Foto: Meet5*



*No limits: Alles kann, nichts muss. Jeder nimmt nur an den Treffen teil, das ihn oder sie vom Thema her interessiert. Foto: Meet5*

hat schon an zahlreichen Treffen und Aktivitäten teilgenommen. Und eine Menge nette Leute kennengelernt.

Seit November 2022 gibt es die App auch in Hamburg, inzwischen haben sich hier 15.000 Personen registriert – circa 1500 nehmen regelmäßig an Treffen teil. Etwa 800 Veranstaltungen haben seit der Gründung stattgefunden, rund 120 Treffen werden inzwischen pro Woche organisiert. Ein Ende ist nicht in Sicht.

Merats „Profil“ in der App ist lang und trotzdem prägnant. Er hat eine Menge Interessen aufgelistet und schreibt, was er sucht: Menschen jeglichen Alters. „Nur deine Persönlichkeit und dein Charakter interessieren mich“, so der Eintrag. Eine Frau fürs Leben hat der gebürtige Deutsche mit persischen Wurzeln, der erst seit Kurzem in einer Beziehung ist, nicht über die App gesucht. Aber er hat viele neue Menschen kennengelernt, mit denen er sich immer mal wieder trifft. Auch für Menschen, die in einer Beziehung sind, sei – Merats Meinung nach – die App geeignet. „Wie oft hat ein Partner Lust etwas zu unternehmen, und der andere möchte lieber zu Hause bleiben? Wer nicht alleine losziehen will, findet bei der App Gleichgesinnte. Oder auch Leute, die neue Ideen haben und Veranstaltungen organisieren, an denen ich vielleicht mit meinem Partner gemeinsam nicht teilnehmen würde ...“

Bei solchen Treffen gibt es sicher auch „komische Gestalten“, vermute ich. „Jeder wird mitgenommen. Es ist wie bei einem Familientreffen. Jeder kennt diesen einen Onkel, der sehr schwierig ist, mit dem unterhält man sich dann halt auch“, so Merat. „Jedes Treffen ist anders, weil andere Menschen dabei sind und die Stimmung anders ist. Silvester haben wir zum Beispiel eine Single-Party mit Essen und Ausblick über Hamburg organisiert. Das war großartig. Wenn

*Zusammen im Wald picknicken? So sieht eine Veranstaltungsankündigung der App auf dem Smartphone aus. Foto: Meet5*



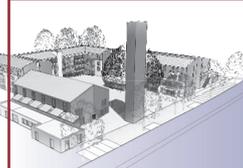
ich so etwas mit meinen Freunden organisiert hätte, hätte es wieder viel Genöle im Vorfeld gegeben: ‚Zu hoch, zu teuer, die Weine nicht richtig‘ jeder kennt das. Bei Meet5 stellst du so eine Veranstaltung ein, und es melden sich auch nur die Leute, die sich für so etwas interessieren. Du lernst neue Leute kennen, die genau dasselbe suchen wie du.“

#### Aktivitäten suchen

Gesucht werden kann nach den Kategorien Outdoor, Essen & Trinken, Kultur, Video oder „Anderes“. Von der kaufmännischen Angestellten über die Erzieherin bis zur Einkäuferin, vom Elektriker über den Medienoperator bis zum Rentner – hier tummeln sich Menschen aus allen Berufen und jeglichen Alters. Per Filter kann ich bei der Suche vorab einstellen, wonach mir ist. Die App, die ursprünglich für Studierende erfunden wurde, um ihnen das Leben in einer neuen Stadt etwas zu erleichtern, richtet sich inzwischen „an Leute im mittleren Alter, die mit beiden Beinen im Leben stehen“. Für Menschen 60+ ist aber auch eine Menge dabei, und je mehr Leute sich engagieren, umso interessanter wird auch das Angebot für HamburgerInnen in jedem Alter.

Die App Meet5 gibt es in den jeweiligen App-Stores. Sie ist in der Basisfunktion kostenlos, gegen Gebühr können weitere Funktionen freigeschaltet werden.

Corinna Chateaubourg © SeMa



## „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 Herald-Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

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

**2 Zimmer**  
ca. 52,29 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

**Miete**  
netto kalt:  
€ 627,48  
zzgl. Nk. und Serviceentgelt

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




Kostenloses  
**DIGITALCAFÉ FÜR SENIOR:INNEN**

Wir geben Hilfe bei allen Fragen rund um die Bedienung von Handy, Tablet und Computer

**mittwochs**  
**14:30 – 16:30 Uhr**  
**Treffpunkt DRK Barmbek**  
**Steilshooper Straße 2**



Anmeldung bei Kerstin Römihild  
Tel.: **040 - 29 80 39 51 (AB)**  
E-Mail: [digitalcafe.barmbek@drk-hamburg-nordost.de](mailto:digitalcafe.barmbek@drk-hamburg-nordost.de)

## BEKANNTSCHAFTEN

**Schlanke**, sportl.-elegante Frau/NR, mit positiver Lebenseinstellung u. Sinn für Ästhetik, wohnhaft in HH-Nord-Ost, wünscht sich einen ehrlichen, ungebundenen u. junggebliebenen Freund bis Anf. 70, m. Geist und Verstand, der Kultur und gepflegten Lebensstil schätzt. Ich freue mich auf Resonanz. **Chiffre 02923**

**Junggebliebene** Sie, 75/168/68/NR, sucht Dich, bis 75 J., mit Herz und Hirn, z. Aufbau einer liebevollen Beziehung und Lust an Kultur und Reisen. HH West/Pbg. BmB, **Chiffre 02523**

**Suche: attraktive**, kultivierte EVA (55–65 J.), biete: ADAM, optimistisch, positiv, Dr. „uhn“ (unter 100): Wohngemeinschaft und vielleicht mehr in HH-Eppendorf, **Tel.: 0172/435 31 38**

**Nicht Bauer**, sondern Matrose sucht Frau. Bin 70+. Bin auch Autor. Bitte Raum Altona. Schreibe mal. Danke. Erwin. **Chiffre 02623**

**Lebendiges Paar**, in den 60ern, tolerant, neugierig auf alles Schöne, sucht diskretes Paar für sinnliche und intime Momente. **Chiffre 02723**

**Welcher Mann**, ab 61 J., möchte mich, eine jugendliche, schlanke Frau, bei einem Frühlingsspaziergang kennenlernen? Liebe Natur/Musik/Bücher ..., wünsche mir eine zärtliche, alltagstaugliche Beziehung! **Tel.: 040/40 19 65 82**

**Gern würde** ich einen seriösen, niveauvollen Herrn bis ca. Mitte 70, m. guten Umgangsformen, sportl. Figur u. gepflegtem Aussehen, kennenlernen, der interessiert ist am kulturellen u. kulinarischen Unternehmungen. Ich, weibl., NR, 70 J., schlank, vorzeigbar, werteorientiert, lebensbejahend, finanziell unabhängig, wohnhaft in Alsteralt, freue mich auf eine Zuschrift unter **Chiffre 02823**

**Ing., 70/177**, schlank, su. SIE, NR/58–66, sportlich, naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl., 50:50, locker, politisch solidar., ÖKO, meine volle schriftl. Bewerbung an Dich: **rojan45@gmx.de**

**Er, Ing., 67/NR**, sportlich und allen schönen Dingen aufgeschlossen, sucht liebev. Sie, 58–63 Jahre. Du, naturverb., zärtlich, magst Kerzenschein? Dann schreibe mir, BmB: **r.navicu@gmx.de**

**Junggebliebener** Rentner, 176 cm, schlank, fit, NR, noch für alles zu haben, suche passende Frau, Mitte 70, **Tel.: 040/50 68 95 71**


**Ferienwohnung – Ostseebad Boltenhagen**

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

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

**Sie sucht Sie**. Nochmal verlieben möchte ich mich – in eine weltoffene, gepflegte und kreative Frau ab 70. (Ich, Akd.), NR/NT, mit Frohsinn und Tiefgang, mobil, gesund, schlank, ohne Altlasten. Musik-, tier- und naturliebend. Im Großraum HH und überall nördlich. Gerne mit Bild. **Chiffre 03023**

**Attr., aparte** Lady, 57, studiert u. kultiv., sinnl., elegant. Gesucht: adäquater, charismatischer. u. gebildeter, maskuliner Mann! Kultur. Erleben. Genuss. Bitte SMS an **Tel.: 0176/53 61 61 50**

**Michel, 78 J.**, verw., fit u. mobil, gut situiert, sucht für eine gemeinsame Zukunft eine Partnerin mit fraulicher Figur, von 78–85 J. Du solltest einfühlsam, offen, lebensfroh, mit Herz und Humor, tierlieb sein. Habe einen Chihuahua. Zuschriften unter Chiffre, bitte mit Bild und Tel.-Nr. **Chiffre 03323**

**Wer/welche** Sie hätte Lust, mit mir, m/75+/178, öfters kulturelle Erlebnisse gemeinsam zu teilen, wie Galerie-Besuche, Museen, Konzerte, Oper? **B.Lgl@gmx.de**

## FREIZEIT

**Sie, 70+**, sucht nette, modebewusste Dame, die gut zu Fuß ist, für Freizeit, Kurzreisen, Theater, nette Gespräche, kein Oma-Typ, Richtung HH-West, **Tel.: 0173/606 80 52**

**AQUARELL-Club**: Aktive Maler; wer gründet mit mir? Ggf. auch nur Erfahrungsaustausch! **Tel. 040/571 26 70 (AB 8 x)**

**Gospelkonzert** am Sa., 01.04.23, um 17 Uhr singt der Soulful Gospel Choir in der Kreuzkirche Stellingen, Wördemanns Weg 41. **Eintritt frei – Spende erbeten**

**Ich, weibl., 73 J.**, wohnh. HH-Nord, interessiert an Spaziergängen an Elbe, Alster, Ost- und Nordsee, Kurzreisen, Kino und Theater, suche Dame für gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 03223**

**Zauberkurs** für Senioren, in HH-Niendorf, am Sa., 22.04.23, 10–16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

**Spielgruppe** sucht 2 Männer (60–70 Jahre). Treffen mittwochs in Altona. **Tel.: 040/63 70 16 58**

**Mann, 69**, verheiratet, sucht besten Freund (m/w). Feingeist, Gespräche über Gott und die Welt – geistig und finanziell unabhängig. **spiekermus@gmx.de**

**Symp.** Tänzer/Fortgeschr., ca. 60 J., ab 1,75 m, HH-Nord, für Stand-Tanzen gesucht. Bitte Name u. kurze Beschreibung sowie Tel.-Nr. per **E-Mail: funsunny@web.de**

**Sportliche Sie**, 67 J., vielseitig interessiert, sucht Menschen für E-Bike-Radtouren in und um Hamburg. Bei Interesse bitte melden bei: **tauer17@gmx.de**. Ich freue mich

**Junggebliebene** Sie, 68, sucht Menschen für Gespräche u. Unternehmungen, Kaffeetrinken, Spaziergänge, Kino, Theater, Kurzreisen etc. HH-Nord bis Quickborn, **rosenblatt2@gmx.net**

**Kunst und Literatur**, Gespräche und Spaziergänge. Welche Sie begleitet Ihn (72)? Gerne Raum Niendorf, Eimsbüttel, Eppendorf, aber nicht Bedding! **Tel.: 040/58 97 89 34** oder **Chiffre 02423**

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

**Best-Agers-Freizeitclub!** Runter vom Sofa – rein ins Leben! Jetzt individuellen Infoabend vereinbaren – **Tel.: 040/35 62 24 09, www.bestagers-hamburg.de**

**Rockende Senioren** – je oller, je doller – suchen stets weitere gesangsfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelmäßige 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 oder Tel.: 04149/590 98 71 (ab 20 Uhr), **www.chorvereinbnote.de** und **www.netzwerk-tüdelband.de**

## VERKAUF

**TV-Sessel „Vicenza“** Braun mit elektr. Aufstehhilfe, Fernbedienung, stufenlos verstellbar, montiert, Federkern, hochwertige Verarbeitung, unbenutzt, € 400,- (NP € 900,-), **Tel.: 0151/42 44 99 10**

**Verkaufe** 40 Jahre gesammelte Oblaten-Glanzbilder, 1880 bis 1950, große Auswahl, **Tel.: 040/800 27 01**

**2 HUKLA-Relax-Ledersessel** schwarz, tadell. gepflegt. Gesamtzust., 1- u. 2-Motoren-Aufstehhilfe (1 defekt), B/H/T: 70/115/75 cm, Sitzfl. 50/53/55 cm, bis 160 kg. auf Rollen, VB € 1.850,- f. beide. **Tel.: 040/644 46 50**

**ECONELO MINI**, elektrisch betriebener Vierradroller, rot, zusammenklappbar, neuwertig, Höchstgeschw: 6 km/h, Gewicht mit Akku: 36 kg. Ladezeit: 5–6 Std., Reichweite: 25–35 km. Tasche, 2 Körbe. Frontscheinwerfer, Blinker, Rücklicht, Hupe, Feststellbremse. Einfach zu bedienen. VB € 900,-. Abholung beim Anbieter. **Tel.: +49 151 41 24 80 96**

**Hundertwasser**, mehrere Drucke komplett mit Passepartout, Scheibe und Rahmen, horizontal oder vertikal, günstig abzugeben, **Tel.: 040/35 73 41 67**

**TV – Panasonic TX-32**, lsw 504, 32" HD Smart, Neupreis: € 520,-, mit RE, 2 Jahre Garantie, 5 Monate alt, 3 Monate nicht genutzt, daher wie neu, für € 230,- abzugeben, **Tel.: 040/551 86 03**

## FERIENWOHNUNG

**Ich will** mit Oma/Opa Ferien machen! Neues Bio-Ferienhaus auf dem Lande, nahe der Ostsee, zu vermieten, für 2–6 Personen. 2 Etagen, EG, rollstuhlfreundlich! **Tel.: 0151/15 44 79 78**

## IMMOBILIEN

**Ihr Häuschen** ärgert Sie? Lassen Sie uns Kriegsrat halten. Es erhalten, gestalten oder verkaufen. **www.ploeces.de** oder **Tel.: 040/22 94 44 11**

**Lichtvolle** und freundl. 1- bis 1½-Whg. mit schöner Küche, Bad/WC sowie liebend gerne mit kleinem Garten/Blk., am liebsten in Alsteralt, schnellstmöglich gesucht. 64-jähr. Naturliebhaberin übernimmt auch voller Leidenschaft kleine oder mittl. Gartenarbeiten. Warmmiete bis max. € 500,-. **Tel.: 0171/156 22 27**

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



TRAUERZENTRUM  
UND KOLUBARIUM  
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 Kolubarium St. Thomas Morus · Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg





# HAPPY END AUF SECHS BEINEN

## IMMER MEHR SENIOREN SETZEN AUF HUNDE ALS PARTNER

Ob nun einsam, allein, ohne Freunde oder gar ohne Verwandte. Ein Großteil der Senioren 70plus fürchten sich weniger vor Gebrechen, sondern wollen bis ins hohe Alter vor allem ein glückliches und erfülltes Leben führen. Aber wie? Immer mehr setzen in Sachen Lebensglück auf Vierbeiner, bauen ein inniges Verhältnis zu Tieren auf. Ob nun Waldi, Micki, Hope oder auch Lilly: Können Hunde im Alter eine Lösung sein? Wo liegen die großen Vorteile, wo die Nachteile, und was muss der Senior auf dem Weg zum Happy End auf sechs Beinen beachten? Das „Senioren-Magazin“ (SeMa) hat sich umgehört.

Die Hoffnung stirbt zuletzt. Das altbekannte Sprichwort mag stimmen – oder auch nicht. Sie kann aber vor allen Dingen zu neuem Leben erwecken. Wer Hope (zu Deutsch eben „Hoffnung“) in ihr lustiges Gesicht schaut, kann zwar keine übersinnlichen Kräfte bei der fünfjährigen Malteser-Dame erkennen. Glaubt man aber ihrem Frauchen, der Hamburgerin Daniela F., hat der lustige kleine Hund ihr ein neues Leben geschenkt. Das ist durchaus möglich. Spezialisten, Tierärzte und Psychologen sind sich einig: Ein Hund macht gerade für Senioren Sinn, im besten Fall sogar einen neuen Lebenssinn. Da wundert es kaum, dass mehr als ein Viertel aller Haustierbesitzer in deutschen Ländern älter als 60 Jahre sind. Dabei sind mehr als 2,5 Millionen Hunde von groß bis klein an der Leine von Herrchen/Frauchen im Senioren-Alter (Angaben Statista aus den Jahren 2018 bis 2021).



*Die gut fünfjährige Hope kam total entkräftet und schwach aus Spanien nach Hamburg. Heute ist sie ihrem Frauchen ein treuer Begleiter und ist immer lustiger geworden.*

### FÜR WEN MACHT DAS WIRKLICH SINN?

### WAS IST IM NOTFALL?

#### Welcher Hund passt zu mir?

Wenn die Entscheidung für einen Hund im Alter prinzipiell gefallen ist, stellt sich die Frage nach der Rasse bzw. Größe des vierbeinigen Kameraden. Für Senioren weniger gut geeignet sind dabei sehr aktive, bewegungsfreudige Hunde wie Border Collie, Australian Shepherd oder Jagdhunderassen.

Mittelgroße und kleine Gesellschafts- und Begleithunde dagegen sind für alte Menschen auch mit wenig Hunderfahrung optimal. Dazu gehören zum Beispiel Bichons, Bologneser, Havanese, Coton de Tuléar und Löwchen. Auch Pudel sind für Senioren gute Begleiter. Wer gern mit seinem Hund spielt, hat an der Französischen Bulldogge seine Freude und findet auch im Mops einen munteren Zeitgenossen. Weitere für Senioren geeignete Hunderassen sind: Pekinesen, Shi Tzus, Papillons, Japan Chins, Kromfohlrländer, Chihuahuas und Cavalier-King-Charles-Spaniel (Angaben Provita).

Auf jeden Fall sollte man kompetente Hilfe bei der Auswahl in Anspruch nehmen. Aber es sieht gut aus. „Im Tierheim warten immer wieder ältere, gemächliche Tiere darauf, ihre letzten Jahre in einem ruhigen Zuhause verbringen zu dürfen“, sagt Expertin Dagmar Lüdke-Bonne und greift auf Erfahrung im Hamburger Tierheim an der Süderstraße zurück.

Der Weg zu einem Partner mit der kalten Schnauze ist nicht immer einfach. Schlagzeilen von in der Wildnis ausgesetzten Vierbeinern oder gar verkommenen Tieren sind auch bei uns leider an der Tagesordnung. Sie zeugen davon, dass sich so mancher Hundeliebhaber überfordert fühlt, nicht mehr weiter weiß oder sich schlichtweg vor der Anschaffung nicht genügend Gedanken gemacht hat. „Generell sind unsere Anforderungen an Adoptanten hoch, denn wir möchten, dass unsere Tiere (die es früher oftmals nicht gut hatten) ein fürsorgliches Für-immer-Zuhause finden“, schildert Dagmar Lüdke-Bonnet vom Hamburger Tierschutzverein die Zusammenarbeit mit den Tierheimen. Es müssten einige Kriterien erfüllt sein (siehe zu dieser Frage auch im Kastentext). Dass ein Tier aber gerade für ältere Menschen eine große Bereicherung sein sollte und auch ist, stehe außer Frage.

## Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA  
für unsere Bewohnerinnen  
und Bewohner

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

Seit  
1987

ANGELA GREIZER

❖ **Ambulante  
Krankenpflege  
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

## Was, wenn der Hund weg muss?

Nicht nur die eigene körperliche und mentale Fitness, auch Krankheiten, ein plötzlicher Unfall, der Tod oder auch andere Umstände können das Schicksal eines eigenen Haustieres von heute auf morgen besiegeln. Was passiert dann? Klar ist, dass diese Fälle vor der Anschaffung eines Tieres bedacht werden sollten. In Betracht kommt:

- Bekannte, Verwandte oder Freunde, die das Tier übernehmen, der Hund bleibt im vertrauten Umfeld. Aber die Bereitschaft der infrage kommenden Personen sollte vorher eingeholt werden.
- Es gibt zudem zahlreiche Pflegeheime oder Seniorenresidenzen, in die Tiere mitgenommen werden können.
- Zur Not können Tiere vorläufig in Hundepensionen untergebracht werden.
- **Kontakt** zum Hamburger Tierschutzverein:
  - Süderstraße 399, 20537 Hamburg,
  - E-Mail: kontakt@hamburger-tierschutzverein.de
  - Nachfragen zu Tieren: 040/211 10 60
  - 24-Stunden-Tierrettungsdienst für verletzte Tiere ohne Halterinnen bzw. Halter: 040/22 22 77 (Nottelefon)

Siehe zu dem Thema auch Text „Pfoten-Buddies“ (nächste Seite).

Viele Vierbeiner-Fans kommen nicht erst in fortgeschrittenem Alter auf den Hund. So zum Beispiel Cornelia Metscher. Die rüstige Senioren aus Hamburg-Stellingen blickt dabei mit einem lieben Lächeln auf Susi (Riesenschnauzer-Bobtail-Mischling), Paula (Dackel-Yorkshire-Mischling), Emma (Terrier-Mischling) zurück, heute ist Lilly an ihrer Seite. Die Crainterrier-Mischlings-Dame hat noch Probleme sich in das deutsche Hunde-Leben zu finden, Artgenossen wie Menschen gegenüber fremdelt sie gleichermaßen. „Ich werde auch Lilly integrieren, das mag nicht immer einfach sein, ist aber eine lohnende Aufgabe“, sagt die 67-Jährige mit einem Blick hinunter auf ihren aktuellen Schatz. Kurze Bedenken, Lilly nicht in den Griff zu kriegen und gar wieder abzugeben, habe sie schnell verworfen. Nein, Lilly wird fit gemacht, sie erhält jetzt ein Sondertraining.



*Lilly kam aus dem Iran nach Hamburg zu ihrem Frauchen. Die Crainterrier-Mischlings-Dame ist noch sehr schüchtern, wird aber von Experten „trainiert“.*

Dabei muss man die struppige Hundedame und ihre verängstigten tierischen Kollegen verstehen. Sie kommen meist aus fernen Ländern (zum Beispiel Iran, Mallorca, Andalusien) zu uns, haben von schlechten Zeiten bis zu Katastrophen alles erlebt. „Sie sollen zur Ruhe kommen, das ist wichtig“, nennt Expertin Dagmar Lüdke-Bonnet den Grund für die Suche nach langfristigen und sicheren Lösungen. Ob die Frage der Versorgung im Ernstfall, das richtige Umfeld oder gar den festen Willen, an dem Tier auch in unbequemen Zeiten festzuhalten, vieles spiele bei den Vermittlungen eine Rolle. (siehe auch im Kastentext). Dann aber könnten beide – Hund und (älterer) Mensch – absolute Gewinner sein. →→→

*Ein Hund hält den Menschen in Bewegung, und man lernt neue (Hunde)-Freunde kennen.*



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

- optimale Funktion und Optik an jeder Treppe
- Lösungen für den Innen- und Außenbereich
- Montage-Komplett-Service



**innenelemente  
hörnke**

Horster Landstr. 9  
25358 Horst



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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



## Möbelhaus Deubelius

### Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

*Bett zu niedrig?  
Pflege zu Hause?*

- **Sessel und Betten mit Aufstehhilfe**
- **Senioren-einrichtungen nach Maß**
- **Seniorengerechte Umzüge**

Maßanfertigung für Sofas, Betten, Sessel und Schränke



**Haus-  
besuche  
möglich**

**fitFORM**  
member of Wellstar

Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

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



Überhaupt: Die Liebe zu Tieren scheint bei Menschen die Herzen zu öffnen – auch außerhalb von Tierheimen. So hat zum Beispiel der ASB-Landesverband Hamburg eine Initiative ins Leben gerufen, mit der selbst im Notfall eine Unterbringung der Vierbeiner im Tierheim verhindert werden soll, dazu werden ehrenamtliche Kräfte vermittelt. Das Projekt mit der Verbindung der Einsamkeitsprävention mit dem Tierschutz stößt dabei auf großes Interesse (siehe zum Projekt „Pforten-Buddies – Haustierhilfe in Hamburg“ auch den Kastentext).

### Hilfe durch die „Pforten-Buddies“

Not macht erfindersich – ob Mensch oder Tier. Nach diesem Grundsatz ist vom Allgemeinen Samariter Bund (ASB), Landesverband Hamburg, jetzt ein neues Projekt gestartet worden. Es soll älteren und/oder erkrankten Haustierbesitzern mit ihren Vierbeinern eine kostenlose Unterstützung bringen.

#### So funktioniert es:

- Hamburger mit Herz für Mensch und Tier können sich beim ASB registrieren lassen
- Auch ältere oder erkrankte Menschen können sich an das Projekt wenden
- Wird ein Hilfebedarf geltend gemacht, vermittelt der ASB freiwillige Ehrenamtliche, die aus der betreffenden Region stammen.
- So wird gleichermaßen gegen die Isolation älterer Menschen und für die Gesundheit und Pflege der Tiere gearbeitet

**Kontakt:** Formular im Internet unter [www.pfortenbuddies.hamburg.de](http://www.pfortenbuddies.hamburg.de) oder über die ASB-Zeitspender-Agentur 040/25330504 bzw. E-Mail: [pforten.buddies@asb-hamburg.de](mailto:pforten.buddies@asb-hamburg.de)

**Spenden** für das Projekt sind gern gesehen: an die Hamburger Sparkasse (Haspa), BIC: HASPDEHHXXX, IBAN: DE35 2005 0550 1002 2457 91, Verwendungszweck: Pforten-Buddies

Es macht also Sinn, sich auf Paula, Emma, Lilly oder wie sie alle heißen zu freuen und keine Angst vor der Last im Fall der Fälle mit ihnen zu haben. Nur sollte einem die große Aufgabe mit allem Für und Wider schon vorher klar sein. Dann aber kann für alle Beteiligten ein zweites Leben im Alter beginnen – und auch die kleine Hope ihrem Namen alle Ehre machen. Klaus Karkmann © SeMa

### „Ein Hund erfüllt das Leben von Menschen“

Dagmar Lüdke-Bonnet vom Hamburger Tierschutzverein gab dem SeMa Auskunft zu Tieranschaffungen in Alter und die aktuelle Situation.

■ **SeMa:** Sieht es im Zuge der Energiekosten und ähnlichen Problemen dieser Zeit wirklich so schlecht bei den Tier-Vermittlungen aus?

**Dagmar Lüdke-Bonnet:** „Die Vermittlungen laufen besser als erwartet – nur bei den Hunden sind sie zurzeit eher schleppend. Es gibt Abgabanfragen und Aussetzungen aufgrund wirtschaftlicher Sorgen – noch halten sich diese jedoch in Grenzen. Aber wir sind in Sorge, dass mit fortlaufender Krise die Aussetzungen von Tieren zunehmen werden.“

■ **SeMa:** Was bedeutet ein Hund generell für ältere Leute? Ihre Erfahrungen.

**Dagmar Lüdke-Bonnet:** „Es kann eine Chance für beide Seiten sein: Ein Hund erfüllt das Leben der Menschen, fordert sie, hält sie fit. Andersherum haben Rentner/innen viel Zeit, sind finanziell womöglich abgesichert und im Idealfall hundeerfahren – und haben damit mehrere Vorteile jungen Leuten gegenüber.“

■ **SeMa:** Sollten sich ältere Leute noch Tiere anschaffen und was für welche?

**Dagmar Lüdke-Bonnet:** „Im Prinzip ja. Aber jedes Tier muss gut versorgt werden, auch der Mensch sollte dazu eine gewisse Fitness aufweisen. Es braucht darüber hinaus ein Back-up für den Notfall“ (siehe Kastentext)

■ **SeMa:** Was, wenn ein Senior sich nicht mehr um sein Tier kümmern kann? Ist das nicht eine Falle für die Tiere?

**Dagmar Lüdke-Bonnet:** „Wenn Menschen mit ihren Tieren alt werden, sich dann aber nicht mehr kümmern können – und über kein Back-up verfügen – landen die Tiere meistens bei uns im Tierheim. Das ist zunächst dramatisch für das Tier, muss aber keine „Falle“ sein, denn wir finden für die meisten Tiere ein neues Zuhause.“

■ **SeMa:** Gibt es sinnvolle Alternativen, sich einen Hund nicht ganz anzuschaffen und trotzdem einen guten Kameraden für das Alter zu haben?



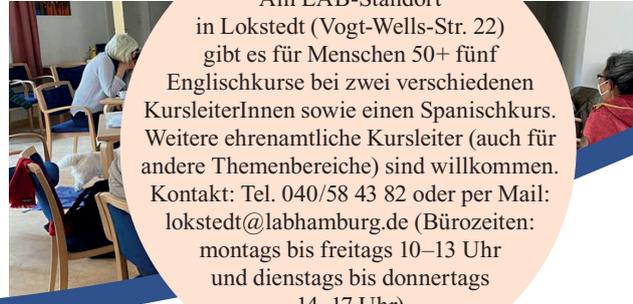
**Dagmar Lüdke-Bonnet:** „Dog Sharing (also das „Teilen“ eines Hundes mit anderen Halter:innen) oder ein Ehrenamt im Tierheim (zum Beispiel Gassigehen) können Senioren und Hunde zusammenbringen. Außerdem kann ein Familienhund stunden- oder tageweise bei den Großeltern „Urlaub“ machen – wenn diese rüstig genug sind. Das kann für alle Beteiligten schön sein.“

■ **SeMa:** Wie sehen sie die kurze, mittelfristige Arbeit der Tierschützer/Tierheime. Werden sie bald aus allen Nähten brechen und ihre Funktion noch erfüllen können?

**Dagmar Lüdke-Bonnet:** „Wir können nur für das von unserem Verein betriebene Tierheim Süderstraße sprechen: Gestiegene Tierarzt- und Haushaltskosten haben schon Menschen veranlasst, ihr Tier bei uns abzugeben. In den meisten Fällen kommen Exoten (die hohe Energiekosten verursachen) sowie kranke oder alte Tiere (die Tierarztkosten verursachen) aber als Fundtiere zu uns – oftmals eindeutig von ihren Menschen einfach ausgesetzt. Wie bereits oben gesagt, befürchten wir, dass die Zahl ansteigen wird.“



Englisch, Französisch, Spanisch ...  
Auf die leichte Art:  
Sprachkurse für  
SeniorInnen



Am LAB-Standort  
in Lokstedt (Vogt-Wells-Str. 22)  
gibt es für Menschen 50+ fünf  
Englischkurse bei zwei verschiedenen  
KursleiterInnen sowie einen Spanischkurs.  
Weitere ehrenamtliche Kursleiter (auch für  
andere Themenbereiche) sind willkommen.  
Kontakt: Tel. 040/58 43 82 oder per Mail:  
lokstedt@labhamburg.de (Bürozeiten:  
montags bis freitags 10–13 Uhr  
und dienstags bis donnerstags  
14–17 Uhr)

Seit vielen Jahren bietet der LAB – Lange Aktiv Bleiben e. V. in Hamburg Sprachkurse für die Generation 50plus an: Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch wird an vielen verschiedenen Treffpunkten unterrichtet.

Das Besondere daran: Hier gibt es weniger einen verschulden Frontalunterricht, sondern es wird vielmehr in der Gruppe – gemeinsam – gelernt. So soll den TeilnehmerInnen ermöglicht werden, möglichst einfach, effektiv und – nicht zu vernachlässigen – mit viel Spaß (!) in die neue Sprache einzusteigen. Kleine Gruppen mit bis zu acht Teilnehmenden, sehr viel Sprechen und wenig Grammatik – das ist das besondere an diesen Kursen. Die Vermittlung einer „lebenspraktischen Alltagssprache“ – so nennt es Ursula Wetzel, Leiterin des LAB-Treffpunktes Lokstedt – steht dabei im Vordergrund. Schließlich wollen die TeilnehmerInnen ihre Kenntnisse meist im nächsten Urlaub und auf Reisen anwenden. So wie die TeilnehmerInnen der „English Conversation“-Gruppen, die einmal im Jahr zusammen nach England fahren.

„Wir wissen, dass es sich im Alter nicht mehr so leicht lernt“, sagt Wetzel. „Deswegen nehmen sich die KursleiterInnen Zeit. Sie wiederholen das Gelernte häufig, sodass die Teilnehmenden Schritt für Schritt immer mehr Sicherheit in der neuen Sprache bekommen.“

Wer Lust hat, mitzumachen, kann sich einfach melden und sich für einen der neuen Kurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene anmelden. Sie finden alle einmal pro Woche am Vormittag oder Nachmittag statt – mit maximal acht TeilnehmerInnen pro Kurs. Weitere Infos erhalten Sie im Treffpunkt unter Tel. 040/58 43 82.

Auch an allen anderen LAB-Treffpunkten werden Sprachkurse angeboten. Neben Englisch, Französisch und Spanisch gibt es auch Italienisch. Mehr Informationen zu den Kursen gibt es auf der Homepage [www.labhamburg.de](http://www.labhamburg.de) oder in den einzelnen Programmen der Treffpunkte. Die Kosten zu den Kursen bitte bei den Treffpunkten erfragen.

## 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](mailto:altona@labhamburg.de)
- **LAB Treffpunkt Eimsbüttel (im HH-Haus)**, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg, Tel. 28 78 43 17, [eimsbuettel@labhamburg.de](mailto:eimsbuettel@labhamburg.de)
- **LAB Treffpunkt Eppendorf**, Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg, Tel.: 50 09 85 90, [eppendorf@labhamburg.de](mailto:eppendorf@labhamburg.de)
- **LAB Treffpunkt Fuhlsbüttel**, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel. 59 24 55, [fuhlsbuettel@labhamburg.de](mailto:fuhlsbuettel@labhamburg.de)

- **LAB Treffpunkt Groß Borstel**, Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg, Tel. 386 52 113, [grossborstel@labhamburg.de](mailto:grossborstel@labhamburg.de)

- **LAB Treffpunkt Hamm**, Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg, Tel. 21 59 08, [hamm@labhamburg.de](mailto:hamm@labhamburg.de)

- **LAB Treffpunkt Lokstedt**, Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg, Tel. 58 43 82, [lokstedt@labhamburg.de](mailto:lokstedt@labhamburg.de)

- **LAB Treffpunkt Mümmelmannsberg**, Oskar-Schlemmer-Str. 21, 22115 Hamburg, Tel. 715 34 18, [muemmelmansberg@labhamburg.de](mailto:muemmelmansberg@labhamburg.de)

- **LAB Treffpunkt St. Georg**, Hansaplatz 10, 20099 Hamburg, Tel. 24 14 90, [st.georg@labhamburg.de](mailto:st.georg@labhamburg.de)

- **LAB Treffpunkt St. Pauli**, Beim Grünen Jäger 10a, 20359 Hamburg, Tel. 43 55 45, [st.pauli@labhamburg.de](mailto:st.pauli@labhamburg.de)

- **LAB Freizeitgruppe Ohlsdorf**, Böckelweg 21, 22337 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)

- **LAB Freizeitgruppe Stellingen**, Spanskamp 30c, 22527 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)

- **LAB Freizeitgruppe Uhlenhorst**, Finkenau 11, 22081 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)

- **LAB Freizeitgruppe Wilhelmsburg**, Kirchdorfer Straße 170, 21109 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)



# Verlosung im März

## 1.–3. Preis

Je 2 Karten für Tim Fischer in „Cabaret“ am 10. Mai 2023 um 19.30 Uhr im HANSA-Theatersaal



Der legendäre HANSA-Theatersaal wird sich endlich wieder in den glitzernden KIT-KAT-CLUB verwandeln und bringt das Lebensgefühl der 20er Jahre des letzten Jahrhunderts wieder zurück. Gastgeber dort ist der Sänger und Chansonnier Tim Fischer. Mit großartigen Songs und aufregenden Choreografien tauchen Sie in das Lebensgefühl und den Rausch der flirrenden 20er Jahre ein.

Vorstellungen: 09.05 bis 03.06.23, Tickets unter 040/4711 0 644, cabaret-hamburg.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

## 4.–6. Preis

Je 2 Karten für „Brotlos. Aber Kunst.“ mit Frank Grischek & Ralf Lübke am 07. April 2023 um 20 Uhr in Alma Hoppes Lustspielhaus

Das neue Programm zweier Musiker, deren Wege sich zu Recht kreuzten und für die das Thema Rente nie ein Thema werden wird. Als große Künstler zeigen sie sich in diesem Programm nicht nur musikalisch, sondern auch bei der Beantwortung der Frage: „Was machen Sie eigentlich beruflich?“

Karten gibt es unter 040/5 556 5 556 od. vvk@almahoppe.de



## 7.–8. Preis

Je ein Exemplar des Buches

„Ich liebe die Anfänge!“ von Barbara Salesch

Juristin, Fernsehstar, Künstlerin – Barbara Salesch weiß, wie befreiend Neuanfänge sein können. Über zwölf Jahre prägte sie den Fernsehnachmittag und erhielt dafür den Deutschen Fernsehpreis. Nachdem Fans 2012 Abschied von der TV-Kultshow „Richterin Barbara Salesch“ nehmen mussten, kehrte sie 2022 auf RTL zurück! In ihrem Buch schreibt sie auf 248 Seiten über ihr Leben. ISBN: 978-3-10-402871-2



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.03.23 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

# GEHÖREN ZU DEUTSCHLAND

## Fastende Muslime und fastende Christen

Wichtiger Bestandteil der Küche – Hummus (pürierte Kichererbsen mit etwas Sesampaste). Quelle © Wikipedia



Freuen sich über ihr viertes Kind Kind – Fatima Sultan, die Vorsitzende des Frauenausschusses, mit ihrem Ehemann Imam Samir El-Rajab und der drei Wochen alten Maryam. Der große Sohn hat schon das Abitur – seine Geschwister sind auf dem Gymnasium Klosterschule. Foto © Krause



Wechsel mit Feingefühl: Das Kreuz auf dem Turm wurde nicht durch einen Halbmond ersetzt, sondern durch das verbindende Wort „Gott – Allah“ in arabischer Schrift. © Al-Nour

Daniel Abdin, Vorstandsvorsitzender des Islamischen Zentrums Al-Nour, und Pastorin Susanne Juhl bei der Preisverleihung 2013. Foto © Krause



Am 3. Oktober 2010, dem Tag der deutschen Einheit, hielt der damalige Bundespräsident Christian Wulff eine Rede, von der eine Aussage in Erinnerung geblieben ist, die bis heute für Kontroversen sorgt. Wulff sagte: „Das Christentum gehört zweifelsfrei zu Deutschland. Das Judentum gehört zweifelsfrei zu Deutschland. Das ist unsere christlich-jüdische Geschichte. Aber der Islam gehört inzwischen auch zu Deutschland.“ Die Zugehörigkeit der Muslime zu ihrer Religionsgemeinschaft ist – da behördlich nicht erfasst – mit den statistisch gesicherten Mitgliederzahlen der beiden großen christlichen Kirchen nicht direkt vergleichbar. Seriösen Schätzungen zufolge leben in Hamburg rund 170 000 Muslime. Die amtliche Zahl der Katholiken in Hamburg lag 2021 bei genau 170 050 Christen.

### Ein Teil von Horn, ein Teil von Hamburg

Es gibt einen Ort in Hamburg, der sozusagen als Nagelprobe für Wulffs These gelten könnte. Es ist die ehemalige Kapernaumkirche in Hamburg-Horn. Heute dient sie als Al-Nour-Moschee einer muslimischen Gemeinde aus über 30 Herkunftsländern als Gotteshaus. Neben Arabern aus dem Nahen Osten und Nordafrika zählen ebenso Schwarzafrikaner sowie Asiaten von Afghanistan bis Indonesien und viele Deut-

sche zu den regelmäßigen Besuchern. Diese Vielfalt zeigt sich nicht nur in der kulturellen Herkunft, sondern auch in den unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten, aus denen die Gemeindeglieder stammen. Über Studenten und einfachen Arbeitern besuchen ebenso Ärzte, Rechtsanwälte, Ingenieure und Kaufmänner die Al-Nour-Moschee. Der Zulauf an Gläubigen ist so groß, dass das Mittagsgebet am Freitag zweimal abgehalten wird.

### Vom Missgeschick zum Vorzeigeprojekt

Nicht nur aktuell, sondern schon früher verloren die christlichen Kirchen Mitglieder. Leere Kirchen waren die Folge. In Hamburg ist die 2004 geschlossene Bugenhagenkirche – benannt nach dem Reformator Hamburgs – für das „Überangebot“ an Kirchen ein besonders markantes Zeichen. Doch weit über Hamburg hinaus schlug die Kapernaum Kirche nach der 2008 erfolgten Entwidmung und ihren Weiterverkauf durch den Ersterwerber an einen Moschee-Verein im Jahr 2012 hohe Wellen. Der damalige Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland, Nikolaus Schneider, und der katholische Hamburger Weihbischof Hans-Jochen Jaschke nannten die Veräußerung ein „Missgeschick“. Es gab aber auch Befürworter der neuen Nut-

## Interesse an einer Führung?

Ob Schulklassen, Konfi- oder Seniorengruppen  
– Besucher sind herzlich willkommen.

Kontakt: Islamisches  
Zentrum Al-Nour e. V.,  
Sievekingsallee 191, 22111 HH,  
Tel.: 040/280 539 14  
E-Mail: info@al-nour.de

zung. Hamburgs Bischöfin Kirsten Fehrs wünsche sich „einen offenen und vorurteilsfreien Dialog zwischen Christen und Muslimen“. Fehrs fuhr fort: „Wir hätten die Moschee-Idee nicht forciert, aber jetzt stellen wir uns der Situation und wollen sie mit der Al-Nour-Gemeinde konsensorientiert und positiv gestalten. Für mich gilt: Die Kirche bleibt ein Gotteshaus.“ Das ist gelungen. Ein Jahr nach Übernahme erhielt die Horner evangelische Gemeinde gemeinsam mit der Al-Nour-Gemeinde den Sozialpreis Langenhorn – den „kleinen Friedensnobelpreis“ Hamburgs.

### Ramadan ist Fastenzeit

Christen orientierten sich viele Jahrhunderte an dem heute weitgehend in Vergessenheit geratenen Satz: „Durch das Fasten des Leibes unterdrückst du die Sünde, erhebst du den Geist, spendest Tugendkraft und Lohn.“ Die christliche Fastenzeit geht von Aschermittwoch bis Ostern – in diesem Jahr also vom 22. Februar bis zum 9. April. Muslime weltweit und natürlich auch in Hamburg fasten ebenfalls. Der islamische Fastenmonat Ramadan ist der neunte Monat des islamischen Mondkalenders. Er geht 2023 vom Abend des 22. März bis zum Abend des 21. April. Im Ramadan sollen gläubige Muslime von Aufgang bis Untergang der Sonne nichts essen und trinken und auch sonst enthaltsam und bewusster leben. Ausgenommen vom Nahrungsverzicht sind Kinder vor der Pubertät, Schwangere, Reisende und Kranke. Beim Ramadan steht – wie beim Fasten der Christen auch – die bewusste religiöse Vertiefung im Vordergrund, weniger der Verzicht auf Nahrung.

### Die erste Woche ist am härtesten

Obwohl das Fasten langsam selbst bei Kirchenfernern wieder an Popularität gewinnt, ist das radikale Fasten gläubiger Muslime eine ganz besondere Herausforderung. „Die erste Woche ist schon sehr hart“, räumt Fatima Sultan, Vorsitzende des Frauenausschusses und Ehefrau des Imams Samir El-Rajab, ein. „Danach ist es recht gut zu ertragen. Ich koche auch keine besondere ‚Kraftnahrung‘, sondern das, was wir auch sonst essen. In unserer Heimat, dem Libanon, wird ohnehin nicht stark gewürzt gekocht. Im Ramadan verzichte ich zusätzlich auf Knoblauch und Zwiebeln, weil sie Durst machen. Nach Sonnenuntergang wird zuerst viel getrunken. Das daraus resultierende Völlegefühl führt dazu, dass folgenden Speisen nicht geschlungen werden. Unsere Küche ist gemüsebetont – Joghurt, Salat, alle Arten von Bohnen, Kichererbsen, Sesam, Reis und Nudeln in unterschiedlichsten Variationen – nicht zu vergessen viel Obst und wenig Fleisch und Fisch stehen auf dem Speisezettel.“ Und – hat auch ein „deutsches“ Gericht Einzug in die Küche der Imam-Familie gehalten? Fatima Sultan sagt lachend: „Ja gleich zweimal Kartoffelsalat – einmal mit Mayonnaise und einmal süddeutsch mit Essig!“

F. J. Krause © SeMa

## Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

 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

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit,  
Unfall oder Schwerbehinderung?

## Damit Sie auch in Zukunft lächeln

Soziale Härte kann jeden treffen.  
Unsere Beratung schützt Sie vor den  
Folgen. Persönlich vor Ort – auch  
in Ihrer Nähe!

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

Jetzt Mitglied werden:  
sovd-hh.de



Beratung auch per E-Mail,  
Telefon und Video-Anruf



## OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



 SCHWEIZER

### Spezialbrillen bei alters- bedingter Makuladegen- eration (AMD)

Wir sind spezialisiert auf Menschen  
mit altersbedingten Sehbeeinträch-  
tigungen und nehmen uns gerne  
Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

## Blauer Kreis GmbH Krankenbeförderung

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



Zuverlässig

Kompetent

Individuell

Tel: 040 / 40 66 33 Fax: 040 / 40 19 72 93

leitstelle@blauer-kreis.de

www.blauer-kreis.de



etwa 5 Portionen

## Obst-Crumble

**Zutaten** – Für die Auflaufform (Inhalt etwa 2,5 l)

**Füllung:**

- 600 g Äpfel, z. B. Cox Orange

**Streuselteig:**

- 100 g Butter oder Margarine
- 150 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- 1 Pr. Salz

**Vorbereiten:** Für den Streuselteig Butter oder Margarine zerlassen. Form fetten. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C/ Heißluft etwa 180 °C.

**Füllung zubereiten:**

Äpfel schälen, achteln und in kleine Stücke schneiden. Das Obst in der Auflaufform verteilen.

**Streuselteig zubereiten:**

Mehl in einer Rührschüssel mit den übrigen trockenen Zutaten vermischen. Das Fett dazugeben und mit einem Löffel zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf den Früchten verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 25 Min.

Den Crumble auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.



## Überbackenes Schweinefilet

etwa 4 Portionen

**Zutaten:**

- 200 g Kirschtomaten
- 400 g kleine Zucchini
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 250 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 2 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- etwa 3 TL mittelscharfer Senf
- 100 g gekochter Schinken, in Scheiben
- 125 g Emmentaler, in Scheiben
- 400 g Schweinefilet
- 2 EL Butterschmalz

**Vorbereiten:** Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C/ Heißluft etwa 160 °C.

**Zubereiten:**

Tomaten und Zucchini waschen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche mit Gustin verrühren, mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Crème fraîche und Zucchini miteinander vermischen.

Schinken und Käse in kleine Quadrate schneiden.

Schweinefilet trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schweinefilet darin portionsweise von beiden Seiten kurz darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

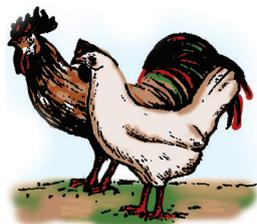
Zucchini in eine Auflaufform geben. Tomaten und Schweinefilet darauf verteilen. Mit Schinken belegen. Den Käse daraufgeben. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 20 Min. Überbackenes Schweinefilet in der Form servieren oder auf Tellern portionieren.

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



# Frische • Qualität

**Geflügelhof Hellfritz**



## Frishes Lammfleisch

- immer ein Genuss.  
z. B.: Rücken, Keule,  
Lachse

## Kaninchen + Kaninchenteile und Geflügel-Spezialitäten

Gern nehmen wir ab sofort Ihre **Osterbestellung** entgegen.

**Eier aus Bodenhaltung, Größe M**  
vom eigenen Hof. . . . . 20 Stk. € 5,-

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn  
Mi. + Fr. Fuhlsbüttel • Tel.: 0173/296 67 93



## Obsthof Palm

**Frishes Obst aus dem Alten Land**

direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte.  
Kontrollierter, integrierter, nachhaltiger Anbau.

**Saftige, knackige Äpfel**  
verschiedene Sorten!

**Frisher, selbst gepresster Apfelsaft**  
in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

GEBRÜDER  
**TIMM**

## Gesundgeflügel

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

**Gern nehmen wir ab sofort  
Ihre Ostervorbestellung entgegen**

**Immer frisch • einfach lecker • große Auswahl**

## Hausgemachte Salate

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08



etwa 4 Portionen

## Lammkarree

### Zutaten:

- 4 Lammkarree (je etwa 300 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin
- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter
- 4 Schalotten
- 400 ml Rinderfond
- 300 ml Wasser
- Zucker

**Vorbereiten:** Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 200 °C/Heißluft etwa 180 °C.

### Zubereiten:

Lammkarree mit Küchenpapier trocken tupfen und evtl. enthäuten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosmarin dazugeben. Das Fleisch von allen Seiten anbraten. Lammkarree mit dem Rosmarin auf ein Backblech legen und im Backofen rosa garen. Einschub: Mitte, Garzeit: etwa 18 Min. Dann das Lammkarree aus dem Backofen nehmen und in Alufolie gewickelt 5 Min. ruhen lassen. Den Rosmarin fein hacken und für die Sauce beiseitestellen.

**Sauce zubereiten:** Schalotten abziehen, fein würfeln und in der Pfanne im Bratensatz dünsten. Dann Rinderfond und Wasser hinzufügen und etwa 10 Min. bei starker Hitze einkochen lassen. Die Soße in einen kleinen Topf geben und pürieren. Crème fraîche Kräuter und Rosmarin unterrühren und mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Lammkarree in einzelne Koteletts schneiden und mit der Soße anrichten. Nach Wunsch mit Rosmarin garnieren. Dazu passen Ofenkartoffeln und geschmorte Tomaten.



etwa 4 Portionen

## Currycremesuppe

### Zutaten:

- 200 g Zwiebeln
- 1 EL Speiseöl
- 3 TL Curry
- 150 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 125 g Dr. Oetker Crème légère mit Gartenkräuter
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g geräucherte Forellenfilets

### Zubereiten:

Zwiebeln abziehen und würfeln. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, mit Curry bestreuen und kurz mitdünsten lassen. Linsen dazugeben. Gemüsebrühe hinzugießen und mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen. Suppe pürieren.

Crème légère unterrühren, und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Forellenfilets in kleine Stücke schneiden und zu der Suppe servieren.

## • Vielfalt

## Jeden Dienstag und Sonnabend

Di.: 11.30 – 18.00 Uhr, Sa.: 8.00 – 13.00 Uhr (Heiligabend 8 – 12 Uhr)

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

- Krabbe an Krabbe: Nordsee-Krabbensalat 200 g € 8,00
- Shrimps in Knobi 200 g € 6,00
- Neue, leckere, hausgemachte Salate!

→ Wir suchen Verstärkung für unser Verkaufsteam!  
Bei Interesse bitte am Verkaufsstand melden

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

**Hubers milder Heide-Katenschinken**

Ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken.

**Frisches Schweinefilet fett- und sehnfrei, kg € 18,90**

Ein Genuss auch zum ersten Spargel

**Französischer Tortenbrie** 1.79

sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...

**KäseSpezi**

Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



## High-End-Medizintechnik, die mobilisiert

### Myoelektrische Orthese setzt Arme und Hände wieder in Bewegung

(pi) Wenn Gliedmaßen infolge einer Erkrankung oder eines Unfalls ihren Zweck nicht mehr erfüllen konnten, mussten Betroffene diesen Umstand lange Zeit mehr oder weniger als endgültig hinnehmen. „Vor der Entwicklung moderner Medizin bedeutete die Lähmung oder Bewegungseinschränkung eines Körperteils auch den permanenten Ausfall dazugehöriger Funktionen“, erklärt John Frijters, Geschäftsführer der Myomo Europe GmbH. „Beeinträchtigte Menschen waren ab diesem Moment in ihrer Selbstständigkeit stark eingeschränkt und vermehrt auf fremde Hilfe angewiesen.“ Dank technischer Fortschritte und neuer Erkenntnisse auf dem Gebiet der Bionik lassen sich inzwischen gelähmte Gliedmaßen wie beispielsweise Arme und Hände mithilfe einer myoelektrischen Orthese wieder in Bewegung setzen.

### Medizinische Entwicklungsarbeit

Jahrtausendlang kamen beim Verlust von Hand, Fuß oder Gliedmaßen Prothesen zum Einsatz. Sie dienten jedoch vornehmlich der Ästhetik, und selbst wenn sie ein Körperteil vergleichsweise gut imitierten, konnte von einer weitestgehenden

Wiederherstellung verlorengegangener Funktionen längst noch nicht die Rede sein. „Mit wachsenden Erkenntnissen über die menschliche Anatomie und Neurologie sowie Fortschritten in der Sensorik, der Halbleiter- und Motortechnologie ließen sich myoelektrische Prothesen herstellen. Im Gegensatz zu früheren Hilfsmitteln konnten sie elektrische Spannungen auf der Haut messen und dadurch das Körperersatzteil in Bewegung setzen“, so Frijters. Von hier an war es der natürliche nächste Schritt, auch Extremitäten wieder bewegungsfähig zu machen, die noch mit dem Körper verbunden sind, aber ihren Zweck nicht mehr erfüllen können. Frijters erklärt: „In diesem Fall kommen myoelektrische Orthesen zum Einsatz, die auf den bisherigen Entwicklungen aufbauen. Bei einem System wie MyoPro® handelt es sich nicht um sogenannte Ersatzobjekte, sondern um ein modernes Hilfsmittel, das sich beispielsweise entlang von Arm und Hand anbringen lässt und deren Funktion wiederherstellt.“

### Zukunftstechnik schon heute

Nach Schlaganfällen, Verletzungen des Plexus brachialis, infantiler Zerebralparese und Querschnittslähmungen ist die Funktionalität von Körperteilen zwar oft beeinträchtigt – jedoch finden nach wie vor schwache Muskelkontraktionen statt. Die dabei entstehenden Spannungen lassen sich auf der Haut messen. „Genau hier kommen myoelektrische Orthesen zum Einsatz. Sie unterstützen Arme und Hände in ihren Aktionen“, weiß Frijters. Myomo, ein Unternehmen für medizinische Robotik, entwickelte die hierfür notwendige Technik in Zusammenarbeit mit dem Massachusetts Institute of Technology. Dabei entstand das Orthesen-System MyoPro, das mit sensiblen Sensoren ausgestattet ist, die elektrische Impulse auf der Hautoberfläche erfassen und weiterleiten. Leistungsfähige Motoren übersetzen die übermittelten Informationen in Bewegung, wodurch Betroffene ihre oberen Gliedmaßen wieder mobilisieren können.

### Zunehmend filigran

Wie weit die Technik sich entwickelt hat, zeigt sich am Grad der Individualisierung. „Sensoren und Motoren befinden sich mittlerweile auf einem technisch so fortgeschrittenen Niveau, dass sie unterschiedlich starke Signale wahrnehmen und in entsprechende Aktionen übersetzen können“, so Frijters. „Die Technik ermöglicht somit das Heben des Armes, das Strecken des Ellenbogens sowie das zielgerichtete Öffnen der Hände und das Greifen und Halten von Objekten. Anwender benötigen hierfür ein sechs- bis zwölfmonatiges Training, das neben dem korrekten An- und Ablegen des Gerätes auch dessen gezielte Steuerung beinhaltet. Zusätzlich lässt sich das Hilfsmittel an die individuellen körperlichen Besonderheiten jedes Nutzers anpassen, wodurch Bewegungen mit der Zeit immer fließender und filigraner vollzogen werden können.“ Bei entsprechender Eignung übernehmen gesetzliche Krankenkassen nicht nur die Kosten für das System, sondern auch für das dazugehörige Training.

Weitere Informationen unter [www.myomo.de](http://www.myomo.de)



**Besuchen Sie unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung und -annahme**

**040 524 33 40**

[h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de)

# Uhren, die **Leben retten** können



(pi) **Smarte Uhren**, sogenannte Smartwatches, sind nicht nur trendige elektronische Spielereien, sondern sehr nützliche Helfer im Alltag. Besonders für Senioren können sie ein Vorteil und sogar echter Lebensretter sein. Denn in ihnen stecken viele Funktionen, die das Leben sicherer machen.

## Sturzerkennung

Eine der wichtigsten Funktionen ist die Sturzerkennung. Falls Sie einmal stürzen sollten, wird die Smartwatch dies erkennen und, wenn nicht innerhalb kürzester Zeit reagiert wird, einen Notruf absetzen. So hat man immer eine schnelle und direkte Verbindung zu Familie, Freunden oder medizinischer Hilfe. Hohe monatliche Gebühren für einen Hausnotruf, bei dem Sie nur ein Armband am Handgelenk tragen, kann man sich damit sparen.

## Gesundheitsfunktionen

Auch das Messen der Herzfrequenz und die Überprüfung des Herzrhythmus sind mit einem EKG-Programm einfach möglich. Messungen des Blutdrucks und des Blutsauerstoffs sind manchmal lästig, jedoch bei vielen Senioren notwendig. Mit einer Smartwatch kann man dies schnell und unkompliziert erledigen. So hat man selbst und der behandelnde Arzt die persönlichen Gesundheitsdaten immer im Blick und kann bei Bedarf rechtzeitig handeln.

Bewegungen und Trainingsdaten lassen sich ebenfalls einfach überwachen und anzeigen. Jeder Schritt und jedes Training werden aufgezeichnet und angezeigt, was eine zusätzliche Motivation sein kann, sich regelmäßig zu bewegen. Darüber hinaus kann die Smartwatch auch als Erinnerungsdienst fungieren und an Termine, Verabredungen oder die Einnahme von Medikamenten erinnern.

## Demenzortung

Demenzortung ist ein sensibles Thema. Jede Smartwatch verfügt automatisch über diese praktische GPS-Funktion und hilft, den Gesuchten in Sekundenschnelle selbst und jederzeit zu finden, falls er sich verirrt hat. Hinzu kommt, dass Smartwatches gern getragen werden. Herkömmliche Demenzortungssysteme sind teuer, weil eine monatliche Gebühr fällig wird und das dauerhafte Tragen dieser Geräte wird gern mal mit Absicht vergessen – eine Uhr hat man üblicherweise immer am Handgelenk.

## Mit und ohne Smartphone

Mit den meisten Modellen kann man in Verbindung mit einem Smartphone telefonieren, indem man einfach in die Uhr spricht und hört, denn Sie hat einen Lautsprecher. Falls dies auch ohne Smartphone nötig oder möglich sein sollte, dann gibt es auch einige Modelle, in die man eine handelsübliche SIM-Karte einsetzen kann.

Das leuchtende Zifferblatt einer Smartwatch kann individuell eingestellt werden, zum Beispiel mit extra großen Ziffern und Symbolen für eine bessere Lesbarkeit. Zu guter Letzt kann die Smartwatch auch als Vorlesegerät dienen. Sie kann sprechen und vorlesen, was auf dem Zifferblatt steht. So werden dem Nutzer bequem die Uhrzeit, Nachrichten oder das kommende Wetter mitgeteilt.

Smartwatches arbeiten am besten mit einem Smartphone des gleichen Herstellers zusammen. Sie bilden ein perfektes Team in der digitalen Welt, das viele nützliche Funktionen bietet, die das Leben sicherer und komfortabler machen.

## Kosten

Die Preise für eine Marken-Smartwatch liegen je nach Ausstattung zwischen € 250,- und € 1.000,-. Aber das ist im Grunde preiswert – für die vielen Funktionen und die Sicherheit, die sie bieten. Am besten lassen Sie sich von Experten auf diesem Gebiet, wie z. B. der Fa. Senior Media Care (Tel. 040/226 151 55, E-Mail: hallo@senior-media-care.de) beraten. Dort erhalten Sie umfassende Informationen, ein passendes Modell wird empfohlen und für Sie individuell eingerichtet. Da Übung bekanntlich den Meister macht, sind zu Anfang ein paar Schülungen und Geduld erforderlich, damit der Umgang mit dem neuen digitalen Begleiter dann auch gut gelingt.

## 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 April 2023  
am 17.03.23

**Verteilung der  
April-Ausgabe**  
ab 01.04.23

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.

# Würdevolle letzte Ruhe in den Erinnerungsgärten

25 Jahre ein Grab pflegen, regelmäßig Unkraut zupfen, eventuell Hecke schneiden. Im Frühjahr, Sommer und Herbst blühende Pflanzen einsetzen. Und in der warmen Zeit regelmäßig gießen ...

Das ist durchaus eine Aufgabe, die einen beschäftigen kann. Doch was ist mit der Trauer, wenn ständig der innerliche Druck vorhanden ist, zum Friedhof fahren zu müssen, um zu „arbeiten“?

Dies alles fällt bei den Erinnerungsgärten weg. Sie können sich auf dem Altonaer Friedhof in einem Garten beisetzen lassen, ja eigentlich ist es schon ein kleiner Park. Wunderschön und liebevoll von der Friedhofsgärtnerei Rehder angelegt und dauerhaft gepflegt. Ausreichend Sitzmöglichkeiten er-



## unter allen wipfeln ist ruh!

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Individuelle Führungen Mo. bis Fr. möglich

Informationen unter

Telefon: 04123 - 683 19 13

E-Mail: [info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de](mailto:info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de)

Internet: [www.ruheforst-kummerfeld.de](http://www.ruheforst-kummerfeld.de)



RuheForst. Ruhe finden.

möglichen es, den Gedanken an die Lieben freien Lauf lassen zu können und ihrer zu gedenken. Es wird alles für Sie geregelt.

Christos Tepelis, Geschäftsführer der Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH, berichtet: „Die Hinterbliebenen genießen die Möglichkeit, jederzeit die Erinnerungsgärten zu besuchen, erfreuen sich an der schönen Gestaltung und auch daran, Zeit mit ihren Lieben „zu verbringen“. Ich bin stolz, ein Teil dieses wunderbaren Ortes zu sein und hier als Friedhofsgärtner arbeiten zu dürfen. Wie kürzlich eine Kundin sagte: „Hier fällt einem die Trauer leichter.““

Ab dem Frühjahr geht es mit den zahlreichen Stauden los – einzelne lassen sich schon im Januar oder Februar blicken – bis zum nächsten Winter. Die Erinnerungsgärten strahlen eine beruhigende und blühende Atmosphäre aus ...

Die unterschiedlichen Themenbereiche stellen einige vor eine schwierige Wahl: Soll es für den Hamburger der „Küstengarten“ mit dem Leuchtturm sein oder lieber der „Bauerngarten“, der an den Schrebergarten erinnert? Oder vielleicht doch die „Spuren des Lebens“, weil es ja immer so schön im Urlaub im Süden war?

Die insgesamt sechs verschiedenen Themenbereiche bieten tatsächlich jedem die Möglichkeit, seinen individuellen Platz zu finden.

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage [www.erinnerungsgärten.de](http://www.erinnerungsgärten.de) oder unter **Telefon 040 83 78 00** an.



## Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG (FGH)

Ihr zuverlässiger Partner für professionelle Grabpflege in Hamburg.

### UNSERE LEISTUNGEN

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

Vertrauensvoll – Sicher – Individuell

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

## Das SeMa auch im Abo!

Direkt nach Hause geliefert

Informationen unter Tel.: 040/524 33 40

[h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de)

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

## ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



HAMBURGER  
BESTATTUNGSINSTITUT

**Fuhlsbüttler Straße 775  
22337 Hamburg**

**Espenreihe 15  
22589 Hamburg**

**Für eine unverbindliche  
Beratung sind wir unter  
Tel.: 040/44 44 77**

**für Sie da.**

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

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

~ Wulff & Sohn Columbarium ~

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt



TAGESPFLEGE ST. GEORG

## TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

WIR  
SIND AUCH  
JETZT FÜR  
SIE DA!

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

### Wir freuen uns auf Sie!

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



# Eingeloggt! – Dabei sein in der digitalen Welt

Hamburger Initiativen, Organisationen, Senioren-Clubs oder -Treffs und engagierte Personen bieten vom 20. bis 26. März Events rund ums Thema Digitalisierung für Menschen ab 50 plus an.

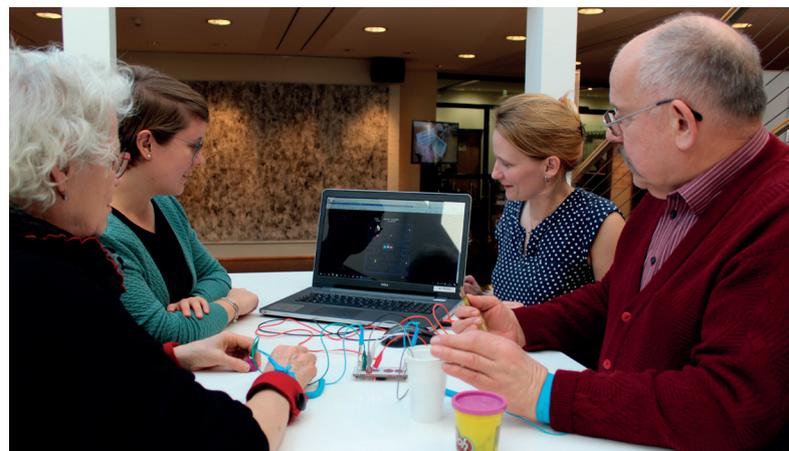
Foto: Körber-Stiftung, Bente Stachowske

Lernen, Testen, Nutzen. – Vom 20. bis 26. März findet in Hamburg die Eingeloggt!-Woche für Menschen 50+ statt. In sieben Hamburger Bezirken bieten Institutionen, Vereine und Einrichtungen Menschen ab 50 Jahren an, sich mit der digitalen Welt und ihren Möglichkeiten vertraut zu machen. Eingeloggt! fand zum ersten Mal 2019 in Hamburg-Bergedorf statt. Seitdem wächst das Format jedes Jahr.

Das gemeinsame Ausprobieren, den Austausch und den spielerischen Umgang mit Geräten und Programmen stehen dabei im Vordergrund. Ob Gaming fürs Gedächtnis, das Einrichten des eigenen Social-Media-Kanals, Fotobearbeitung oder Programmieren, die Themenwoche Eingeloggt! bietet die Möglichkeit zum Austausch, Lernen und selber erfahren. Dabei richten sich die kostenlosen Angebote keineswegs nur an NeueinsteigerInnen, auch technikaffine ältere Menschen sind herzlich willkommen. Und sogar für

*Gemeinsam ausprobieren und sich austauschen: Bei der Eingeloggt!-Woche bekommen Menschen 50+ die Gelegenheit, sich mit der digitalen Welt und ihren Möglichkeiten vertraut zu machen.*

Fotos unten: Körber-Stiftung, Bente Stachowske



# 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



gemeinsame Ausflüge ins Digitale mit Enkelkindern und Kindern bietet die Eingeloggt!-Woche dieses Jahr Möglichkeiten. Einen Überblick über das vielfältige Angebot, gibt es auf der Webseite [eingeloggt.net](http://eingeloggt.net). Hier ist zum Beispiel auch zu finden, in welchem Stadtteil welche Veranstaltung stattfindet. In Eimsbüttel gibt es zum Beispiel drei Angebote der DiQuA im Albertinen Haus und zwei der Bücherhalle Niendorf in ihren eigenen Räumen. Wer die Wohnung gerade nicht verlassen kann oder mag, kann sich online fortbilden: Unter dem Button „Online-Veranstaltung“ gibt es von Smartphone-Sprechstunde bei der AWO Altona (DI, 21.3.) über den Smarten Gerätekauf (Welches Gerät passt zu mir?) von Silber & Smart der Bücherhallen Hamburg (MI, 22.3.) bis zu einer Runde Digitales Bingo, AWO Altona (DO, 23.3.). Vielleicht haben die Anderen die gleichen Fragen wie Sie? Oder Manche haben möglicherweise Fragen, auf die Sie gar nicht gekommen wären? Beim Digitalen Klönschnack (DI, 21.3.) geht es auch darum miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam zu lernen.

Veranstaltet wird die Eingeloggt!-Woche von der Körper-Stiftung, der Bücherhallen Hamburg und der Hamburger Volkshochschule. Um ein großes Tohuwabohu zu vermeiden, sind die Teilnehmerzahlen meist begrenzt. Also lohnt es sich rechtzeitig zu informieren und einen Platz zu reservieren.

#### Drei Beispiele:

- Großeltern können mit ihren Enkelkindern ihren eignen Stop-Motion-Film in der Bücherhalle Niendorf drehen.
- Beim Fotoshooting für Ältere gibt es kreativen und technischen Input in Sachen Fotos und deren digitale Nutzung: Am Dienstag und am Freitag können Interessierte in den Bücherhallen Alstertal und Rahlstedt in weit entfernte Länder reisen oder zusammen mit wilden Tieren posieren.
- Beim Workshop „Wie funktioniert ein Computer und was steckt so alles in diesem Gerät?“ haben sieben TeilnehmerInnen im VHS-Zentrum Mitte (Schanzenstraße 75) die Gelegenheit einen Computer aufzuschrauben, seine Einzelteile zu untersuchen und wieder zusammenzubauen.

Die Infos zur Anmeldung gibt es unter [www.eingeloggt.net](http://www.eingeloggt.net).

Corinna Chateaubourg © SeMa



**THERAPIEZENTRUM  
SIEMINSKI**



Alles unter einem Dach

**Physiotherapie, Ergotherapie,  
Logopädie und medizinische Fitness**



## Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

## Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

**Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.**



Therapiezentrum Sieminski, Inhaber Marcin Sieminski  
Schloßstraße 38, 22041 Hamburg, Tel.: 040 68 84 10 77  
[info@thz-sieminski.de](mailto:info@thz-sieminski.de), [www.thz-sieminski.de](http://www.thz-sieminski.de)

# Das Leben ist schön!

## Besonders in Gemeinschaft. Wir laden zum Mitmachen ein!

Jeder gute Text beginnt mit einer Einleitung, zum Einstimmen, auf das, was folgt. So hatte ich es jedenfalls in der Schule gelernt. Aber das ist lange her ...

Ich spare mir also die Einleitung und komme zur Sache.

Als Leser des SeMa staune ich oft über die vielen Suchanzeigen, die Menschen aufgeben, um passende Gesellschaft für unterschiedliche Aktivitäten zu finden. Da frage ich mich natürlich, warum Suchanzeigen, wenn man doch selber aktiv auf die Suche gehen könnte. Anstatt nur eine Person zu finden, könnte man aus einer Gruppe auswählen, wer und was für mich passend wäre.

Kennen sie schon den Verein, der seinen Sitz in der Conventstraße hat? Nein? Dann wäre es schön, uns dort einmal besuchen zu kommen. Fotos von den Räumlichkeiten finden sie auf unserer Homepage.

Etwas Neues zu lernen, miteinander zu wandern, Gesellschaftsspiele zu spielen oder vielleicht zu malen, spricht sie nicht an? Aber wir haben noch etliche andere Angebote, die vielleicht ihr Interesse wecken.

Gerade nach der langen Corona- Zwangspause ist es nicht leicht, sich wieder aufzuraffen, den inneren Schweinehund zu besiegen und das Sofa zu verlassen. Besonders jetzt in der noch dunklen Jahreszeit fällt es oft schwer, den Fernseher abzuschalten und sich dafür mit Menschen zu treffen. Ein Kino-, Theater-, Konzert- oder auch Museumsbesuch macht in Gesellschaft viel mehr Freude, als allein. Und hinterher kann man sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee über das Erlebte austauschen.

Interessant ist es auch, eine gemeinsame Reise zu planen und zu starten. Egal wohin, damit Bewegung in unser Leben kommt.

### Machen wir uns also gemeinsam auf den Weg!

Oft ist der Weg zwischen Wollen und Tun schwer und erfordert Kraft. Doch es lohnt sich! Warum also warten?

**Das aktuelle Programm ist unter der Tel. Nr. 040/30745200 (AB) anzufordern. Im Internet unter: [kreativfreizeitverein@web.de](mailto:kreativfreizeitverein@web.de), Kreativ e.V., Conventstr.14, 22089 Hamburg**

Auch wenn wir uns ständig bemühen, neue Gruppen zu bilden, sind wir offen und dankbar für neue Mitglieder, die mit Ideen den Verein bereichern.

**Es gibt Dinge im Leben,  
die niemals zurückkehren.  
Dazu gehören auch versäumte  
Gelegenheiten.**

Ich wünsche Mut!  
Gudrun Kreplin

**kreativ**  
KULTUR- UND FREIZEITVEREIN E.V. HAMBURG

# Radon, Moor und Kohlensäure stärken die Gesundheit

## Die ambulante Badekur mit Naturheilmitteln ist wieder eine Kassenleistung

(djd). Seit rund zwei Jahren ist die ambulante Kur in einem staatlich anerkannten Kurort wieder eine Pflichtleistung der Krankenkassen. Doch das spricht sich nur langsam herum. Deshalb betont Dr. Jakob Berger, Vorstandsmitglied des Bayerischen Hausärzterverbandes und ausgebildeter Kneipparzt: „Ambulante Vorsorgemaßnahmen stellen einen wichtigen Baustein zur Gesunderhaltung der Menschen dar.“ Dabei geht es um Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, um schmerzhafte Muskel- und Gelenkerkrankungen, aber auch um psychische Leiden und Belastungen. „Eine Kur in einem Heilbad oder Kurort mit den einzigartigen ortsgebundenen Heilmitteln und der Kompetenz erfahrener Kurmediziner wirkt sich zudem positiv auf das Immunsystem aus“, ergänzt Dr. Berger. Gleich drei wertvolle Naturheilmittel stehen den Kurgästen beispielsweise im Bayerischen Staatsbad Bad Steben zur Verfügung: Radon, Moor und Kohlensäure – diese Kombination ist einzigartig.

## Radon-Badekuren wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd

Bad Stebens wertvollstes Heilmittel ist das radonhaltige Heilwasser, das der Tempelquelle im Kurpark entspringt. Das natürliche Edelgas Radon kommt in Europa sehr selten vor, es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und entspannend. Zudem aktiviert es den Reparaturmechanismus der Zellen und setzt so die Selbstheilungskräfte in Gang. Aus der Bad Stebener Wiesenquelle sprudelt besonders kohlendioxidhaltiges Heilwasser. Ein perlendes Bad erweitert die Gefäße, senkt den Blutdruck und verwöhnt die Sinne. Das gilt auch für das Bad Stebener Naturmoor: Ein warmes Vollbad oder eine Packung wirkt heilsam bis in die Muskeln, Gelenke und inneren



*Der Bad Stebener Kurpark ist ein Gartendenkmal mit historischer Bäderarchitektur.*

*Foto: djd/Markt  
Bad Steben/Monika  
Josiger*





Die Therme Bad Steben beherbergt das Gesundheitszentrum, in dem die natürlichen Heilmittel Radon, Kohlensäure und Naturmoor angewendet werden. Foto: djd/Markt Bad Steben/Siegfried Geupel



Trink- und Badekur mit dem Wasser aus natürlichen Heilquellen ergänzen sich zum Wohle der Gesundheit.

Foto: djd/Markt Bad Steben

Naturmoor gilt als „braunes Gold“ für heilsame warme Vollbäder oder Packungen.

Foto: djd/Markt Bad Steben

Organe. Es kann erwiesenermaßen chronischen Gelenkrheumatismus, Osteoporose und Gicht lindern. Unter [www.bad-steben.de](http://www.bad-steben.de) sind alle Anwendungsgebiete in einem Therapiewegweiser aufgelistet.

### Der Antrag an die Krankenkasse

Der Weg zu einer ambulanten Badekur führt über die Arztpraxis. „Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, welche Vorsorgemaßnahme im individuellen Fall geeignet ist. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt füllt dann gegebenenfalls gemeinsam mit Ihnen den entsprechenden Antrag für die Krankenkasse aus“, rät Dr. Jakob Berger. Voraussetzung für die Genehmigung einer Kur ist, dass alle therapeutischen Angebote am Wohnort ausgeschöpft sind, also Heilmittel, Therapien, Medikamente und Untersuchungen beim Facharzt. Nach der Genehmigung sind sechs Monate Zeit, um die Kur anzutreten. Und bei Ablehnung lohnt sich in vielen Fällen ein schriftlicher Widerspruch, am besten mit Unterstützung des Arztes. Aber auch eine privatfinanzierte Kur kann eine Alternative sein.

Ein Bad im radonhaltigen Heilwasser aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Foto: djd/Markt Bad Steben/Carolin Thiersch

Im Kurpark Bad Steben sprudeln zwei gesundheitsfördernde Heilquellen aus den Tiefen des Frankenwaldes.

Foto: djd/Markt Bad Steben



Dem Menschen zuliebe.

BETREUEN & PFLEGEN

TAGESPFLEGE OSDORF

## Tagesbetreuung für Senior\*innen

Wir haben freie Plätze (1-5 Tage/Woche)

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

**PDL Frank Wohlers freut sich auf Sie!**

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

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



## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

**Alsterschlepper Haushaltsauflösungen**

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85  
E-Mail: [info@alsterschlepper.de](mailto:info@alsterschlepper.de) | [www.alsterschlepper.de](http://www.alsterschlepper.de)



## Veranstaltungen – Tipps + Termine

**Dienstag, 07.03.23, 15–17 Uhr**

**martini-erleben-Café:**

**KONFETTI IM KOPF e. V.**

Während das Thema Demenz häufig mit Ängsten, Vorurteilen und Stigmatisierung verbunden ist, will KONFETTI IM KOPF mit lebensbejahenden und bunten Aktionen, Menschen mit Demenz zurück in die Mitte der Gesellschaft holen und schafft an unterschiedlichen Orten in Hamburg wertfreie, warme und inspirierende Begegnungsräume für Menschen MIT und OHNE Demenz. Eintritt frei, Spenden willkommen!  
**Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistraße 33, 20251 Hamburg**

**Dienstag, 07.03.23, 16 Uhr**

**NORDWESTPASSAGE**

Polarexpertin Trixi Lange-Hitzbleck nimmt Sie mit auf die legendäre Nordwestpassage von Tromsø bis Nome. Sie lernen die Menschen und ihre Kultur in der hohen Arktis kennen und beobachten Eisbären, Walrosse und Robben. Eintritt: € 5,-, **Rosenhof, Lübecker Straße 3-11, 22926 Ahrensburg**

**Mittwoch, 08.03.23, 19 Uhr**

**Tauschtreffen für Postwertzeichensammler**

Monatlich (außer Juli, August, Dezember) zum Fachsimpeln und Tauschen.

**Restaurant Hellas, Riekbornweg 16, 22457 Hamburg**

**Donnerstag, 09.03.23, 10–11.15 Uhr**

**Gehirnjogging im SieNa**

„Fitnesstraining für das Gehirn“, mit abwechslungsreichen Spielen, Rätseln und vielen Übungen in fröhlicher Runde. Kostenfrei, Anmeldung unter Tel. 33 38 41-20/21 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de.  
**SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

**Freitag, 10.03.23, 19.30 Uhr**

**Lesung: „Krimis vom Niederrhein“**

Schwarzer Humor, Schadenfreude, Schauer. Gelesen werden humorvolle Kurzkrimis. Vor der Lesung und in der Pause gibt es wieder das beliebte kalte und warme Buffet. € 18,- (ohne Verzehr), Reservierung unter Tel. 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de.  
**Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

**Sonntag, 12.03.23, 15 Uhr**

**Duo Schietbüddel: Immer wieder sonntags**

Musikalische Reise durch Fleete und Meere – von Hamburg durch das Tor in die Welt, mit Fern- und Heimweh, langer und schneller Liebe, Ewer und Schute, Tally- und Schaueremann, Seebär und Fisch – und noch so manchem me(e)hr. Eintritt: € 12,-, (inkl. Kaffee und Kuchen), Kartenvorbestellungen unter: Tel. 040/42 10 27 10 oder per E-Mail an: buergertreff@altonanord.de.

**BiB, Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Sonntag, 12.03.23, 14 Uhr**

**Trauercafé »Vergiss mein nicht«**

Das Trauercafé findet regelmäßig am 2. Sonntag im Monat statt. Anmeldungen bei Diakon Klinkhamels – Tel.: 040/54 00 14 35, stephan.klinkhamels@erzbistum-hamburg.de.

**Katholisches Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg**

**Dienstag, 14.03.23, 16 Uhr**

**Kunst + Kaffee + Kuchen**

Franz Marc gilt als einer der bedeutendsten Maler des Expressionismus, Eintritt inkl. Kaffee & Kuchen. Eintritt: € 10,-, www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

**Freitag, 17.03.23, 14–17 Uhr**

**Canasta-Gruppe (jeden Freitag)**

Weitere Informationen beim Seniorenbüro Hamburg e. V., Tel. 040/30 39 95 07.  
**Rungestraße 12, 22307 Hamburg**

**Freitag, 17.03.23**

**Vernissage:**

**Wandsbek erinnert an 1933–1945**

Eröffnung der Ausstellung im **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

**Samstag, 18.03.23, 11 Uhr**

**Foodsharing-Kochaktion**

Gerettete Lebensmittel gemeinsam zu leckeren Gerichten kochen und genießen. Zu viele Lebensmittel landen im Müll! Eintritt: frei.

**Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg**

**Samstag, 18.03.23, 9–14 Uhr**

**Großtauschtag für Briefmarken**

vom Verein für Postwertzeichensammler von 1894 Metropolregion HH e. V. Infos: www.vps-1894.de, **Halstenbeker Schützenverein, Schützenplatz 24, 25469 Halstenbek**

**Sonntag, 19.03.23, 17–20 Uhr**

**Louise tanzt**

Ob allein oder als Paar – es wird endlich wieder getanzt! Reservierung: Tel.: 040/42 10 27 10 oder buergertreff@altonanord.de, Karten im VVK im AWO-Treff Louise Schroeder (Gefionstr. 3) oder an der Veranstaltungskasse. Eintritt: € 5,-, VVK € 3,-. **Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Dienstag, 21.03.23, 20 Uhr**

**WATT NU? Vorpremiere**

Watt Nu – Netz weg, gestrandet auf Hallig Dröge. Das neue Stück von Detlef Wutschik und Matthias Brodowy, Eintritt: € 20,-, www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

**Sonntag, 26.03.23, 17–22 Uhr**

**Faltenrock (Gängeviertel)**

U60 kommt nur in Begleitung von Ü60 rein. Ohne Anmeldung. U2, Haltestelle Gänsemarkt, Ausgang Caffamacherreihe, mit dem Bus (Linien 3, 35, 36, 112) Haltestelle Johannes-Brahms-Platz. Eingang über Speckstraße zu erreichen. **FABRIQUE im Gängeviertel, Valentinskamp 34A, 20355 Hamburg**

**Donnerstag, 30.03.23, 20 Uhr**

**Improshow »Die spontane Breitseite«**

Comedy, Musik und Theater in atemberaubendem Wechsel. Das Publikum fordert die Spieler mit seinen Vorgaben heraus. Karten € 16,-, Reservierung unter: 040/724 77 35 oder karten@lola-hh.de. **Lola Bergedorf, Lohbrügger Landstraße 8, 21031 Hamburg**

**Samstag, 01.04.23, 17 Uhr**

**Gospelkonzert**

Soulful Gospel Choir singt in der Kreuzkirche Stellingen, Eintritt frei, Spende erbeten.  
**Wördemanns Weg 41, 22527 Hamburg**

**Märkte und Flohmärkte**

**Samstag, 11.03.23, 12–17 Uhr**

**Film-, DVD-, Bluray-Börse – Hamburg Haus Doormansweg 12, 20259 Hamburg**

**Sonntag, 12.03.23, 10–13 Uhr**

**Indoorflohmarkt Goldbekhaus Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg**

**Sonntag, 12.03.23, 8–16 Uhr**

**Flohmarkt Osdorf, Born Center Bornheide 55, 22549 Hamburg**

**Samstag, 18.03.23, 13–18 Uhr**

**Sonntag, 19.03.23, 10–17 Uhr**

**Österlicher Kunsthandwerkermarkt Ca. 45 Aussteller, Preis: € 4,-. Schloss Reinbek, Schlossstraße 5, 21465 Reinbek**

**Samstag/Sonntag, 18./19.03.23, 10–16 Uhr**

**Frauenflohmarkt Tausendschön**

Eintritt: € 1,-.

**Kunstklinik, Martinistr 44a, 20251 HH**

**Samstag/Sonntag, 18./19.03.23, 10–16 Uhr**

**Kunsthandwerkermarkt**

**Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten**

**Samstag, 18.03.23 + Sonntag 19.03.23**

**Frühlings-/Ostermarkt Waldesruh am See, Am Mühlenteich 2, 21521 Aumühle**

**Sonntag, 19.03.23, 10–17 Uhr**

**Frühjahrsmarkt im Rathaus Norderstedt** 65 Künstler sowie Hobbykünstler präsentieren handwerkliche Arbeiten. **Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

**Sonntag, 19.03.23, 10–15 Uhr**

**Musiker Flohmarkt, Kulturküche Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg**

**Samstag/Sonntag, 25./26.03.23, 10–18 Uhr**

**„messe4dogs“**

Hundemesse in einmaliger Atmosphäre. **Gut Basthorst, Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst**

**Samstag/Sonntag, 25./26.03.23, 10–18 Uhr**

**Kunsthandwerkermarkt, Mühlengelände, Am Mühlenteich, 22946 Trittau**

**Sonntag, 26.03.23, 10–17 Uhr**

**Ostermarkt – Freizeitzentrum Schnelsen, Kunsthandwerker stellen aus. Eintritt: frei. Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

**Sonntag, 26.03.23, 9–16 Uhr**

**Flohmarkt Michelwiese Neustädter Neuer Weg, 20459 Hamburg**

**Samstag, 01.04.23, 10 Uhr**

**Musikerflohmarkt in Buxtehude**

Bringt alles mit (Alt und Neu) auch, was nicht mehr aktuell ist. Noten und alles, was Lärm macht. Anmeldung unter 04161 52793 od. 04161 83866. **Hinterhof, Bahnhofstr. 9**

**Sonntag, 02.04.23, 10–17 Uhr**

**Oster-Kunsthandwerkermarkt Moorbek Passage, Rathausallee 35–39, 22846 Norderstedt**

**Sonntag, 19.03.23, 10–17 Uhr**

**Flohmarkt Rindermarkthalle St. Pauli, Neuer Kamp 31, 20359 Hamburg**

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

# Mott Optik ist zertifizierter Partner für „Vergrößernde Sehhilfen“ in den Elbvororten

Wenn eine „normale“ Brille nicht mehr reicht oder bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makula-Degeneration“ und „Grünem Star“: Professionelle Problemlösungen und die Möglichkeit zum Testen gibt es in Rissen!



**Stand-Leuchtlupen – oft schon die perfekte Lösung!**



**Bildschirmlesegeräte – völlig unkompliziert!**

Bei Mott Optik in Rissen können Hilfsmittel aller Größen und Preisklassen im Laden getestet werden!

Um die wirklich perfekte Problemlösung zu erarbeiten, müssen die unterschiedlichen Lupen und Geräte auch vorrätig sein, um sie zusammen mit dem Kunden auszuprobieren. Nur wenn dann ein Hilfsmittel wirklich begeistert, wird es später auch regelmäßig und mit Freude benutzt. Da sind Internetkäufe wirklich keine Alternative.

Endlich wieder fernsehen können: Spezielle Fernrohr-Lupen-Systeme sind oft eine erstaunlich wirksame Hilfe!



**„Die einfachste Lösung, die hilft, ist die richtige und die beste!“**

Florian Mott und Team

**Mott Optik nimmt sich sehr viel Zeit für die Beratung. Deshalb ist Voranmeldung unbedingt erforderlich!**

Es ist immer wieder erstaunlich und erfreulich zugleich, was dann 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**

## Aktuelle Tipps vom Mott Optik Team

Auch in dieser Jahreszeit sind „Übersetzbrillen“ nicht nur für Autofahrer sinnvoll. Durch den Schutz vor Licht, Wind und seitlicher Blendung und durch die Kontraststeigerung sind sie auch bei unterschiedlichen Augenkrankheiten eine willkommene Erleichterung und eine Prävention gegen Netzhautschäden.

Übrigens werden diese Brillen gern auch zum Aufhellen der persönlichen Stimmung genutzt.



Oft unterschätzt wird das **richtige Licht**. Spezielle Leuchten mit individuellen Lichtfarben können gerade bei Makula-Degeneration und Grauem/Grünem Star wahre Wunder wirken. Bitte unbedingt bei uns ausprobieren!

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen und sehr gern auch mit Ihren Angehörigen – Ihr Team von Mott Optik in Rissen

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:

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

Bei **Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünem Star** braucht man professionelle Problemlösungen. Unsere Filiale Rissen besitzt dafür eine spezielle **Zertifizierung** durch die Fa. Schweizer, einem der weltweit führenden Hersteller von **Vergrößernden Sehhilfen**. 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

# Freuen Sie sich auf die April-Ausgabe!

## Erscheinungstag 01.04.23



### Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail senden an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

### Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

