

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Das Zaubermuseum
von Wittus Witt



Die Kraft der Kräuter
neu entdecken!



Rezepte
für ein süßes Ostern



Michaela May
zeigt sich „Hinter dem Lächeln“



**SOZIALE
KÄLTEWELLE
FÜR SENIOREN?**

ALT UND NO FUTURE?

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

**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

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Alt und No Future? Soziale Kältewelle für Senioren?**
- 10 **Historisches in Hamburg: „Schiff aus Klinker“**

12 **Zaubermuseum Bellachini** Der Traum des Zauberkünstlers Wittus Witt

- 14 **Sperriger Name – gutes Gesetz:**
das Ehegatten-Notvertretungsrecht
- 16 **Im Taxi mit Madeleine – Kinotipp**
- 17 **Die schönste Sprache der Welt ...**
MusikTIPP – Kultur ins Haus geholt
- 18 **Im Schlepptau des Sommers**
Immer mehr Rentner überwintern in wärmeren Gefilden –
Teneriffa liegt voll im Trend
- 18 **Impressum**

20 **Die Kraft der Kräuter neu entdecken!** Nicht nur für Söhne und Töchter gebildeter Stände

22 **Rezepte für ein süßes Ostern**

- 24 **Kleinanzeigen**
- 26 **SoVD-Sozialtipp – Hinterblieben und hinzuverdienen**
- 27 **Buchtipp „Mit revolutionären Grüßen“**
Postkarten der Hamburger Arbeiterbewegung 1900–1945
- 28 **Welttag des Tanzes (29.04.23)**
„Seniorentanz ist, dass man sofort mittanzen kann“
- 29 **LAB – gemeinsam im Chor singen:**
Wer oder was sind eigentlich „Die Faltenrockies“?
- 30 **Freie Plätze in der Tagespflege Wellingsbüttel**
- 30 **10 Jahre Heaven-Can-Wait-Chor – Bühnenjubiläum**
- 31 **Seemanns-Chor Hamburg**
Frühjahrskonzert des Seemanns-Chors Hamburg
- 32 **Rätsel**

34 **Michaela May: „Hinter dem Lächeln“** Ihre Autobiografie gibt noch nie erzählte Einblicke in ihr Leben

- 36 **Leser schreiben:** Der alte Kirschbaum
- 36 **Schulung: Menschen mit Demenz stundenweise begleiten**
- 36 **Ermittlungserfolg nach Trickdiebstahlserie**
- 38 **Pflanzenporträt Die Kuhschelle**
- 39 **Der Trauer einen eigenen Ausdruck verleihen**
Individueller Abschied von Verstorbenen
- 40 **Neue Lebensfreude auf Rezept**
Prävention: Badekuren zählen wieder zu den
Pflichtleistungen der Krankenkassen
- 42 **Ausstellungseröffnung Malerei Madlon Kroll**
- 42 **Ben Zucker** | Das Beste aus 5 Jahren – Open Air 2023

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.05.23

Liebe Leserinnen und Leser,

die Empörung beim Bundeswirtschaftsminister Robert Habeck war groß, weil seine Pläne hinsichtlich bestehender Gas- und Ölheizungen „geleakt“, also verraten wurden. War es also nicht richtig, dass die Öffentlichkeit rechtzeitig darüber informiert wurde?

Zur Sache: Neue Gas-/Ölheizungen sollen/sollten nicht mehr verbaut werden und bestehende (auch funktionierende) möglichst schnell, ja sogar ab 2024 ihre Betriebserlaubnis verlieren und i. d. R. durch Wärmepumpen ersetzt werden. Mal davon abgesehen, dass dies bei vielen Häusern (z. B. Mittelreihenhäusern) technisch sehr schwierig bis unmöglich sein dürfte – es würden auch gewaltige Folgekosten auf Besitzer älterer Gebäude zukommen, denn neben der neuen Heizung ist dann auch eine umfangreiche Innen- und Außensanierung erforderlich. Dies würde viele dann in den Ruin treiben. Wer also sein Leben lang sein Haus hart zusammengespart hat, um im Ruhestand seine Ruhe zu haben,

wird jetzt böse überrascht. Das ist im höchsten Maße unsozial. Der deutsche Europaabgeordnete Dennis Radtke brachte es auf den Punkt: „Wir können die Kosten im Kampf gegen den Klimawandel nicht auf Omas Häuschen abwälzen.“ Wahre Worte.

In dieser Ausgabe erwarten Sie aber auch noch andere und erfreuliche Themen. Viel Spaß beim Lesen. Die nächste SeMa-Ausgabe wird ab 02. Mai 2023 verteilt.

Ihre Silke Wiederhold



Patientenvortrag

„Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik“



Zeit: Mittwoch, 19. April, 17:00 Uhr
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
 Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referent: Dr. med. Hans Mau, 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

 Helios

www.helios-gesundheit.de

So kommen Sie wieder leicht, bequem und sicher aus dem Haus!

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten.
 Abholung oder Lieferung zu Ihnen nach Hause.



SENIEREN-SCOOTER

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“, sagt Elisabeth H. „Die Bedienung des Senioren-Scooters ‚Komfort‘ ist kinderleicht und absolut sicher.“

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

Das LEPUS STEPS punktet mit einer Sitzhöhe von bis zu 63 cm. So kann man bequem nach unten treten, zugleich sieht man gut und wird gut gesehen. Das Aufsteigen wird zum gefahrlosen Platznehmen, indem man sich einfach seitlich niederlässt und dann ein Bein über den niedrigen Rahmen hebt.

„Vereinbaren Sie gern einen Termin für eine Probefahrt“, so Inhaber Daniel Sauter.



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

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

www.die-fahrradboerse.de



ALT und NO Future?

Soziale Kältewelle für Senioren?

Es gab Zeiten, da freute man sich und nannte ihn liebevoll goldner Herbst des Lebens. Doch wer heute in Ruhestand geht, fürchtet eher eine bleierne Zeit. Viele fragen sich, wie es mit dem lieben Geld weitergehen soll. Und auch die nächste Rentner-Generation wird mit finanziellen Einbußen leben müssen: Die Inflation, die besonders Ältere spüren, frisst sich im Alltag fest. Die EU schreibt Besitzern von Immobilien, Energiesparmaßnahmen vor, die für viele Schulden bis unters Dach bedeuten. Berlin heizt die Angst an, entweder die betagte Öl- oder Gasheizung teuer austauschen oder mit kaltem Hintern überwintern zu müssen. Und wer auf einen Platz im Seniorenheim rechnet, muss hohe Eigenkosten bedenken.

Berlin plant, bereits ab Januar 2024 den Einbau neuer Öl- und Gasheizungen zu verbieten. Jede neue Heizung soll sich mindestens durch 65 Prozent erneuerbare Energien speisen. Die EU hat beschlossen, dass ab 2028 nur noch Häuser ohne Ausstoß von Treibhausgasen gebaut werden dürfen – und dass Gebäude mit schlechter Energieeffizienz saniert werden müssen. „Habeck will Öl- und Gasheizungen komplett verbieten – auch bestehende Anlagen im Visier des Ministers“, schreibt der eher konservative

„Merkur“, und das Magazin „Spiegel“ setzt bei der Überschrift: „Habeck verspricht »große soziale Unterstützung« bei Heizungseinbau“ – die versprochenen Hilfen in Tütelchen. Es soll großzügige Hilfen geben, die sich am Einkommen orientieren. Schnell und unbürokratisch – wie die „schnelle“ Hilfe bei Energiesparprogrammen oder beim Ticket für 49 Euro.



Robert Habeck.

Heizen mit Angst

Im Koalitionsvertrag war vereinbart worden, dass alle neu verbauten Heizungsanlagen ab 2025 ihre Heizwärme zu mindestens 65 Prozent aus erneuerbaren Energien erzeugen müssen. Wegen des Ukrainekriegs soll das jedoch vorgezogen werden. Im „Spiegel“ will Wirtschaftsminister Robert Habeck beruhigen. „Niemand rennt in den Keller und reißt das raus.“ Oder: „Wenn man eine Villa für zehn Millionen saniert, wird man da auch eine Wärmepumpe einbauen können.“ Wird aber Omas kleines Häuschen bewohnt, und das Portemonnaie ist dünn, müsse „weitestgehend überbrückt werden.“ Wie aber soll die Brücke aussehen? Die „Tagesschau“ warnt: „Habeck Heizungspläne – bei Hausbesitzern geht die Angst um.“ Nicht ohne Grund: Die Pläne zur Modernisierung kommen aus dem

Ich singe und spiele
Musik! für Senioren
mit
Akkordeon und / oder
Keyboard

"Spiel mir eine alte Melodie,
voll Gefühl und Harmonie..."
Ich habe mich auf die schönste
Musik für Senioren spezialisiert.

Frühling - Sommer & "Meer..."

Musik für Senioren
Michael Kleppin
04101 - 7 40 10
michaelkleppin@t-online.de

www.musik-für-senioren.de



Klaus Wicher.

Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Es trägt nicht ohne Grund nur diese beiden Bezeichnungen im Namen – das Wort „sozial“ kommt hier nicht vor. Daher kritisiert Hamburgs SoVD-Landeschef Klaus Wicher eine „chaotische Politik“ mit handwerklichen Fehlern: „Ein Gespenst geht um in Deutschland, das Gespenst des Klimaschutzes, den sich viele nicht leisten können. Die Pläne bringen Feuer auf das alte Dach, weil ein neues zu teuer ist. Energetische Umbauten überfordern Einkommensschwächere und Ältere. Klimaschutz ist nötig, da gibt's überhaupt nichts dran zu rütteln, aber mit sozialer Empathie.“

Aus für Öl und Gas

Ob in Hamburg oder Berlin. Die Pläne haben sozialen Zündstoff. „Bild“ weiß: „Habecks Wohn-Hammer kostet uns 1000 Milliarden Euro: Ab 2024 Einbauverbot von Öl- und Gasheizungen. Ab 2045 bundesweites Komplettverbot.“ Und die Zeitung „Die Welt“ droht gar mit dem Untergang des Wohlstandes: „Entrücktes grünes Wunschdenken vernichtet Wohlstand und Vertrauen in Politik.“ Der Hintergrund in Hamburg: Während Berlin bereits ab 2024 alte Heizungen in neuen Häusern verbieten will, gilt dies in Hamburg ab 2027. Dafür sieht Hamburg Förderungen ab 2024 vor. Wichert: Nur weiß keiner, wie und wen die entlasten. Das sorgt für Unsicherheit, die Angst erzeugt.“ Er verweist darauf, dass Wärmepumpen statt Öl und Gas ebenso wie eine Wärmedämmung Kosten bedeuten, die besonders für Ältere nicht tragbar sind: „Sie bekommen von kaum einer Bank noch Kredite, das Dach zu dämmen oder die Heizung auszutauschen. Und wenn eine Hypothek aufgenommen werden kann, ist Omas Häuschen wieder kreditbelastet. Das ist Enteignung durch die kalte Klima-Küche.“

Heizen und Hypotheken

Betroffen sind kommende Senioren und Ältere mit Haus, Familien, die weitsichtig mit Kindern ihre Zukunft in eigenen vier Wänden planen, aber auch die, die eine Wohnung in einem älteren Mietshaus nutzen. Wicher: „Wenn Sanierungskosten auf die Miete umgelegt werden, wird diese sich verteuern. Familien mit Kindern und Menschen mit erwartbar kleinen Alterseinkünften haben oft das Haus als Alterssicherung geplant. Sie beabsichtigen, im Alter mietfrei zu wohnen, weil sie mit einer geringen Rente gerechnet haben. Die Politik hat oft genug geraten, vielfältig vorzusorgen. Das ist jetzt vergessen und verkauft. Klimapolitik muss sozial aufgefangen und darf nicht auf den Schultern von Älteren, Einkommensschwächeren und Familien mit mittleren Einkommen abgewälzt werden.“

Heizen in Hamburg

Vom Senat Hamburg kommt Entwarnung. Renate Pinzke, Pressesprecherin in der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft, weist darauf hin, dass der Entwurf zur Novellierung des Hamburgischen Klimaschutzgesetzes einen Anteil von 65 Prozent erneuerbarer Energien beim Heizungsaustausch ab 2027 verpflichtend vorsieht. Und sie schaut nach Berlin. Die Pläne hier, diese Verpflichtung ab 2024 gelten zu lassen, seien in der Ampel-Koalition noch nicht final abgestimmt. Und zu den Hilfen meint sie: „Der Hamburger Senat wird ab 2024 ein umfangreiches Förderprogramm aufsetzen, das bis zum Inkrafttreten der Pflicht 2027 in Anspruch genommen werden kann. Die Ausgestaltung läuft derzeit. Die Hamburger Förderung wird auf die des Bundes abgestimmt und diese ergänzen. Diese Regelungen werden für alle gelten, die Aussage, dass Senioren besonders betroffen sind, trifft nicht zu. Diese Maßnahmen zum Schutz des Klimas werden zudem erst dann verpflichtend, wenn die Heizungsanlage abgängig ist und ein Heizungsaustausch vonnöten.“ Zudem müsse man neu rechnen: „Zu beachten ist, dass die Gesamtkosten bei

Wohnen – nur wenige Gehminuten zum Schleifer

FjordLIV
LEBEN AN DEN SCHLEITERRASSEN



Schleiterrassen: Ihr Ruhesitz in Kappeln

Barrierearme Wohnungen an Deutschlands schönstem Fjord

Kappeln, die Perle an der Schlei bietet mit einem umfangreichen Nahversorgungsangebot, Ärzten und Freizeitangeboten eine ideale Infrastruktur für einen Altersruhesitz.

Die Häuser werden als KfW Effizienzhaus 55 EE errichtet und haben teilweise Schieblick. Alle Wohnungen sind barrierearm (tlw. barrierefrei) und schwellenfrei mit dem Aufzug erreichbar. Die exklusive Ausstattung und die großzügige Gestaltung lässt keine Wünsche offen. Sie haben die Wahl zwischen 2- und 3-Zimmer-Eigentumswohnungen mit Wohnflächen von ca. 53 bis 132 m². Die Fertigstellung ist für Juli 2024 geplant. In der geräumigen Tiefgarage sind auf Wunsch Lademöglichkeiten für Elektrofahrzeuge möglich. B.: 56,1 kWh/(m²a), FW, Kl. B, Co² 37 kg/(m²a)

ab € **256.750,-**
Courtagefrei – dir. v. Bauträger

CordesHaus
Schleiterrassen GmbH

Vertrieb: Andreas Hüttmann | Tel.: 0174 – 588 17 55
a.huettmann@cordeshaus.de | www.fjord-liv.de/wohnungen



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.



Senior:innen Sicherheitstag 2023

Sasel: 12.04.2023 o. 03.05.2023	Marienthal: 20.04.2023 o. 05.05.2023	Poppenbüttel: 25.04.2023 o. 11.05.2023
Langenhorn: 19.04.2023 o. 10.05.2023	Volksdorf: 24.04.2023 o. 08.05.2023	Barmbek: 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

nicht fossilen Lösungen geringer ausfallen, die Summe aus Erstinvestition und den laufenden Energiekosten in den folgenden Jahren ist niedriger als eine neue fossile Anlage mit den dazugehörigen hohen Gas- oder Ölkosten.“

Heizen und kochen mit CO₂

Die Fakten liegen auf dem Tisch: Es muss etwas getan werden gegen schmelzende Arktis, Überschwemmungen, Wassermangel – kurz Klimawandel. Die wohlige Stube hat ihren Preis und Anteil an der Klima-Bedrohung: Heizungsanlagen waren 2019 laut Umweltbundesamt für 59 Prozent der Emissionen privater Haushalte verantwortlich. Allerdings: Im Vergleich zu 1990 sank der Ausstoß um 43 Prozent – vor allem, weil alte Kohleöfen verschrottet wurden. Aber: Laut Greenpeace entfällt auf jeden Bundesbürger durch Infrastruktur, Straßen, Krankenhäuser, Schulen über 1,5 Tonnen CO₂ pro Jahr. Hinzu kommt der private Bereich. Heizung: 1,3 Tonnen, Strom: fast 1 Tonne und – Fleischkonsum: 1 Tonne. Auto, Zug, Flugzeug bedeuten 2 Tonnen CO₂ pro Jahr. Heizen bzw. Stromverbrauch liegen jeweils auf etwa ähnlichem Niveau wie der Genuss von Kotelett, Mettbrötchen oder Labskaus.

Der Streit ums fossile Heizen ist aber nur ein Zündholz, den Sozialstaat zwar nicht abzufackeln, aber zumindest an der Zufriedenheit der Bürger zu zündeln. Eine andere hat sich seit Beginn des Ukrainekrieges wie eine Zecke in den Alltag gebissen: die Inflation.



Detlef Baade.

Je älter, desto ärmer

Ist die Zeit vorbei, dass Oma und Opa immer ein Sümmchen auf der hohen Kante bunkern und der eine oder andere Senior lässig den Cashmere-Schal bei Sonntagsgang um die Alster schwingt? Detlef Baade vom Landesseniorenbeirat (LSB): „Je älter, desto ärmer – und weniger Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Mehrkosten sind erdrückend. Und die Rentenerhöhung hält mit der Inflation nicht Schritt. 82 Prozent der Renten liegen unter 1500, aber mehr als 70 Prozent der Pensionen über 2000 Euro. Selbst beim 300-Euro-Energie-



paket hat man zuerst die Rentner vergessen. Wie sonst auch. Wir Rentner sind Verlierer, ein Kostenfaktor.“ Rentner haben keine Lobby; gehen nicht auf die Straße, keine Fahne flattert mit „10,5 Prozent mehr im Wind. Keiner klebt sich fest. Aber Sozial- und Klimapolitik müssten Hand in Hand gehen. „Nichts erschwert oder verhindert ökologische Nachhaltigkeit und Klimagerechtigkeit mehr als die soziale Ungleichheit. Immer häufiger steht bei armen Seniorinnen und Senioren am Ende ein ordnungsamtliches oder Sozialbegrenzung“, sagt Armutsforscher Prof. Dr. Christoph Butterwegge, der 2017 für das Amt des Bundespräsidenten kandidierte. Er wirft einen wissenschaftlichen Blick auf die Lage von Senioren: „Pandemie, Energiepreisexpllosion und Inflation treffen alte Menschen härter als junge, weil sie in der Regel nicht mehr erwerbstätig und deshalb viel zu Hause sind, was ihre Heizkosten genauso in die Höhe



Wärmepumpe vor einem Haus.

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobiliengruppe

Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel**

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

treibt wie die Tatsache, dass sie kälteempfindlicher sind.“

Armut in Zahlen

Das bedeutet: Armutsgefährdet ist, wer über weniger als 60 Prozent des mittleren Nettoäquivalenzeinkommens verfügt. Als einkommensarm kann ein Alleinstehender gelten, der weniger als 1145 Euro (2021) im Monat zur Verfügung hat. Demnach hat die Altersarmut mit 17,6 Prozent und 3 Millionen betroffenen Senioren einen Höchststand erreicht wie Armut insgesamt mit 16,9 Prozent der Bevölkerung und 14,1 Millionen Betroffenen. 1,15 Millionen Rentner haben einen Minijob; 900 000 sind sozialversicherungspflichtig beschäftigt. 835 000 Senioren hatten 2021 sogar mit 67 und mehr Jahren einen Minijob, 217 000 waren noch sozialversicherungspflichtig beschäftigt. In den vergangenen Jahren sei, so Butterwege, das Armutsrisiko in keiner anderen Altersgruppe so stark gestiegen wie das der Menschen über 64 Jahre.

Grundgesetz und Alterswürde

Der Forscher verweist auf das Grundgesetz. Das hier in Art. 1 Satz 1 „zur Fundamentalnorm erhobene Gebot, die Würde des Menschen zu wahren, wird durch ein Leben in Armut missachtet. Senioren, denen im Unterschied zu jungen Menschen die Hoffnung auf ein durch Aufnahme von Erwerbstätigkeit – wieder – steigendes Einkommen fehlt, droht dieses Schicksal bis ans Lebensende. Alternativen gibt es praktisch nicht; was bleibt, ist Perspektivlosigkeit. Unter den zwei Millionen Stammkunden der Lebensmitteltafeln befinden sich immer mehr alte Menschen. Während sich wohlhabende und reiche Senioren auf Kreuzfahrtschiffen vergnügen, putzen alte Frauen, deren Rente nicht zum Leben reicht, öffentliche Toiletten oder füllen Supermarktregale auf. Vielerorts gehören Senioren, die in Müllcontainern nach Pfandflaschen suchen, zum Stadtbild.“

Altersarmut ergraut zwar, aber ist durchaus nicht überall gleich zu spüren. Wer keine Einnahmen hat, kann Kosten für die Wärmedämmung nicht steuerlich begünstigen; wer in Mietwohnungen wohnt, muss eventuell mit Kostensteigerungen rechnen. Es ist wie sonst auch: der eine so, der andere so. Wolfgang Arnold, Pressesprecher der Hamburger Sozialbehörde, rät zu differenzieren: „Dass Ältere durch die Inflation stärker betroffen sind als jüngere Menschen, trifft so nicht zu. Es kommt auf die jeweiligen Einkommen und Bedarfe an. Beispielsweise kann ein Haushalt mit zwei 35-jährigen Personen, die einmal in Vollzeit und einmal in Teilzeit auf Mindestlohniveau arbeiten und zwei minderjährige Kinder haben, finanziell stärker betroffen sein als zwei Personen mit durchschnittlicher gesetzlicher Rente.“

Arnold verweist auf staatliche Hilfen, die Menschen mit „keinem oder niedrigen Einkommen schützt. Ältere Menschen mit niedriger Rente können Grundsicherung im Alter beziehen. Hierbei werden Leistungsberechtigte grundsätzlich auch vor starken Preissteigerungen geschützt: Das Grundsicherungs- und Sozialamt erhöht die Gesamtleistungen wegen der Heizkosten bei



„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: **Stephan Füllmich**
Niederlassungsleiter
T. 040 – 35 71 80 05
www.dii-hamburg.de

d.i.i. Hamburg
Wir sind Wohnimmobilien



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Wir haben freie Plätze!

Altersheim am Rabenhorst

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

Tagespflege Wellingsbüttel

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

www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Vorlage entsprechender Nachweise.“ So würden Abschläge, also Nachzahlungen, Zahlungen gemäß des sogenannten Regelsatzes etwa für Lebensmittel und Haushaltsstrom jährlich angepasst. Eine „spürbare Erhöhung“ habe es zum 01.01.23 gegeben.

Persönliche Inflation

Doch die Kosten sind zwar im Supermarktregal gleich, rechnerisch. Wer – wie manche im Alter – viel Wärme braucht, dreht den Thermostat weiter auf oder friert. Wer viel zu Hause und nicht in der Kantine isst, kocht mehr und merkt, dass die Gurke mittlerweile 2 Euro kostet. Auch das Bundesamt für Statistik kennt den Unterschied zwischen amtlicher und persönlicher Inflation. In die allgemeine Inflationsrate fließt die Preisentwicklung für alles ein, wofür alle privaten Haushalte Geld ausgeben. Wie stark ein Einzelner betroffen ist, hängt davon ab, wie viel Geld er für welche Güter ausgibt. Wer – wie viele Ältere – kein Auto mehr hat, wenig fährt oder umweltbewusst Bus und Bahn nutzt, gibt weniger oder nichts für Benzin aus – und gehört aber zum Warenkorb der Preisstatistik.



Helmut Knepp.

Armut macht Angst

Auch der Vorsitzende des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA), Helmut Knepp, verweist darauf, dass individuelle Inflation geprägt ist von der jeweiligen Einkommens- und Vermögenssituation: „Insoweit ist die persönliche Betroffenheit zwar unabhängig vom Alter. Da aber die Preise für Energie und Lebensmittel gestiegen sind, für notwendige Güter also, sind vor allem Menschen mit niedrigen Einkommen stark betroffen. Deutschland nimmt hin, dass jeder fünfte ältere Mensch und insbesondere Frauen – Kinder zu bekommen bedeutet ein Armutrisiko! – von Armut bedroht ist! Der Sparzwang hat Folgen für Gesundheit und Psyche. Hier wirken nicht nur Existenzängste, wobei viele Ältere Inflation noch angstbesetzt in Erinnerung haben. Folge ist bei älteren Menschen, die nicht mehr so leicht die Lebenssituation verändern oder hinzuverdienen können, auch oft Einsamkeit, die den Lebensmut schwinden lassen kann.“

Knepp ruft daher Familien, Nachbarschaften und Soziale Dienste auf, besonders achtsam auf die Lebenssituation der anderen zu schauen. Aber er geht weiter: „Grundsätzlich müssen wir aber das Alter wieder zurück in die Gesellschaft bringen und unsere Sozialsysteme dringend aktualisieren.“ Eine Reform brauchen jedoch nicht nur die Systeme wie Renten- und Pflegeversicherung. Verändern müsse sich auch die Praxis, etwa die „Lebensform“ im Pflegeheim. Knepp knallhart: „Die Gestaltung eines würdigen Alters ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.“ Das bedeute,



nicht nur das System, sondern auch die Praxis zu ändern, um eine würdevolle pflegerische Versorgung in Einrichtungen und anderen „Wohnsituationen“ zu sichern. Denn manche Pflegeeinrichtungen bildeten die Lebensrealität nicht mehr im erforderlichen Maße ab. Aber: „Ob in einer Einrichtung oder zu Hause – eine würdige Lebens- und Pflegesituation müsse der Anspruch der Gesellschaft sein.“

Würde im Alter

Auch Knepp blickt auf die Verfassung und fordert, den Würdebegriff des Grundgesetzes deutlicher auch auf das Alter zu beziehen: „Wir müssen nicht nur ‚die Pflege‘ reformieren! Wir müssen die Regelungen zur Versorgung unserer Pflegebedürftigen als gesamtgesellschaftlichen Gestaltungsprozess über alle Lebensbereiche hinweg denken. Pflegereform ist einfach mehr als Pflegeleistungen zu organisieren und zu finanzieren!“

Klima- ist Altersschutz

Das sei allerdings eine „Herkulesaufgabe“. Wie der Klimaschutz. Knepp: „Klimaschutz ist Menschenschutz. Ältere haben ein erhöhtes Risiko – nicht nur, was gesundheitliche Folgen betrifft, auch mit Blick auf Katastrophen- und Rettungsmaßnahmen. Gerade darum ist der gesellschaftliche Zusammenhalt ein enorm wichtiger Aspekt. Es wird entscheidend sein, die notwendigen Transformationen sozial abzufedern.“ Dazu stand 2021 im 1. Gesetz zur Änderung des Bundes-Klimaschutzgesetzes: „Die ökologischen, sozialen und ökonomischen Folgen werden berücksichtigt.“ Und im Hamburger Klimaschutzgesetz 2020 war noch zu lesen: „Im Rahmen der Erreichung der Ziele nach Absatz 1 sind das Prinzip der Sozialverträglichkeit und das Gebot der Wirtschaftlichkeit und Sparsamkeit zu berücksichtigen.“ Im neuen Entwurf fehlt das Wort sozial.

Dr. H. Riedel © SeMa

SAUBER & HYGIENISCH

auch in Krisenzeiten

nachher

vorher

Sie erreichen uns unter: **04101-67207** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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

Rybin

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



Keine Gefahr, aus vollstationären Pflegeeinrichtungen ausziehen zu müssen

Drei SeMa-Fragen an die Hamburger Sozialbehörde

SeMa: Durch steigende Kosten in Seniorenheimen verteuert sich das Leben bzw. der Eigenbeitrag in diesen Häusern. Wie beurteilen Sie die Situation?

Preiserhöhungen leitungsgebundener Energien werden nicht über die Entgelte der teil- und vollstationären Pflegeeinrichtungen an die Pflegebedürftigen weitergegeben. Nach § 154 SGB XI erstatten die Pflegekassen auf Antrag der Pflegeeinrichtung für den Zeitraum Oktober 2022 bis einschließlich April 2024 bei leitungsgebundenem Erdgas, leitungsgebundener Fernwärme und leitungsgebundenem Strom die Differenz zwischen der abschlägigen Vorauszahlung für den Verbrauch des Monats März 2022 und der jeweiligen laufenden monatlichen abschlägigen Vorauszahlung für die genannten Verbrauchsgüter für den Betrieb der Pflegeeinrichtung (Ergänzungshilfe).

SeMa: Und die steigenden Kosten für Pflege?

Bei steigenden Pflegevergütungen übernimmt die Pflegeversicherung neben den Pauschalen nach Pflegegrad gem. § 43 SGB XI auch einen prozentualen Anteil an den Pflegekosten – je nach Dauer des bestehenden Aufenthalts in der Pflegeeinrichtung nach § 43c SGB XI.

SeMa: Müssen Bewohner fürchten, ein Heim wegen der Kosten verlassen zu müssen?

Die Vergütungsvereinbarungen (Heimentgelte) für die vollstationären Pflegeeinrichtungen, die sich aufgrund der Tarifregulierung mit verbesserten Löhnen für die Pflegekräfte und aus allgemeinen Preissteigerungen erhöht haben, werden im Fall der individuellen Bedürftigkeit nach Abzug von Leistungen der Pflegeversicherung und eigenen Leistungen aus Einkommen und Vermögen vom Sozialhilfeträger übernommen. Damit besteht für Pflegebedürftige in vollstationären Pflegeeinrichtungen nicht die unterstellte Gefahr, ausziehen zu müssen, da die bedarfsgerechte Versorgung über die Sozialhilfe sichergestellt wird.

Überrasche Herpes, bevor er es tut!

Die 3-Tage Kur bei Lippenherpes*

- Bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln oder Spannungsgefühl einnehmen
- Kein Schmieren, sondern schlucken – sehr gut verträglich
- Geschmacksneutral



Weitere Informationen

www.lyzink.de

* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.

© Pharma Peter GmbH, Tarpinning 12, 22419 Hamburg

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

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

»» Frisuren speziell für
pflegebedürftige und
geriatrische Menschen ««



Friseur für den
Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
60 60 86 69

- Kostenlose Sicherheitsberatung
- Einbruchschutz (KfW-Förderung mögl.)
- Türöffnung
- Schlüssel/Stempel

SERVICE
5 59 24 41
Die „Nummer Sicher“

www.Dominico-Service.de

Meisterbetrieb
Inh. Lars Grebe e. K.
Schnelsen · Frohmestr. 24

Tel. 0160/96 22 60 71

Mo.-Do. 9.30-17 Uhr, Fr. 9.30-15 Uhr



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



Historisches in Hamburg

„Schiff aus Klinker“

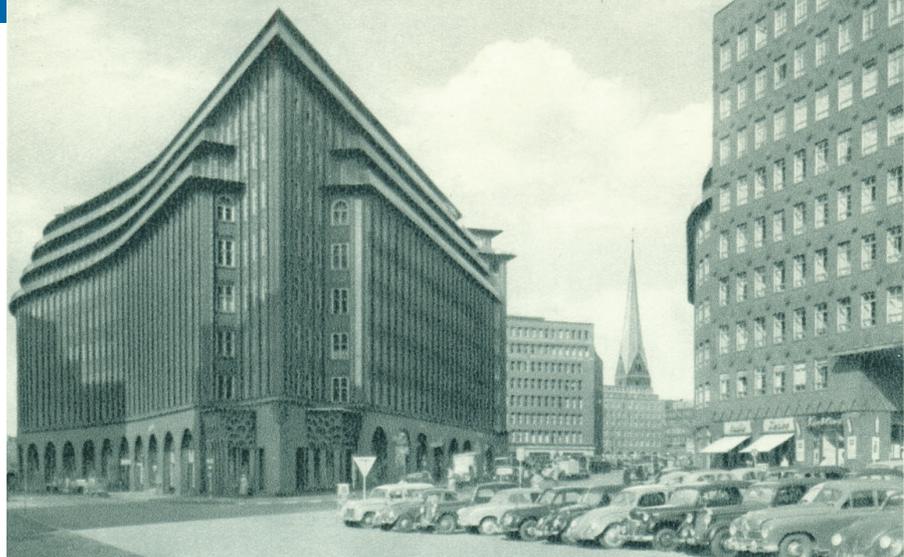
Mit seinem Meisterwerk setzte
Fritz Höger ein architektonisches Fanal

Heute ist die Elbphilharmonie das Postkartenmotiv der Hansestadt, vor 100 Jahren war es das Chilehaus. Mit seiner spitzen, bugartigen Ecke und der kurvig gestalteten Fassade erinnert das von 1922 bis 1924 mit seiner 36 000 Quadratmeter großen Bruttogeschossfläche errichtete Bauwerk nicht nur an ein Schiff – es avancierte nach anfänglicher Skepsis zu einer viel bestaunten Ikone hanseatischer Baukunst. Mit dem Chilehaus, schreibt der Kunsthistoriker Ralf Lange in seinem Buch „Das Hamburger Kontorhaus“, habe die Hamburger Architektur nach dem Ersten Weltkrieg ein „Fanal“ gesetzt.

Das Chilehaus mit seinem wetterbeständigen, robusten, bei 1800 Grad gebrannten Bockhorner Klinkern passte perfekt in die Handels- und Hafenstadt Hamburg. Bauherr war der Kaufmann Henry Brarens Sloman, der mit Salpeterimport reich geworden war. Slomans Finanzkraft ist es zu verdanken, dass die weltberühmte Gebäudespitze durch den Erwerb kleiner arrondierter städtischer Flächen realisiert werden konnte. Neben der spektakulären Form verdanke der zehn Millionen Reichsmark teure „Klinkerkoloss“ seine Wirkung vor allem der subtilen Detaillierung der Fassaden mit seinen 72 Zentimeter breiten Pfeilern zwischen den zahlreichen Fenstern, betont Lange: „Diese relativ kompakten Stützen werden durch Vorlagen aus jeweils zwei Ziegeln pro Mauerschicht überspielt, die um 45 Grad gegenüber dem Gebäude gedreht sind, sodass sie zu den Vorderseiten hin als spitze Grate in Erscheinung treten.“

Das imposante Kontorhaus ist das Hauptwerk von Fritz Höger, der es in seiner expressionistischen Phase erschuf. Der Architekt stammte aus einfachen Verhältnissen. Geboren 1877 in Bekenreihe bei Elmshorn, absolvierte er zunächst eine Lehre als Zimmermann. Doch der ehrgeizige junge Mann hatte einen Traum: Er wollte Baumeister werden! Deshalb zog er nach Hamburg, wo er die Baugewerkschule am Museum für Kunst und Gewerbe besuchte. Nach ersten Berufserfahrungen als angestellter Architekt machte er sich 1907 selbstständig. Die Aufträge ließen nicht lange auf sich warten: Der rastlose, von seiner Arbeit besessene Höger schuf bereits vor dem Ersten Weltkrieg im neuen Hamburger Stadtzentrum wegweisende Bauten, die den typisch hamburgischen Kontorhaus-Stil prägten. Zusammen mit Hamburgs Oberbaudirektor Fritz Schumacher machte Höger den norddeutschen Backsteinbau populär, der den in der Hansestadt bis dato üblichen Putzbau ablöste.

Höger konzipierte sein berühmtestes Bauwerk als Kontorhaus mit 5950 Quadratmetern Grundfläche auf zehn Stockwerken, davon vier Staffelgeschosse. Eini-



ge zeitgenössische Kritiker zeigten sich von dem Monumentalbau zunächst wenig begeistert. So wettete Hans Hildebrandt, der Kunsthistoriker und Unterstützer des Bauhauses, 1924, Höger habe das Chilehaus „mit nicht mehr zu überbietender Selbstreklame der Öffentlichkeit zur Bewunderung“ erschaffen. Davon ist heute keine Rede mehr – der „steinerne Dampfer“ gehört seit Juli 2015 zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Seine Bauten waren bisweilen genial, Högers Charakter war eher unangenehm. Mitarbeiter, Freunde und Familie litten unter seinen cholerischen Anfällen. Auch in der Öffentlichkeit agierte der „Klinkerfürst“ laut und predigerhaft, ließ kulturelle Bildung vermissen. Zudem fehlte ihm „jegliche kritische Distanz zu sich selbst“, heißt es in einer Biografie. Das behagte dem hanseatischen Bürgertum nicht – so blieb ihm die gesellschaftliche Anerkennung in seiner Wirkungsstadt versagt.

Im Prinzip ist das so geblieben, doch aus einem anderen Grund: Während das Chilehaus noch heute bewundert wird, ist nicht nur die sperrige Persönlichkeit seines Erschaffers in die Kritik geraten – sondern auch seine Anbiederung an den Nationalsozialismus und sein Hang zum „Völkischen“. Lange vor der sogenannten „Machtergreifung“ im Jahr 1933 durch die Nazis sympathisierte Höger mit deren Programm. In seinem Nachlass befinden sich Dokumente, die seine Verachtung demokratischer Strukturen und seinen Antisemitismus belegen. Höger versuchte, sich dem NS-Regime anzudienen. Dass die Nationalsozialisten kein Interesse an seiner eigenwilligen Bauweise zeigten, verletzte ihn tief.

Nach dem Krieg stellte der Entnazifizierungsausschuss Höger dennoch eine Unbedenklichkeitsbescheinigung aus. Aber seine große Zeit war vorbei: Der Baumeister realisierte nach 1945 nur noch kleinere Projekte. Unter anderem entwarf das ehemalige NSDAP-Mitglied (seit 1932) perfiderweise ein Mahnmahl für die Opfer des Nationalsozialismus. 1949 starb Höger kurz nach seinem 72. Geburtstag in Bad Segeberg an den Folgen eines Schlaganfalls.



Das Chilehaus
auf einer Post-
karte aus den
1950er Jahren.

Foto © Archiv
stahlpress
Medienbüro

Goldener Glanz:
Inschrift am
Chilehaus.

Foto © stahlpress



Legendäre
Spitze:
Frontansicht
des Höger-Baus.

Foto © stahlpress

Volker Stahl © SeMa

Sieben Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand



Das
Original-
Konzept

Regelmäßig führen wir zahlreiche intensive Gespräche mit Eigenheimbesitzern in einem Alter von 68 Jahren und aufwärts. Vorrangig in den letzten Jahren stellten wir fest, dass diese Gruppe immer wieder von den gleichen Wünschen, Sehnsüchten, aber auch Sorgen berichtet.

- 1) „Wir wollen finanziell unabhängiger sein, um den Ruhestand entspannt und sorgenfrei genießen zu können.“
- 2) „Wir wollen unsere ‚Angelegenheiten‘ für die Zukunft geregelt haben.“
- 3) „Wir wollen die Verantwortung für die Immobilie, den Stress und die Kosten für die Instandhaltung, Verwaltung, Abrechnung und so weiter los sein.“
- 4) „Wir wollen so lange wie möglich in unseren eigenen vier Wänden eigenständig wohnen bleiben.“
- 5) „Wir wünschen uns finanziellen Spielraum für die häusliche Pflege oder für Umbaumaßnahmen.“
- 6) „Unsere Kinder und Verwandten sollen sich nicht ums Erbe streiten.“
- 7) „Unsere Idealvorstellung: unser Vermögen aus dem Immobilienverkauf zu Lebzeiten zur Verfügung zu haben.“

Das Modell „Lebensabend-Immobilie“ befriedigt alle sieben Wünsche von Immobilienbesitzern im Ruhestand – auf einmal!

Wir haben verstanden! Wir, Martin Ullrich und sein Team aus kompetenten und freundlichen Mitarbeitern, verstehen diese Sorgen und Wünsche der Immobilienbesitzer im fortgeschrittenen Alter. Deshalb hat Martin Ullrich das Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ entwickelt. Was ist das? **Das Modell „Lebensabend-Immobilie“ befriedigt alle sieben Wünsche von Immobilienbesitzern**

im Ruhestand – auf einmal! Verkaufen Sie Ihre Immobilie zum Marktpreis, erhalten Sie den Erlös und mieten Sie Ihr Zuhause auf Lebenszeit oder solange Sie wollen zurück. Wir geben Ihnen dank unseres erfolgserprobten Verkaufskonzeptes eine attraktive Möglichkeit, in Ihrem Eigenheim wohnen zu bleiben, mit auf Wunsch lebenslangem Wohnrecht, das grundbuchlich abgesichert ist.

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

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

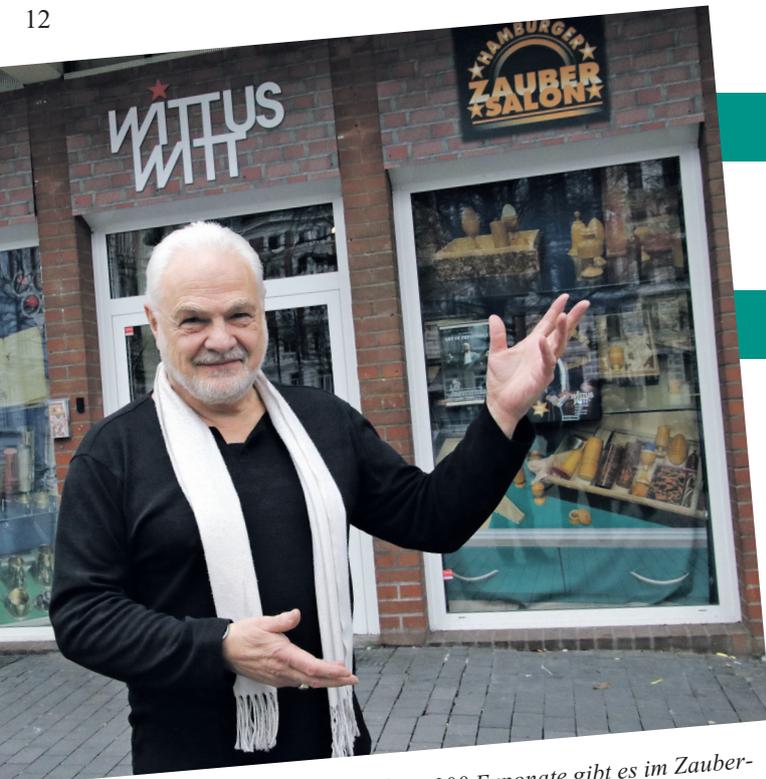


LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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





Über 200 Exponate gibt es im Zaubermuseum von Wittus Witt. © Marion Schröder



Ein Teil des Innenraumes des Zaubermuseums. © Marion Schröder



Ausschnitt von Goethes Zauberkasten von 1830. © Marion Schröder



Das älteste Exponat im Museum ist von 1460 und zeigt einen Taschenspieler – eine Leihgabe von Christina und Volker Huber aus Offenbach. © Marion Schröder

Der renommierte Zauberkünstler

WITTUS WITT

erfüllte sich einen Traum mit seinem

ZAUBERMUSEUM BELLACHINI

Unsere Hansestadt ist seit Dezember 2022 um eine fantastische Attraktion reicher. Der profilierte Zauberkünstler Wittus Witt eröffnete am Hansaplatz 8 das „Bellachini“, das einzige Zaubermuseum Deutschlands mit regelmäßigen Öffnungszeiten.

„Hamburg ist der richtige Ort für dieses Museum, denn in der Hansestadt wurde der erste Zauberverein gegründet, und die erste Zauberzeitschrift erschien auch hier“, erzählt er bei unserem Besuch in seinem Museum, das sich ganz in der Nähe vom Schauspielhaus und vom 1893 gegründeten Variété-HANSA-Theater befindet, auf dessen Bühne schon seit vielen Jahren Zauberkünstler auftraten, wie u. a. auch Siegfried und Roy.

Viele Hamburgerinnen und Hamburger erinnern sich bestimmt noch an den Namen „Zauber-Bartl.“ Janos Bartl (geb. 1878 in Ungarn) zog als umherreisender Zauberkünstler durch die Lande, bis er 1910 in Hamburg ankerte und gemeinsam mit seiner Frau Rosa 1911 das erste Geschäft für moderne und magische Kunst am Jungfernstieg Nr. 1 eröffnete. Dieses sehr schöne, große Eckhaus wurde 1930 abgerissen und ein neues Gebäude errichtet. Jetzt zaubern dort hoffentlich die Mitarbeiter der Firma Nivea ihren Kunden ein Lächeln ins Gesicht.

Der bekannte Magier und Inhaber des Zaubermuseums Wittus Witt erbt die Leidenschaft für die Zauberei von seinem Vater, der den Sohn im Alter von fünf Jahren mit einem Skatspiel zum Staunen brachte. Er hielt ein Ass in die Höhe, ließ es im Stapel der 32 Karten verschwinden und fischte es mit sicherem Griff wieder hervor. Daraufhin gab es für den Junior kein anderes Hobby mehr. Er sprach alle Erwachsenen an, ob sie einen Trick für ihn hätten. Seine Mutter war seine geduldigste Zuschauerin. Mit Seilen, Bällen oder Spielkarten baute er sich vor ihr auf. Einige Jahre später verzauberte der gebürtige Westfale Menschen auf Schulveranstaltungen und Geburtstagsfeiern. Für ihn führte der Weg zur Profizauberei über die Kunst. In Düsseldorf besuchte er die staatliche Akademie, die von Joseph Beuys geleitet wurde. Mit dem Design-Diplom schloss er 1976 seine Ausbildung ab.

Während des Studiums verblüffte der charmante Illusionist mit Zauberei auf der Straße in der Düsseldorfer Altstadt die Passanten. Jean Pütz, der im WDR erfolgreich die Sendung „Hobbythek“ präsentierte, erkannte sofort das Talent des humorvollen Mannes mit der überragenden Fingerfertigkeit. Seitdem trat der Zauberkünstler über 200-mal im Fernsehen auf, auch in seiner eigenen Zauberserie im WDR. Zaubern ist für ihn eine Lebensaufgabe geworden. Sein Weg führte ihn nach unzähligen Auftritten in der ganzen Welt auch nach Hamburg. Er erhielt viele hochkarätige Auszeichnungen wie z. B. erste Preise in der „Comedy Magic“, der Weltmeisterschaft der Zauberkunst.

1989 bekam Wittus Witt den ersten Eintrag ins „Guinness-Buch der Rekorde“ mit der größten Zauberkästen-Sammlung und 1994 den zweiten mit der Herstellung des kleinsten Zauberkastens mit 21 Tricks in einer Streichholzschachtel. Im Oktober 2012 eröffnete der Weltmeister der Illusionen seine „Kunst- und Zaubergalerie W.“ in Hamburg, aus der im vergangenen Dezember das Zaubermuseum Bellachini wurde.

Wittus Witt: „Ich vertrete die Sparte der Zauberei, die man als Kammerkunst bezeichnen kann. Diese Theaterkunst ist optimal für mich, da ich dabei mit allen Zuschauern in Kontakt treten und sie auch in mein Wirken einbeziehen kann. Zauberei passiert ja immer mit einem Gegenüber.“

Bei einem Besuch in Deutschlands einzigem Zaubermuseum erwartet den Zuschauer u. a. viele Zauberkästen, auch den von Goethe, Zauberbücher ab 1754, Zauberautomaten, Requisiten der Magier, Werbepostkarten und Poster, Vitrinen mit mehreren QR-Codes. Der „Mann in Schwarz mit dem weißen Seidenschal“ ist nicht nur einer der besten Zauberer, sondern auch Autor diverser Bücher und Verleger der Fachzeitschrift „Magische Welt.“

Wittus Witt: „Bei der wöchentlichen Freitagabend-Show erzähle ich aus meinem Zaubereleben, wie ich zur Zauberei kam und was sie im allgemeinen Kunstbereich bedeutet. Ich versuche den Zuschauern zu zeigen, dass Zauberkunst genauso eine Kunst ist, wie jede andere auch, also auf dem gleichen Level liegt wie die Bildende Kunst oder auch Musik, Malerei, Theater. Zauberei ist nicht einfach, sondern eine sehr komplexe Angelegenheit. Das belege ich dann auch in meiner Show mit einigen Kunststücken, zu denen ich Erklärungen und somit einen „Blick hinter die Kulissen“ gebe. Eines ist sicher: Die Freude am Verzaubern bleibt Wittus Witt ein Leben lang.“

Adresse: Zaubermuseum BELLACHINI, Hansaplatz 8. Öffnungszeiten: Donnerstag bis Sonntag, 11–18 Uhr. Vorstellung im Zaubersalon: jeden Freitag, ab 21 Uhr. Anmeldung dafür erforderlich unter Tel. 040/415 426 74 oder www.hamburger-zaubermuseum.com (E-Mail: abc@wittuswitt.de).

Wichtige Termine mit Wittus Witt: • **Lange Nacht der Museen** am 22.04.23 • **Sprechwerk bei den Hamburger Zaubernächten** am 18.09.23

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa

Das große, 228 Seiten umfassende, sehr informative Buch über die Zauberstadt Hamburg, die Biografie und sein kleinster Zauberkasten der Welt – sind im Museum zu kaufen. © Marion Schröder



Möbelhaus Deubelius

Seniorengerechte Möbel gehobener Qualität!

Bett zu niedrig? Pflege zu Hause?

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

Hausbesuche möglich

fitFORM
Nach Ihren Körpermaßen angefertigt

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



pratia

Gefangen in Bewegung - Parkinson-Erkrankung

Parkinson ist weltweit eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Muskelanspannung, Zittern und die Einschränkung der Beweglichkeit sind einige der Hauptsymptome. Dadurch kommt es häufig zu Stürzen, die schwere Verletzungen als Folge haben können. Leider gibt es bisher nur wenige Behandlungsoptionen, deshalb beteiligen wir uns an der Durchführung dieser klinischen Studie.

Das Ziel der Studie ...

- ist es, zu untersuchen wie sich ein noch nicht zugelassenes Medikament im Vergleich zu Placebo auf die Symptome der Erkrankung auswirkt (Häufigkeit der Stürze, motorische und kognitive Fähigkeiten).
- Zusätzlich werden Sicherheit und Verträglichkeit des neuen Medikaments bewertet.

Können Sie teilnehmen?

- Alter zwischen 55 und 85 Jahren.
- Diagnose Parkinson mit bestehender medikamentöser Therapie in gleichbleibender Dosierung im letzten Monat - diese wird während der Studie fortgesetzt.
- Sie sind in der letzten Zeit mehrfach aufgrund der Erkrankung gestürzt.
- Eine Betreuungsperson unterstützt Sie im Alltag und für die Zeit der Studie.

Ihre Vorteile

- Unsere Ärzte und Schwestern nehmen sich viel Zeit, um Sie während der Studie umfangreich zu betreuen.
- Alle studienbedingten medizinischen Maßnahmen kosten Sie nichts.
- Medikamente, Laboruntersuchungen, Patientenberatung, etc. werden vom Auftraggeber der Studie bezahlt.
- Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Aufwandsentschädigung.



Gern prüfen wir, ob wir Ihnen einen Platz in unserer Studie bereitstellen können und ob diese für Sie sinnvoll ist.

Jetzt informieren:

Tel.: 040/460 763-0 | patientenstudien.de

Klinische Forschung Hamburg GmbH | Hoheluftchausee 18 | 20253 Hamburg
Ein Standort der kfgn / Pratia Germany



1918/1923 geboren, mehr als 60 Jahre verheiratet. Sie waren zutiefst davon überzeugt, für den Ehepartner Entscheidungen treffen zu können. Gut, dass der „Ernstfall“ nicht eintrat und sie später sogar ihre Tochter bevollmächtigten. Foto: Krause



1899/1903 geboren, mehr als 50 Jahre verheiratet. Ganz klar, wer für Entscheidungen zuständig war. Foto: Krause

Sperriger Name – gutes Gesetz: das Ehegatten-Notvertretungsrecht

„Ich nehme Dich an als meine Frau/meinen Mann. Ich verspreche Dir die Treue in guten und in schlechten Tagen, in Gesundheit und Krankheit, bis der Tod uns scheidet. Ich will Dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens.“ Wer hätte diese Worte nicht in Erinnerung? Standesbeamte sowie Männer und Frauen der Kirchen unterfüttern diesen Text üblicherweise mit eigenen Worten. Nicht alle drücken sich dabei so blumig aus wie weiland der Hamburger Pfarrer Bernhard Stemick, der „seinen“ Brautpaaren gern ins Stammbuch schrieb: „Der Jungmann schenkt der Jungfrau sein ritterliches Beschützen – die Jungfrau schenkt dem Jungmann ihr mütterliches Behüten!“ Das war auch schon in den Jahren des jungen Wirtschaftswunders eine etwas aus der Zeit gefallene Formulierung. Gleichzeitig sind es aber auch Worte, die irgendwie das Herz erwärmen.

Das Haupt der Ehe

Fast selbstverständlich galten im Nachkriegsdeutschland unabhängig von einer bestimmten Religionszugehörigkeit die Worte des Apostels Paulus aus seinem Brief an die Epheser: „Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch Christus das Haupt der Gemeinde ist.“ So war es fast logisch, dass, obwohl im Grundgesetz die rechtliche Gleichheit von Frau und Mann seit 1949 festgeschrieben ist, es einer Frau bis 1962 untersagt war, ohne Zustimmung des Ehemannes ein eigenes Bankkonto zu eröffnen. Bis 1977 musste der Ehemann

einer Erwerbstätigkeit seiner Frau zustimmen – konnte sie sogar ohne Zustimmung seiner Frau kündigen. Dahingestellt sei, ob das überhaupt vorkam; aber der Ehemann war „der Bestimmer“ – auch in „Gesundheit und Krankheit“. In der weiteren gesellschaftlichen Entwicklung erwuchs in fast allen Ehen auch in den Grenzbereichen des Lebens das Verständnis einer gegenseitigen Verantwortung. Ganz im Sinne der Worte von Ritterlichkeit und Mütterlichkeit. Für den anderen einstehen zu dürfen, wenn der Partner nicht dazu in der Lage sein sollte, mit einem selbstverständlichen Rechtsanspruch gegenüber Ärzten und Behörden, war für viele Ehepaare selbstverständlich. Rechtlich war die Situation aber anders. Nach dem bis Ende 2022 geltenden Recht konnten Ehegatten für ihren handlungsfähigen Partner ohne entsprechende Vollmacht keine Entscheidungen der Gesundheitsvorsorge treffen, auch wenn die Lage noch so akut war. Es galt: ohne Vollmacht kein Vertretungsrecht. Dass viele Ärzte gemeinsam mit dem gesunden Partner zu pragmatischen Regelungen kamen, steht auf einem anderen Blatt.

Gesetz mit Realitätsbezug

Es gibt Gesetze und Gesetzentwürfe, die gut gemeint sind, denen es aber an Bodenhaftung mangelt. Obwohl mit einem sperrigen Namen bedacht, zählt das Ehegatten-Notvertretungsrecht nicht dazu. Denn der Gesetzgeber ging von der Annahme aus, dass längst nicht alle Ehepaare vorgesorgt haben. Der seit dem 1. Januar 2023 gel-

tende Paragraph 1358 des Bürgerlichen Gesetzbuchs sieht deshalb eine gegenseitige Vertretung von Ehegatten oder Lebenspartnern ausschließlich in Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge vor. Wenn ein Ehegatte aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Krankheit diese Angelegenheiten rechtlich nicht mehr selbst besorgen kann, ist der vertretende Ehegatte beispielsweise berechtigt, in Untersuchungen, Heilbehandlungen oder ärztliche Eingriffe einzuwilligen oder sie zu untersagen sowie ärztliche Aufklärung entgegenzunehmen. Bestandteil der Neuregelung sind zudem umfassende Schutzmechanismen, die einem Missbrauch effektiv entgegenwirken. So ist eine Ehegattenvertretung zum Beispiel dann ausgeschlossen, wenn der

Ehegatte oder Lebenspartner zuvor einen entgegenstehenden Willen geäußert oder in einer Vorsorgevollmacht ausdrücklich eine andere Person bevollmächtigt hat. Auch wenn die Ehegatten getrennt leben, besteht die gesetzliche Vertretungsberechtigung nicht. Durch die Befristung des Ehegattenvertretungsrechts auf sechs Monate wird allerdings auch deutlich, dass mit dem neuen Gesetz nur auf Zeit ein Mangel „geheilt“ wird. Deshalb gilt weiterhin die dringende Empfehlung, beizeiten alle Vollmachtsfragen zu regeln. Das ist wichtig – ganz besonders in schlechten Tagen und Krankheit.

Der genaue Gesetzestext im Internet:

https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_1358.html

F. J. Krause © SeMa



1990/2000 geboren, frisch verheiratet. Wenn sie nichts regeln, hat der Gesetzgeber zumindest für sechs Monate vorgesorgt. Foto: Krause

Das Rundum - Sorglos - Paket

SeniorenUmzüge Hamburg – Damit Sie gut ankommen

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

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

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

Wenn Senioren umziehen

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

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

Wir packen das!

Wir planen Ihren kompletten Umzug

Bei uns: Alles aus einer Hand



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

Hier hilft 'SeniorenUmzüge Hamburg'

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

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

SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt GmbH

Carl-Petersen-Straße 116 · 20535 Hamburg

Telefon (040) 37 08 58 82

info@seniorenUmzuege24.de

Kinostart: 13. April 2023

Im Taxi mit Madeleine

Eine dramatische Komödie, die bewegt



Eine 92-jährige Frau muss in ein Pflegeheim. Für ihre Fahrt dorthin ruft sie ein Taxi und bereitet sich auf eine Fahrt der besonderen Art vor.

Um die Strecke von nur etwa 30 Kilometern zurückzulegen, benötigen Madeleine (Line Renaud) und Charles (Dany Boon) ganze zwölf Stunden ... Und es ist nicht etwa die Schuld der berühmten Pariser Staus, warum Charles so trödelnd, um seine Kundin ans Ziel zu bringen; Madeleine, eine 92-jährige, die noch voller Leben steckt, möchte noch einmal einige markante Orte ihres Lebens sehen, bevor sie ins Altersheim zieht. Auf dieser Reise durch Paris lernen sich die beiden ungleichen Menschen kennen und knüpfen eine Verbindung, die ihr Leben verändern wird.

Line Renaud ist als Madeleine eine starke Sympathieträgerin. Die Message: Die Hoffnung, dass es Menschen gibt, die dich unterstützen, die dir helfen und dich lieben, auch wenn du so alt bist, ist absolut positiv. Regisseur Christian Carion betrachtet den Einzug in ein Altersheim mit einer Portion Absurdität und Humor, die dem Thema guttut. Der Film „Im Taxi mit Madeleine“ (Kinostart 13. April 2023) ist berührend und zugleich überraschend. Corinna Chateaubourg © SeMa

Eine elegante und resolute 92-jährige Frau: Madeleine (Line Renaud) und ein anfangs verärgertes und mürrischer Taxifahrer: Charles (Dany Boon).

Foto: Hironnelle Productions/Jean Claude Lother



Charles (Dany Boon) erzählt Madeleine (Line Renaud) auch von seinen Nöten, und Madeleine wäre wiederum nicht Madeleine, wenn sie nicht mit ihrem Sinn für Humor und ihrer Lebensklugheit den einen oder anderen Rat für Charles hätte.

Foto: Hironnelle Productions/Jean Claude Lother

„Im Taxi mit Madeleine“,
Kinostart:
13. April 2023,
Regie: Christian Carion, FSK:
Freigegeben ab
12 Jahren,
Laufänge:
91 Minuten.

Foto: Hironnelle
Productions/
Jean Claude Lother



Das SeMa verlost 5 x 2 Kino-Karten für den Film „Im Taxi mit Madeleine“

So können Sie gewinnen:

Senden Sie uns bis zum 11.04.23 eine E-Mail mit dem Stichwort „Im Taxi mit Madeleine“ an raetsel@senioren-magazin-hamburg.de. Vermerken Sie bitte Ihre vollständige Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Unter den Einsendern verlosen wir dann die Karten.

Ihre Daten werden nur für dieses Gewinnspiel verwendet und anschließend gelöscht.



Die schönste Sprache der Welt ...

MusikTiPP – Kultur ins Haus gebracht

Die App MusikTiPP bietet eine stetig wachsende Konzertbibliothek, denn an der Hochschule werden ständig neue Aufnahmen von Konzerten produziert und regelmäßig hochgeladen. Wie in einem echten Konzertsaal. Foto: MusikTiPP



MusikTiPP ist ein gemeinnütziges Kulturangebot und gleichzeitig ein Forschungsprojekt mit BürgerInnenbeteiligung der HfMT Hamburg – gefördert durch Science for Society der BW-FGB Hamburg. Foto: MusikTiPP

Über das neue Projekt der Hamburger Hochschule für Musik und Theater werden sich vor allem diejenigen freuen, die gerne Musik hören. Mit der App MusikTiPP sollen Konzerte in Form digitaler Konzertbücher zu SeniorInnen, die zum Beispiel in einer Pflegeeinrichtung oder einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft leben, gebracht werden. Die OrganisatorInnen denken außerdem an die Menschen, die in einer Tagespflegestätte umsorgt werden oder ambulante Besuchsdienste erhalten. Denn für viele von ihnen sind die Barrieren, ein Konzert zu besuchen, mitunter zu hoch. Darum soll jetzt die App das Erlebnis eines Konzertbesuches vermitteln.

„Soziale und kulturelle Teilhabe älterer Menschen liegen uns am Herzen“, sagt Isabelle Catherine Vilmar, Projektleiterin für das Forschungsprojekt MusikTiPP an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. „Die Covid-19-Pandemie hat besonders für SeniorInnen eine lange Zeit der Entbehrung des ‚Miteinanders‘ bedeutet und wir wollen einen Beitrag dazu leisten, dass diese Menschen einen barrierearmen Zugang zur Musik und damit zu Gemeinschaft, Teilhabe und Lebensfreude (er-)leben können.“



Das SeMa
auch im Abo!

Direkt nach Hause geliefert

Informationen unter Tel.: 040/524 33 40
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin-hamburg.de



KulturbotschafterInnen gesucht

Im Rahmen des Forschungsprojektes „MusikTiPP – Kultur ins Haus gebracht“ wird die digitale Musikbibliothek im Rahmen von Science for Society im Auftrag der Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und der Bezirke wissenschaftlich begleitet. Das Projekt startet am 17. April und dauert bis zum 30. Juni. Damit möglichst viele SeniorInnen von dem Angebot profitieren und sich am Forschungsprojekt beteiligen können, werden aktuell noch KulturbotschafterInnen gesucht. Mitmachen können zum Beispiel Menschen, die schon ehrenamtlich tätig sind und regelmäßig SeniorInnen besuchen. Oder Personen, die über diesen Weg einen Zugang zu dieser Form des Ehrenamtes finden wollen. Auch Institutionen können gerne überregional Kontakt aufnehmen, wenn sie MusikTiPP bei sich im Haus für ihre SeniorInnen im Rahmen des Forschungsprojektes anbieten möchten.

Das Projekt findet vom 17. April bis 30. Juni 2023 statt. Wer sich „bewerben“ möchte, wendet sich telefonisch an 0157/83 50 74 94 oder per Mail an isabelle.vilmar@hfmt-hamburg.de. Ansprechpartnerin ist Isabelle Vilmar (Musiktherapeutin des. M.A.).

Weitere Infos gibt es auch auf der Webseite:
<https://www.musiktipp-hfmt-hamburg.de>

Corinna Chateaubourg © SeMa

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Teneriffa hat spektakuläre Sonnenuntergänge und Landschaften zu bieten – auch wenn bei uns Winter ist.



Kleine Tapas-Stuben mit Einheimischen gibt es in Santa Cruz an jeder Ecke.

Im Schlepptau des Sommers

Immer mehr Rentner überwintern in wärmeren Gefilden – **Teneriffa voll im Trend**

Sommer oder Winter? Spanien, Kanaren, Festland oder Insel? Traum, Illusion oder nur Flucht? Rentner, Pensionäre oder andere Best Ager diskutieren immer mehr darüber, ob es sinnvoll ist, im Süden zu überwintern. Das Senioren-Magazin (SeMa) versucht, sich ein Urteil zu bilden. Welcher Geldbeutel ist ausreichend, welche Sprachkenntnisse sind nötig und was erwartet den Oldie-Vagabunden sonst auf seinem Weg vom Winter in den Sommer?

Zwei Grad plus, Schneeregen, trüber Himmel und ähnliche Laune. Nicht nur in Hamburg werden vom November bis zum März Reisekataloge und die gängigen TV-Reisemagazine zum Hoffnungsträger, die fröstelnden und gefrusteten Germanen sehnen sich nach Wärme, Strand oder Cuba Libre. Für diejenigen, die das Arbeitsleben hinter sich und die dementsprechende Rente im Rücken haben, muss es nicht bei Sehnsucht oder Traum bleiben. Etwas Mut und ein Wissen, was einen so in Spanien oder speziell auf den Kanaren erwartet, gehören schon zum Startgepäck. Dann aber lohnt es sich, zu den rund 200 000 deutschen Rentnern zu gehören, die allein im vergangenen Jahr lieber am Pool oder tobenden Meer auf den Kanaren saßen, als sich am deutschen Ofen warme Gedanken machen zu müssen.

Aber was heißt hier Pool. Teneriffa – beliebteste Kanaren-Insel der Deutschen – zum Beispiel hat durchaus mehr als dieses Klischee zu bieten. Die Hamburgerin Monika Gribner hat mehr als 35 Jahre Erfahrung auf dem Eiland nahe der afrikanischen Küste.

Schon seit 1986 residiert die reiselustige Hanseatin mal kürzer, mal länger in ihrem Domizil in der Nähe von Santa Cruz, der Hauptstadt Teneriffas. „Ich kann älteren Menschen nur dazu raten, einmal einige Monate auf der Insel zu verbringen“, sagt die Hanseatin. Dabei meint sie nicht nur Sonnenschein, Sandstrand oder Touristen-Small-Talk. Nein, gerade der Raum Santa Cruz habe kulturell einiges zu bieten, die 230.000-Einwohner-Stadt hat durchaus City-Charakter. „Hier ist schon genug los, sodass man sich nicht langweilt, und auch mit Deutsch und Englisch kommt man hier gut durch“, wirbt sie für „ihre zweite Heimat“. Auch das Preisniveau sei niedriger als in Deutschland.

Allerdings stimmt nicht jeder in diesen Jubelgesang über das winterliche Spanien ein, es muss relativiert werden. Die meisten Spanien-Überwinterer zieht es weg von den Touristen hin zu den Einheimischen. So macht es auch Gretel Hinzmann, die regelmäßig auf das spanische Festland nach Andalusien – „flüchtet.“ Sie ist drei bis fünf Monate im Jahr dort, spielt Golf und liebt die Kultur und den Kontakt zu den Andalusiern im Dorf. „Das ist mir sehr wichtig, allerdings kommt man hier mit der deutschen Sprache nicht sehr weit“, sind die Erfahrungen der 78-jährigen Dame aus Hamburg. Das Leben allgemein sei in Andalusien gerade im Alter einfach leichter. Dem stimmt Sieglinde de Medina zu, die fließend Spanisch spricht und auch mit einem Spanier verheiratet war. Bei einem langen Auslandsaufenthalt ist der Kontakt zu den Einheimischen – benötigt würden aber Sprachkenntnisse – das Salz in der Suppe, schildert die 80-jährige Dame mit ungebändigter Reiselust in ihrer Stimme. Sie liebt das Baskenland und speziell die Stadt San Sebastián, wo freilich die Temperaturen im Winter aber auch nicht hoch sind. „Im Sommer geht es dann auch eher ins Warme“, gibt sie zu.

Es gibt also verschiedene Ansichten und unterschiedliche Gründe, den Schritt in die „Winterwärme“ Spaniens – speziell der Kanaren – zu wagen, freilich gehören Fitness, Flexibilität in Sachen Sprache und natürlich auch etwas Geld dazu (siehe Infokasten auf Seite 19). Wer diese Anforderungen erfüllt und dazu noch etwas Mut hat, sollte es wagen. Und die anderen können sicher sein: Irgendwann scheint auch in Deutschland wieder die Sonne.

Klaus Karkmann © SeMa

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 56.500
• Nord: 23.000
• West: 23.500
• Ost: 10.000

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Mai 2023
am 17.04.23

Verteilung der Mai-Ausgabe
ab 02.05.23

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.



In Santa Cruz de Tenerife (rund 230 000 Einwohner) sind die Sehenswürdigkeiten gut ausgeschildert.



Frische südländische Kost auf der Sonnenterrasse:
Das geht auf Teneriffa auch in unserem Winter.

Informationen zu Spanien/speziell Teneriffa

■ **Deutsche:** Deutsche Residenten (etwa 50 000 deutsche Menschen leben auf Teneriffa) sind vor allem an der Nordküste von Bajamar über Santa Úrsula, La Orotava und Puerto de la Cruz bis nach Los Realejos und seit etwa 20 Jahren auch an der Süd-West-Küste von Costa del Silencio über Los Cristianos, Playa de las Américas bis nach Los Gigantes zu finden. Touristen-untypisch scheint das Leben in der Hauptstadt Santa Cruz de Tenerife (siehe Angaben im Haupttext). Dort wiederum hat der Auswanderer die besten Chancen, mit Einheimischen in Kontakt zu kommen.

■ **Lebenshaltungskosten:** Die Insel lockt mit geringen Lebenshaltungskosten. Derselbe Standard, der in Berlin für 2.100 Euro pro Monat erhältlich ist, kostet auf Teneriffa rund 1.500 Euro im Monat (durchschnittliche Angaben von 2021, Preissteigerung aufgrund der Energiekosten möglich).

■ **Visum/Sicherheit:** Gezahlt wird mit Euro, ein Visum ist nicht notwendig – das macht Teneriffa zu einer absoluten Einsteigerinsel für Auswanderer, Langzeiturlauber und digitale Nomaden. Die Insel ist zudem – vor allem im Vergleich zu Südamerika oder Afrika – sehr sicher.

■ **Sonniger Süden der Insel:** Im Süden der Insel (zum Beispiel Los Christianos, Playa de Américas) scheint die Sonne statistisch zwar am meisten, aber dort könnten bei einem längeren Aufenthalt die touristischen Betonburgen mit allen lästigen Randerscheinungen stören.

■ **Krankenversicherung/Behandlung:** Wenn man als Rentnerin oder Rentner in Deutschland gesetzlich krankenversichert ist und zusätzlich in Spanien eine spanische Rente bezieht, endet beim Umzug nach Spanien die deutsche Kranken- und Pflegeversicherung, und man wird in die Seguridad Social aufgenommen. In Deutschland gesetzlich Versicherte können sich in Spanien mit ihrer Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC, vermerkt auf der Rückseite Ihrer deutschen Versicherungskarte) medizinisch behandeln lassen.

■ **Flug/Zeit:** Der Direktflug von Hamburg nach Teneriffa (hat zwei Flughäfen) dauert gut fünf Stunden. Die Zeitverschiebung ist eine Stunde.

■ **Klima:** Auf den Kanaren liegt die Temperatur von November bis März zwischen 21 und 24 Grad Celsius. Das Meer (niemals kälter als 18 Grad) lädt ganzjährig zum Baden ein.

Infos im Internet:

- <https://www.aufreisensein.com/ueberwintern-in-spanien-21-22>
- <https://www.langzeiturlaub-ueberwintern.com>



„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 m²
Wohnfläche

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

Courtagefrei!

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

Hamburg  Deutsches
Rotes
Kreuz
Bezirksamt Hamburg-Nord Kreisverband Hamburg Nordost e.V.

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 Römhildt
Tel.: **040 - 29 80 39 51 (AB)**
E-Mail: digitalcafe.barmbek@drk-hamburg-nordost.de

Gründonnerstagssuppe

für 4 Personen – eines von vielen Rezepten:

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 2–3 mehlig-kochende Kartoffeln, 1 Liter Gemüsebrühe
Je eine Handvoll Brennnesseln, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Bärlauch, Gundelrebe, Spitzwegerich, Sauerampfer, Rauke oder andere Wildkräuter, 100 ml Sahne, Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Muskat

Zubereitung: Die klein geschnittene Zwiebel wird in einem Suppentopf bei milder Hitze in der Butter glasig gedünstet. Hinzu kommen die fein gewürfelten Kartoffeln, die kurze Zeit mitschmoren. Danach wird die Gemüsebrühe aufgefüllt. Nach zehn Minuten Köcheln kommen die gewaschenen und fein gewiegten Kräuter hinzu. Fehlt in der Kräutermischung Bärlauch, darf gern mit Knoblauch nach Geschmack gewürzt werden. Nur noch ziehen lassen – nicht kochen! Mit Sahne, Salz und Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann die Suppe pürieren. Und wer es knusprig liebt, fügt vor dem Servieren je Teller einen EL geröstete Graubrotwürfel hinzu. Unbedingt mit Gänseblümchenblüten garnieren!

Kennt sich aus und gibt ihr Wissen gern weiter. Lilli Albrecht (40) weiß um die Wirkung von Wildkräutern, ihren Geschmack und wie man sie zubereitet.

Foto © Albrecht



© Wellness Natur Resort Gut Edersmann



Nicht nur eine Freude für Bienen. Der Löwenzahn ist mit Blättern und Blüten essbar – allerdings sollte er zurückhaltend dosiert werden. Foto © Krause

Jung sind sie besonders köstlich – Brennnesseln finden sich fast überall.

Foto © Krause

Die Kraft der Kräuter neu entdecken!

Nicht nur für Söhne und Töchter gebildeter Stände

Vor fast 200 Jahren brachte der bereits mit 25 Jahren verstorbene Wilhelm Hauff einen Märchen-Almanach für die Söhne und Töchter gebildeter Stände heraus, in dessen Kunstmärchen „Zwerg Nase“ Kräuter eine wichtige Rolle spielen – Kräuter, die damals zumindest für „gebildete Stände“ sogar eine politische Botschaft gegen die herrschende Kleinstaaterei in Deutschland hatten. „Wollen sehen, wollen sehen! Kräutlein schauen, Kräutlein schauen, ob du hast, was ich brauche?“ Mit diesen Worten und dem Durcheinander, das sie bei den Kräutern seiner Mutter anrichtet, bringt die Fee Kräuterweis den Knaben Jakob so in Rage, dass er die Fee beleidigt. Die verwandelt ihn in einen Zwerg mit großer Nase und kurzem Hals. Damit nimmt das Märchen seinen Lauf.

Kräuter haben, was du brauchst

Menschen wissen seit Urzeiten um die Kraft der Kräuter. Schon in den Schriften der alten Griechen und Römer gibt es ganz konkrete Verwendungshinweise von Kräutern – ein Wissen, das später besonders in Klöstern gepflegt und weitergegeben wurde. Hildegard von Bingen (1098–1178), Benediktinerinnen-Äbtissin, Dichterin, Komponistin und natur- sowie heilkundige Universalgelehrte, hat das Kräuterwissen ihrer Zeit als „erste schreibende Ärztin“ dokumentiert. Kaum ein Kloster ohne Kräutergarten, denn gegen alles ist ein Kraut gewachsen. Nur nicht gegen Dummheit. Mochten Heilkräuter in „frommen“ Händen gut sein, machten sich Laien, zumal Frauen, verdächtig, wenn sie als „Weise Frauen“ mit Kräutern Heilerfolge erzielten oder – schlimmer noch – bei der Geburtenkontrolle erfolgreich waren. Steht doch in der Bibel im Buch der Weisheit 16.12: „Denn es heilte sie weder Kraut noch Pflaster, sondern dein Wort, Herr, das alles heilt.“ Rund 800 Jahre nach Hildegard war es ein von seiner Kirche anfangs wenig geschätzter Kleriker, der den Wildkräutern erneut die ihnen gebührende Wertschätzung entgegenbrachte. Von Sebastian Kneipp stammt er Satz „Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele Hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

Kneipp beim Wort genommen

In Hamburg hat sich Lilli Albrecht der Aufgabe verschrieben, Kneipps Worte mit Leben zu erfüllen. Nach





Das Gänseblümchen ist in Wildkräutersalaten und Suppen ein fast unverzichtbarer Hingucker. Foto © Krause

Besser mit Handschuhen ernten – Brennnesseln geben Suppen den gewissen Pfiff und werden bei der ökologischen Blattlausbekämpfung gern eingesetzt. Foto © Krause

einer abgeschlossenen Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin schloss sie ein Lehramtsstudium an und arbeitete zehn Jahre als Lehrerin für Mathematik und evangelische Religion. Beides Fächer ohne wesentlichen Kräuterbezug. Mit der Geburt ihrer beiden Kinder wuchs in ihr zunehmend der Wunsch, mit sanften Mitteln bei Erkältungen, Unwohlsein, Verletzungen und mit gesunder Ernährung den heimischen Kräutern Raum zu geben. Kurzum – sie quittierte den Schuldienst und schaute hin, beachtete, bewunderte und gebrauchte. Nicht nur das, sie lädt andere ein, die Welt der heimischen Kräuter für sich zu entdecken. Wildkräuter in Hamburg – ist das nicht etwas abwegig? „In der Großstadt Hamburg gibt es, trotz der starken Bebauung, viele grüne Ecken, die dem einen oder anderem Kraut Lebensraum bieten“, so die Expertin. „Ich bin selbst immer wieder überrascht und erstaunt, was ich alles entdecke, seit ich mit einem offenen, ja richtiggehend suchenden Blick durch die Stadt gehe und fahre.“

Bückware am Weg

In der DDR hießen besonders begehrte und knappe Produkte, die unter dem Ladentisch und nicht in den Regalen lagen, „Bückware“. Es war hilfreich, den Mitarbeiter der HO gut zu kennen, um an diese Produkte zu gelangen. Bei Wildkräutern sind Beziehungen nicht nötig – nur Kenntnisse und einen scharfen Blick sollte man schon haben, wenn es darum geht, diese kostenlose und häufig reichlich vorhandene „Bückware“ zu finden. Denn bücken muss man sich schon für das gesunde Grün am Boden. Das SeMa hat die Probe aufs Exempel gemacht: Bei einem kurzen Spaziergang an einem kühlen Frühmorgens entlang des Alsterwanderweges in Alsterdorf entdeckte es dabei neun essbare Kräuter: Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann, Brenn- und Taubnesseln, Scharbockskraut, Schafgarbe, Breitwegerich und Giersch. Genau die Anzahl, die für die „Gründonnerstagsuppe“ notwendig ist.

Frühlingserwachen auf den Tisch

Diese Suppe aßen schon die alten Germanen. Später fand sie in das christliche Osterbrauchtum Eingang und wurde am Gründonnerstag aufgetischt. „Dreimal drei ist neune“ heißt es im Lied. Die Zahl drei ist eine vollkommene Zahl – und drei mal drei, also die Zahl Neun, gilt als die Krönung der Vollkommenheit. Obwohl nach einem kirchlichen Feiertag benannt, muss man es mit neun Kräutern nicht ganz so dogmatisch nehmen – nicht die Anzahl, sondern die Frische der Kräuter des Frühling ist es, die dieser Suppe ihren besonderen Geschmack gibt. Deshalb ist das hier genannte Rezept nur eine Anregung – jeder und jedem ist es freigestellt, es je nach Wildkräuterangebot der Region noch vollkommener zu machen. Und natürlich schmeckt sie nicht nur am Gründonnerstag!

Kein Meister fällt vom Himmel

Dass nicht jeder Pilz, der schmackhaft aussieht, auch essbar und nicht giftig ist, dürfte hinlänglich bekannt sein. Auch Wildkräuter können „es in sich“ haben. Deshalb ist es sinnvoll, sich gemeinsam mit einer „Weisen Frau“ wie Lilli Albrecht dem Thema Wildkräuter zu nähern. Auf ihrer Internetseite finden sich Termine für Kräuterwanderungen und Kräuterkurse. Gern bietet Sie auch an, an Vormittagen in der Woche gemeinsam mit Gruppen ab fünf Personen in deren Umfeld den Kräutern nachzuspüren. Kontakt über Handy 0176-23756066 oder E-Mail info@lillis-kraeuterpfad.de und im Internet www.lillis-kraeuterpfad.de F. J. Krause © SeMa

Sie überlegen, Ihre Immobilie zu verkaufen?

Dann nutzen Sie die Erfahrung und Kompetenz eines der führenden Immobilienunternehmen im Norden Deutschlands und profitieren Sie gleichzeitig vom Netzwerk des größten deutschen Maklerverbundes. Wir liefern Ihnen alle wichtigen Informationen.

Speziell für SeMa-Leser: kostenlose und professionelle Werteinschätzung Ihrer Immobilie

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
www.sparkasse-holstein.de/makler
Tel. 04531 508-72714 • vertrieb@sig-holstein.de



Sparkasse
Holstein

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



Osternest-Cupcakes

etwa
12 Stück

Zutaten:

ca. 12 Papierbackförmchen (Ø 5 cm) für die Muffinform

Teig:

- 180 g Möhren
- 2 Eiweiß (Größe M)
- 2 Eigelb (Größe M)
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 150 g Dr. Oetker Haselnüsse, gemahlen & geröstet
- 1 1/2 TL Dr. Oetker Original Backin
- 50 g Weizenmehl
- 2 EL Milch
- 1 Pr. Salz
- 60 g Zucker

Topping:

- 200 g Schlagsahne
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- ca. 1 EL Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif

Zum Verzieren:

- Dr. Oetker Easter Chocolate Decorations
- Dr. Oetker Easter Party

Zubereiten:

Für den Teig Möhren schälen und fein raspeln. Papierbackförmchen in die Muffinform stellen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C/Heißluft etwa 160 °C.

Teig

Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen. Eigelb, Finesse, Zucker, Vanillin-Zucker und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Mixer (Rührstäbe) schaumig schlagen. Nüsse, Zimt, Mehl, Backin und die Möhrenraspel mischen und kurz unterrühren. Dann den Eischnee in 2 Portionen unterheben. Teig gleichmäßig in die Papierbackförmchen füllen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel/Backzeit: etwa 25 Min. Muffins in den Papierförmchen aus der Muffinform lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Topping

Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Frischkäse mit Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft in einer Rührschüssel verrühren. Sahne unter den Frischkäse rühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (Ø 8–10 mm) füllen und als Kringel (= Nest) auf die Muffins spritzen. Bis zum Verzieren kalt stellen, dann servieren.



Möhren-Muffins

etwa
12 Stück

Zutaten:

ca. 12 Papierbackförmchen (Ø 5 cm) für die Muffinform

Teig:

- 150 g Weizenmehl
- 1 Pr. Salz
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
- 1 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
- 150 g weiche Butter oder Margarine
- 150 g Zucker
- 3 Eier (Größe M)
- 3 EL Milch

Für die Marzipan-Möhren:

- 300 g Dr. Oetker Lübecker Marzipan-Rohmasse
- 150 g Puderzucker
- Dr. Oetker Back- und Speisefarbe Grün
- Dr. Oetker Lebensmittelfarbe Orange
- ca. 3 EL Aprikosenkonfitüre

Zubereiten:

Papierbackförmchen in die Muffinform stellen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C/Heißluft etwa 160 °C.

Teig

Mehl in einer Rührschüssel mit Backin mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig gleichmäßig auf die Muffinform verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel /Backzeit: etwa 25 Min. Muffins aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Marzipan-Möhren selber machen

100 g Marzipan mit 50 g Puderzucker verkneten. Für das Möhrengrün ein walnussgroßes Stück Marzipan mit Speisefarbe grün einfärben und durch eine Knoblauchpresse drücken. Das übrige Marzipan mit Lebensmittelfarbe orange einfärben und zu etwa 12 gleich großen Kugeln formen. Diese zu kleinen Möhren formen und mit einem Messer möhrentypische Vertiefungen hineindrücken. Das „Möhrengrün“ vorsichtig andrücken. 200 g Marzipan mit übrigem Puderzucker verkneten und mit Speisefarbe grün einfärben, dann auf der Haushaltsreibe grob reiben. Die Muffins mit der Konfitüre bestreichen. Darauf das „Marzipan-Gras“ verteilen, leicht andrücken und mit den Marzipan-Rübli belegen.

Granola-Eier

16–20
Stück

Zutaten:

- 200 g Dr. Oetker Vitalis Weniger süß Knusper-Pur
- 25 g Dr. Oetker Edel-Kuvertüre
- 25 g Agavendicksaft
- 25 g Weizenmehl
- 50 g Butter
- 1 Pr. Salz
- 1 Ei (Größe M)

Zum Verzieren der Granola-Eier:

- ca. 25 g Dr. Oetker Edel-Kuvertüre
- einige Dr. Oetker Mini Dekorblüten
- ca. 25 g Dr. Oetker Kuvertüre
- Weiß

Zubereiten:

Müsli in einen Gefrierbeutel geben und den Beutel verschließen. Das Müsli mit einem Nudelholz fein zerkleinern. Kuvertüre fein hacken und Butter zerlassen. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa

160 °C. Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit einem Löffel miteinander verkneten. Die Müslimasse halbieren. Aus einer Hälfte 4–6 Eier (hühnereigroß) und aus der restlichen Masse 12–14 kleinere Eier formen. Diese auf das Backblech legen und backen. **Hinweis: Die Backzeit verlängert sich bei den großen Eiern um etwa 5 Min.** Einschub: Mitte, Backzeit: 10–12 Min. Die Granola-Eier, am besten mit einem Pfannenwender, vom Blech ziehen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Granola-Eier verzieren

Kuvertüre getrennt in einen kleinen Gefrierbeutel geben, gut verschließen und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Jeweils eine kleine Ecke des Beutels abschneiden und die Eier mit der Kuvertüre verzieren. Die Eier mit den Dekorblüten dekorieren und die Kuvertüre fest werden lassen.



Eierlikör-Mohntorte

etwa
12 Stück

Zutaten:

Springform (Ø 26 cm)

Teig:

- 100 g Weizenmehl
- 3 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 250 g Dr. Oetker Mohn-Back
- 4 Eier (Größe M)
- 100 g weiche Butter oder Margarine
- 6 Tropfen Dr. Oetker Bittermandel-Aroma (aus Rö.)

Eierlikör-Sahne-Creme:

- 200–250 g kalte Schlagsahne
- 2 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 2 Pck. Dr. Oetker Sahnesteif
- 250 g Mascarpone
- 125 ml Eierlikör

Zum Verzieren:

- etwas Eierlikör
- ca. 12 Pralinen
- einige Dr. Oetker Feine Dekorblüten
- Dr. Oetker gehackte Pistazien

Zubereiten:

Einen Bogen Backpapier in die Springform einspannen. Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze etwa 180 °C/Heißluft etwa 160 °C.

Teig

Mehl in einer Rührschüssel mit Backin mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in der Springform glatt verstreichen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel/Backzeit: etwa 30 Min. Den Springformrand mit einem Tafelmesser lösen und entfernen. Boden auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen und erkalten lassen. Das mitgebackene Backpapier vom Tortenboden abziehen. Tortenboden auf eine Tortenplatte legen. Einen Tortenring darumlegen.

Eierlikör-Sahne-Creme

Sahne mit Vanillin-Zucker und Sahnesteif steif schlagen. Mascarpone und Eierlikör mit dem Mixer verrühren. Geschlagene Sahne unterheben und die Eierlikör-Sahne-Creme wellenförmig auf dem Tortenboden verstreichen. Die Eierlikör-Mohntorte etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

Torte verzieren

Vor dem Servieren den Eierlikör über die Eierlikör-Mohntorte sprengen und die Torte dekorativ mit den Pralinen und Dekorblüten verzieren. Einige gehackte Pistazien draufstreuen.



„Im Licht der Ostersonne bekommen die Geheimnisse der Erde ein anderes Licht.“
(Friedrich von Bodelschwingh)

Das Team der Pflegeeinrichtung AGAPLESION BETHANIIEN-HÖFE wünscht Ihnen ein frohes und gesegnetes Osterfest.

AGAPLESION BETHANIIEN-HÖFE
Martinistraße 45, 20251 Hamburg
T (040) 23 53 78 - 0

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark



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

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin. Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

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

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

Welttag des Tanzes

ErlebnisTanz®

am 29.04.23, 11–15 Uhr
im Hamburg-Haus,
Doormannsweg 12,
20259 Hamburg

Die andere Art zu tanzen! Tänze aus aller Welt zum Mitmachen!
Workshops in den Zeiten von: 11–11:45/12–12:45/13–13:45/14–14:45 Uhr

Alle Tanzbegeisterten sind herzlich willkommen!

Es sind keine Vorkenntnisse und keine Tanzpartner erforderlich.
Eintritt frei – wir freuen uns über eine Spende!

**Informationen: Petra Knemeyer-Gaede, Tel. 04162-5443,
E-Mail: vorsitz-hamburg@erlebnis-tanz.de, www.erlebnis-tanz.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

SOVD

BEKANNTSCHAFTEN

Er, 64 J., schlank, charmant, elegant, sucht Dame, gerne noch älter, für „knisternde“ Zweisamkeit! Ein Foto wäre sehr nett?! Vielen Dank, **Chiffre 03523**

Gibt es eine mollige Frau ab 74, mit gr. Busen, die einen Witwer, 79, für Freizeit und mehr kennenlernen möchte? Sie kann auch eine Osteuropäerin sein. HH-Billstedt, -Horn, -Wandsbek, -Barmbek, **Tel.: 040/71 49 81 98**

Seniorin, schlank, sportlich, kein Oma-Typ, sucht vorzeigbaren Partner, 75+, für Reisen, Kultur und Ausflüge etc., **Chiffre 03723**

Attr. Er, reif, tief sinnig, charismatisch, dominant etc., sucht eine sinnliche Dame mit weibl. Formen für eine nicht alltägliche Beziehung, **Tel.: 0151/15 56 70 16**, habe Mut

Charmanter M., Anf. 50, sucht Typ Oma. Ostsee, Café-Besuch & ... Großraum Hamburg. **Tel.: 0176/55 68 47 16**

Ich, weiblich, Mitte 70, suche Ihn, bis 80 J., f. gemeins. Unternehmungen u. Reisen, **waldlauf45@gmx.de**

Partnerin gesucht für gemeins. Aktivitäten: Pkw-Ausflüge, See-luft schnuppern, reisen, Neues entdecken, Ideen verwirklichen, sich (ver)trauen... Ich bin m/78/176/NR/schlank/ungeb.) **E-Mail: sema.hh@magenta.de od. Chiffre 03923**

Junggebliebener Witwer, fit, gesund, mobil, unternehmungsfreudig, möchte sehr gern mit einer schlanken, natürlichen Frau den Frühling und die weitere Zeit erleben. **ifgw@mein.gmx**

Zusammen genießen – getrennt wohnen: agile, lebensfrohe 72-Jährige, fit an Körper und Geist, unternehmungslustig, m. vielseitigen Interessen, wünscht sich aktiven „Gleichgesinnten“ für harmonisches, unkompliziertes und abwechslungsreiches Miteinander. **E-Mail: gluecksjahr2023@web.de**

Ansprechend aussehende Frau, 71/162/schl./NR, sucht zuverlässig, liebev. Partner, ca. 75 J. alt, f. eine harmonische Zweisamkeit. Ich mag Nord-/Ostsee-Urlaub, gern mit Foto. **Chiffre 04023**

Er, 82 J., 163/69 kg, sucht eine kleine, schlank, liebe Partnerin für eine feste Beziehung, aus Bramfeld/Berne/Farmsen/Rahlstedt. Freue mich über Ihre Zuschrift. Bitte Festn.-Nr., **Chiffre 04123**

Er (66/180), R., sucht Sie, feinsinnige und nachdenkliche Reisebegleiterin durch nahe Lande, ein genussames Leben und Landschaften der Liebe. Bitte mit Tel.-Nr., **Chiffre 04223**

Er (75/170), sucht nette, natürliche Sie für ruhige Radtouren in die Natur, **Tel.: 040/20 54 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

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

Hamburgerin, junge 69, mit Hund, vorzeigbar, viels. interessiert u. unabhängig, sucht männl. Begleitung. Allein ist alles doof, zu zweit geht vieles besser! Melde dich, erst mal kennenlernen u. dann viel reden, dann, gucken, was geht. **Chiffre 04323**

Vielseitige und moderne Sie wünscht sich einen unternehmungslustigen, agilen und naturverbundenen Partner, ab 77/175 für Reisen, Theater- und Konzertbesuche, Gespräche u.v.m., **Chiffre 04523**

Ich, 78, weiblich, suche einen gepflegten Begleiter zwecks Freizeit, Reisen und Freundschaft – ohne erotische Absichten. Ich wohne in Ahrensburg. **Chiffre 04723**

Sie, 79 J., schlank, vorzeigbar, kein Oma-Typ, sucht lieben, netten Freund f. Gespräche, Tagestouren – alles, was Spaß macht. Ich freue mich auf Dich! Telef. mehr – bitte mit Foto. **Chiffre 06123**

Sie, 73, sucht Sie, wbl./NR, für eine verh. Affäre in NOR od. HH. Bin ein sportl. Typ, viels. interessiert und mobil. Suche unabh. Partnerin (L/Bi) für gemeinsame Stunden. **Tel.: 0175/186 11 16**

Attr., junggebliebene SIE, NR, empathisch, kommunikativ, intellekt., sportlich, wünscht sich IHN, +/- 65 u. jünger, für lust- und niveauvolle Begegnung/Partnerschaft m. Tiefgang. **Fruelingerwachenjetzt@gmx.de**

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

Hamburger Deern, NR, 60 J., Akad., mag Hund, Katz, innere Werte, Musik, Camping, Boot. Suche gr., bodenständigen NR-Partner mit Herz. **Chiffre 05023**

Er, Ing., 67/NR, sportl. und allen schönen Dingen aufgeschlossen, sucht liebev. Sie, 58–63 Jahre. Du, naturverb., zärtl., magst Kerzenschein? Dann schreibe mir, BmB, **Tel.: 0152/34 32 60 50**

Hamburger, 63, sucht Reisepartnerin bis 74 für beschaulichen Langzeiturlaub im sonnigen Süden, **Chiffre 04823**

Nette Sie, kein Oma-Typ (80+/162/NR) sucht Herrn, der auch nicht immer allein sein möchte – für gemeinsame Unternehmungen wie Reden, Spazieren, Reisen, Musik, Lesen, essen gehen, Spielen, **Chiffre 05123**

Welcher im Kopf junggebliebener Er (bis ca. 70 J.), mit guten Umgangsformen, kultureller Ausrichtung, finanz. unabhängig, fit u. mobil, wünscht Bekanntschaft m. schlanker, gepfl., modebewusster Sie passenden Alters für gem. Unternehmungen, **Chiffre 05323**

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

Frau, 61, sucht weibl. Gefährtin. Wenn Du, wie ich, feinsinnig, wagemutig + offen für Neues bist, Dir die Fragen des Lebens stellt + zu genießen weißt, dann melde Dich bei mir! **Chiffre 05523**

Welcher vitale Mann mit Musik im Blut hat noch Freiraum + so; für neugierige Lady, Raum Stadtpark? Bin normal groß + schwer + hübsch. Bitte nur SMS an **Tel.: 01771/59 93 79**, vorerst!

Frührentnerin, groß und hübsch, sucht Lebenspartner! **hope222@gmx.net**

Welcher Mann hat Lust und Zeit mit mir zu verbringen? Bin w., 67, an Kultur + Reisen + Sport interessiert, **Chiffre 05723**

Charmante Sie, 72 J., vielseitig interessiert, möchte sich mit einem niveaув. Herrn, guten Freund mit Herz und Humor treffen, um einiges gemeinsam zu unternehmen. BmB. **Chiffre 05823**

Fröhlicher Hamburger Witwer, 70+/169/NR/fit, ehrlich, schlank, einfühlsam, sucht schlank, gepflegte Frau für eine schöne Partnerschaft! **Tel.: 0172/524 77 03**

Sie, 80+/164, vorzeigbar, sucht niveaув./symp. Partner bis 83 J./NR/NT, kein Oma-Typ, für gem. Freizeitgest., bitte mit akt. Foto. **Chiffre 05923**

FREIZEIT

Oldie-Band „Indian-Summer“ sucht Verstärkung und Reservisten durch Amateur-Instrumentalisten u. Sängerin. Auftritte seit über 10 Jahren gelegentlich u. ehrenamtlich in Senioren-Residenzen und Sportvereinen. Einfach anrufen: Peter Kollmorgen, **Tel.: 040/870 25 13 oder E-Mail: lifemusic@indian-summer.eu**

Wir kegeln wieder regelmäßig und suchen MÄNNER, die in unserem Hamburger Traditionsclub KEGELKLUB HANSA v. 1878 mit uns die Kugel schieben. Wir treffen uns 14-tägig dienstags um 19.30 Uhr in Hamburg-Niendorf, Sachsenweg, im NIENDORFER CLUB HAUS NTSV, Restaurant-Bar-Kegelbahn mit neuer Bewirtung. An unserem Clubleben – wie Ausfahrten, Spargelessen – nehmen selbstverständlich auch unsere Frauen teil. **Tel.: 040/58 24 26, c-h.schockmann@t-online.de**

Suche weibl. Reisebegleitung für Kreuzfahrten sowie Städte- und Rundreisen, **Chiffre 03823**

Sie, 56, wünscht sich eine Brief freundschaft aus meiner ehemaligen Heimat Hamburg. Naturverbunden, tiefgründig, weltoffen, vielseitig interessiert. Wer schreibt gerne? **Chiffre 03623**

Reisepartnerin gesucht von 66-jährigem Hamburger zwecks Besuch von Musik- und Kleinkunstfestivals mit Wohnmobil und Fahrrad, vorzugsweise Norddeutschland. Gerd, **Tel.: 040/63 70 16 58**

Jugendliche Seniorin sucht interessierte Damen für vielseitige gemeinsame Unternehmungen. Der Sommer steht vor der Tür, wir gehen hinaus in die Natur, Tagesfahrten, besuchen kulturelle Veranstaltungen, gehen auch mal ins Kino und sitzen auch gern bei Speis und Trank gemütlich zusammen. **Chiffre 04423**

Schwimmen mit einer gemischten Gruppe macht gute Laune! Neue Gruppe, jeden So., 15 Uhr, in Wandsbek, bitte mit Anmeldung! **Tel.: 040/46 63 74 03**

Kontaktfreund. Singles, ab 60, treffen sich jed. Donnerstag ab 15 Uhr, als „Club 60“ im Restaurant Bole-ro, Rothenbaumch. 78, neben der U-Bahn Hallerstr., Beitrag € 1,-. Für Fragen **Tel.: 040/46 63 74 03, Mobil: 0178/685 72 07**

Rentner, 80+, sucht Begleitung für Ausflüge, Theater, Unterhaltung etc., Raum Wandsbek, **Tel.: 0170/693 93 26 oder SMS**

Nette Dame von Naturliebhaberin (Mitte 70) für gemeinsame Ausflüge „ins Grüne“ (vorzugsweise sonntags) und andere Freizeitunternmg. gesucht, Raum HH-Nordost. **Tel.: 040/644 46 50**

Ich suche Frauen, die auch Lust und Interesse haben, sich 1- oder 2-mal monatlich (samstagnachmittags) im Bramfelder Café „Melodie“ zum Handarbeiten zu treffen? **Tel.: 040/693 13 69 (AB + abends)**

Für die Gründung einer Freizeit- und Kultur-Gruppe (Tagesausflüge, Café und Restaurant, Museum, Spiele-Treffen (Skip-Bo., Canasta, Brettspiele etc.) sucht M (70+), Männer und Frauen (50–80), **Tel.: 040/43 27 58 29**

Elektromobil, 'Freerider Neuwerk', Höchstgeschwindigkeit 6 km/h, rot, 5 Jahre alt, wenig benutzt, passt in kleinen Fahrstuhl. Zubehör: fester Korb vorne, abnehmbare Hecktasche, Stockhalter, großer Reflektor hinten. Sitz/Armlehnen/Lenksäule verstellbar, automatische Bremse bei Gefälle, leicht zu fahren, Probefahrt ist möglich, € 650,- VB, nur Abholung, Wedel, **Tel.: 0162/908 54 10**

IMMOBILIEN

Kleine, nette, ruhige Familie sucht sehr dringend eine kleine Wohnung zur Miete. Auf Ihren Anruf freuen wir uns. **Tel.: 01590/118 02 35**

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

SUCHE

Suche Farbband für Reiseschreibmaschine! Wer bitte kann helfen? Aus eigenen Bestand bzw. Hinweis, wo käuflich erwerbbar. Bevorzugt Stadtmitte/Altona/Schnelsen. **Chiffre 06023**

Betreuungsassistentin, 61, Zertifikat, Berufserfahrungen, sucht private Anstellung. Bonus: Handwerkerin, Pflege, Haus, Hof und Seele mit Herz und Verstand! Ich freue mich auf Ihre Anfrage! **Chiffre 05623**

Suche einen älteren Menschen – Hilfe im eigenen Haushalt – 14-tg., 2 Std., ab Juni 23, bitte um Antwort – danke! **Chiffre 04623**

Wegwerfen ist zu schade! Technikfreund sucht alte Stereoanlagen, Fotoobjektive u.ä. Ich schaffe Platz in Ihrem Keller. Gerne anfragen unter **Tel.: 040/36 93 96 54**

Suche dringend kleine elektrische Schreibmaschine, Preisvorgabe, **Tel.: 040/58 66 33**

Design-Museum sucht Braun-Geräte, Fotokameras, Filmkameras als Sachspende oder Schenkung sowie neue Vereinsmitglieder. **Internationales Design Museum, Peter Behrens, Der Moderne als IDS Hamburg e. V., c/o Gerd R. Hormann, Mildestieg 4, 22307 Hamburg**

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

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

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

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

SONSTIGES

Alltagsbetreuer – Demenzbegleiter für Seniorin frei. Ausgebildet nach § 45 SGB. **Tel.: 0176/41 91 77 87**

Wer hat – ebenso wie ich – den Mut + die Bereitschaft, den Versuch zu starten (u. a. online) eine geschäftliche Selbstständigkeit aufzubauen? Für Sie: gerne Gestricktes + Genähtes für Babys + Kleinkinder – für mich: gestrickte Socken/Strümpfe/Stulpen + Kartengestaltung! Lassen Sie uns gemeinsam diesen Traum wahr machen! **Tel.: 040/693 13 69** (abends + AB)

Maler im Vorruhestand fühlt sich noch gefordert. Führe Maler- und Lackiererarbeiten aus. Bin flexibel und handwerklich begabt – Raum Hamburg, Osten und Westen. **Tel.: 0157/32 13 19 40**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Fabersweg 3,
22848 Norderstedt



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Hinterblieben und hinzuverdienen

Was früher oft nur Zubrot war, kann heute zur rechenbaren Größe im Alter werden: der Dazuverdienst für Rentner. Seit 1. Januar 2023 können Menschen, die eine vorgezogene Altersrente beziehen, unbegrenzt hinzuverdienen. Bis 2022 wurde ein Hinzuverdienst über 6.300 Euro jährlich angerechnet und schmälerte die Rente. In 2021 und 2022 lag das Limit bei 46.060 Euro pro Jahr.

Allerdings gilt dies nicht für die Hinterbliebenenrente: Hier wird zusätzliches Einkommen weiterhin angerechnet, sobald der Freibetrag überschritten wird. Die Hinzuverdienstgrenze liegt im Osten bei 937,73 Euro, im Westen bei 950,93 Euro.

Wer ist in der Lage, eine vorgezogene Rente zu beantragen? Nach einer Versicherungszeit von 45 Jahren gilt man als „besonders langjährig versichert“ und kann grundsätzlich früher in Rente gehen. Diese Altersrente heißt oft noch „Rente mit 63“, weil sie einst für alle vor 1953 Geborenen ohne Abschläge möglich war. Das gilt nicht mehr für diejenigen, die zwischen 1953 und 1963 geboren sind. Da das Rentenalter schrittweise angehoben wird, verschiebt sich auch das Eintrittsalter mit dem Geburtsjahr nach oben. Ist Ihr Geburtsjahrgang 1964 oder später, können Sie mit 65 Jahren in Rente gehen. Anders für „langjährig Versicherte“, die „nur“ 35 Jahre auf dem Rentenbuckel haben und trotzdem mit 63 Altersrente einreichen – vor dem regulären Renteneintrittsalter. Die geschenkte Zeit hat ihren Preis: Die „Frührente“ ist schmaler als die reguläre Rente. Für jeden Monat, den die Rente früher beginnt, wird sie um 0,3 Prozent gekürzt. Und: Dieses Minus bleibt über den Tod hinaus und betrifft damit auch die Hinterbliebenenrente.

Beispiele: Heiner, geb. März 1959, ginge als langjährig Versicherter regulär in Rente, sobald er 66 Jahre und zwei Monate alt ist (also ab 01.06.25). Wäre er frühestmöglich Rentner geworden (mit 63, also am 01.04.22), hätte er 11,4 Prozent Minderung für immer akzeptieren müssen. Oder Ramona, geb. März 1962. Sie müsste bis 01.12.28 warten, erkaufte sich die „Frührente“ ab 01.04.25 mit 13,2 Prozent Abschlag.

„Wir raten, vor einer Entscheidung für oder gegen die vorgezogene Altersrente, alle erwartbaren Einnahmen für das Alter auf den Tisch zu legen und zu prüfen, ob das Geld reicht, gerade angesichts der aktuellen Inflation“, so der SoVD-Landeschef Klaus Wicher.

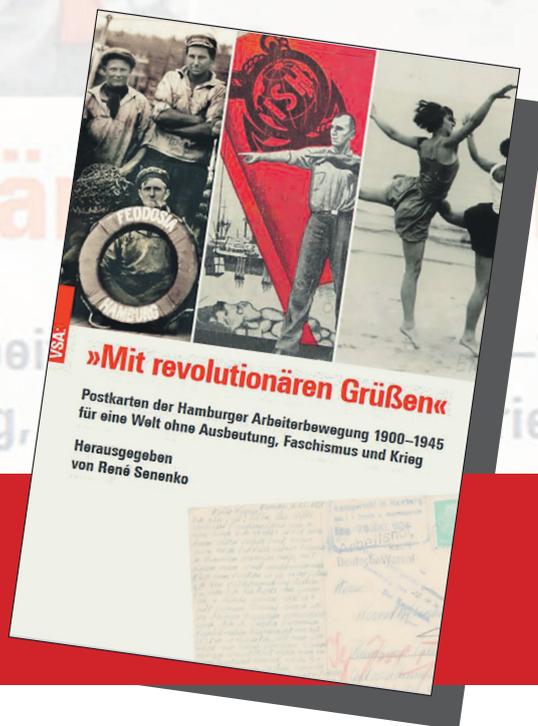
Mitglieder des SoVD können sich kostenfrei beraten lassen. Informationen unter www.sovd-hh.de, Tel.: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de

René Senenko (Hrsg.): „Mit revolutionären Grüßen“

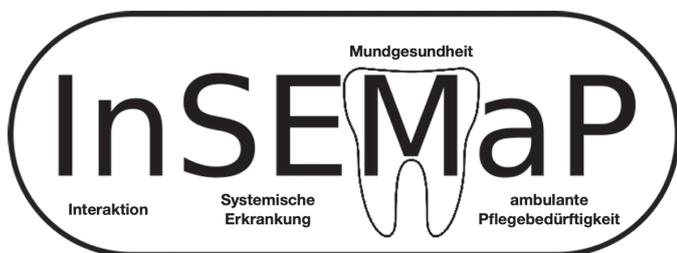
Postkarten der Hamburger Arbeiterbewegung 1900–1945

Für uns Seniorinnen und Senioren gehörten früher Postkarten zum Alltag. Viele von uns sammelten sie sogar. 38 Autorinnen und Autoren haben nun den Versuch gewagt, die Geschichte der Hamburger Arbeiterbewegung von 1900 bis 1945 mittels historischer Postkarten zu erzählen. Kann so etwas gelingen? Entstanden ist ein reich illustrierter Episodenband, der schlaglichtartig die wechselvolle Geschichte der regionalen Arbeiterbewegung erzählt. Die Beiträge mit doch recht unterschiedlichen (politischen) Akzenten bestechen durch ihre Vielfalt an Themen. Ob Hamburger Aufstand, Anarchismus, Arbeiterfotografie, proletarische Ju-

gendweibe oder Frauenbewegung – es ist wohl für jeden etwas dabei. Einen tiefen Eindruck hinterlassen die Postkarten politischer Gefangener aus den Gefängnissen. Viele der abgedruckten Postkarten finden zum ersten Mal seit 90 Jahren wieder ein Publikum. Ergänzende Beiträge widmen sich dem Bismarckdenkmal, Hamburgs drei Heinedenkmalern, dem Hannoverschen Bahnhof und dem Stadthaus. Eine Anhang über Briefmarken mit Porträts Hamburger Persönlichkeiten des Widerstands gegen das NS-Regime beschließt das Buch. Wegen seiner großartigen Aufmachung ist der Band als Geschenk für alle historisch Interessierten geeignet.



René Senenko (Hrsg.): „Mit revolutionären Grüßen“ –
Postkarten der Hamburger Arbeiterbewegung 1900–1945.
VSA: Verlag Hamburg 2022, 280 Seiten, mehr als 200 farbige
Abb., Hardcover, Format 16,8 × 24,2 cm, ISBN 978-3-96488-108-3,
24,80 Euro, im Handel erhältlich



Teilnehmende gesucht Studie zur Mundgesundheit bei ambulant pflegebedürftigen Personen

Das Forschungsprojekt „InSEMaP – Mundgesundheit bei ambulanter Pflegebedürftigkeit“, das das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf gemeinsam mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg und der DAK-Gesundheit durchführt, sucht noch pflegende Angehörige als Teilnehmende.

Ziel ist es, die aktuelle Versorgungssituation und die Mundgesundheit von älteren pflegebedürftigen Menschen, die in der eigenen Häuslichkeit leben, zu erfassen und zu verbessern. Dafür werden Einzel- und Gruppeninterviews mit pflegenden Angehörigen geführt, um deren Erfahrungen und Perspektiven abbilden zu können.

Die Mund- und Zahngesundheit ist wissenschaftlich erwiesen eng mit chronischen und allgemeinen Erkrankungen verbunden. Der Eintritt der Pflegebedürftigkeit führt jedoch häufig zu einer Abnahme der Inanspruchnahme der zahnärztlichen Leistungen.

Die Studie will herausfinden, welche Faktoren die mundgesundheitliche Versorgung und die Inanspruchnahme zahnärzt-

licher Leistungen beeinflussen. Dabei sollen sowohl die förderlichen als auch die hinderlichen Faktoren identifiziert werden.

Die Erfahrungen von pflegenden Angehörigen als Experten, sind hier besonders wichtig.

Sie können an dem Einzel- oder Gruppengespräch teilnehmen wenn ...

1. Sie eine angehörige Person seit mindestens 1,5 Jahren zu Hause pflegen, die ambulant pflegebedürftig ist,
2. die zu pflegende Person mindestens 60 Jahre alt ist,
3. die zu pflegende Person nicht an einer Demenz erkrankt ist,
4. Sie selbst mindestens 18 Jahre alt sind.

Für die Teilnahme erhalten Sie eine angemessene Aufwandsentschädigung.

Mehr über die Studie und die Teilnahme erfahren Sie unter: www.insemap.de. Ansprechpersonen für Rückfragen: Alena Koenig und Sarah Porzelt, Tel.: 040 42875-7170, E-Mail: insemap@uke.de

Welttag des **Tanzes** (29.04.23)

ErlebniSTanz ist eine eigene Tanzdisziplin. Musik und Rhythmus wecken Lebensgeister und animieren zum Tanzen. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund. © Uta Niere



**„Seniorentanz ist,
dass man sofort
mittanzen kann“**



Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele. Tanzen macht schlau. Tanzen ist pure Lebensfreude. Hier heißt es: mit anderen aktiv sein, Freude an Bewegung zu Musik haben und Gleichgesinnte treffen. Das gesellige Tanzen ist zugleich Gehirnjogging sowie Kreislauf- und Balancetraining, es erleichtert und verbessert die körperliche Bewegungsfähigkeit und verschafft so ein ideales Sportprogramm mit großem Freizeitwert. Nach dem Motto „Tanz dich fit!“ wird ohne Leistungsdruck und Wettkampfscharakter zu beschwingten und internationalen Musiken getanzt. – Das muss gefeiert werden, dachte sich das Internationale Komitee des Tanzes des Internationalen Theaterinstitutes (ITI der UNESCO), und so entstand der Welttag des Tanzes. Seit 1982 wird er am 29. April (Geburtstag von Jean-Georges Noverre, dem Schöpfer des modernen Balletts) gefeiert. Der Tanz soll damit als universelle Sprache in der Welt gewürdigt werden.

Im Hamburg mischt der Landesverband ErlebniSTanz, Mitglied beim Bundesverband Seniorentanz e. V., ganz vorne mit. Seit Wochen bereiten die ehrenamtlichen OrganisatorInnen eine Veranstaltung am Samstag, 29. April, im Hamburg-Haus in

Eimsbüttel, (Doormannsweg 12) vor. „Wir wollen als Landesverband Hamburg von elf bis 15 Uhr Tanzinteressierte und -begeisterte ins zum Mittanzen einladen“, sagt Petra Knemeyer-Gaede, Landesvorsitzende des Landesverbandes Hamburg. „Wir planen stündliche Mitmachaktionen von jeweils etwa 45 Minuten, in denen wir unseren ErlebniSTanz mit all seinen Facetten zeigen wollen. Nach jeder Tanzeinheit folgt eine kleine Pause, um den Verband vorzustellen, um Tanzinteressierte in Tanzgruppen zu vermitteln und um mögliche neue Mitglieder zu interessieren.“

Knemeyer-Gaede ist selbst auch Tanzleiterin und brennt für den Tanzsport: „Wissenschaftliche Studien belegen schon lange, dass das Tanzen gesund ist. Der Mediziner und Autor Dr. med. Eckart von Hirschhau-

sen berichtet in seinem Bestseller ‚Glück kommt selten allein‘ von einer Langzeitstudie, die mit Senioren am Albert Einstein College of Medicine in New York durchgeführt wurde. Darin wurde festgestellt, dass regelmäßiges Tanzen das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 76 Prozent senkt.“ Tanzen gelte als wirksamer als Rätseln, Lesen oder andere Sportarten. Knemeyer-Gaede zitiert Hirschhausen: „Der Grund hierfür ist, dass Tanzen uns auf so unterschiedlichen Ebenen fordert und freut: Wir bewegen unseren eigenen Körper und den eines anderen, lernen neue Tanzschritte, trainieren die Koordination auf dem Parkett, der soziale Kontakt hellt unsere Stimmung auf, und wir hören Musik, die uns glücklich macht.“

ErlebniSTanz sei dann nochmal eine ganz besondere Sache, merkt sie an. „Man muss ihn erleben. Ich erlebe das auch in meinen Gruppen. Wer neu dazukommt, hat es entweder irgendwo gelesen und denkt, ‚ich kann es ja mal ausprobieren‘, oder man wird einfach ‚mitgeschnackt‘.“ Kreistänze, Paartänze, Blocktänze ... auch im Sitzen, am Stuhl oder mit dem Rollator – das Spektrum ist groß, eigentlich ist für jederman und jede Frau etwas dabei. Einfach mal ausprobieren, oder?
Corinna Chateaubourg © SeMa

In Hamburg gibt es über 70 Tanzkreise, die ErlebniSTanz anbieten. Wo und wann Veranstaltungen stattfinden, verrät Petra Knemeyer-Gaede telefonisch unter 04162-5443 oder per Mail an horsitz-hamburg@erlebnis-tanz.de. Die Homepage vom Bundesverband Seniorentanz e. V. ist unter www.erlebnis-tanz.de zu finden.

Man kann als Einzelperson kommen und wird ganz selbstverständlich in die unterschiedlichen Formationen der vielfältigen Tänze integriert.

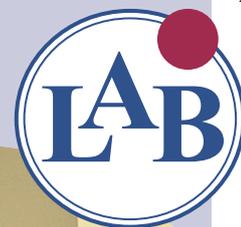
© K. Usko

ErlebniSTanz fördert Beweglichkeit, Kondition, Koordination, Reaktion und Konzentration und trägt damit zur Gesundheitsförderung für Jung und Alt bei. © TJS

Kreistänze, Paartänze, Blocktänze – auch im Sitzen, am Stuhl oder mit dem Rollator – das Spektrum beim ErlebniSTanz ist groß. © G. Haas



Chorprobe und
Auftritt der
Faltenrockies in
der Motte.



Jürgen Preuß unterhält
die LAB-Ehrenamtlichen bei
einem LAB-Mitarbeiterausflug.

Der Shanty-Chor aus Fuhlsbüttel
auf den Treppen der Handelskam-
mer nach einem Auftritt auf der
Aktivoli-Freiwilligenbörse.



Musik, Gesang und Tanz ...

Gemeinsam im Chor singen: Wer oder was sind eigentlich „Die Faltenrockies“?

LAB steht für Lange Aktiv Bleiben e.V. ein gemeinnütziger Freizeitverein für die Generation 50+ mit 14 Treffpunkten hamburgweit. In den verschiedenen Treffpunkten gibt es neben Sprachkursen und digitalen Lernangeboten auch ganz unterschiedliche Musik-, Gesang- und Tanzangebote. Zu einigem Ansehen hat es schon der Chor „Die Faltenrockies“ gebracht. Unter Mitgestaltung des Treffpunktes Lokstedt werden die Sängerinnen in Altona von einer professionellen Chorleiterin gecoach. Aktuell sind die Teilnehmerinnen zwischen 60 bis 83 Jahre alt. Dieser Chor tritt außerdem gern und oft auf. Lidija ist 68 und seit etwa vier Jahren dabei. Ihr gefalle vor allem die Musikauswahl, von Schla-

ger über Pop bis Rock sei alles dabei, sagt sie. Vorher hat sie vor allem die Angebote am LAB Treffpunkt St. Pauli genutzt. Weil sie schon immer gern sang und auch im Schulchor war, ging sie zur kostenlosen Probestunde der „Faltenrockies“ in Altona (Eulenstraße 43). „Mir hat es gleich gut gefallen, und ich habe mich wohl auch gut geschlagen“, sagt Lidija, „ich kannte auch schon einige Stücke.“ Die „Faltenrockies“ (sowie auch die anderen Musikangebote des LAB) freuen sich über weitere Interessierte. Auch wenn der Name des Chores es anders vermuten lässt: Auch Herren sind gern gesehen. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Unsere Musik- und Singangebote:

- Rockmusik und Schlager mit den „Faltenrockies“
- LAB-Chor (pausiert)
- Experimentelle Musik-Session mit E. Mensah
- Musikgruppe (pausiert)
- Chorsingen mit Jürgen Preuß
- Disco-Tanz Gruppe – Ü50-Hits der 60er, 70er & 80er
- Gemütliches Beisammensein & Singen
- „Wer singt, lebt länger!“ Shantys und Volkslieder
- Fröhliches Singen
- „Singen macht Spaß“

wöchentlich	Montag	15:00–16:30 Uhr	Altona
wöchentlich	Dienstag	10:00–11:30 Uhr	Fuhlsbüttel
wöchentlich	Mittwoch	19:00–22:00 Uhr	St. Pauli
wöchentlich	Dienstag	16:30–18:00 Uhr	Fuhlsbüttel
2 x im Monat	Freitag	ab 14:30 Uhr	Altona
2 x im Monat	Donnerstag	19:00–21:00 Uhr	HH-Eimsbüttel
2 x im Monat	Samstag	14:00–16:00 Uhr	Lokstedt
2 x im Monat	Mittwoch	14:00–15:00 Uhr	St. Pauli
wöchentlich	Mittwoch	14:00–16:00 Uhr	Fuhlsbüttel
wöchentlich	Donnerstag	10:00–11:30 Uhr	St. Georg

LAB 14 x in Hamburg!

10 Treffpunkte & 4 Freizeitgruppen:

- **LAB Treffpunkt Altona (in der MOTTE)**, Eulenstraße 43, 22765 Hamburg, Tel. 39 76 71, altona@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Eimsbüttel (im HH-Haus)**, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg, Tel. 28 78 43 17, eimsbuettel@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Eppendorf**, Eppendorfer Weg 232, 20251 Hamburg, Tel.: 50 09 85 90, eppendorf@labhamburg.de
- **LAB Treffpunkt Fuhlsbüttel**, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel. 59 24 55, fuhlsbuettel@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt Groß Borstel**, Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg, Tel. 386 52 113, grossborstel@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt Hamm**, Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg, Tel. 21 59 08, hamm@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt Lokstedt**, Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg, Tel. 58 43 82, lokstedt@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt Mümmelmansberg**, Oskar-Schlemmer-Str. 21, 22115 Hamburg, Tel. 715 34 18, muemmelmannsberg@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt St. Georg**, Hansaplatz 10, 20099 Hamburg, Tel. 24 14 90, st.georg@labhamburg.de

• **LAB Treffpunkt St. Pauli**, Beim Grünen Jäger 10a, 20359 Hamburg, Tel. 43 55 45, st.pauli@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Ohlsdorf**, Böckelweg 21, 22337 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Stellingen**, Spannskamp 30c, 22527 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Uhlenhorst**, Finkenau 11, 22081 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

• **LAB Freizeitgruppe Wilhelmsburg**, Kirchdorfer Straße 170, 21109 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, info@labhamburg.de

Freie Plätze in der Tagespflege Wellingsbüttel



(pi) **Hell**, freundlich und mit einer sehr familiären Atmosphäre – so oder ähnlich könnte man die Räumlichkeiten der Tagespflege Wellingsbüttel beschreiben. Leiterin Birgit Fenner und ihr Team aus Pflege- und Betreuungskräften betreuen hier im Rahmenhorst 39 in Wellingsbüttel bis zu 20 Seniorinnen und Senioren täglich.

Die Tagespflege Wellingsbüttel wendet sich an Menschen, die aufgrund von zunehmender Einsamkeit im Alter den Kontakt zu anderen Menschen suchen möchten, aber auch an Menschen mit Demenz oder körperlichen Einschränkungen, die ihren Tagesablauf nicht mehr alleine bewältigen können. Die Tagespflege dient der erweiterten Lebensqualität älterer und/oder pflegebedürftiger Menschen und auch der Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Im geschützten Außenbereich gibt es eine große Terrasse und mehrere Hochbeete zum Gärtnern. Das Gebäude ist barrierefrei zugänglich. Bei Bedarf werden die Tagesgäste zu Hause mit einem eigenen rollstuhlgerechten Kleinbus abgeholt.

Zurzeit gibt es freie Betreuungsplätze im Tagespflegehaus – egal, ob für einen Tag oder bis zu fünf Tage in der Woche. Birgit Fenner steht für Informationen und für die Vereinbarung eines kostenlosen Probetages unter Tel. 040-536 974 10 oder unter tpw@diakonie-alten-eichen.de zur Verfügung.

Foto: Jörg Modorow



10 JAHRE Heaven-Can-Wait-Chor – Bühnenjubiläum

Die Erfolgsstory geht weiter!

(pi) Ende April feiert der Heaven-Can-Wait-Chor an drei Abenden im St. Pauli Theater sein Bühnenjubiläum mit einer Jubiläumsshow. In einer bunten Show nimmt der Chor sein Publikum mit auf eine Reise. Sie singen nicht nur ein „Best-of“ ihrer größten Hits der letzten beiden Bühnenpro-

gramme, sondern haben zusätzlich viele brandneue Lieblingsongs im Gepäck, u. a. von Hamburger Künstlern wie Fettes Brot, Tocotronic oder Niels Frevert, aber auch von Pink und Andreas Bourani.

Wie alles begann

Thomas Collien, Konzertveranstalter und Mitgesellschafter des St. Pauli Theaters, und Jan-Christof Scheibe, Allrounder der Hamburger Musikszene, entwickeln die Choridee: Durch das Leben gegangene Menschen singen Lieder ihrer Enkel. Das Casting wendet sich an über 70-Jährige musikbegeisterte und stimmlich auf der Höhe befindliche Sänger*innen: Über 100

Bewerbungen gehen ein, 36 werden genommen. Es geht im St. Pauli Theater los, und das Publikum ist fasziniert von den Sänger*innen, die ein Stück ihrer Seele offenbaren – und so den Liedern ihrer Enkel eine neue, unverwechselbare Bedeutung geben. Emotionale Momente, die die Zuschauer von den Sitzen reißen. Lachen, Weinen, Jubel. Ein Rockkonzert – ein Gesamtkunstwerk.

10 erfolgreiche Jahre

Ca. 40.000 Menschen haben den Heaven-Can-Wait-Chor in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen gesehen und mit ihm das Leben gefeiert. Der Chor und sein Publikum haben die Pandemie überstanden, sind zusammen gewachsen. Der Chor gibt Kraft, macht Mut und ist zukunftsweisend!

Mit norddeutscher Filmförderung und in enger Zusammenarbeit mit dem NDR wird ein Dokumentarfilm über den Chor gedreht, der im September 2023 bundesweit in die Kinos kommt. Die Reise geht weiter. Je schwerer die Zeiten, desto wichtiger der Chor!

Hier vereint Musik Generationen

Was wir alle so brauchen und so sehr vermissen.

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

Frühjahrskonzert

des Seemanns-Chors Hamburg



(pi) Nach einem abwechslungsreichen und spannenden Jahr 2022 veranstaltet der Seemanns-Chor Hamburg sein jährliches Frühjahrskonzert diesmal im neuen LichtwerkTheater im Körber-Haus, Holzhuide 1, 21029 Hamburg-Bergedorf, am Samstag, 20. Mai 2023, um 16.00 Uhr.

Der musikalische Leiter und Dirigent, Kazuo Kanemaki, hat wieder ein sehr interessantes und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Als Gast ist dieses Mal das Chorensemble Goethe dabei.

Das LichtwerkTheater wurde erst Ende Januar 2023 im neuen Körber-Haus eröffnet. Es liegt ganz in der Nähe des Bahnhofes Bergedorf, und der Chor freut sich,

in dieser sehr schönen neuen Umgebung auftreten zu können.

Der Seemanns-Chor steckt voller Taten-drang, und die Anzahl der Sänger wächst nach der Corona-Delle wieder, nicht zuletzt aufgrund des Auftritts zur Trauerfeier von Uwe Seeler im Volksparkstadion, dem Konzert im September in der Laeishalle zum Jubiläum des Vereins der Hamburger und dem Adventskonzert in Farmsen. Geprobt wird dienstags um 18.45 Uhr im Luisenhof direkt am U-Bahnhof Farmsen.

Karten zum Preis von € 12,- bis € 20,- sind online zu bestellen unter:

www.seemannschor-hamburg.de oder telefonisch unter 040/52 47 28 65.



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

Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de



RuheForst. Ruhe finden.

Rätselspaß

Schminke	Asthma	Geste		politischer Fanatiker		Ort bei Zwolle (NL)	seem.: Wasserabflucht	altes Apothekergewicht			Radio-wesen	Schell-fisch-art	Kykla-den-insel	Haupt-stadt Jemens		altrömische Heeres-einheiten		schmerz-haftes Glieder-reißen					
						Beruf im Bau-gewerbe																	
afgha-nischer Teppich		franzö-sisch: Korn				Teile der Minute		Amts-prache: beilie-gend		6				ein Fest begehen		int. Kfz-Z. Ghana		9					
					Zank, Un-frieden (ugs.)		1			Schänd-lichkeit													
altindi-scher Haupt-gott		US-kan-a-discher Grenz-see					<div style="text-align: center;"> <h2>HoWe-Umzüge</h2> <hr/> <h3>Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> Umzüge ab € 150,- </div> <ul style="list-style-type: none"> • Elektroarbeiten • Bürorumzüge • Möbeleinlagerungen • Geschultes Fachpersonal • Möbelmontage durch Tischler • Möbeltransportversicherung </div> <p style="text-align: center;">Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!</p> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> Barmstedt 04123-922 65 70 Ellerhoop 04120-70 79 40 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> Wedel 04103-803 39 03 Mobil 0172-402 55 72 </div> </div>					japan. Autor (Nobel-Preis)		Vorname des Sängers Reed									
			3	ein Borsten-wurm								Gattin des Gottes Thor			Burg in Seesen, West-harz								
unter-brechen		Gold-brassen		Rufname d. „Hair“-Sängerin Kramer									Spaß-macher (Mz.)	norweg. Philo-soph † 1943	englisch: Meer								un-wirklich
	4																						
abgleich	duften-des Harz		Norme der Vergan-genheit												deutsche Vorsilbe		ernen-nen			griech. Vorsilbe: gut, wohl			
				ein Luft-schiff											schrift-liche Prüfung		Wahl-übung beim Sport						
Ort im Süden Schwedens			Buddhis-mus-richtung																				
						Winter-sport-gerät	besitz-anzei-gendes Fürwort	süd-amerik. Steppen-kamele		sacht, be-hutsam	Eiweiß-gift	altröm. Göttin der Feldflur				kuban. Schrift-steller (Miguel)							
Seiten-teil des Dachs			Stadt in Unter-franken	Verlust, Nieder-lage					5			Wett-kampf-klassen		Kfz-Z. Bamberg									
Magierin	erzäh-lende Dicht-kunst				alter Klavier-jazz (Kw.)				exzen-trischer Kunst-stil		tödlich (lat.)							2					
						TV-Mode-ratorin, Linda de		in diesem, hierin						10	englisch: be-nutzen		Taste der Compu-ter-tastatur						
				scherz-haft: US-Soldat	altes Volk in Mittel-amerika				8		Kose-name für Geno-veva		franzö-sischer unbest. Artikel										
wert-voller Edel-stein		uner-bittlich, hart						Ver-schiede-nes															
kartha-gischer Heer-führer							german. Götter-ge-schlecht						und so weiter (latein. Abk.)										

Die Gewinner vom März 2023:

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

1. – 3. Preis: je 2 Karten für Tim Fischer in „Cabaret“ am 10. Mai 2023 um 19.30 Uhr im HANSA-Theatersaal

1. Dr. Lüpke-Müller, 22605 Hamburg,
2. M. Rauter, 22089 Hamburg, 3. T. Buchsbaum, 22547 Hamburg

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

4. M. Jacki-Ihde, 22850 Norderstedt,
5. W. Zilz, 25469 Halstenbek, 6. F. Enders, 22359 Hamburg

7. – 8. Preis: je ein Exemplar des Buches „Ich liebe die Anfänge!“ von Barbara Salesch

7. M. Ewert, 25421 Pinneberg, 8. C. Nägele, 22147 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2023

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

ANLIEFERUNG

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

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

Verlosung im April

1. Preis



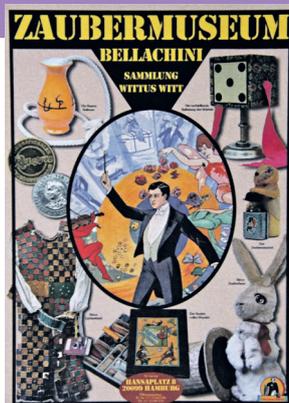
2 Übernachtungen für 2 Personen im Vitalia Seehotel Bad Segeberg

im Doppelzimmer, inklusive Frühstücksbuffet, freie Nutzung des Sauna- und Wellnessbereiches sowie eines Parkplatzes. Das Wellnesshotel liegt eingebettet in die typisch schleswig-holsteinische Seenlandschaft direkt am großen Segeberger See. Im Hotel erwarten Sie ein Restaurant der Spitzenklasse, eine Bar mit 50 verschiedenen Whisky- und Ginsorten und ein Spa auf 1.500 Quadratmetern.
Nähere Infos: www.vitaliaseehotel.de

2.–3. Preis

Jeweils 2 Karten für einen Freitagabend im Hamburger Zaubermuseum Bellachini

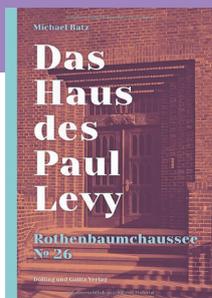
Jeden Freitagabend finden ab 21 Uhr Vorstellungen mit Wittus Witt im ZauberSalon statt. Die Karten gelten für einen Besuch (inkl. der Ausstellung) ab 20 Uhr. Das „Bellachini“ befindet sich nur wenige Meter hinter dem Hauptbahnhof und 50 Meter neben dem Schauspielhaus am Hansaplatz 8. Weitere Infos: www.hamburger-zaubermuseum.com



4. Preis

Ein Buchexemplar „Das Haus des Paul Levy – Rothenbaumchaussee N° 26“

Michael Batz erzählt die Lebensgeschichten von rund 50 Menschen, die seit 1921 in dem Haus in der Hamburger Rothenbaumchaussee 26 gelebt haben. 624 Seiten, € 32,-, ISBN 978-3-86218-146-9



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

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

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 17.04.23 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Michaela May
in einer
Theaterpause
in Hamburg-
Winterhude im
Februar 2023.
© Marion Schröder

MICHAELA MAY

gibt in ihrer Autobiografie „HINTER DEM LÄCHELN“ noch nie erzählte Einblicke in ihr Leben

Am 18. März 1952 kam die beliebte Schauspielerin in München zur Welt und wurde auf den Namen Gertraud Elisabeth Berta Franziska Mittermayr getauft. Wie damals üblich, bekamen die Kinder die Vornamen der Verwandten. „Weil ich das erste Mädchen in der Familie war, fand die halbe Verwandtschaft in meinem Namen Niederschlag“, erklärt sie in ihrer interessanten Biografie. Den Namen Elisabeth hat sie von der Mutter, Berta von der Oma väterlicherseits und Franziska nach der Oma mütterlicherseits. Für den Namen Gertraud hatten sich die Eltern entschieden. Michaela fand den Namen altbacken und war froh, als sie später Traudi genannt wurde. Nachdem sie oft wegen ihres Nachnamens nach den berühmten Ski-Legenden, den Schwestern Evi, Heidi und Rosi Mittermaier gefragt wurde, änderte sie ihren Namen. Von ihrem Nachnamen blieb das May, und den Vornamen Michaela übernahm sie von ihrer Lieblingspuppe. Die Liebe, den Menschen etwas vorzuführen, begann bereits sehr früh.

Als Kind spielte sie gern Zirkus, eine Artistin oder auch einen Clown. Schon als Siebenjährige warb sie in vielen Fernsehspots auch für Fruchtbombons oder Nudeln. „Für eine Werbung für ein Milchprodukt mussten die Kinder, die zu diesem Test geladen waren, eine Kuh zeichnen. Ich hatte wohl die schönste gemalt, jeden-

falls bekam ich die Zusage. Ich habe diese Werbung gerne und mit viel Spaß gemacht. Außerdem bekam ich 50 DM dafür. Ich war reich.“

Michaela May schreibt auch, dass sie in das Wirtschaftswunder hineingeboren wurde. „Wir kauften die erste Waschmaschine, eine elektrische Nähmaschine, und endlich gab es Wasser aus dem Boiler. Wir mussten nicht mehr nacheinander im selben Zuber baden, ich lange Zeit als jüngstes Kind als Letzte in der schmutzigen Seifenbrühe meiner Brüder.“

Bis dahin hatte Michaela zwei ältere Brüder, Hans und Karl, später kam ihre Schwester Gundi dazu. Die erfolgreiche Schauspielerin schreibt in den 256 Seiten ihrer Biografie, erschienen im Piper Verlag, über ihre Familie, über ihre Kindheit, ihre Jugend, den ersten Kuss, ihre Zeit als examinierte Kindergärtnerin, über ihre Arbeit auf vielen Bühnen und vor Kameras mit namhaften Kolleginnen und Kollegen. Sie berichtet über Sternstunden, aber auch über Schattenseiten ihres Lebens, bei denen sie tiefe Abgründe vor Augen hatte, die sie aber nicht zerbrechen ließen.

Zum ersten Mal lässt sie die Leser wissen, dass sich alle drei Geschwister das Leben genommen haben, Karl 1974, Hans 1977.

Michaela May schreibt auf Seite 140 ihres Buches, dass ihre beiden Brüder aus ihrer Melancholie und Unsicherheit nicht mehr herausfanden. Die jüngere Schwester Gundi war später in einer Si-



Michaela May, noch als Traudi, mit
den Brüdern Karl und Hans und
der kleinen Schwester Gundi.

© Michaela May privat

Malteserstift Bischof-Ketteler

Kettelerweg 5 | 22457 Hamburg



In guten Händen:

Wohnen mit Service

Serviceleistungen auf höchstem Niveau

Unterstützung z.B. bei Hausmeisterreparaturen, Fensterreinigung oder Mahlzeitenservice

Abwechslungsreiches Aktivprogramm

Umfangreiche Freizeitangebote und Veranstaltungen im Hause



Leben mitten in Hamburg-Schnelsen

- 2 Zimmer-Wohnungen in der Größe von 54–59 m²
- Wohnraum mit Küche und bodengleichen Duschen
- Balkon oder Terrasse
- Verschiedene Einkaufsmöglichkeiten in wenigen Minuten fußläufig erreichbar.
- Grüne Umgebung lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Ausflügen ein.
- In unmittelbarer Nähe gibt es mehrere Busverbindungen für entferntere Ziele wie Hamburger Innenstadt oder Hafen.

Telefon: 040 559868-0

bischof-ketteler-hamburg@malteser.org

www.malteserstift-bischof-ketteler.de

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

Anzeigenberatung
und -annahme

HWWA
werbeagentur gmbh

Tel.: 040/524 33 40

h.wiederhold@

senioren-magazin-hamburg.de

Michaela May
mit ihrer Mutter
Anneliese und
den Töchtern
Alexandra
und Lilian.

© Michaela
May privat

ist: „Ich blicke mit großer Vorfreude und Neugierde in die Zukunft.“

Wenn Sie mehr von der lebenswerten Münchenerin wissen möchten, legen wir Ihnen nicht nur diese Biografie, welche es auch von Michaela May gesprochen als Hörbuch gibt, sondern auch den Podcast von der Komödie Winterhuder Fährhaus ans Herz.

Wenn Sie die Homepage (www.komoedie-hamburg.de) aufrufen, dann auf Informationen und danach auf Podcast gehen, erfahren Sie auch von Michaela May in zwei längeren Gesprächen mit der Theaterleiterin Britta Dual in „Vorhang zu, Ohren auf“, was auf und hinter der Bühne so alles geschieht.

Michaela May berichtet zudem über eines ihrer sozialen Engagements. Sie setzt sich für den Verein Retla (rückwärts gelesen: Alter) ein. „Die Aufgabe dieses Vereins ist es, Patenschaften für vereinsamte Seniorinnen und Senioren zu finden, die ihre sozialen Kontakte verloren haben, auch durch den Tod geliebter Menschen.

Wir suchen Personen, die sich ehrenamtlich um Ältere kümmern möchten, mit ihnen spazieren gehen, Karten spielen, Theatervorstellungen besuchen, ihnen zuhören oder einfach nur mal ihre Hand nehmen. Das Alter ist ein sehr wichtiger Lebensabschnitt. Inzwischen konnten wir schon 900 Verbindungen in verschiedenen Städten schaffen, auch in Hamburg.“

Ihre Fragen dazu beantwortet gern die Geschäftsführerin Judith Prem unter der Nummer 089/18 91 00 25 – oder per E-Mail: info@retla.org.
Text und 4 Fotos © Marion Schröder

Michaela May auf der Bühne
der Komödie Winterhuder
Fährhaus.

© Marion Schröder



Michaela May
auf dem Alster-
anleger Winter-
huder Fährhaus.

© Marion Schröder

situation, in der sie nichts mehr fühlen konnte, und nahm sich 1982 im Elternhaus das Leben. „Das Unsagbare war geschehen“, schreibt Michaela, und auch darüber, wie sie sich schützen musste, da sie zu diesem Zeitpunkt schwanger war. Ihr Partner Jack und Freunde standen ihr zur Seite, was ganz wichtig war. Sie musste und wollte das Leben wieder spüren.

„Ich hatte meine drei Geschwister verloren. Ich entschied mich gegen den Tod und für das Leben“, ist auf Seite 148 zu lesen.

Es bleiben noch 107 Seiten, auf denen die Autorin auch von einer neuen Wohnung berichtet, in der die Eltern bald einziehen konnten, von ihrer ersten Hochzeit in Venedig und der zweiten im Sommer 2006 auf der griechischen Insel Symi, von dem Moment, als sie ihre Tochter Alexandra zum ersten Mal in den Händen halten konnte und sechs Jahre danach ihre zweite Tochter Lilian. Kurzweilig erzählt sie, wie sie vom Kinderstar zur preisgekrönten Schauspielerin wurde. 62 Fotos geben die Momente ihres Lebens in Bildern wider.

Am Schluss schreibt die Schauspielerin, Mutter und liebevolle Großmutter, die auch durch ihr Lächeln und die positive Ausstrahlung bekannt

© Marion Schröder



◆ Angst vor komplizierten Abrechnungen?

Speziell Beihilfeberechtigte, meist Beamte und deren Angehörige, stellt die Abrechnung mit der Beihilfestelle und der privaten Kranken- und Pflegeversicherung meist vor eine nahezu unlösbare Aufgabe. Die Unübersichtlichkeit der Krankenversicherungstarife und die Komplexität der Beihilfebestimmungen und des Pflegerechts machen es gerade Älteren nicht leicht, die bestehenden Ansprüche alle zu kennen und auch durchzusetzen.

Wie gut, wenn man dann sicher sein kann, für sich und die Seinen bestens vorgesorgt zu haben. Gerade im Bereich der Kranken- und Pflegekosten sollte man sich und seine Angehörigen für den Fall absichern, dass man selbst einmal ausfällt. Da ist es besonders beruhigend, wenn einem diese Sorgen komplett abgenommen werden!

MEDIRENTA bietet Beihilfeberechtigten und ihren Angehörigen bundesweit einen einmaligen Service: Sie schicken einfach sämtliche Unterlagen, die Beihilfe, die Kranken- und Pflegekosten betreffend, an die Fachleute in Berlin. Alles Weitere wird dort erledigt.

Seit rund 40 Jahren gibt es bereits diesen hilfreichen Komplett-Service von MEDIRENTA, dem Rechtsdienstleister mit gerichtlicher Zulassung.



Wir vertrauen auf MEDIRENTA!

ECHTE ENTLASTUNG. KOMPETENTE BERATUNG. WIRKSAME VORSORGE.

MEDIRENTA übernimmt für uns komplett sämtliche Abrechnungsvorgänge mit Beihilfe, Krankenversicherung und bei Bedarf auch der Pflegeversicherung.

So profitieren wir von rund 40 Jahren Erfahrung und Kompetenz.

Informieren Sie sich! 030 / 27 00 00

MEDIRENTA Krankenkostenabrechnungs GmbH
www.medirenta.de · info@medirenta.de

MEDIRENTA
CLASSIC

Beihilfe – leicht gemacht!



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

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

Menschen mit Demenz stundenweise ehrenamtlich begleiten!

Neue Schulung ab 12. April in Wandsbek

(pi) Der Großteil von Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, leben zu Hause mit ihrem Angehörigen und werden von diesem rund um die Uhr betreut. Damit Menschen mit Demenz und Angehörige lange in ihrem gewohnten Umfeld gemeinsam bleiben können, benötigen diese Unterstützung. Hierfür werden weitere Ehrenamtliche gesucht, die sich stundenweise engagieren wollen. Damit die Aufgabe sicher und kompetent übernommen werden kann, startet bei der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V. am 12. April eine neue kostenfreie Schulung. Der Schulungsort befindet sich gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln in unserer Geschäftsstelle in der Wandsbeker Allee 68. Die Schulung richtet sich an alle, die sich ehrenamtlich engagieren wollen und Interesse an dem Kontakt und der Begleitung von mit Menschen mit Demenz haben. Alle Engagierten erhalten für ihre Besuche eine Aufwandsentschädigung.

Worum geht es?

In der Schulung wird Ihnen von kompetenten Referent:innen u. a. zu den Hintergründen des Krankheitsbildes, zum veränderten Erleben der Umwelt durch die Erkrankung und zum Umgang mit Menschen mit Demenz Fachwissen vermittelt.

Was kommt dann?

Nach der Schulung können Sie dann nach Ihren zeitlichen Möglichkeiten durch stundenweise Besuche in der Häuslichkeit den Menschen mit Demenz schöne Stunden bereiten – alles ist möglich und wird je nach Bedarf und auch Wunsch des Ehrenamtlichen vereinbart.

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung und Information: Gabriele Stohwasser,
Tel.: 040/88 14 177 0, info@alzheimer-hamburg.de

Leser schreiben:

Der alte Kirschbaum

Meine Kindheit war geprägt von meiner Liebe zur Natur. Ich wuchs umgeben von vielen Tieren in einem kleinen Siedlungshaus auf dem Lande auf. Wenn das Wetter es zuließ, verbrachte ich jede freie Minute draußen an der frischen Luft.

Ich liebte es, an warmen Sommertagen den Apfelbaum im Garten meiner Eltern zu erklimmen und von oben die Aussicht zu genießen. Ich streifte durch den nahe gelegenen Wald, immer auf der Suche nach seltenen Pflanzen und duftenden Kräutern. Es gab für mich nur einen Berufswunsch – ich wollte Gärtnerin werden. Allerdings kam es, wie so oft im Leben, ganz anders. Aber meine große Liebe zur Natur ist stets geblieben.

Die Ferien verbrachte ich als kleines Mädchen oft bei meinen Großeltern auf dem Land. Das kleine Haus am Rande des Dorfes war umgeben von Holunderbüschen und Haselnusssträuchern. Hinter dem alten Schuppen mit den windschiefen Fenstern blühten Gladiolen, Sonnenblumen und Astern. Abends trieben die Kinder aus der Nachbarschaft die Kühe von den Weiden in den Stall, damit sie gemolken werden konnten. Wenn ich mich heute an dieses Dorf erinnere, denke ich – das war mein kleines Paradies.

Auf der Wiese, die Großmutter zum Bleichen der Wäsche nutzte, standen viele Obstbäume, die im Sommer wohlthuenden Schatten spendeten. Ich sehe ihn vor mir, den prächtigen Kirschbaum im Garten meiner Großeltern. Niemand

Ermittlungserfolg nach Trickdiebstahlsserie

(pi) Mitte März vollstreckte die Polizei zwei Haftbefehle und fünf Durchsuchungsbeschlüsse, nachdem Ermittler mehrere Tatverdächtige für eine Serie von Trickdiebstählen ermittelt hatten

Seit Mitte Oktober 2022 war es zu mindestens 13 Trickdiebstahlsdelikten gekommen, bei denen es die Täter gezielt auf ältere Menschen – überwiegend bewegungseingeschränkte Seniorinnen – abgesehen hatten. Den zwischen 72 und 94 Jahre alten Geschädigten wurden – hauptsächlich beim Einkaufen – ihre Haustürschlüssel und zum Teil auch ihre Portemonnaies entwendet. Die Täter verschafften sich dann Zugang zu den Wohnungen ihrer Opfer und entwendeten dort Wertgegenstände. Zudem wurden gestohlene Bankkarten eingesetzt, um weiteres Bargeld zu erlangen. Umfangreiche Ermittlungen führten die Ermittler auf die Fährte der Tatverdächtigen, die die Taten offenbar in unterschiedlichen Konstellationen begingen.

Die Beamten verhafteten zwei Nordmazedonier (24/40 Jahre). Zudem wurden zwei weitere Tatverdächtige, eine 44-jährige Serbin und ein 49-jähriger Nordmazedonier, vorläufig festgenommen. Die Ermittler durchsuchten insgesamt fünf Wohnungen. Im Zuge dieser Durchsuchungen

weiß genau, wann dieser Baum gepflanzt wurde. Er stand bereits auf dem Grundstück, als mein Großvater vor vielen Jahren sein Haus dort baute. Die knorrigen Zweige reichten bis zum Dach des Hauses hinauf und gaben dem Baum ein gespenstisches Aussehen. Besonders in den Abendstunden, wenn das Licht der untergehenden Sonne sich golden auf das Dach des Hauses legte und lange Schatten an die Hauswand warf, träumte ich von Feen und Elfen, die im Kirschbaum ihr Unwesen trieben.

Doch jedes Jahr im Frühling, wenn die Baumkrone so üppig mit weißen Blüten übersät war, dass kein grünes Blatt mehr zu sehen war, war der Feen- und Elfenspuk vorbei. Fasziniert beobachtete ich, wie der Wind durch die Baumkrone blies und die zarten Blütenblätter wie Schneeflocken auf mich hinunterrieselten. Ich konnte es kaum erwarten, bis sich irgendwann endlich die ersten Früchte an den Zweigen zeigten. Kaum färbten sich die Kirschen rot, gab es für uns Kinder kein Halten mehr. Flink wie ein Eichhörnchen kletterten meine Geschwister und ich an den Ästen empor. Wir wussten, nur wer es ganz nach oben schafft, bekommt die dunkelsten und süßesten Kirschen. Die dicksten Kirschen sammelte ich in meiner Schürze und achtete nicht darauf, dass der rote Saft hässliche Flecken auf meinem Kleid hinterließ. Ich sehe meinen Großvater noch vor mir, wie er mir scherzhaft mit dem Zeigefinger drohte, um dann mit einem Korb die Leiter hinaufzusteigen. Und während er den Korb nach und nach mit den köstlichen Früchten füllte, piff er leise vor sich hin.

Immer wieder, wenn der Frühling naht und die Kirschbäume in den Gärten in voller Blüte stehen, sehe ich ihn vor mir – meinen Opa, in seiner alten Wolljacke, hoch oben auf der Leiter – in dem alten, knorrigen Kirschbaum.

Von unserer Leserin © Helga Licher

hat die Polizei umfangreiches Beweismaterial aufgefunden und sichergestellt.

Durch die Begehung solcher und ähnlicher Taten erleiden die Opfer neben dem materiellen vor allem oft einen seelischen Schaden. Verwandte und andere Vertrauenspersonen sollten vor diesem Hintergrund behutsam Hilfestellung bieten.

Um derartigen Taten vorzubeugen, hilft schon das Beachten einiger wichtiger Tipps:

- **Tragen Sie Portemonnaie, Schlüssel und andere Wertsachen immer dicht am Körper, am besten in der verschlossenen Jackeninnentasche.**
- **Nehmen Sie nur so viel Bargeld und Zahlungskarten wie nötig mit und notieren Sie niemals die PIN auf einem Zettel, den Sie mitführen.**
- **Wenn Sie den Verlust von Zahlungskarten feststellen, lassen Sie diese umgehend sperren und erstatten Sie Strafanzeige bei der Polizei.**
- **Wenn Sie den Verlust Ihres Wohnungsschlüssels feststellen, rufen Sie umgehend die Polizei und lassen Sie die Wohnung nicht mehr unbeaufsichtigt, bis das Türschloss erneuert wurde.**
- **Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe von Nachbarn, Freunden oder Verwandten.**

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

Das SeMa online

www.senioren-magazin-hamburg.de

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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



Gewöhnliche Kuhschelle
(Pulsatilla vulgaris)

Pflanzenporträt April 2023



Vielleicht sind es die spektakulärsten Blüten, die die heimische Flora zu bieten hat: Große violette Blütenblätter umranden das strahlend gelbe Zentrum. Im April hat die Kuhschelle ihren großen Auftritt. Ihren Namen hat sie von ihrer Blütenform, die an Kuhglocken erinnert. Der andere bekannte Name „Küchenschelle“ hat nichts mit Kochen oder Backen zu tun. Er ist eine Verniedlichungsform der Kuh (Kühchen), bei der ein „h“ verloren gegangen ist.

Die Kuhschelle wächst gerne an hellen, trockenen, mageren und eher kalkigen Stellen. Weil diese Standorte immer seltener werden, gehen auch ihre Bestände stark zurück. Sie steht unter Naturschutz, darf also keinesfalls für den eigenen Garten ausgegraben werden.

Dies würde sie ohnehin nicht gut verkraften, weil die Wurzeln empfindlich auf Störungen reagieren. Glücklicherweise können wir aber Kuhschellen-Pflanzen oder -Samen im Fachhandel kaufen. Die Samen sind ähnlich attraktiv wie die Blüten. Ihre behaarten Federschweife sind nicht nur schön, sondern drehen die Samen

Kuhschelle



nach ihrem „Abflug“ in den Boden. Dies geschieht, weil sie sich je nach Luftfeuchtigkeit ausdehnen oder zusammenziehen. Unsere Vorfahren scheinen die Samenstände jedoch eher als unheimlich wahrgenommen zu haben, was alte Namen wie „Bocksbart“ oder „Teufelsbart“ vermuten lassen.

Direkt nach der Reife keimen die Samen zuverlässig. Finden sie nicht gleich einen geeigneten Platz dazu, gehen sie allerdings in eine Ruhephase und benötigen den Kältereiz des Winters, um im nächsten Jahr auszuweichen. Bis sich eine kräftige Pflanze entwickelt hat, kann es dann noch drei oder vier Jahre lang dauern.

Nicht nur wir Menschen, auch Insekten erfreuen sich an der Kuhschelle. Die Dunkelgrüne Schmalbiene und die Zweifarbige Schneckenhausbiene sammeln dort Pollen, um ihren Nachwuchs zu versorgen. Wenn wir der Kuhschelle im eigenen Garten einen sonnigen, trockenen und mageren Platz bieten, können wir uns jedes Frühjahr auf ein Farbspektakel freuen.

Copyright: Markus Schmidt, Stiftung für Mensch und Umwelt



GBI

Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

IHR BESTATTER IN DER METROPOLREGION

HAMBURG

BESTATTUNGSVORSORGE GIBT SICHERHEIT

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

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

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

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



Fordern Sie kostenlos den
GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an.

040 - 24 84 00

www.gbi-hamburg.de



Erinnert an einen geliebten Verstorbenen: der Fingerabdruck, der per Lasergravur auf einen Ring oder eine Platte am Armschmuck aufgetragen wurde.

Foto: DJD/www.nanogermany.de/Carlos Albuquerque

In diese schmückende Kapsel können Blüten, ein Ascheflöckchen oder eine Haarlocke des Verstorbenen eingeschlossen werden.

Foto: DJD/www.nanogermany.de/Carlos Albuquerque

Der Trauer einen eigenen Ausdruck verleihen

Individueller Abschied von Verstorbenen, besonderer Schmuck für die Erinnerung

(djd). Weil jeder Mensch Trauer anders erlebt und ausdrücken möchte, wandeln sich jetzt Traditionen: Familienangehörige und Freunde entscheiden sich heute immer häufiger gegen eine früher übliche Bestattung, bei der sie auf einem Friedhof Erde ins Grab werfen sollten. Statt einer Trauerfeier gibt es spezielle Feste, um Verstorbenen zu gedenken. Menschen lassen sich vielfach direkt in der freien Natur beisetzen. Hinterbliebene möchten immer seltener Trauerkarten mit betenden Händen als Motiv schicken. Sie entscheiden sich für individuelle Motive. Bilder, Geschichten und persönliche Dinge treten in den Vordergrund. Ohringe und Ringe mit Fingerabdruck Eine dezente, dekorative Möglichkeit, sich auf allen Wegen an einen geliebten Verstorbenen zu erinnern, sind besondere Schmuckstücke.

Solcher Trauerschmuck wird etwa vom Familienunternehmen Pur Solutions (nano-erinnerungsschmuck.de) in Nettetal am Niederrhein hergestellt: Aus Edelstahl, teils mit Gold- und Silberakzenten, entstehen Anhänger, Ringe oder Armschmuck. Haare, Blüten oder ein Flöckchen Asche des Verstorbenen sind darin in einer unsichtbaren Kammer eingeschlossen. Ausgefallene Erinnerungs-Schmuckstücke sind auch kleine Anhänger, auf denen sich der mit einem Laser aufgetragene Fingerabdruck des Verstorbenen befindet. Sie können um den Hals oder als Ohring getragen werden. Eva Deppe von Pur Solutions vergleicht den Fingerabdruck mit der Unterschrift des Verstorbenen: „Er ist wie ein Markenzeichen, das auf dem Schmuckstück bleibt, Halt geben und Trost spenden kann.“ Die Fingerabdrücke für den Schmuck können beispielsweise mit einem Stempelkissen abgenommen und per Post übermittelt werden. Ein Song zum Abschied, eine besondere Erinnerung, ein eigens gestalteter Abschied – diese Wünsche von Hinterbliebenen werden zunehmend berücksichtigt. So können bei Bestattungen etwa kleine Trostengel aus Holz mit einem Wunsch oder einem letzten Gruß beschriftet und auf den Deckel von Sarg oder Urne geheftet werden. Rituale, die zu dem Verstorbenen passen, kommen hinzu: So hören viele zusammen mit anderen Angehörigen dessen Lieblingslied oder schreiben persönliche Geschichten in ein Gedenkbuch.



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



~ *Wulff & Sohn Kolumbarium* ~

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

VERMÄCHTNIS MIT HERZ

Bewirken Sie Gutes über das Leben hinaus. Mit einem Testament zugunsten der SOS-Kinderdörfer geben Sie notleidenden Kindern Familie und Zukunft.

Wir informieren Sie gerne: Telefon 0800 3060-500

sos-kinderdoerfer.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



Neue Lebensfreude auf Rezept

Prävention: Badekuren zählen wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen

(djd) Gesundheitliche Prävention gewinnt immer mehr an Bedeutung. Sie trägt dazu bei, das Entstehen gesundheitlicher Beeinträchtigungen zu verhindern, sie möglichst früh zu erkennen und den Verlauf bereits diagnostizierter Erkrankungen positiv zu beeinflussen. Viele Menschen wissen nicht, dass man nicht schon schwer erkrankt sein muss, um entsprechende Maßnahmen bewilligt zu bekommen.

Ambulante Vorsorge in Bad Mergentheim

Solche ambulanten Vorsorgeleistungen sind auch als offene oder ambulante Badekur bekannt. Sie werden von Hausärztin oder Hausarzt empfohlen, wenn die Gesundheit bereits angegriffen ist und man eine Verschlechterung vermeiden möchte. Seit 2021 gehören sie wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen. Jeder Versicherte kann dieses Angebot alle drei Jahre wahrnehmen und den Antrag

gemeinsam mit dem Hausarzt bei seiner Krankenkasse einreichen. Dabei kann man auch einen Wunschkurort angeben. Bad Mergentheim etwa liegt im Dreiländereck Baden-Württemberg, Hessen und Bayern und bietet vieles, um gesund zu bleiben oder gesünder zu werden. Neben der medizinischen Infrastruktur und spezialisierten Fach- und Rehakliniken gibt es mit der „Romantischen Straße“ und dem Radwanderwegenetz „Liebliches Taubertal“ beste Voraussetzungen für ein aktives Programm. Der Kurpark dürfte zu den schönsten Parkanlagen Deutschlands zählen, dazu kommt die historische Altstadt mit ihren malerischen Gassen und Fachwerkhäusern. Infos zu allen Fragen rund um die Themen Gesundheit, Vorsorgekur und Rehabilitation gibt es unter

www.visit.bad-mergentheim.de

Nach Bewilligung der Krankenkasse und noch vor der Planung der Maßnahme sollte man Kontakt zur Kur- und Gesundheitsberaterin aufnehmen. So kann man im Vorfeld Termine vereinbaren und Reservierungen vornehmen.

Trinkkur und Bewegungstherapie

Für die Dauer des Aufenthaltes, in der Regel drei Wochen, stellen die Kurärztinnen und Kurärzte nach dem Erstgespräch Verordnungen für Anwendungen aus, die an die individuellen Diagnosen und Bedürfnisse angepasst sind. Dazu zählen unter anderem Massagen, Fango und gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Entspannungstechniken oder Bewegungstraining. Auch Trinkkuren mit den örtlichen Heilquellen sowie Bewegungstherapien im Solewasser der Solymar Therme können verordnet werden, um einen positiven Einfluss auf die Gesundheit zu bewirken.

Das Einatmen der salzhaltigen Luft im Gradierpavillon im Bad Mergentheimer Kurpark wirkt im Allgemeinen reizmildernd auf die oberen Atemwege.



Neben dem Haus des Gastes im Kurpark befindet sich die Kneippanlage mit Arm- und Wassertretbecken, in der man sich erfrischen kann.



TAGESPFLEGE ST. GEORG

TAGESBETREUUNG
FÜR SENIOREN

- 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

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

WIR
SIND AUCH
JETZT FÜR
SIE DA!

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



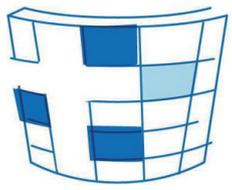
**Ausstellungseröffnung
am 30. April 2023
um 11.30 Uhr**

Malerei Madlon Kroll

Ich bin eine Hamburger Künstlerin, die seit Jahrzehnten malt und bereits diverse Ausstellungen hatte, u. a. im Kulturhaus Eppendorf. Ich male, um mein Bedürfnis nach Farbe und Formen in verschiedenster Weise auszudrücken. Schon als kleines Mädchen habe ich gerne gemalt, vor allem Prinzessinnen mit spitzem Busen und Rollschuhen an den Füßen.

Dieses Thema habe ich als Erwachsene gerne noch mal aufgenommen. Sie werden es in der Ausstellung sehen und auch andere Frauenbilder. Frauen sind ein tolles Thema! Es werden aber auch viele andere Motive zu sehen sein.

Viel Spaß bei der Ausstellung!



**Trauerzentrum und Kolobarium
St. Thomas Morus**
Koppelstraße 16, 22527 Hamburg
U-Bahn Hagenbecks Tierpark,
Busse 22, 281, 392
Haltestelle : Rathaus Stellingen



Dem Menschen zuliebe.

BETREUEN & PFLEGEN

TAGESPFLEGE OSDORF

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

Tagesbetreuung für Senior*innen

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

PDL Frank Wohlers freut sich auf Sie!
Bornheide 80, Tel. 040-444 65 440
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de
www.diakonie-alten-eichen.de



(pi) Was für eine geile Zeit! Unter diesem Motto könnte man die vergangenen fünf Jahre zusammenfassen, in denen sich Ben Zucker als einer der beliebtesten und erfolgreichsten deutschen Solokünstler an die Spitze der deutschen Popmusik gespielt hat.

Mit gefeierten Hymnen wie „Wer sagt das?!“, „Guten Morgen Welt“, „Wieder zurück“ und nicht zuletzt dem mit einer goldenen Schallplatte ausgezeichneten Ohrwurm „Was für eine geile Zeit“ zieht Ben Zucker von Beginn an ein Publikum in seinen Bann. Gleich mehrfache Top 1-Platzierungen in den deutschen Album-Charts, ein wahrer Edelmetall-Regen für mehr als 750 000 verkaufte Tonträger, fast 500 Millionen Streams und restlos ausverkaufte Tourneen festigen seinen Erfolg.

Mit anderen Worten: Ein raketenhafter Aufstieg für den sympathischen Ausnahmesänger und Songwriter, für den er sich bei seinem Publikum mit der Ende Oktober erschienenen Werkschau „Was wir haben, ist für immer (Das Beste aus 5 Jahren)“ bedankt.

Ben Zucker Das Beste aus 5 Jahren – Open Air 2023

Als Ben Zucker 2018 zum ersten Mal auf der Bildfläche erschien, war allen sofort klar: Das ist ein Live-Act. Ein Künstler, den man vor der Verstärkerwand auf der Bühne sehen muss. „Konzerte sind mein Herzschrittmacher“, sagt er selbst. „Die Bühne, meine Fans, die Stimmung, die Emotionen – deswegen mache ich Musik.“ Die immense Nachfrage Ben Zucker live zu sehen, stieg ins Unermessliche und mit dieser auch die Größe der Veranstaltungsorte. In den letzten fünf Jahren feiert er Erfolg um Erfolg und erlebt einen Aufstieg, der seines gleichen sucht. Nach einer Zeit des Stillstands gibt es für Ben Zucker 2022 endlich wieder auf die Bühne.

2023 führt er seine LIVE-Aktivitäten fort und geht mit seiner großartigen Band im Sommer auf Open Air-Tournee, so auch in Hamburg, wo er am 16. Juni 2023 um 19.30 Uhr im Stadtpark auftritt.

Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



Veranstaltungen – Tipps + Termine

Mittwoch, 05.04.23, 15.30 Uhr
Das rasante Leben der Judy Garland
 Ein musikalisches Porträt über ein Leben am Limit. Birgit Lünsmann, am Klavier begleitet von Wolf Kauder. € 20,-, Anmeldung erforderlich: 040/697 06 20. **Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg**

Mittwoch, 12.04.23, 19 Uhr
Tauschtreffen für Postwertzeichensammler
 Fachsimpeln und tauschen. **Restaurant Hellas, Riekbornweg 16, 22457 Hamburg**

Mittwoch, 12.04.23, 15–17 Uhr
Gartenarbeit im Forsthaus-Garten
 Der Forsthaus-Garten wird gemeinschaftlich liebevoll bearbeitet. Jede helfende Hand ist willkommen, botanische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Anmeldung: ursulaaxtmann@hotmail.de oder dbmagnussen@gmx.de. **Sierichsches Forsthaus, Otto-Wels-Str. 3, 22303 Hamburg**

Freitag, 14.04.23, 14–17 Uhr
Canasta-Gruppe im Rungetreff
 Informationen erhalten Sie beim Seniorenbüro Hamburg e. V., Tel.: 040/30 39 95 07. **Rungestraße 12, 22307 Hamburg**

Samstag, 15.04.23, 20 Uhr
Konzert: Damenlikörchor
 30 hinreißende Damen, die umwerfend aussehen und singen wie die Engel, kommen nach Billstedt, um zu feiern: das Jubiläum 25 Jahre Damenlikörchor, das Leben, die Liebe und den schönen Klang. Karten € 25,-, unter: 040/822 45 68 0, **Stiftung Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg**

Sonntag, 16.04.23, 10–16 Uhr
Hamburger Pflanzenmarkt
 Der Pflanzenmarkt auf Gut Karlshöhe ist der größte seiner Art in Hamburg. **Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg**

Sonntag, 16.04.23, 17–20 Uhr
Louise tanzt
 Es wird wieder getanzt! Allein, mit Freunden, oder als Paar. Reservierung: 040/42 10 27 10. Karten im AWO-Treff Louise Schroeder (Gefionstr. 3) oder an der Veranstaltungskasse. Eintritt: € 5,-, VVK € 3,-. **Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Mittwoch, 19.04.23, 14.30–16 Uhr
KONFETTI-Café mobil
 Für Menschen mit und ohne Demenz. Live-musik hören, singen, tanzen, malen, kreativ sein und miteinander lachen. Anmeldung: info@konfetti-im-kopf.de, 040/41 92 16 79. Um einen Spendenbeitrag von € 2,50 pro Person bitten wir herzlich. **KUNSTKLINIK, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg**

Mittwoch, 19.04.23, 15–16 Uhr
Selbstverteidigung für Senioren
 Keine Vorkenntnisse nötig! Anmeldung bis 12. April unter Tel. 33 38 41 -20/21 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de. Teilnahmegebühr: € 10,- (Bezahlung vorab). **SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Freitag–Sonntag, 21.–23.04.23, 11–19 Uhr
Frühjahrsmesse 2023
 Ein beliebter Anziehungspunkt für Kunstliebhaber. **Koppel 66, Hamburg-St. Georg, Lange Reihe 72, 20099 Hamburg**

Samstag, 22.04.23, 14–15 Uhr
Aquarellausstellung: Eulen aus aller Welt 2
 Auf vier Quadratmetern im alten Pförtnerhaus am Haupteingang des Friedhofs Ohlsdorf gibt es einzigartige Aquarelle exotischer Eulenarten. **Kunstort Ohlsdorf, Fuhlsbüttler Str. 756 a, 22337 Hamburg**

Samstag, Sonntag 22./23.04.23, 11–18 Uhr
hello handmade Markt in der Hafencity
 Fashion, Food, Accessoires, urbane Kunst, Illustrationen, Kosmetik, Upcycling Produkte, Gärtnerisches u.v.m. **Marktplatz der Manufakturen, Versmannstraße 2, 20457 HH**

Freitag, 28.04.23, bis Montag, 01.05.23, 10–18 Uhr
LebensArt Frühjahrsmarkt
 Entdecken Sie alles, was den Frühling besonders schön macht: vielfältige Pflanzen und Stauden, Gartenmöbel und -accessoires. **Gut Basthorst, Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst**

Freitag, 28.04.23, 19.30 Uhr
KRIMILESUNG „Nordwestschuld“ und „Nordwestzorn“ mit Svea Jensen
 Internetbetrug und radikale Rache. € 12,-. Reservierung: Tel.: 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg**

Samstag, 29.04.23, 10–16 Uhr
Kamerabörse
 Verkauf-, Ankauf-, Tausch- und Informationstreffpunkt engagierter Amateure, Profianwender und Sammler von Kameras nebst Zubehör. **Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, 22397 Hamburg**

Sonntag, 30.04.23, 11 Uhr
Schnelsen StomperS
 Jazzfrühschoppen. Eintritt: € 5,-. www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Sonntag, 30.04.23, 18 Uhr
Best Ager Danceparty-Tanz vor dem Mai
 Alle ab 60 Jahren können zwanglos tanzen und einen unbeschwerten Abend mit Gleichgesinnten verbringen. Songs aus den 60er, 70er und 80er Jahren. Eintritt: € 6,-, www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Sonntag, 30.04.23, 17–22 Uhr
Faltenrock (Gängeviertel)
 U60 kommt nur in Begleitung von Ü60 rein. Das soll aber keine Einschränkung, sondern eine Einladung sein: Schnappen Sie sich Freunde und Verwandte und feiern Sie mit! Ohne Anmeldung. Erreichbar mit der U2 (Haltestelle Gänsemarkt, Ausgang Caffamacherreihe) oder mit dem Bus (Linien 3, 35, 36 oder 112) Haltestelle Johannes-Brahms-Platz. Der Eingang ist über die Speckstraße zu erreichen. **FABRIQUE im Gängeviertel, Valentinskamp 34A, 20355 Hamburg**

Sonntag, 30.04.23, 16 Uhr
Rundgang: Eppendorf – wie aus einem Dorf ein Stadtteil wurde
 Gebühr: € 7,- Anmeldung erforderlich: Geschichtswerkstatt Eppendorf, 040/780 50 40 30, kontakt@geschichtswerkstatt-eppendorf.de. **Treffp.: St. Johanniskirche/Ludolfstr. 66**

Freitag, 05.05.23, 16–23 Uhr
Samstag, 06.05.23, 12–23 Uhr
Sonntag, 07.05.23, 12–19 Uhr
Food Truck Festival
 Eine kulinarischen Weltreise
Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

Sonntag, 07.05.23, 20–22 Uhr
Immer wieder geht die Sonne auf
 An diesem amüsanten Theaterabend mit Antje Rietz und Horst Maria Merz erlebt man ein Paar, das sich mithilfe der Musik auf eine Kreuzfahrt zu seinen Sehnsüchten begibt. Eintritt: € 25,-, Karten unter Telefon: 04103/9 67 90 67. **Theater Wedel, Rosengarten 9, 22880 Wedel**

Flohmärkte

Montag, 10.04.23, 8–16 Uhr
Flohmarkt Hummelsbüttel (Roller Möbel)
Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg

Montag, 10.04.23, 9–16 Uhr
Flohmarkt Barmbek (Museum der Arbeit)
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Sonntag, 16.04.23, 8–16 Uhr
Flohmarkt Wandsbek (E-Center Gillert)
Wandsbeker Ch. 248, 22089 Hamburg

Sonntag, 16.04.23, 8–17 Uhr
Kultflohmarkt Eppendorf
Lehmweg, 21077 Hamburg

Sonntag, 16.04.23, 10–16 Uhr
Flohmarkt Altona (Haus Drei e.V.)
Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

Sonntag 16.04.23, 9–16 Uhr
Flohmarkt Ahrensburg (Famila)
Carl-Backhaus-Str. 46, 22926 Ahrensburg

Sonntag, 16.04.23, 7–16 Uhr
Flohmarkt Norderstedt (Obi-Parkplatz)
Niendorfer Straße 85, 22848 Norderstedt

Sonntag, 23.04.23, 10–16 Uhr
Flohmarkt Eppendorf
Marie-Jonas-Platz, 20251 Hamburg

Samstag 29.04.23, 11–16 Uhr
Langschläferflohmarkt Hafencity
Überseeboulevard, 20457 Hamburg

Sonntag, 30.04.23, 8–16 Uhr
Flohmarkt Moorfleet (IKEA)
Unterer Landweg 77, 22113 Hamburg

Sonntag, 30.04.23, 9–16 Uhr
Flohmarkt Winterhude (Kampnagel)
Jarrestraße 20, 22303 Hamburg

Montag 01.05.23, 8–17 Uhr
Flohmarkt Norderstedt,
Schmuggelstieg/Tarpenufer,
22848 Norderstedt

Montag, 01.05.23, 10–16 Uhr
Flohmarkt Altona
(Mercado-Einkaufszentrum)
Ottenser Hauptstraße 10, 22765 Hamburg

Samstag, 06.05.23, 10–16 Uhr
Bernis Plattenbörse (Kultur Palast)
Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

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

Freuen Sie sich auf die Mai-Ausgabe!

Erscheinungstag 02.05.23



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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

