

Das Magazin für  
die Generation 55+



# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

**Gratis**  
zum  
Mitnehmen



Neues Leben für alte  
Bilder und Filme



Anleitung zum  
Glücklichsein – im Netz



Seniorengerechter  
Garten



Bernhard Paul  
Seine Reise zum Regenbogen



**FRISCH UND  
FIT DURCH DEN  
SOMMER**

FAMILIE & DAHEIM

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

# Mittagessen

täglich frisch gekocht

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



**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

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



Dem Menschen zuliebe.

**BETREUUNG & PFLEGE**

**HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE**

**Wir haben freie Plätze!**

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

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

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

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

## Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Frisch und fit durch den Sommer**  
Die Vorteile von Bewegung
- 9 **SoVD-Sozialtipp** | Geld für Öl und Pellets
- 10 **Neues Leben für alte Bilder und Filme**  
Digitale Speicherung Ihrer Geschichte
- 11 **Musik, Salsa & Akrobatik VARIETÉ de BUENA VISTA**  
Cubas Legenden im HANSA-Theatersaal
- 12 **Elvis – Das Musical im St. Pauli-Theater**
- 12 **Nach neun Jahren wieder zurück! YUSUF/CAT STEVENS**  
Live in Hamburg im Sommer 2023
- 14 **Fachwerk, Bienen, Leidenschaft**  
Celle bietet mehr als rohe Rouladen
- 16 **Anleitung zum Glücklichein – im Netz**  
Ehrenamtliche gesucht
- 17 **LAB: Gemeinsam macht's mehr Spaß:**  
kochen und essen beim LAB Hamburg
- 18 **Vom alten Handwerk bis zur Bio-Landwirtschaft heute:**  
Museen auf dem Land entdecken
- 20 **Seniorengerechter Garten**  
Ein Gastbeitrag von Svenja Schwedtke
- 22 **Bernhard Paul –**  
seine Reise zum Regenbogen
- 24 **Historisches aus Hamburg: Brehms Hamburger Tierleben**
- 25 **LOTTI MÜLLER**  
... ein Hamburger Original, Vorbild in Sachen Kampfgeist und die älteste Langsteckenschwimmerin der Welt
- 26 **Rätsel**
- 28 **Mit Volldampf in die Vergangenheit** | Die „St. Georg“ bietet auch 2023 jede Menge Nostalgie auf ihren Fahrten
- 30 **Ein Ort der Besinnung und Gemeinschaft für alle Generationen im Herzen der Natur**
- 32 **Kleinanzeigen**
- 34 **älter & besser in concert: family & friends**
- 34 **Impressum**
- 35 **Jubiläumskonzerte Wandsbeker Sinfonieorchester**
- 35 **Entdeckertour St. Georg**
- 35 **Pflanzenporträt Mai 2023** | Schlangenknoäterich
- 36 **Rezepte**
- 38 **Insel-Geschichten im Hier und Jetzt**  
Interview mit Autor Janne Mommsen
- 40 **Ab in die Uckermärkische Wildnis!** Brandenburg: Uralte Buchenwälder, Auen und Seen aktiv erleben
- 42 **Deutsche Bahn und Hermes Germany feiern 25 Jahre Gepäckversand** | Super Sparpreis für Senioren – günstig und komfortabel reisen
- 44 **Eine Zeitreise ins Biedermeier**
- 45 **Veranstaltungen**

**Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.06.23**

## Liebe Leserinnen und Leser,

nein, das war kein Aprilscherz – sondern ein Satzfehler. Auf der Titelseite unserer letzten Ausgabe stand April 2022 statt 2023. Dies ist auch vielen von Ihnen aufgefallen, das Telefon stand nicht still. Wir bitten um Entschuldigung.

Ebenfalls kein Aprilscherz, sondern bitterer Ernst ist es, wenn die Bundesbauministerin Klara Geywitz sich darüber echauffert, dass Senioren (nach Auszug der Kinder) auf zu vielen Quadratmetern leben. Matthias Günther, Vorstand des Pestel Instituts, ist sogar der Meinung, „dass diejenigen, die besonders viel Fläche verbrauchen – und das wären ... vor allem viele ältere Menschen – zur Kasse gebeten werden sollten.“ Und das Umweltbundesamtes schlägt vor: „Wer auf besonders vielen Quadratmetern wohnt, sollte auch mehr Steuern zahlen.“ Schöne Aussichten. Wir werden an dem Thema dranbleiben.

Genießen Sie nun den hoffentlich sonnigen Wonnemonat Mai. Raus in die Natur und etwas Sport treiben. Wie wichtig dieser ist, können Sie unserer Titelgeschichte entnehmen. Genießen Sie auch das Frühlingsgemüse Spargel. Rezepte finden Sie in dieser Ausgabe. Wer Tipps für den seniorengerechten Garten braucht, der wird ebenfalls in dieser Ausgabe fündig.



Ich und das SeMa-Team wünschen Ihnen nun einen schönen Mai, und wir verabschieden uns bis zur Juni-Ausgabe, die ab dem 01.06.23 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

**10 JAHRE  
ENDO REHAZENTRUM  
2013 BIS 2023**

### ENDO-Klinik ... bewegt!

Das ENDO Rehasentrum und die Helios ENDO-Privatklinik feiern im April ihr zehnjähriges Jubiläum und blicken auf sehr erfolgreiche Jahre zurück. Die Helios ENDO-Klinik Hamburg, Europas größte Spezialklinik für Endoprothetik, Sportorthopädie und Wirbelsäulenchirurgie gratuliert ganz herzlich. Die ENDO-Klinik verhilft jährlich rund 9.000 Menschen zu neuer Mobilität.



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



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

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



*Sport im Freien: Eine persönliche Trainerin macht's möglich. Andreas beim Sport im Park. Foto: Stephanie Wolf*

# Frisch und fit durch den Sommer

## Die Vorteile von Bewegung

Fahrradfahren, Wandern, Tai-Chi, Yoga oder Gymnastik – das Angebot, sich in Hamburg zu bewegen, ist auch für Menschen 65+ vielseitig und an vielen Orten möglich. Soziale Einrichtungen, Kirchen, Vereine oder Personal Coaches machen oft die unterschiedlichsten Bewegungsangebote. Und doch ist es für viele Menschen schwer, sich auf den Weg zu machen und seine Komfortzone zu verlassen. „Ich glaube, es ist für viele nicht greifbar, welchen Nutzen und welche Vorteile man von

Wo Sie in Hamburg „den ersten Schritt“ machen können, finden Sie zum Beispiel hier: <https://www.hamburger-sportbund.de/>

Unter <https://www.hamburger-sportbund.de/suche?q=senioren> gibt es die Broschüre „Bleib in Schwung“ zum Download, in der Sie viele Angebote nach Stadtteilen aufgelistet finden.

Einige Videos, nach denen Sie verschiedene Sportarten erst mal zu Hause ausprobieren können, gibt es zum Beispiel hier: <https://www.youtube.com/@HamburgerSport>

Bei Fragen zu Personal Trainer, Ernährung oder auch zum Fasten erreichen Sie Stephanie Wolf, Fitnessökonomin, unter Tel. 0174 /1514558 oder per Mail an [info@steffi-wolf.de](mailto:info@steffi-wolf.de)

der Bewegung hat. Man ist oft in seinem – meist sitzenden – Alltag gefangen. Und sich da rauszubewegen, den ersten Schritt zu machen, das ist für zahllose Menschen eine riesengroße Hürde“, sagt Stephanie Wolf, Fitnessökonomin und Personal Coach in Hamburg. Seit 2015 ist die gelernte Bürokauffrau in der Hansestadt. Sie kam her, um erst mal ihre eigene Komfortzone, den Büroschreibtisch in Berlin, zu verlassen und Sport zu studieren. „Ich bin so ein aktiver Mensch und wollte nicht mein Leben lang eine sitzende Tätigkeit machen. Ich bin dann umgeschwenkt und sagte mir ‚So, dann studiere ich jetzt Sport und begeistere später auch andere Menschen dafür, sich mehr zu bewegen und mit mir Sport zu machen.““

Der Alltag der meisten Menschen hat sich dramatisch verändert: „Die meiste Zeit sitzen wir im Büro, im Homeoffice, im Auto oder auf der Couch, und wir vergessen dabei manchmal die Bewegung und den Sport“, so Trainerin Wolf. Hinzu kommt: „Wir sind Gewohnheitstiere: Wir kommen nach Hause und denken, wir müssen uns jetzt erst mal entspannen. Aber dass diese Entspannung vielmehr in Form von Bewegung eintritt, das sehen die Menschen nicht gleich.“

### Bewegung ist Leben

Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Ältere Menschen profitieren durch regelmäßige körperliche Aktivität in mehrfacher Weise: Sie erwerben eine gute Fitness, und diese spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention typischer sogenannter „Zivilisationskrankheiten“ des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems. Dazu gehören Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie die gefährlichen Blutgefäßveränderungen am Herzen oder Gehirn, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

Eine gute körperliche Fitness reduziert aber auch typische Probleme des Bewegungssystems: Die Gefahr von Rücken- sowie von Gelenkproblemen wird durch eine verbesserte Fitness verringert. Diese und andere Gründe nennt auch der Hamburger

*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

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 420 27 12 • U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5 • Mo-Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr • [www.moebelhaus-deubelius.de](http://www.moebelhaus-deubelius.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](http://www.plambeck.com)



*Auch während des Fastens tut Bewegung dem Körper und der Seele gut: Gruppe während der Morgenbewegung. Foto: Stephanie Wolf*

Sportbund für die Notwendigkeit eines regelmäßigen Trainings gerade für älter werdende Menschen.

Dabei ist es hin zur Bewegung oft nur ein kleiner Schritt: „Beginne erst mal mit einem kleinen Spaziergang! 15 Minuten am Morgen (am besten noch vor dem Frühstück) und 15 Minuten am Nachmittag oder Abend. Das wäre schon mal die erste Variante“, rät die Fitnesstrainerin.

#### Es ist nie zu spät, anzufangen

Zur Bushaltestelle laufen, möglichst immer die Treppe nehmen, eine Haltestelle früher aussteigen – das alles sind einfache Möglichkeiten, etwas mehr Bewegung in seinen Alltag zu bringen. Zu alt für mehr Bewegung ist übrigens niemand. Der Fitnesszustand hänge nicht vom Alter ab! „Der Mensch kann im Alter noch genauso – je nach Trainingszustand – seine Muskulatur

trainieren wie ein junger Mensch“, so Wolf. „Beim Zähneputzen durch die Wohnung laufen, bevor man den Kühlschrank öffnet immer erst mal fünf oder zehn Kniebeugen machen oder sich ein- bis zweimal die Stunde so richtig strecken – so kann man anfangen und überhaupt erst mal in Bewegung kommen. Damit kriegt man den Kreislauf in Schwung und möglicherweise dann auch Lust, sich mehr zu bewegen. Motivieren können dabei auch andere Menschen: Gemeinsam mit der Nachbarin oder einem Freund spazieren zu gehen steigert den Beweggrund.“

#### Zurück zu den Grundbewegungsmustern

Auch mental sind die tägliche Bewegung oder Sport sinnvoll: „Wenn ich zum Sport gehe oder eine Runde laufe, gibt es diese Ausschüttung an Glückshormonen. Dann geht es mir gut, ich bin leistungsfähig, ich bin fit. – Das ist für mich auch ein wichtiger Punkt“, berichtet Wolf von ihren Erfahrungen. „Wenn ich mich körperlich gut fühle, kann ich mich auch mental gut fühlen. Das ist für mich eine Einheit.“ Bei Bewegung – das ist wissenschaftlich erwiesen – bekommen die Menschen sehr gut ihren Kopf frei, und sie kommen auf andere Gedanken.

Im Fitnessstudio gibt es neben dem Training an Geräten seit Langem auch jede Menge Fitnesskurse und andere Angebote. In einem Fitnessstudio für Frauen in Poppenbüttel wird vor allem das sogenannte „Functional Training“ angeboten. „Nach der Erkenntnis ‚Sitzen ist das neue Rauchen‘ und dadurch, dass wir den größten Teil des Tages im Sitzen verbringen, wollen wir hier die Frauen wieder aufrichten und kräftigen. Wir arbeiten deshalb im Stehen und nur mit dem Gewicht des eigenen Körpers. Nach dem Motto ‚Zurück zu Grundbewegungsmustern‘ trainieren wir unter anderem mit Liegestützen (Push), Kniebeugen (Squat) und Ausfallschritten (Lunge)“, erklärt die Leiterin.

#### Die richtige Sportart finden

Das Angebot ist groß, und viele wissen auch nicht, wo und womit sie überhaupt anfangen sollen. Laufen, Krafttraining oder



[F] FISCHBEKER  
HÖFE

Nähere Informationen und aktuelle Mietangebote erhalten Sie hier:

[www.fischbeker-hoefe.de](http://www.fischbeker-hoefe.de)  
[vermietung@fischbeker-hoefe.de](mailto:vermietung@fischbeker-hoefe.de)  
Telefon 040 18 13 14 21

## DER BESTE ORT FÜR DIE BESTEN JAHRE

Wohnen mit Service und gemeinschaftlichen Angeboten, maßgeschneidert für die Generation 60+, in einzigartigem Ambiente:

#### SICHERHEIT:

- ▶ ganzheitlich barriere reduziert
- ▶ Video-Gegensprechanlage
- ▶ Hausnotruf (optional)
- ▶ Ärztehaus und Physiotherapie direkt neben der Anlage

#### KOMFORT:

- ▶ über 3 Meter hohe Räume mit bodentiefen Fenstern
- ▶ Design-Bäder mit bodengleicher Dusche u. Fussbodenheizung
- ▶ Balkone, Loggien oder Terrassen mit Privatgärten
- ▶ Tiefgarage mit E-Anschlüssen
- ▶ Schwimmbad (ab 2024)

#### COMMUNITY:

- ▶ Servicebüro mit Freizeit- und Beratungsangeboten
- ▶ Restaurant & Veranstaltungssaal (ab 2024)
- ▶ Café & Ausstellung (ab 2024)
- ▶ hervorragende Infrastruktur (Rewe-Markt, Bäcker, Sparkassen-Servicepoint etc. fußläufig erreichbar)



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

DRK-Kreisverband  
Hamburg-Nordost e.V.



## Senior:innen Sicherheitstage 2023

**Marienthal:**  
Gustav-Adolf-Str. 88  
Fr., 05.05.2023

**Poppenbüttel:**  
Schulbergredder 5  
Do., 11.05.2023

**Volksdorf:**  
Farmsener Landstr. 202  
Mo., 08.05.2023

**Barmbek:**  
Steilhooper Str. 2  
Di., 16.05.2023

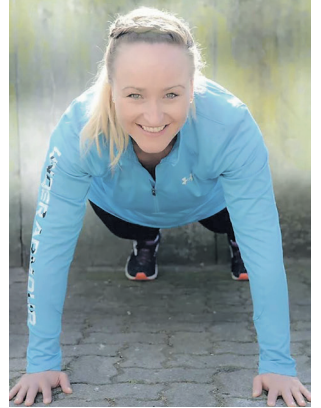
**Jetzt kostenlos teilnehmen!**  
**Anmeldungen und Fragen unter:**  
**Tel.: 040 6570042 oder per E-Mail:**  
**veranstaltung@drk-hamburg-nordost.de**  
**www.drk-hamburg-nordost.de**

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



*Mit Freude beim Sport: Magda mit ihrer persönlichen Trainerin Stephanie Wolf. Foto: Stephanie Wolf*

*Unterstützt ihre Klient:innen gern dabei ihre Ziele zu erreichen: Stephanie Wolf, Trainerin, Fastenleiterin und Ernährungsberaterin aus Hamburg. Foto: Stephanie Wolf*



Gymnastik? „Jeder ist anders, und nicht jede Sportart passt zu jedem. Deshalb ist Ausprobieren ganz wichtig“, erläutert die Expertin. Auch die Frage nach dem persönlichen Ziel und dem, was der Einzelne mit dem Sport erreichen will, spielen bei der Wahl der Sportart eine Rolle. „Man muss natürlich auch gucken, wie die gesundheitliche Verfassung ist. Was machen die Gelenke? Gibt es Knie- oder Schulterprobleme ... dementsprechend muss das Training angepasst werden. Viele vergessen das, sie starten dann durch, ohne sich zu fragen: Was kann ich denn noch? Bis wohin kann ich denn gehen?“ Diejenigen, die zum Beispiel gerne gehen oder laufen, fragen sich oft, ob sie denn auch schnell genug gehen. Darauf entgegnet Trainerin Wolf: „Egal, wie schnell Du läufst, Hauptsache Du läufst. Du bist auf jeden Fall schneller als der, der zu Hause auf der Couch sitzt.“

**„Regelmäßige Termine lassen keine Ausreden zu“**  
(Andreas, Poppenbüttel)

Für eine sportliche Aktivität mit einem Personal Trainer hat sich Andreas aus Poppenbüttel entschieden. Er trainiert, weil er einen Ausgleich zu seiner beruflichen, überwiegend sitzenden Tätigkeit braucht. Und weil er einem Muskelabbau im Alter entgegenwirken will. „Bewegung und Fitness sind notwendig“, sagt der 59-Jährige, „ich fühle mich durch meine Trainerin sehr motiviert. Sie hat stets gute Laune und ist auch fachlich super“, sagt er. Der Poppenbütteler habe stets Sport gemacht, aber zuletzt nicht mehr regelmäßig. „Mit einem Coach muss und darf man früh aufstehen, und der Tag beginnt mit guter Laune.“ Seine Hauptmotivation sei auch die Prävention, da er viele Kolleg:innen mit Burn-out und Schlaganfällen erleben musste. Sport diene als Ventil und dem Stressabbau. Den Vorteil zum Sport im Verein sieht er vor allem darin, dass er sich durch die Vielfalt von Übungen für jedes Alter, für jede Konstitution und Kondition besser betreut fühlt. „Außerdem lassen regelmäßige Termine keine Ausreden zu“, sagt Andreas schmunzelnd.

**Frisch und fit: Was man sonst noch tun kann**

Fast schon wie eine Binsenweisheit hört sich der Satz „Genügend Flüssigkeit trinken“ an. Und dennoch ist das ein ganz



*Mit Theraband an der frischen Luft: Andreas und Babette beim Training im Freien. Foto: Stephanie Wolf*

## 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 m<sup>2</sup>), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür
- V.: 127 kWh(m<sup>2</sup>a), Gas-Hzg. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

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

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

## STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

wichtiger Punkt, denn immer noch vergessen, nach Schätzung der Expertin, 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. „Das ist eine Gewohnheit (zu wenig zu trinken, Anm. der Red.). Ich rate deshalb dazu, am Morgen gleich auf nüchternen Magen 300 bis 400 Milliliter lauwarmes Wasser zu trinken. Dann wird alles einmal durchgespült, und man ist schon mal klar und fit“, sagt Stephanie Wolf, auch Ernährungsberaterin. Sie empfiehlt viel Gemüse („Eat the rainbow, soll heißen: Möglichst bunt soll es sein“), am besten 400 Gramm am Tag, möglichst wenig Weizen („weg vom Brötchen am Morgen und beim Abendbrot“), gute Fette („am besten Olivenöl“) und einen ausgewogenen Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß („wobei eine pflanzenbasierte Ernährung zu bevorzugen ist“). Gerade bei älteren Leuten spielt Eiweiß eine große Rolle, damit die Muskeln auch erhalten bleiben. Ein Gramm bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht werden empfohlen. „Mandeln, Magerquark und Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß. Am Ende ist der Mix von Milchprodukten, Gemüse und Ballaststoffen wichtig“, bestätigt Wolf. Statt des klassischen Abendbrots empfiehlt sie Körnerbrote, die auch Kerne von Sonnenblumen, oder Kürbissen oder Leinsamen enthalten. Auch im Reformhaus gibt es Backmischungen, mit denen jeder selbst sein Körnerbrot backen kann. „Ein bisschen Frischkäse, Tomate oder Gurke drauf, ein paar frische Kräuter dazu ... das ist top.“ Diese mediterrane Ernährung – ohne Weizen und Transfette – ist übrigens auch bei Entzündungen im Körper, wie zum Beispiel Arthrose, von Vorteil.

## Wie gewohnt und in guter Gesellschaft:

### Radeln mit dem Fahrradtreff

Seit April radeln sie wieder, die Gruppen des Fahrradtreffs der Körber-Stiftung in Bergedorf. „Wir sind meistens in kleinen Gruppen mit 15, höchstens 20 Personen unterwegs und fahren Ziele in einem Umkreis von 30 bis 40 Kilometern Entfernung an. Im Schnitt fahren wir 15 km/h: Das ist mit dem E-Bike (und für die Fitteren auch mit dem normalen Bike) gut zu schaffen“, sagt Klaus-Jürgen Born, 73, einer der Hauptorganisatoren der Bergedorfer Fahrradtreffs der Körber-Stiftung. Seit zehn Jahren ist er als Rentner mit dem Rad bei den Touren des Fahrradtreffs unterwegs. Doch schon vorher hatte er das Radfahren für sich

*Fahrradtreff KörberHaus: Jede und jeder kann sich ohne Mitgliedschaft den angebotenen Radtouren anschließen (hier: Elbtour).*

*Foto: Fahrradtreffs der Körber-Stiftung*



# Atelier

## Im-Ohr-Hörsysteme Maßgefertigt für Ihre Ohren

**GRATIS  
HÖRBERATUNG  
inkl. Hörtest**

DESIGNED IN GERMANY

Erleben Sie bei uns die Vorteile von Atelier Im-Ohr-Hörsystemen – kleine, unauffällige und handgefertigte Unikate, die individuell an Ihr Ohr angepasst werden.

In ruhiger, diskreter und ungestörter Umgebung überprüfen wir Schritt für Schritt die Leistungsfähigkeit Ihres Gehörs. Bei Bedarf beraten wir Sie umfassend und wählen mit Ihnen die Hörlösung für Sie aus, die Ihren Alltag optimal unterstützt.

Kompetent - Fröhlich - Freundlich

Wir hören Ihnen zu!

**franz**  
HörSysteme

Rathausallee 3B • 22846 Norderstedt

Tel. 040/525 37 73

Whats App: 040/52 57 09 75

info@franz-hoergeraete.de

www.franz-hoergeraete.de

Montag-Freitag: 9–13 und 14–18 Uhr

## Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

**meravis**  
Immobiliengruppe

## Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel**

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



*Fahrradtreff  
Bergedorf bei der  
Haveltour.*

*Foto: Fahrradtreffs  
der Körber-Stiftung*

Seit  
1987

ANGELA GREIZER



❖ **Ambulante  
Krankenpflege  
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



## Das SeMa auch im Abo!

Direkt nach Hause geliefert

Informationen unter Tel.: 040/524 33 40  
[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

entdeckt und fuhr als Lehrer an einer Realschule (unter anderem für Deutsch, Mathe und Geologie) mit dem Fahrrad zur Arbeit. „Als Lehrer bin ich mit dem Fahrrad auch etwa 30 Kilometer pro Tag gefahren, 15 Kilometer hin und 15 zurück. Als ich auf unserem Programm ‚60 Kilometer‘ sah, erschien mir das zunächst auch sehr weit. Am Ende des Tages ist es das aber nicht. Wir fahren im Schnitt 15 km/h, und wir machen ja auch viele Pausen. Auf die Schwächeren nehmen wir immer Rücksicht.“

Seit 2002 gibt es den Fahrradtreff der Körber-Stiftung, zunächst im Haus im Park, seit Dezember 2022 im neuen Stadtteilzentrum „KörperHaus“. Seit 2014 ist Klaus-Jürgen Born dabei und plant und organisiert kürzere und längere Radtouren.

Der Fahrradtreff der Körber-Stiftung ist eine Gruppe von freiwillig Engagierten, die Radtouren für die Generationen 50plus organisiert. Zwischen April und Oktober radeln über 120 Radler:innen jedes Jahr in kleinen Gruppen zwischen 30 und 80 Kilometern pro Tour. Neben dem sportlichen Aspekt stehen in erster Linie soziale Kontakte untereinander im Mittelpunkt. Dazu tragen auch Veranstaltungen wie das traditionelle An- und Abradeln bei.

Im Mai stehen zum Beispiel sechs Touren auf dem Programm: Am Mittwoch, 10. Mai, geht es auf eine Picknick-Tour (45 Kilometer), zur Tierrettung Looki (40 Kilometer) oder ins Alte Land (55 Kilometer). Am Mittwoch, 24. Mai, steht die Tour „Auf nach Hunden“ (69 Kilometer) oder „Über die Dörfer“ (60 Kilometer) sowie eine „Naturkundliche Fahrt“ (40 Kilometer) auf dem Programm. Vor den Entfernungen müsse man sich nicht fürchten, merkt Klaus-Jürgen Born an. Die meisten Teilnehmer:innen seien bequem mit dem E-Bike unterwegs. Außerdem gebe es auf den Halbtags- oder Tagestouren immer ausreichend Pausen und damit die Möglichkeit, sich zwischendurch auszuruhen. Die Teilnahme an den Touren ist kostenlos. Eine Anmeldung ist telefonisch unter 040 72 57 02-20 nötig.

Corinna Chateaubourg © SeMa



# „Moin Zuhause!“

## Mit Sparkassenmakler Pascal Zimmermann gut beraten.

HAMBURG. Gerade in bewegten Zeiten mit sich ändernden Märkten ist ein Immobilienkauf oder -verkauf eine Entscheidung, die gründlich überlegt sein will. Mit Sparkassenmakler Pascal Zimmermann steigen die Chancen, dass Sie den richtigen Verkäufer oder Käufer finden. Denn er steht seinen Kundinnen und Kunden mit umfangreichem Know-how und einem breiten Netzwerk als stabiler, verlässlicher und leistungsstarker Partner zur Seite.

Pascal Zimmermann, der seit Januar als Gebietsleiter bei der S-Immobilien-Gesellschaft aktiv ist, bringt mit seiner tiefen Kenntnis des heimischen Marktes Verkäufer und Käufer schnell und effizient zusammen. Zum einen begleitet er den Verkäufer von der Suche nach dem geeigneten Käufer bis hin zur Anlage des Verkaufserlöses – und zum anderen den Interessenten von der Suche nach den passenden vier Wänden bis hin zur Finanzierung und Absicherung der Wunschimmobilie. Und das alles in bewährter Sparkasse-Holstein-Qualität!

Natürlich ist „alles rund um die Immobilie“ in erster Linie eine Frage des Angebots und der Finanzen – aber nicht zuletzt immer auch eine Frage der persönlichen Nähe und des Vertrauens. Pascal Zimmermann lebt diese Werte jeden Tag aus Überzeugung. Mit seiner langjährigen Erfahrung ist der Master of Science (Real Estate Management) DER kompetente Ansprechpartner in der Region und arbeitet dabei eng mit den Baufinanzierungsprofis in den Filialen der Sparkasse Holstein zusammen – ganzheitliche Betreuung aus einer Hand.



### Sie wollen Ihre Immobilie 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. Aktuell suche ich insbesondere im Raum **Barmbek** und in **Hamburgs Nordosten** nach Immobilien.

**Frühjahrsaktion – gültig bis 30.06.23**  
**Kostenlose Marktwerteinschätzung Ihrer Immobilie!**

Pascal Zimmermann  
Tel: 040 710001-75766 | Mobil: 0160 99894958  
Zimmermann.p@sig-holstein.de

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG  
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein



Sparkasse  
Holstein



## SoVD-Sozialtipp

**SOVD**  
Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

## Geld für Öl und Pellets

Seit Anfang März 2023 gelten die „Preisbremsen“ der Bundesregierung. Sie sollen bis April 2024 die Preise für Gas, Strom und Fernwärme deckeln. Ende vergangenen Jahres adressierte der Bund ein Hilfspaket an die Bürger:innen, die Erdgas für Wärme und Warmwasser nutzen. Dann war es still, obwohl auch private Haushalte, die Heizöl, Pellets oder Flüssiggas bunkern, entlastet werden sollen. Viele Bewohner:innen älterer Wohnungen und Häuser sind auf Öl-Heizungen angewiesen. Jetzt ist der Winter vorbei – und der Staat will nun bei Öl nachlegen. Aber „Anders als bei Gas, Strom oder Fernwärme erfolgt die Erstattung nicht automatisch. Haushalte müssen selbst aktiv werden und einen Antrag stellen“, rät Klaus Wicher, Landesvorsitzender der SoVD Hamburg. Er verweist darauf, dass die Abwicklung den Bundesländern obliegt – und der Antrag nicht ganz einfach ist. Der Bund macht es Verbrauchern von „leitungsgebunden“ Brennstoffen nicht leicht.

Was ist zu beachten? Grundsätzlich ist die Bundeshilfe gedeckelt. Das Limit liegt bei 2000 Euro, es fließen maximal 80 Prozent der Mehrausgaben. Wenn allerdings die Mehrausgaben unter 100 Euro liegen, gibt's nichts. Und wer darf auf Öl-Geld hoffen?

Erste Bedingung ist, dass der Tankwagen zwischen dem 01.01. und 01.12.22 Heizöl, Pellets oder Flüssiggas brachte – und aus dieser Zeit auch die Rechnung datiert. Der Beleg ist möglich per Quittung oder Kontoauszug. Wer später bestellt hat oder jetzt erst ordert, geht leer aus. Zweite Bedingung: Der Kaufpreis fürs 2022er-Öl muss sich im Vergleich zum vorherigen Kauf mindestens verdoppelt haben. Dazu wurde ein Referenzpreis für einen Liter Heizöl 2021 festgelegt. Er liegt bei 0,71 Euro und gilt als Maß für die Zuwendung.

Wer „profitiert“ besonders von der Entlastung? Wer im März Heizöl bestellt hat, zahlte für den Liter ab 1,60 Euro; deutlich teurer wurde es danach mit über 2 Euro. Zwischen Ende Mai und Anfang Oktober kostete der Liter um 1,71 Euro. Zum Vergleich: 2021 notierte der Liter Heizöl zwischen 54 und 84 Cent.

Beispiel: 2021 bunkerte Frau Meyer 3000 Liter zu 71 Cent pro Liter und zahlte 2130 Euro. 2022 floss die gleiche Menge zum Literpreis von 1,47 Euro in den Tank des Wandsbeker Bungalows. Die Rechnung 2022: 4410 Euro. Wie kommt Frau Meyer 2023 an ihre Erstattung? Sie weiß, dass nur Mehrkosten über dem doppelt gezahlten 2021-Preis bezuschusst werden. Das heißt: Sie verdoppelt ihre 2021-Rechnung und sieht auf dem Taschenrechner 4260 Euro (rein rechnerisch). Die Differenz zur real bezahlten 2022er-Rechnung beträgt 150 Euro. Davon übernimmt der Bund 80 Prozent = 120 Euro. In Wohngebäuden mit mehreren Parteien muss sich der Vermieter kümmern.

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

Eine, aber nicht die einzige Adresse für die digitale Speicherung von Dias, Filmen und Videos in Hamburg: Kai Bicker, Wiedehopfstieg 33a, 22179 Hamburg

Tel.: 040/57 20 42 80,  
E-Mail: [diascan@email.de](mailto:diascan@email.de)  
Homepage:  
[www.bicker.eu](http://www.bicker.eu)

*Kai Bicker in seinem Studio.  
Hier haucht er alten Bildern  
neues Leben ein. Foto: Krause*

## Neues Leben für alte **Bilder und Filme**

Am Sonntag, dem 20. Juni 1948, trat in Westdeutschland die lang erwartete Währungsreform in Kraft. Die neue Deutsche Mark ersetzte die alte inflationäre Reichsmark-Währung. Das Jahr gilt auch als Geburtsjahr des Wirtschaftswunders, das mit leichten Schwankungen bis 1973 dauerte. 1951 erhielt der Maschinenbauingenieur Heinz Flessner aus Neu-Isenburg eine Lizenz für die industrielle Produktion von Kartoffelchips in Deutschland. Ein Leben ohne Chips ist seither kaum noch vorstellbar. Fast zeitgleich zum Siegeszug der frittierten Kartoffelscheiben eroberte ein anderes Produkt die Wohnzimmer. Reichte es bei den Chips aus, sie zu kaufen und auf den Tisch zu stellen, bedurfte es für das Diapositiv – kurz Dia – eines längeren Anlaufs. Es musste geboren, eingeschult, gefeiert oder im Idealfall gereist werden. Die bei diesen Gelegenheiten entstandenen Fotos wurden nicht mehr über Negative aufs Fotopapier gebracht und dann per Fotoecken ins Album geklebt. Nein – nach Anschaffung von Diaprojektor und Leinwand trafen sich Kartoffelchips und Dias in unzähligen Wohnzimmern wieder.

### Freud und Leid für Freunde und Familie

Der Dia-Abend oder -Nachmittag hielt Einzug in deutsche Haushalte. Weiter ging es mit Super-8-Filmen sowie Videos. Und weil ein Urlaub, eine Feier oder eine Geburt den Aufwand der Verdunklung und des Umräumens nicht lohnte, wurde gern auf andere Ereignisse zurückgegriffen. Wie schön war es für alle, die mit im Urlaub waren, den Watzmann mal scharf oder leicht verwackelt – sozusagen im Nebel – zu sehen. Schön, die Familie oder Freunde vor mediterraner oder alpiner Kulisse zu erblicken. Unbeteiligte dagegen konnten begeisterungstechnisch nicht immer mithalten, sie machten aber möglichst interessierte Mine zu eher ermüdendem Spiel. Wenn das Familienmitglied, das den Vorführer machte, mit der Technik zu kämpfen hatte, wurde es für alle spannend. Nicht immer durfte gelacht werden.

vorher

nachher



*Auch wenn die Chips den Wettkampf um die Gunst der Bundesbürger gewonnen haben – Dias sind nachhaltiger und gesünder als Kartoffelchips.*

*Foto: Krause*



Immer oder zumindest fast immer gab es Kartoffelchips, denn die gehörten zum Dia-Abend unbedingt dazu. Mit dem Beginn der digitalen Fotografie kam es zu einem historischen Bruch. Die Kartoffelchips – inzwischen in fast unzähligen Varianten – setzten ihren Siegeszug fort. 38 Prozent der Bundesbürger essen regelmäßig frittierte Kartoffelscheiben. Knapp sieben Millionen von ihnen greifen mehrfach wöchentlich zur Tüte. Weitere 35 Prozent sind Gelegenheitsesser. Und die Dias? 2005 musste Agfa Insolvenz anmelden. Kodak stellte die Produktion ihrer Dia-Filme 2009 wegen geringer Nachfrage ein.

### Kann das weg oder taugt es noch?

Es ist nicht nur Nostalgie, dass die gerahmten, durchsichtigen Bildchen wieder ins Rampenlicht rücken. Denn Dias sind besser als viele der heute bereits verblichenen Papierbilder. „Es sind nicht nur die ‚Erstbesitzer‘, die Interesse daran haben, die Bilder am Laptop, PC oder Fernsehbildschirm zu erkunden“, so Kai Bicker, der im Hamburg Digitalisierung alten Materials anbietet, „sondern zunehmend interessieren sich nachfolgende Generationen dafür. Und da sind Dias wahre Schätze. Denn sie sind in aller Regel so hoch aufgelöst, dass die Qualität der digitalen Bilder ausgezeichnet ist. Und dank modernster Technik können kleine Fehler bereinigt werden.“ Bicker ist aus eigenem Interesse zum Digitalisieren von Diapositiven gekommen. „Vor rund 20 Jahren habe ich begonnen, Familien-Dias ins neue Zeitalter zu überführen“, erzählt der 50-jährige Hamburger Polizist. „Aus dem ursprünglichen Hobby ist heute ein Nebenerwerb geworden, der mir viel Freude macht.“ Bicker legt großen Wert auf persönlichen Kontakt – und zwar analog. Wenn jemand ihm seine alten Dias oder Filme anvertraut, möchte er gemeinsam mit dem Kunden herausfinden, was der Auftraggeber erwartet und welches der digitalen Speichermedien – USB-Stick oder DVD oder andere Varianten – für dessen Zweck optimal sind. Nötigenfalls holt Bicker das Material auch ab. Für den Müll sind „historische“ Aufnahmen einfach zu schade.

### Von der analogen in die digitale Schublade?

Das wäre schade, denn das digitale Bildmaterial lädt geradezu zum Bearbeiten ein. Eigene „historische“ Postkarten, Kalender und besonders Bildbände sind im Familien- und Freundeskreis ein willkommenes Geschenk. Schon das Erstellen kann viel Spaß machen. Und warum nicht an sich selbst denken? Ein Fotobuch mit der eigenen Familiengeschichte mit wenig Watzmann und dafür vielen bekannten Personen im Bild kann in Zeiten von Immobilität und Krankheit viel Freude machen und eine unschätzbare Trostquelle sein.

F. J. Krause © SeMa

# Musik, Salsa & Akrobatik: VARIETÉ de BUENA VISTA

## Cubas Legenden im HANSA-Theatersaal

(pi) Lassen Sie sich im HANSA-Theatersaal von „Varieté de Buena Vista“ auf einen Streifzug durch das geheime, ausschweifende Nachtleben Kubas vor der Revolution mitnehmen und spüren Sie die Magie vom Havanna der 50er Jahre: ein faszinierender Cocktail aus spektakulärer Varietékunst, unglaublichem Tanz sowie mitreißend interpretierten Lieblingssongs, die wieder zum Leben erweckt werden! Ent-

decken Sie einen Ort, an dem die Musik niemals aufhört und die Nächte niemals enden.

HANSA-Theatersaal, Steindamm 17, 20099 HH. Voraufführung am 09., 10., 11.06.23, Premiere am 12.06.23, 19.30 Uhr. Vorstellungen bis zum 02.09.23. Karten gibt es unter der Ticket-Hotline: 040/47 11 06 44, [www.hansa-theater.com](http://www.hansa-theater.com) und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.



**Malteser**

...weil Nähe zählt.

Zum  
Neuanschluss:  
1 Notfalldose  
gratis!\*

**SIE können nicht immer  
da sein. WIR schon!**

- erreichbar rund um die Uhr, jeden Tag im Jahr
- professioneller Bereitschaftsdienst
- Fixpreis ohne versteckte Kosten
- monatlich kündbar

**Malteser Hausnotruf**

**Planen Sie Ihren Urlaub mit einem unguuten Gefühl? Wir nehmen Ihnen eine Sorge ab!**

**Jetzt anrufen und informieren:**

 **0800 9966010** (Mo.-Fr., 8-20 Uhr, kostenlos)  **[malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)**

\*Gültig bis 30.06.2023. So lange der Vorrat reicht.

## Elvis – Das Musical im St. Pauli-Theater

### Elvis Presley ist wieder da!

Wie kein anderer hat Elvis ganze Generationen geprägt und hat weltweit über eine Milliarde Tonträger verkauft. Er war der Soundtrack vieler Jugendlicher beim ersten Kuss und hat vom Gospel bis hin zum Blues und Rock 'n' Roll Musikgeschichte geschrieben. Die rund zweistündige Liveshow lässt Elvis' musikalisches Leben Revue passieren – vom Gospel über den Blues bis hin zum hemmungslosen Rock 'n' Roll. Höhepunkt ist dabei das Konzert aus dem Jahr 1973 auf Hawaii, mit dem Elvis ein Stück Musikgeschichte geschrieben hat.

Die Rolle des Elvis Presley wird von dem gebürtigen Iren Grahame Patrick verkörpert, der seiner Figur verblüffend ähnlich sieht und mit seiner Wandlungsfähigkeit den jungen wie alten Elvis doubelt. Auch seine Stimme klingt so täuschend echt, dass es fast unglaublich erscheint, nicht den echten Elvis vor sich zu sehen. Die Show wird zu einer Vision der perfekten Täuschung. Neben Grahame Patrick brilliert „The Stamps Quartet“: Das Gospel-Quartett rund um Ed Enoch begleitete den King von 1971 bis 1977 bei mehr als 1000 Konzerten und sang zudem bei seiner Beerdigung im August 1977.



„Elvis – Das Musical“ ist ein Musikerlebnis ganz besonderer Art, bei dem die Zeit ein wenig zurückgedreht wird. Der Kult um den King lebt im St. Pauli-Theater vom 13. Juni bis 30. Juli 2023 wieder auf.

Karten gibt es unter [www.st-pauli-theater.de/karten/](http://www.st-pauli-theater.de/karten/) oder telefonisch unter 040/4711 0 666.



Live in  
Hamburg  
im  
Sommer  
2023

## Nach neun Jahren wieder zurück YUSUF/CAT STEVENS

Bei diesen Konzerten bietet sich die äußerst seltene Gelegenheit, den nunmehr 74-jährigen Singer-Songwriter mit seinem außergewöhnlichen und legendären Songkatalog live zu erleben, zu dem unter anderem „Wild World“, „Father and Son“, „Peace Train“ und „The Wind“ zählen.

Musikalisch ist der Singer-Songwriter nach wie vor auf einer Reise der persönlichen Entdeckung – einer Reise, die seine innere Wahrheit widerspiegelt. All das fließt ein in sein neues Album „King of a Land“, das am 16. Juni 2023 veröffentlicht wird. „King of a Land“ ist ein klassisches Yusuf/Cat-Stevens-Album, mit fesselnden Melodien und fantasievollen, poetischen Texten, die ein verlockendes, lebendiges Bild der Welt schaffen, wie sie sein könnte.

Yusuf/Cat Stevens wurde sowohl in die Rock-'n'-Roll- als auch in die Songwriters Hall of Fame aufgenommen und hat weltweit mehr als 100 Millionen Alben verkauft – darunter die mehrfach mit Platin ausgezeichneten Alben „Tea for the Tillerman“ und „Teaser and the Firecat“.

Im Mittelpunkt seiner Musik stand stets die Suche nach spiritueller Erleuchtung und Frieden. Seit den 1970er Jahren arbeitet er direkt in Bereichen der humanitären Hilfe und Bildung. Er sammelt Spenden und unterstützt sowohl die Opfer von Naturkatastrophen als auch die der von Menschen verursachten Katastrophen mithilfe seines eigenen globalen Friedenszugs mit der Mission „Feed the Hungry and Spread Peace“.

Karten gibt es bei Eventim.de und allen bekannten Vorverkaufsstellen.

(pi) Die Legende ist zurück! Yusuf/Cat Stevens, der auf sechs Jahrzehnte Karriere zurückblicken kann, ist musikalisch als auch live wieder da.

Nach neunjähriger Konzertabstinenz ist es endlich wieder so weit: Im Rahmen seiner Europatournee wird Yusuf/Cat Stevens in diesem Sommer zwei Termine in Deutschland spielen – am 12.06.2023 in der Zitadelle in Berlin und am 15.06.23 im Hamburger Stadtpark.

**Besuchen Sie  
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung  
und -annahme  
040 524 33 40**

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

# Kultur-Aktionstage in den Seniorenresidenzen der vhw



... mehr als Wohnen!

**01.06.23 | 19.00 Uhr** – Vernissage zur Ausstellung „Wandel des Lebens“. Ausstellung der Künstlerin Che-Lai Won in der Galerie am Falkenberg. Um Anmeldung wird gebeten. Ausstellung vom 01.06. bis 26.09.23

**02.06.23 | 9.00 bis 16.00 Uhr** – persönliche Hausführungen jeweils zur vollen Stunde. Lernen Sie unser Haus beim Rundgang und in vertraulichen Gesprächen kennen. Um Anmeldung wird gebeten.

Foto © Maren Winter, www.stock.adobe.com



Foto © Che-Lai Won

## 02.06.23 | 18.00 Uhr – Kulinarisch klassisch

Foto © Ian Mardon



**Anmeldung bis 21.05.23 erforderlich. Keine Abendkasse. Kostenbeitrag € 25,-. Karten am Empfang der Seniorenresidenz Neugraben.**

Die Küche wird Sie mit Variationen rund um den Spargel und einem Glas Wein als Begrüßungsgetränk verwöhnen. Musikalisch werden Sie von Marina Sovova (Klavier) und Ian Mardon (Violine) in die Welt der Klassik verführt.

Neben bekannten Werken von Johannes Brahms und Ludwig van Beethoven stehen Tänze und Romanzen für Violine und Klavier auf dem Programm. Feurige Lieder aus Spanien wechseln sich mit zärtlichen Melodien aus Italien ab.

V.: 189,3 kWh/(m²a), Fernwärme, Bj. 1967.

SENIORENRESIDENZ  
**NEUGRABEN**

Seniorenresidenz Neugraben  
Falkenbergsweg 1 + 3  
21149 Hamburg  
Tel.: 040 / 70 11 - 2000  
neugraben@vhw-hamburg.de  
www.vhw-neugraben.de

☎ 040 70 11 - 2000

**01.06.23 | 15.30 Uhr** – „HAMBURG – die Schöne am Wasser“. Eine Diamultivision von Dipl.-Geograph Wolfgang Senft. Kostenbeitrag € 10,-, Anmeldung am Empfang bitte bis zum 31.05.23.

**02.06.23 | ab 13.00 Uhr** – individuelle Hausführungen. Vorherige Anmeldung am Empfang erforderlich.

## 03.06.23 | 14.00 – 17.00 Uhr – Tag der offenen Tür

V.: 291 kWh/(m²a): Gas H, Bj. 1970



- Begrüßung mit Sektempfang und Fingerfood
- Informationen vom Bewohnerbeirat und über die Angebote des sozialen Dienstes
- Stündliche Informationsvorträge mit anschließenden Hausführungen.
- Kaffee und Kuchen mit herrlichem Elbblick vom Café im 6. Stock

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Foto © Wolfgang Senft

SENIORENRESIDENZ  
**GRAF LUCKNER HAUS**

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus  
Hans-Böckler-Platz 15  
22880 Wedel  
Tel.: 04103 / 705 - 2000  
graf-luckner-haus@vhw-hamburg.de  
www.vhw-graf-luckner-haus.de

☎ 04103 705 - 2000

## 03.06.23 | 13.00 bis 17.00 Uhr – Tag der offenen Tür

Foto © www.nebel-design.de



**Hausführungen und Informationen zum Wohnen und Betreuungskonzept. Anmeldung nicht erforderlich.**

In Ihrem selbst eingerichteten Appartement haben Sie alle Freiheiten – bei größtmöglicher Sicherheit und mit so viel Komfort, wie Sie mögen. Gestalten Sie Ihr modernes Ein- bis Drei-Zimmer-Appartement ganz nach Ihrem Geschmack. Der 24-Stunden-Hausnotruf gibt Ihnen ein gutes Gefühl von Sicherheit. Kultur-, Freizeit- und Fitnessaktivitäten bieten Abwechslung und Anregung. Die hauseigene Küche verwöhnt Sie täglich mit abwechslungsreichen Menüs.

**05.06.23 | ab 15.30 Uhr** – Klavierkonzert mit Juraj Sivak  
Kostenbeitrag € 17,-. Anmeldung bis 02.06.23 erforderlich.

Juraj Sivak Piano spielt Stücke aus den 50er, 60er, 70er und 80er Jahren z.B. von Frank Sinatra, Udo Jürgens, Elvis Presley, Adriano Celentano, Leonard Cohen, Rod Stewart, Karel Gott bis zu Boogie Woogie u. v.m. Sein Gesang und die Moderation sind erfrischend anders, locker und amüsant. Das Programm dauert ca. 65 Minuten. Wir reichen gerne ein Glas Sekt.



Foto © Juraj Sivak

SENIORENRESIDENZ  
**ALSTERPARK**

Seniorenresidenz Alsterpark  
Rathenaustraße 4 -10  
22297 Hamburg  
Tel.: 040 / 511 27 - 2000  
alsterpark@vhw-hamburg.de  
www.vhw-alsterpark.de

☎ 040 51127 - 2000

V.: 218,9 kWh/(m²a), Erdgas H, Bj. 1991

Heute bleibt die Küche kalt ... die rohe Roulade in Celle meint das wörtlich.

Foto: Krause



# Fachwerk, Bienen, Leidenschaft

## – Celle bietet mehr als rohe Rouladen

Es war im Jahr 1955, von McDonalds, Burger King und Co. war im Nachkriegsdeutschland noch nichts zu hören, da legte Friedrich Jahn in München mit seinem ersten Schnellrestaurant den Grundstein für die Restaurantkette „Wienerwald“, die nach seinen Angaben in Spitzenzeiten täglich 700 000 Grillhähnchen verkaufte. Nach mehreren Pleiten und Skandalen soll im Juli in Torfhaus im Harz erneut und deutschlandweit einmalig ein Restaurant dieses Namens eröffnen. Selbst wer kein Händl-Freund war, kannte den seinerzeit in aller Munde kursierenden Werbeslogan der Kette:

„Heute bleibt die Küche kalt, wir gehen in den Wienerwald.“ Bei der kulinarischen Spezialität Celles – der rohen Roulade – bleibt die Küche nicht nur im übertragenen Sinn kalt. Ob das allein ein Grund ist, sich in die alte Herzogsstadt an der Aller aufzumachen, können Freunde rustikaler Genüsse in gleich mehreren Restaurants dort herausfinden. Celle liegt dank des 49-Euro-Tickets oder des Niedersachsen-Tickets praktisch vor Hamburgs Haustür.

### Schwung durch die getauschte Braut

Fast drei Jahrhunderte war Celle ständige Residenz der Herzöge von Braunschweig-Lüneburg und Regierungssitz des bedeutendsten welfischen Fürstentums. Aber erst die Frau des letzten dort residierenden Herzogs,

die Hugenottin Eléonore d'Olbreuse, brachte kulturellen Glanz in die Stadt. Dabei war ihr der Weg nach Celle nicht an der Wiege gesungen worden. Geboren wurde sie 1639 in Val-du-Mignon in Frankreich. Ihre Familie war angesehen aber arm. Als Herzog Georg Wilhelm von Braunschweig sie in Kassel kennenlernte, war es um ihn geschehen. Dumm nur, dass er bereits mit Sophie von der Pfalz verlobt war. Um für Eléonore frei zu sein, reichte er seine Verlobte gegen Erbverzicht an seinen jüngeren Bruder Ernst August weiter und lebte fortan mit der schönen Französin zusammen. Erst nachdem Eléonore durch einen kaiserlichen Gnadenakt zur Gräfin von Harburg und Wilhelmsburg erhoben worden war, konnte das Paar nach rund 20 Jahren Zusammenlebens und der Geburt des einzigen Kindes Sophie Dorothea heiraten. Sie führten eine nahezu bürgerliche, sehr glückliche Ehe. Eléonore brachte französischen Esprit nach Norddeutschland und befruchtete das Hof- und Stadtleben in Celle. Das Schlosstheater und die reformierte Gemeinde gehen auf sie zurück. So glücklich die Eltern lebten, so unglücklich verbrachte ihre Tochter die größte Zeit ihres Lebens. Sie wurde gegen ihren Willen aus politischen Gründen mit ihrem Cousin, dem ältesten Sohn des Herzogs und späteren Kurfürsten Ernst August von Braunschweig-Lüneburg und dessen Frau Prinzessin Sophie

von der Pfalz, der früheren Verlobten ihres Vaters, verheiratet.

### Ein Graf verschwindet spurlos

Sophie hatte den „Tausch“ nie verkraftet und betrachtete ihre Schwiegertochter als einen nicht ebenbürtigen „Bastard“ oder als „Mausdreck im Pfeffer“. Trotzdem schien die nur aus politischer Raison geschlossene Ehe anfangs glücklich zu verlaufen. Doch nach der Geburt zweier Kinder bevorzugte Kurprinz Georg Ludwig seine Mätresse Gräfin Melusine von der Schulenburg. Für Sophie Dorothea begannen triste Tage am Hof zu Hannover. Das änderte sich, als Philipp Christoph Graf von Königsmarck Anfang 1688 nach Hannover kam. Königsmarck war nicht irgendein Offizier. Seit seinen Kindertagen, die er als Page am Hof von Celle verbrachte, war er mit der ein Jahr jüngeren Sophie Dorothea befreundet. Er diente als Oberst der Leibgarde des Kurfürsten und gehörte damit zum engsten Kreis der Hofhaltung. Vermutlich seit März 1692 begannen der Graf und Sophie Dorothea eine sexuelle Beziehung. Im Sommer 1694 planten die beiden Liebenden die Flucht aus Hannover, die entweder nach Wolfenbüttel oder nach Kursachsen führen sollte. Denn Königsmarck hatte dort nicht nur eine Offiziersstelle, sondern war auch der Bruder von Maria Aurora, Gräfin von Königsmarck, der Mätresse Augusts des Starken und späteren Pröpstin des Stiftes Quedlinburg. Die Fluchtpläne wurden verraten. Am 2. Juli 1694 verschwand Königsmarck im hannoverschen Leineschloss und wurde vermutlich am gleichen Tag ermordet. Offiziell ist er immer noch verschollen. Das Verschwinden des Grafen wurde zur Staatsaffäre, die nicht nur im europäischen Hochadel, sondern auch bei Diplomaten und in der breiten Bevölkerung weite Kreise zog. Die Prinzessin wurde schuldhaft geschieden und auf Schloss Ahlden – jenseits aller Kultur – bis zu ihrem Lebensende 32 Jahre lang inhaftiert. Selbst die Bestattung an der Seite ihrer Eltern wollte der geschiedene Ehemann ihr verwehren. Die Lebensgeschichte Sophie Dorotheas wurde von Arno Schmidt in seinem Roman „Das steinerne Herz“ verarbeitet.

### Noch ein Graf

Ein ähnliches Schicksal wie Sophie Dorothea widerfuhr ihrer Urenkelin, der dänischen Königin Caroline Mathilde (1751–1775). Sie verbrachte ihre letzten drei Lebensjahre im Celler Schloss und ließ damit wieder königlichen Glanz in die einstige Residenzstadt einzie-

In der Fürstengruft liegen zwei unglücklich liebende Frauen – und vom Turm kann man die „NORDSEE“ sehen. Foto: Krause



Caroline Mathilde und Struensee spielen Schach, während König Christian VII. den Papagei mit seinem Degen neckt (Sammlung Hirschsprung).  
Quelle: Wikipedia

hen. Bereits mit 15 Jahren wurde die Schwester des englischen Königs Georg III. mit dem psychisch auffälligen König Christian VII. von Dänemark verheiratet. Dessen Vertrauter und späterer Leibarzt, zuvor Armenarzt in Altona, Johann Friedrich Struensee, brachte es nicht nur in den Grafenstand und zum fak-



*Im Mittelpunkt der Stadt – das historische Schloss.*

*Foto: Krause*

tischen Regierungschefs Dänemarks – er gewann auch das Herz der jungen Königin. Mit einer königlichen Generalvollmacht ausgestattet, versuchte er seit September 1770, Regierung und Gesellschaft im Sinne der Aufklärung umzuwandeln. So wurde der dänische Gesamtstaat zum fortschrittlichsten Staat seiner Zeit. Aber Struensee machte sich durch seine rigorose Spar- und Personalpolitik schnell Feinde am Hof. Bereits 1772 wurde er gestürzt und hingerichtet. Ein Teil seiner Reformen, wie die Pressefreiheit, blieb jedoch bestehen. Sein Liebesverhältnis zur Königin Caroline Mathilde war zur damaligen Zeit ein Skandal. Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist Struensee der Vater der Prinzessin Louise Auguste von Dänemark und damit Vorfahr von Auguste Viktoria, der letzten deutschen Kaiserin. Die soll den wahrscheinlichen Bruch in ihrem Stammbaum einmal mit dem Satz „Lieber ein gesunder Arzt als ein geisteskranker König in der Familie“ kommentiert haben. Von Caroline Mathilde ist der Satz überliefert „Wenn eine Frau einen Mann wirklich liebt – so sollte sie ihm überall hin folgen und sei es in die Hölle!“ Nach der Hinrichtung ihres Geliebten in Kopenhagen führte ihr Weg allerdings nicht zur öffentlichen Hinrichtung oder in die Hölle. Auf Intervention ihres Bruders, des Königs von England, wurde sie auch nicht in Dänemark eingekerkert. Getrennt von ihren Kindern, durfte sie nach Celle ausreisen und wurde dort von den Bürgern begeistert begrüßt. Ihr früher Tod – vermutlich an Scharlach – löste tiefe Trauer aus. In der Gruft der Stadtkirche sind die beiden tragischen Frauengestalten im Tode vereint. Etliche Bücher und Filme beziehen sich auf Leben und Tod der Liebenden.

### Als wäre die Zeit stehengeblieben

Celles Altstadt zählt zu den dichtesten Fachwerkensembles der Welt. Dass dem so ist, liegt mit daran, dass nach Caroline Mathildes Tod kein gekröntes Haupt mehr in Celle residierte. Weil es an Geld mangelte, fiel die Stadt fast in einen Dornröschenschlaf. Die überwiegend zwischen den Jahren 1500 bis 1800 gebauten, heute unter Denkmalschutz stehenden rund 500 teils prächtig geschmückten Zeugen dieser Zeit blieben erhalten. Rund 26 Fachwerkhäuser pro Hektar zählt man heute in der Celler Altstadt. Es lohnt sich, die Texte und Symbole in den Balken zu studieren. Die Lebensgeschichte der unglücklichen Königin wird in einer Dauerausstellung im Schloss vorgestellt. Dort befindet sich auch das von ihrer Urgroßmutter initiierte Schlosstheater. Hier spielten am Anfang ihrer Karriere viele später bekannte Schauspielerinnen und Schauspieler. Sogar einen handfesten Theaterskandal hat das Schlosstheater zu bieten: Als es 2008 um die Neugestaltung des in rotem Samt gehaltenen neobarocken Theatersaals ging, flogen zwischen der damaligen Intendantin und dem Trägerverein die Fetzen. Die Intendantin verlor ihren Job, und das Theater im Schloss bekam einen Saal – nüchternen wie ein modernes Kino. Dabei ist die Stadt ansonsten durchaus traditionsbewusst. Wer mit der Bahn nach Celle reist und mit dem öffentlichen Nahverkehr in die nahe Innenstadt fahren möchte, kann das mit der Celler Straßenbahn tun. Nur nicht wundern – denn seit dem 2. Juni 1956 gibt es keine Straßenbahnen mehr in Celle. Nur der Name des Busbetriebs „Celler Straßenbahn“ erinnert heute noch an die Zeit, als deren Gründer, der Keks- und Zwieback-Produzent Harry Trüller als einziger Fahrgast „während der Fahrt mit der Straßenbahn auf dem Tritt stehen durfte und nicht vom Schaffner von dort verwiesen wurde“.

### Was es gibt und was es nicht gibt

Beim Institut für Bienenkunde kann man nicht nur „Celler Carnica-Königinnen“ kaufen, sondern alles rund um die Bienen erfahren.

gestüts Celle sorgen zuverlässig für Nachwuchs. Den „Celler Dickstiel“ sucht man vergebens auf dem Celler Wochenmarkt. Diese alte Apfelsorte wurde noch 2002 Streuobstsorte des Jahres in Norddeutschland. Seinen Beinamen „Farbschachtel“ bekam der Apfel aufgrund der Vielzahl an Farbschattierungen, die seine Schale annehmen kann. „Den kauft hier keiner“, war auf Nachfrage auf dem Markt zu hören. Schade, denn geschmeckt hat er. Tröstlich dagegen: Huth im Zentrum Celles gibt es immer noch, und ist ein echter Geheimtipp. Denn seit 1851 ist am Großen Plan Nr. 7 die Firma Friedrich Huth Nachfolger ansässig. Sie bietet selbst gebrannten Kaffee, Heidehonig sowie im weitesten Sinn hochwertige Feinkost und Getränke an. In einem Ambiente, das ansonsten nur noch im Museum zu bewundern ist. Und spätestens dann, wenn man nach dem Bezahlen das Wechselgeld aus der Mulde des schwarzen Kunststoff-Wechselgeldtellers klaubt, ist man sicher: Celle lohnt sich.



*Wochenmarkt in Celle. Hier gibt es alles, was das Herz begehrt. Nur nicht Celler Dickstiel.* *Foto: Krause*

F. J. Krause © SeMa

## Immobilienkrise?



**Wir verkaufen Ihre Immobilie zu Marktpreisen und Sie brauchen sich keine Sorgen mehr zu machen**

**GUTSCHEIN**

... für eine Immobilien-Bewertung im Großraum Hamburg. Kostenfrei bis zum 01.06.23

**d.i.i. Homes** Wir beraten Sie gern

Telefon 040 – 35 71 80 05 | [www.dii-homes.de](http://www.dii-homes.de)  
Hamburg-Eppendorf | Eppendorfer Landstr. 61

Interessierte, die sich zu Digitalmentor:innen schulen lassen möchten, können sich beim Albertinen Haus (Sellhopsweg 18–22, Schnelsen) informieren: Albertinen Haus – Zentrum für Geriatrie und Gerontologie, Lena Baltes und Kirsten Sommer, Tel: 040 5581-4931/-4527, Mail: digitalmentoren@albertinen.de



*In kleinen Gruppen oder in der Eins-zu-eins-Betreuung bringen Digitalmentor:innen Interessierten die Nutzung von Smartphone und Tablet bei.*

in der kleinen Gruppe in der Bildunterschrift. Die Digitalisierung älterer Menschen sei ein wichtiger Bestandteil einer altersfreundlichen Stadt, erklärt die für Digitalisierung zuständige Wissenschaftssenatorin Katharina Fegebank (Grüne). Das Ziel der Initiative „digital dabei“ sei es, kostenlose Digitalschulungen für Senior:innen im gesamten Stadtgebiet zu ermöglichen.

Die Initiative „digital dabei“ gibt es seit dem Frühjahr 2022. Jetzt hat die Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke (BWFGB) das erfolgreiche Projekt auf Antrag der Bürgerschaft bis 2024 verlängert. „Das ist ein ganz tolles Projekt, das wir hier Ehrenamtliche jedes Alters mit älteren Menschen zusammenbringen, die – wie alle anderen auch – an der digitalen Welt teilhaben wollen. Und genau das passiert hier. Man kann ohne Scham alle Fragen stellen rund um die Nutzung von Handy, Tablet und PC“, so Fegebank, bei dem Besuch einer Schulung im Albertinen Haus.

### Ehrenamtliche gesucht

„Sich sicher in der digitalen Welt bewegen zu können ist heute eine entscheidende Voraussetzung für ein möglichst langes selbstständiges und selbstbestimmtes Leben – ob für den Chat mit den Enkeln oder beim Online-Banking. Dass das Projekt von Anfang so erfolgreich war, zeigt, wie groß der Bedarf dafür ist – aber auch, wie groß das Engagement der Hamburgerinnen und Hamburger ist. Und für die zweite Runde gilt wiederum: Wer gern Digitalmentor:in werden möchte, ab jetzt gerne bei uns melden!“, so Ralf Zastra, Geschäftsführer des Albertinen Hauses. Ehrenamtliche Digitalmentor:innen melden sich bei der koordinierenden Stelle im Albertinen Haus (siehe Infokasten). Nach einer kostenlosen eintägigen Schulung wird

# Anleitung zum **Glücklichsein** – im Netz

Hamburg will ältere Menschen dabei unterstützen, mit digitalen Angeboten besser umgehen zu können. Mit Freund:innen oder der Familie chatten, Bankgeschäfte am PC erledigen oder einen Termin beim Arzt reservieren – das müssen viele Menschen 65+ erst noch lernen. Die Initiative „digital dabei“ kümmert sich darum, dass Senior:innen die nötigen digitalen Kompetenzen erlangen und im Umgang mit Tablet und Smartphone gestärkt werden. Ehrenamtliche Digitalmentor:innen unterstützen sie dabei persönlich. Koordiniert wird die Initiative „digital dabei“ von Lena Baltes und Kirsten Sommer am Albertinen Haus in Hamburg-Schnelsen. Das Haus wurde im Rahmen eines öffentlichen Interessenbekundungsverfahrens als Projektträger ausgewählt und kooperiert mit zahlreichen Organisationen und Einrichtungen der Senior:innenarbeit in Hamburg. Die Digitalisierung älterer Menschen sei ein wichtiger Bestandteil einer altersfreundlichen Stadt, erklärt die für Digitalisierung zuständige Wissenschaftssenatorin Katharina Fegebank (Grüne). Das Ziel der Initiative „digital dabei“ sei es, kostenlose Digitalschulungen für Senior:innen im gesamten Stadtgebiet zu ermöglichen.

auch dafür gesorgt, dass sie und Kooperationspartner im gesamten Stadtgebiet zusammengebracht werden. Ein Austausch der Ehrenamtlichen untereinander wird ebenfalls ermöglicht.

**„Weil die alten Leute da abgehängt sind“**  
(Jörg Schäfer, Digitalmentor bei digital dabei)

Einer der Digitalmentoren der ersten Stunde bei „digital dabei“ ist Jörg Schäfer. Er besuchte gleich zu Anfang des Projektes eine Schulung. Schon vorher hatte sich der 76-Jährige beim Computertreff der Senioren in der Kirche in Niendorf engagiert. „Ich habe gemerkt, dass man – wenn man mit alten Leuten arbeitet – andere Zugriffsmöglichkeiten braucht“, so Schäfer, der vor seiner Rente Sonderschullehrer war. Sein Ehrenamt bei „digital dabei“ macht er aus verschiedenen Gründen. „Die alten Leute sind sonst abgehängt, weil sich andernfalls niemand darum kümmert“, erklärt er seine Motivation für sein Engagement. „Ich habe das gerade von einer Teilnehmerin gehört, die mir sagte: ‚Wenn ich da mit Corona sitze, da hilft mir keiner mehr. Da bin ich ganz alleine.‘“ Für Jörg Schäfer ist es vor allem eine Verpflichtung: „Wenn man mit den Dingen umgehen kann, hat man eine Verpflichtung, es anderen Leuten, die nicht wissen, wie sie sich da reinarbeiten können, beizubringen.“ Große Voraussetzungen müsse man seiner Meinung nach nicht erfüllen: „Wer sich ein bisschen auskennt mit den Gadgets, der braucht keine besondere technische Schulung.“ Eine menschliche Voraussetzung für das Amt sei Geduld. Und die Fähigkeit, ein einzelnes Problem zu erkennen und einen gemeinsamen Weg zu finden, das Problem zu lösen. Eine Stunde, in der der Digitalmentor oder seine Teilnehmer:innen verzweifelt aufgeben haben, habe es noch nie gegeben. „Die Rückmeldungen – und das sei das Schöne – sind durchwegs positiv!“

„Wir freuen uns über interessierte Digitalmentor:innen mit diversen Sprachkenntnissen, junge Digitalmentor:innen (16+) und aus allen Ecken Hamburgs“, sagt so Lena Baltes, Gerontologin und Projektleiterin von „digital dabei“. „Senior:innen mit Unterstützungsbedarf oder Einrichtungen, die selber Digitalisierungsangebote machen oder aufbauen möchten, können sich gerne an die koordinierende Stelle wenden.“ Text/Fotos: Corinna Chateaubourg © SeMa

**Weitere Informationen:** <https://hamburg-digital-dabei.de/>

*Digitalmentor Jörg Schäfer erklärt den Teilnehmerinnen Käte Petersen (l.) und Edith Weiß zum Beispiel, wie sie Bilder mit einer App verschicken können.*





# Gemeinsam macht's mehr Spaß: kochen und essen beim LAB Hamburg



LAB steht für Lange Aktiv Bleiben e.V., ein gemeinnütziger Freizeitverein für die Generation 50+ mit 14 Treffpunkten hamburgweit. Aktuell gibt es an neun Standorten auch jeweils ein Koch- und Essens-Angebot. Einmal im Jahr oder einmal im Monat werden die unterschiedlichen Koch- und Ess-Veranstaltungen



Zu den Angeboten kann sich jeder anmelden, man muss kein Mitglied beim LAB sein.

organisiert. Vom jährlichen Sommerfest (Eppendorf) zum Grünkohllessen (Groß Borstel), vom monatlichen „Gemeinsam kochen, miteinander essen“ (Altona) bis zum „Spielenachmittag mit Imbiss“ (Fuhlsbüttel) reicht das aktuelle Angebot.

„Gemeinsam macht's mehr Spaß. Gemeinsam an einem Tisch macht Essen erst richtig Spaß“, sagt Heiko Lüdke, Vorsitzender bei LAB Hamburg e.V. und seit drei Jahren auch Leiter der Kochgruppe am Treffpunkt Altona. „So hat der eine oder andere sicher auch etwas zu erzählen, was er zu Hause – allein vor dem eigenen Teller – niemandem sagen könnte. Essen verbindet also auch.“

In Fuhlsbüttel findet zum Beispiel zweimal im Monat das sogenannte „Plattdeutsche Frühstück“ statt. Samstags treffen sich Liebhaber des Niederdeutschen im LAB Treffpunkt Fuhlsbüttel (Fliederweg 7) und schnacken bei Kaffee und Brötchen Platt.

Zu den Koch- und Ess-Veranstaltungen könne sich übrigens jeder anmelden, man müsse kein Mitglied beim LAB sein. „Jeder ist herzlich willkommen“, betont Lüdke. In Altona wird aktuell einmal im Monat samstags von elf bis 14 Uhr gemeinsam gekocht und gegessen. „Die Gerichte, die es gibt, besprechen wir häufig gemeinsam in der Kochgruppe. Zusammen mit den Teilnehmern bereite ich leckere Gerichte zu. Bei der ‚Gemeinsam kochen – miteinander essen‘-Reihe stehen Spaß am Kochen und Genießen sowie soziale Kontakte im Mittelpunkt. Und das macht mir unheimlich viel Spaß“, erläutert der 45-Jährige. Dabei kümmere sich Lüdke um die Rezepte und den gesamten Einkauf. Selbstverständlich können aber auch die Teilnehmer:innen Vorschläge machen. „So gab es zum Beispiel im April eine Fliederbeerenuppe mit Grießklößen, und das war auch für mich etwas Neues.“

## Neues Angebot: Stullen zum Abendbrot

Seit April gibt es im LAB Treffpunkt Altona (Eulenstraße 43) ein neues An-



Gemeinsam macht's mehr Spaß: Essen verbindet.

## Treffpunkt Altona:

1. Gemeinsam kochen, miteinander essen – 1 x im Monat samstags 11.00 bis 14.00 Uhr
2. Klönschnack mit Abendbrot (z.B. Mettwurststulle) – 1 x im Monat donnerstags 16.00 bis 18.00 Uhr
3. „Café Morgensonne“ und Suppentag (finden zur Zeit nicht statt)

## Treffpunkt Eppendorf:

Jährliches Sommerfest mit Essensbüfett

## Treffpunkt Fuhlsbüttel:

1. Plattdeutsches Frühstück – 2 x im Monat samstags 10.00 bis 11.30 Uhr
2. Spielenachmittag mit Imbiss – 1 x im Monat sonntags 13.00 Uhr

## Treffpunkt Groß Borstel:

Jährliches Grünkohllessen

## Treffpunkt Lokstedt:

Gemeinsames Frühstück – 1 x im Monat donnerstags 10.00 bis 12.00 Uhr

## Treffpunkt Mümmelmannsberg:

Türkisches Frühstück/Brunch – 1 x im Monat sonntags 11.00 bis 14.00 Uhr

## Treffpunkt Stellingen:

Gemeinsames Frühstück – 1 x im Monat donnerstags 10.00 bis 12.00 Uhr

## Treffpunkt St. Georg:

Gemeinsames Frühstück – 1 x im Monat dienstags 10.00 bis 12.00 Uhr

## Treffpunkt St. Pauli:

Freitags-Festmahl – 2 x im Monat freitags 19.00 bis 22.00 Uhr

gebot: „Klönschnack mit Abendbrot“ heißt es. Dort bereitet Heiko Lüdke mit seinen „Gästen“ einmal im Monat eine leckere Stulle zu. Jeden dritten Donnerstag im Monat gibt es dann Brote mit Mettwurst, Schinken oder Ei, aber auch mal Toast Hawaii oder eine „italienische Stulle“. (Die Teilnahme kostet für Mitglieder fünf, für Nicht-Mitglieder acht Euro. Eine Anmeldung an [altona@labhamburg.de](mailto:altona@labhamburg.de) ist erforderlich.)

In den Treffpunkten könnte es übrigens noch weitere Angebote geben, wenn sich wieder neue Ehrenamtliche melden und engagieren würden. Sie kochen und backen gern in Gesellschaft? Vielleicht wäre ein entsprechendes Ehrenamt etwas für Sie.

## LAB 14 x in Hamburg!

### 10 Treffpunkte & 4 Freizeitgruppen:

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

- **LAB Treffpunkt Groß Borstel**, Borsteler Chaussee 49, 22453 Hamburg, Tel. 386 52 113, [grossborstel@labhamburg.de](mailto:grossborstel@labhamburg.de)
- **LAB Treffpunkt Hamm**, Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg, Tel. 21 59 08, [hamm@labhamburg.de](mailto:hamm@labhamburg.de)
- **LAB Treffpunkt Lokstedt**, Vogt-Wells-Straße 22, 22529 Hamburg, Tel. 58 43 82, [lokstedt@labhamburg.de](mailto:lokstedt@labhamburg.de)
- **LAB Treffpunkt Mümmelmannsberg**, Oskar-Schlemmer-Str. 21, 22115 Hamburg, Tel. 715 34 18, [muemmelmansberg@labhamburg.de](mailto:muemmelmansberg@labhamburg.de)
- **LAB Treffpunkt St. Georg**, Hansaplatz 10, 20099 Hamburg, Tel. 24 14 90, [st.georg@labhamburg.de](mailto:st.georg@labhamburg.de)

- **LAB Treffpunkt St. Pauli**, Beim Grünen Jäger 10a, 20359 Hamburg, Tel. 43 55 45, [st.pauli@labhamburg.de](mailto:st.pauli@labhamburg.de)
- **LAB Freizeitgruppe Ohlsdorf**, Böckelweg 21, 22337 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)
- **LAB Freizeitgruppe Stellingen**, Spanskamp 30c, 22527 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)
- **LAB Freizeitgruppe Uhlenhorst**, Finkenau 11, 22081 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)
- **LAB Freizeitgruppe Wilhelmsburg**, Kirchdorfer Straße 170, 21109 Hamburg, Tel.: 55 77 93 80, [info@labhamburg.de](mailto:info@labhamburg.de)

# Vom alten Handwerk bis zur **Bio-Landwirtschaft** heute: Museen auf dem Land entdecken

(pi) **Raus aufs Land:** Alte Wassermühle, ehemalige Stellmacherei, Bauernhof und historische Feuerwehrfahrzeuge – die Museen starten ab Sonntag, dem 1. Mai, in die Saison. Im Mühlenmuseum Moisburg, in der Museumsstellmacherei Langenrehm, im Museumsbauernhof Wennerstorf in dem Feuerwehrmuseum Marxen ist für alle etwas dabei. Der Eintritt in die Museumsstellmacherei, ins Mühlenmuseum und ins Feuerwehrmuseum Marxen beträgt regulär 3 Euro, beim Museumsbauernhof ist er frei (an Aktionstagen für Erwachsene 3 Euro), Besuchende unter 18 Jahren haben immer freien Eintritt.

**Diese Museen sind beliebte Ausflugsziele für Kulturliebhabende, Wanderfreunde, Radfahrende und Familien:**

## Museumsstellmacherei Langenrehm

Wie wurden früher Räder hergestellt? In der Museumsstellmacherei Langenrehm am Heidschnuckenweg erleben Besuchende, wie die Stellmacherfamilie Peters in den 1930er Jahren Karren aus Holz herstellte. In der Werkstatt und im Garten sehen Interessierte ehrenamtlichen Stellmachern zu, die eine Radmaschine, eine Hebelade und ein Horizontalsägegatter vorführen. Das Café Peters bietet Kaffee und hausgemachte Buchweizenrollen. Sonntags ist in der Stellmacherei für alle etwas dabei.



### Veranstaltungen in der Stellmacherei:

- So., 14.5., 18.06., 17.09., 12.30 Uhr  
Langenreher Kulturwanderungen, Eintritt 8 Euro
- So., 28.05., 11–17 Uhr | Von Holz und Spielzeug
- So., 25.06., 11–17 Uhr | Von Karren, Kutschen und Wagen
- So., 20.08., 11–17 Uhr | Von Bauern, Wagenrädern und Wasserkraft – ein Tag, drei Kulturdenkmale
- So., 10.09., 11–17 Uhr | Tag des offenen Denkmals: Tag des Rades, Eintritt frei
- So., 30.10., 11–17 Uhr | Saisonabschluss: Von Bäumen und Hölzern mit Langenreher Handwerkermarkt

## Museumsbauernhof Wennerstorf

Wie lebte eine Bauernfamilie früher und wie funktioniert Bio-Landwirtschaft heute? Im Museumsbauernhof Wennerstorf erkunden Besuchende die 400 Jahre alte Hofanlage mit ihren Wohnräumen im Zustand der 1930er Jahre. Im Garten leben alte Haustierrassen wie Moorschnucken und gelbe Ramelesloher Hühner.

Die neue Sonderausstellung „Lilli Marleen – ein Schlager macht Geschichte“ zeigt im Museumsbauernhof die Entstehung des Liedes „Lilli Marleen“ und seine Verbreitung. Das populärste Lied des Zweiten Weltkriegs. Die Ausstellung ist jeden Sonntag geöffnet. Kinder spielen im Garten oder basteln und werken beim „Hofvergnügen“, während Eltern und Großeltern Kaffee und Kuchen in Elieses Hofcafé genießen.

Noch heute ist der Museumsbauernhof ein Landwirtschaftsbetrieb: Mitarbeitende mit Behinderung bauen Bio-Gemüse an und verkaufen die selbst verarbeiteten Produkte im Hökerladen. Begehrt sind im Mai auch die Jungpflanzen für den eigenen Garten.



### Veranstaltungen im Museumsbauernhof:

- jeden Sonntag 13–17 Uhr  
Hofvergnügen: Basteln für Kinder, Eintritt frei
- So., 28.05., 11–18 Uhr  
Wennerstorfer Pfingstmarkt, Eintritt 3 Euro
- So., 04.06., 14 Uhr  
Kulturwanderung durch Feld und Flur, Eintritt 5 Euro
- So., 18.06., 10–18 Uhr | Themensonntag Wolle, Eintritt frei
- So., 20.08., 10–18 Uhr | Von Bauern, Wagenrädern und Wasserkraft – ein Tag, drei Kulturdenkmale, Eintritt frei
- So., 27.08., 13–17 Uhr | Alte Handschrift neu entdecken – mit der Sütterlinstube Hamburg, Eintritt frei
- So., 10.09., 10–18 Uhr | Tag des offenen Denkmals, Eintritt frei
- So., 15.10., 11–18 Uhr | Wennerstorfer Apfeltag, Eintritt 3 Euro
- So., 29.10., 10 Uhr | Pilzwanderung, Eintritt 5 Euro
- So., 03.12., 12–17 Uhr | Themensonntag Grünkohl, Eintritt frei



## Feuerwehrmuseum Marxen

Das Feuerwehrmuseum in Marxen öffnet an ausgewählten Sonn- und Feiertagen seine Tore für Besuchende. Vom Ledereimer bis zum Tanklöschfahrzeug – Interessierte sehen auf 750 Quadratmetern verschiedene Fahrzeuge, Feuerlöcher, Helme und Handdruckspritzen. Einzelne Räume widmen sich den Tragkraftspritzen, Feuerlöschern und der früheren Feuerlöschpolizei.

Geöffnet jeweils von 10 bis 16 Uhr am Mo., 01.05. (Tag der Arbeit), So., 07.05., Do., 18.05. (Chr. Himmelfahrt), So./Mo., 28./29.05. (Pfingsten), So., 04.06., So., 02.07., So., 06.08., So., 03.09., So., 01.10., Di., 03.10.23 (Tag d. deutschen Einheit)

## Mühlenmuseums Moisburg

Wie funktioniert eine Wassermühle? Im 300 Jahre alten Fachwerkhäus des Mühlenmuseums Moisburg am Estewanderweg erleben Besuchende eine der letzten funktionstüchtigen Wassermühlen in der Region. Jeden Sonntag ist was los: Ab dem 1. Mai, setzt sich das Mühlrad wieder in Bewegung. Die Besuchenden sehen, wie der Müller mit der Technik von 1930 aus Roggenkorn Schrot mahlt. Das Mühlencafé lockt mit der Moिसburger Mühlenorte in die Mahlgaststube. 300 Jahre Mühle Moisburg: Das heutige Gebäude der Wassermühle wurde 1723 errichtet. Das Mühlenmuseum feiert sein Jubiläum – zum Auftakt sehen Besuchende an allen Mai-Sonntagen den Moिसburger Reichstaler, der zwischen 1622 und 1626 vor Ort geprägt wurde.



### Veranstaltungen in der Mühle:

- Fr., 26.05., 30.06., 28.07., 29.09., 27.10., 15–17 Uhr  
Plattdeutscher Mühlenschnack, Eintritt frei
- Mo., 29.5., 11–17 Uhr | Deutscher Mühlentag
- So., 18.06., 14–16 Uhr | Müllers Lust – Moिसburger Naturwanderung, Eintritt 8 Euro
- So., 02.07., 11–17 Uhr | Drei Räder und ein Wasserrad  
Tempofreunde an der Mühle
- So., 16.07., 11–17 Uhr | Meisterhaft!
- So., 20.08., 11–17 Uhr | Von Bauern, Wagenrädern und  
Wasserkraft – ein Tag, drei Kulturdenkmale
- So., 03.09., 11–17 Uhr | Märchentag in der Mühle
- So., 10.09., 11–17 Uhr | Tag des offenen Denkmals:  
Vom Korn zum Mehl, Eintritt frei
- Fr., 13.10., 19.30 Uhr | Vortrag: Von Grundwerken,  
Grindeln und Graupengängern.

### 644 Jahre Mühlengeschichte in Moisburg

- So., 29.10., und Di., 31.10., 11–17 Uhr  
Ausstellung des Moिसburger Reichstalers
- Di., 31.10., 11–17 Uhr | Saisonabschluss mit plattdeutschen  
Puppentheater „Kiepenkasper“

### Museumsstellmacherei Langenrehm

Kabenweg 7, 21224 Rosengarten-Langenrehm, Tel. (040) 79 01 76-07, So. 11–17 Uhr, [www.museumsstellmacherei.de](http://www.museumsstellmacherei.de)

### Museumsbauernhof Wennerstorf

Lindenstraße 4, 21279 Wennerstorf, Tel. (0 41 65) 21 13 49, Di.–Fr. 10–16.30 Uhr, So., Feiertag 10–18 Uhr, [www.museumsbauernhof.de](http://www.museumsbauernhof.de)

### Feuerwehrmuseum Marxen

Hauptstraße 20, 21439 Marxen, Tel. (0 41 85) 44 50, [www.feuerwehrmuseum-marxen.de](http://www.feuerwehrmuseum-marxen.de)

### Mühlenmuseum Moisburg

Auf dem Damm 10, 21647 Moisburg, Tel. (0 40) 79 01 76-0, So., Feiertag 11–17 Uhr, [www.muehlenmuseum-moisburg.de](http://www.muehlenmuseum-moisburg.de)



# Sicherheit auch für unterwegs!

## Der Johanniter-Kombinotruf.

Ob ein Ausflug ins Grüne, einkaufen oder arbeiten im Garten – mit dem Johanniter-Kombinotruf erhalten Sie auch unterwegs schnelle Hilfe auf Knopfdruck. Dank eingebautem GPS können wir Sie im Notfall – deutschlandweit – orten und professionelle Hilfe schicken. Zu Hause ruht das mobile Gerät in der Basisstation und Sie lösen einen Notruf über das mitgelieferte Armband oder die Halskette aus.

**Gern informieren wir Sie:**

**0800 966 733 6**

[johanniter.de/kombinotruf](http://johanniter.de/kombinotruf)



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



# Senioren- gerechter Garten

vorhanden ist. Ein kleinerer Garten kann auf jeden Fall eine Erleichterung sein. Nicht mehr soo viel Arbeit, nicht mehr das Gefühl, dass es einem über den Kopf zu wachsen droht!

**Worauf ist nun bei einem neuen, seniorengerechten Garten zu achten?**

*Sich Hilfe für den Garten suchen*

Diese Option vermeidet die Veränderung, die vielen Menschen so schwerfällt. Alles bleibt beim Alten, jedenfalls so ziemlich (denn gute Gartenhelfer zu finden, die Kraut von Unkraut unterscheiden können, ist auch nicht so ganz einfach). Allerdings kostet diese Lösung Geld, eventuell sogar relativ viel. Aber wenn das kein

Thema ist, kann es eine gute Möglichkeit sein, im eigenen Garten zu bleiben.

*Den Garten umgestalten, pflegeleichter machen*

**Dabei ist es gut zu gucken, was fällt mir schwer? Was fällt mir leicht und macht mir Freude? Worauf kann ich verzichten, was möchte ich erhalten? Und wie kann es gelingen, das zu erhalten, was einem lieb geworden ist?**

Da gibt es nun technische Hilfsmittel wie Rasenmäroboter oder Bewässerungssysteme. Diese zu installieren ist aufwendig, aber sind sie erst einmal da, dann können sie eine große Entlastung sein. Es gibt ergonomische Gartengeräte, die den Rücken schonen. Und es lohnt sich, die Werkzeuge zu pflegen und zu schärfen (ein scharfer Spaten ist viel leichter zu bedienen als ein stumpfer!). Vielleicht kann Gemüse in Hochbeeten angebaut werden. Die Wege sollten breit genug sein, damit auch mal ein Rollstuhl hindurchfahren kann, und es gibt auch Hochbeete für Rollstuhlfahrer. Eine vier-rädrige Karre ist vielleicht einfacher zu handhaben als eine normale Schubkarre.

In den Beeten ist das Mulchen eine große Hilfe. Mulchmaterial wie Rasenschnitt oder Falllaub hält die Feuchtigkeit gut und schützt vor keimenden Unkräutern.

Weniger einjährige Pflanzen zu setzen ist eine große Arbeitserleichterung, auch Stauden können lange und farbenfroh blühen! Wichtig ist die standortgerechte Pflanzung: Wenn Stauden und Gehölze an Stellen im Garten wachsen, wo sie so viel Licht bekommen, wie sie brauchen, und wo auch der Boden stimmt, dann wachsen die Pflanzen besser. Eine Funkie zum Beispiel wird in der Sonne verbrennen und eine Rose im Schatten schlecht blühen. Auf die Ansprüche der Pflanzen zu achten ist ein großer Schritt zum erfolgreichen und damit weniger arbeitsintensiven Gärtnern.

Achten Sie bei der Umgestaltung darauf, dass das Gießwasser an der richtigen Stelle verfügbar ist und Wege kurz bleiben. Ein Zaun ist als Abtrennung unkomplizierter als eine Hecke, die geschnitten werden muss. Aus dem Rasen kann eine Wiese werden. Der Umstellungsprozess kann durch das Einsetzen von Pflanzen und das Einbringen von Samen unterstützt werden. Es will gut überlegt sein, was man noch selber gerne macht und worauf man verzichten möchte. So etwas kann gut mit Familie oder Bekannten gemeinsam

## Ein Gastbeitrag von Svenja Schwedtke von der Staudengärtnerei Bornhöved

Wenn man nicht mehr so kann, der Garten auch schon mal zur Belastung wird, dann stellt sich für viele Gartenbesitzer die Frage, wie es weitergeht. Der eigene Garten ist einem lieb und teuer, doch manchmal frisst er einen auf.

### Wie soll es nun werden?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die hier unter die Lupe genommen werden wollen:

- verkaufen/sich verkleinern
- sich Hilfe suchen
- den Garten pflegeleichter machen
- ein Stück weit ertragen, dass sich der Pflegezustand ändert

### Verkaufen/sich verkleinern

Das Grundstück zu verkaufen oder den geliebten Garten zu verlassen ist ein großer Schritt. Schließlich hat man in vielen Fällen lange Jahre dort gelebt und die Entwicklung des Gartens miterlebt und selbst gestaltet.

### All das will man aufgeben zugunsten eines kleineren Grundstücks, das leichter zu pflegen ist?!

Ja, das ist eine Möglichkeit, und sie bietet die Chance, den neuen Garten seniorengerechter anzulegen. Das kann die Möglichkeit der Wahl sein, wenn man Lust auf das Anlegen eines Gartens hat, einem die Neugestaltung Freude macht und die Kraft dafür



überlegt werden, andere Menschen haben ja manchmal auch einen guten Blick für bestimmte Situationen. Ertragen, dass der Pflegezustand sich ändert. Das ist die schwierigste und zugleich realistischste Variante.

Wenn man die Pflege des Gartens nicht mehr schafft, nicht mehr alle Beete akribisch sauber halten kann, dann verändert sich das Bild des Gartens. Und das kann richtig spannend sein. Natürlich verliert man manche Pflanzen: die, die schon immer nur überlebt haben, weil man sie gepöppelt hat. Aber andere machen sich breit und malen völlig neue Gartenbilder. Es wird vielleicht nicht mehr überall gegossen, und so entstehen neue Trockenbeete. Pflanzen, die das vertragen, breiten sich aus. Sie sind die Gewinner des Klimawandels. Das können Königskerzen und Fingerhüte und Goldruten sein. Alles Pflanzen, die für Insekten wichtig sind und auch mal eine Trockenzeit überstehen.

Es braucht eine gewisse Offenheit, diese Veränderung zu ertragen. Veränderung ist ja sowieso das Thema, sie macht uns immer Angst, schafft Unsicherheiten. Es ist die Angst davor, die Kontrolle zu verlieren, aber auch davor, was die Nachbarn sagen. All das sollte man sich gut überlegen.

(Wir haben in unserer Gärtnerei nach 25 Jahren die Pflege der Schauanlagen extensiviert, all das, worüber ich oben schreibe, ist eingetreten. Und es ist völlig anders als früher, aber auch sehr sehr schön.)

Schön ist ja, die Erinnerungen an andere Zeiten im Herzen zu tragen. Ja, es war gut, als der Garten picobello gepflegt war, aber das war eine andere Zeit. Die haben wir genossen, jetzt sind die Umstände anders, und wir machen es uns trotzdem schön und gucken, was sich verändert, und freuen uns über neue Gartengäste und die Vitalität der Natur. All das erfordert Mut und Offenheit.

## Anlage eines seniorengerechten Gartens

Neben den oben erwähnten Erleichterungen sollte bei der Anlage eines seniorengerechten Gartens geschaut werden, was dem Menschen, der dort wohnt, Freude macht:

- *Ein schöner Blick aus dem Fenster, an dem der Lieblingssessel steht ist wichtig.*
- *Vögel zu füttern und zu beobachten macht nicht nur älteren Menschen viel Freude.*
- *Düfte wirken unterbewusst, sie wecken Gefühle und Erinnerungen – welche Pflanzendüfte werden besonders geschätzt?*
- *Kräuter und Gemüse anzupflanzen und zu ernten ist für viele Menschen schön, große Kübel oder Hochbeete können hier gute Dienste leisten*
- *Auch Beerenobst kann im Kübel dicht am Haus kultiviert werden. Eine Bewässerungsmöglichkeit für Kübel und Hochbeete sind Olla genannte Tonflaschen, die Wasser langsam abgeben.*
- *Schön ist es, wenn die Gartenanlage übersichtlich ist, das Gefühl, den Garten „zu schaffen“, kann beruhigend sein.*
- *Blumen für die eigene Vase zu schneiden ist ein ganz besonderes Geschenk, vielleicht ist das möglich?*
- *Welche Pflanzen sind wichtig für den Menschen, der in den Garten einzieht? Viele Gartenbesitzer haben Lieblingspflanzen oder Erinnerungen, diese im neuen Garten zu integrieren sollte ein Ziel sein.*
- *Wichtig sind ausreichend Sitzgelegenheiten, damit der Garten auch genossen werden und sich ausgeruht werden kann.*
- *Es sollte auf Stolperfallen geachtet werden, die Wege sollten eben und rutschfest sein, eventuell sogar mit Geländer und Beleuchtung.*

Ums Haus herum, an der Terrasse, da sollte der seniorengerechte Garten einfach schön zu halten sein, damit schon der Blick aus dem Fenster Freude macht.

Svenja Schwedtke [staudengaertnerei-bornhoeved.de](http://staudengaertnerei-bornhoeved.de)

## Überrasche Herpes, bevor er es tut!



**LyZink**  
Zur Ernährung bei HERPES

www.lyzink.de

**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

\* zum Diätmanagement für Patienten mit HERPES simplex labialis.

gP Pharma Peter GmbH, Lappenberg 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



Tel.: 04121 / 26 24 785 • [post@innenelemente-hoernke.de](mailto:post@innenelemente-hoernke.de)

## SCHALLPLATTEN - VINYL gesucht: LPs + Singles

**Sammler kauft Ihnen Ihre SCHALLPLATTEN ab, auch ganze Sammlungen – zahle fair, biete höhere Preise als ein Händler! Bitte alles anbieten (außer Schlager/Stimmungsmusik)!**

Tel. 0163 343 66 99 (Mo-Fr, 10-17:00 Uhr)  
[f.kundt@gmail.com](mailto:f.kundt@gmail.com)

**BEAT ♦ ROCK ♦ BLUES ♦ HEAVY ♦ PUNK ♦ JAZZ  
PSYCHEDELIC ♦ POP ♦ PROGRESSIVE ♦ KLASSIK**

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!

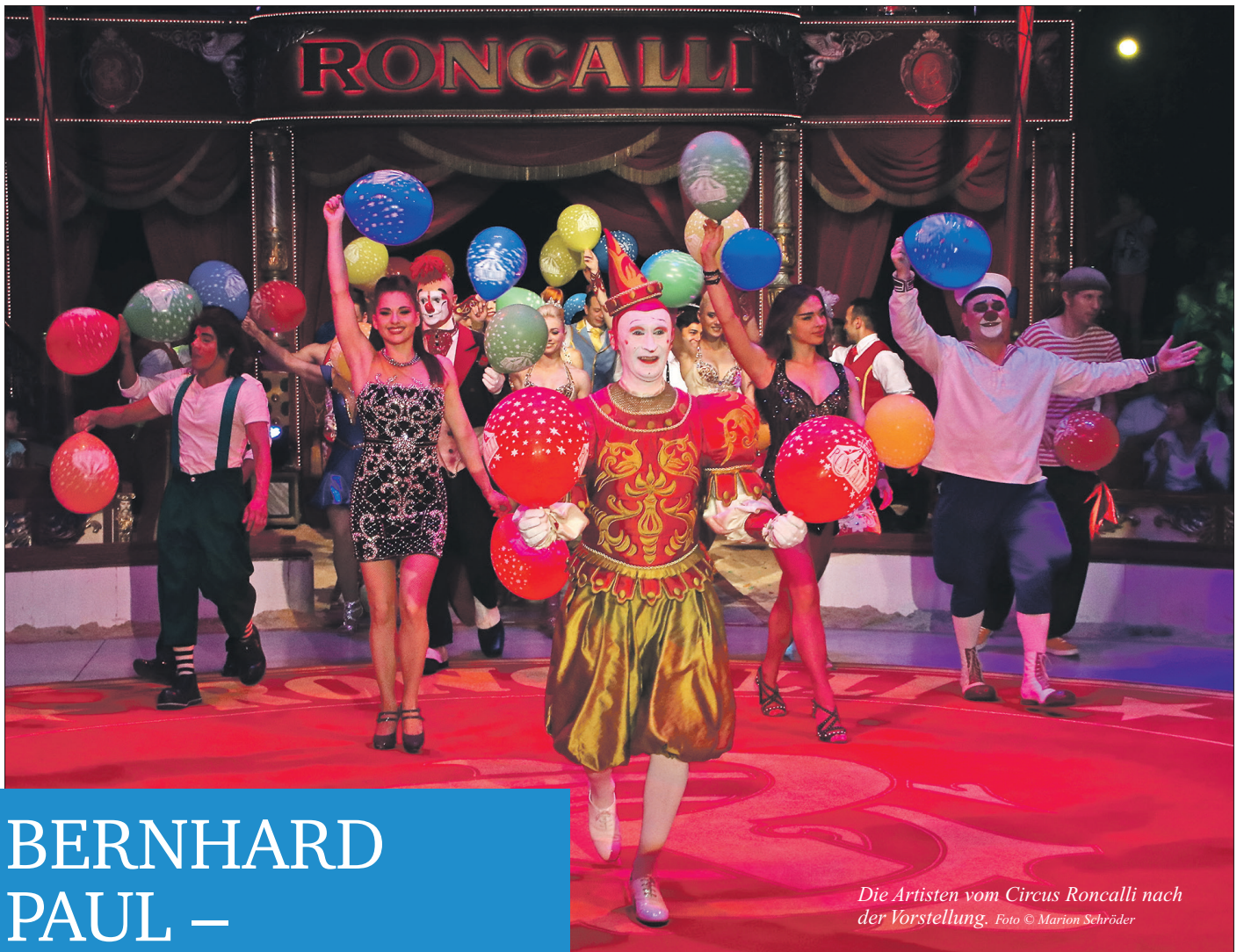
040 / 611 60 70  
[info@sovd-hh.de](mailto:info@sovd-hh.de)



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

Jetzt Mitglied werden:  
[sovd-hh.de](http://sovd-hh.de)

**SOVD**



Die Artisten vom Circus Roncalli nach der Vorstellung. Foto © Marion Schröder

## BERNHARD PAUL – seine Reise zum Regenbogen

In der gerade im Verlag Brandstätter erschienenen Biografie erzählt der Erfinder und Chef vom Circus Roncalli, Bernhard Paul, auch von den Abgründen seiner Kindheit und seiner Rettung. Wie in vielen Familien in der damaligen Zeit gab es kein Badezimmer in der Wohnung, nur eine größere Waschschüssel und eine Sitzbadewanne aus grauem Zinkblech. Das Wasser wurde auf dem Ofen erwärmt und anschließend in den Kübel gegossen. Am Wochenende gab es dann einen Badetag für die ganze Familie. Ein eigenes Kinderzimmer hatte der kleine Bernhard damals auch nicht. Er schlief zwischen den Eltern im Ehebett.

Der gebürtige Österreicher nimmt die Leser mit auf die Reise durch sein aufregendes Leben und in das Wien der 70er Jahre. Er berichtet u. a. über die Freundschaft und den Bruch mit seinem ehemaligen Freund und Mitbegründer von Roncalli, André Heller, über seine Begegnungen mit Stars und Politikern und darüber, wie seine Träume Gestalt annahmen. Der Name Roncalli wurde vom Nachnamen des Papstes Johannes XXIII.

übernommen, der mit bürgerlichem Namen Angelo Giuseppe Roncalli hieß. Auf 287 Seiten schreibt der Autor über Menschen und Artisten aus der ganzen Welt und über die Kreativität und den Zusammenhalt der Mitarbeiter vor und hinter dem roten Vorhang. Er erinnert sich auch daran, dass ihn besonders die Wohnwagen der Zirkusse interessierten. Inzwischen besitzt er davon ca. 200 alte Prachtstücke. Die etwa 140 Fotos, Plakate, Poster und Zeichnungen verdeutlichen das Geschriebene.

Bernhard Paul, geboren 1947 als Arbeiterkind in der österreichischen Provinz, ist studierter Grafiker, geborener Clown Zippo, berufener Zirkusdirektor, Reiseleiter auf der Reise zum Regenbogen, Hüter längst verloren gegangener Schätze, Direktor der Poesie und Professor für Fantasie. Der Zirkus ist sein Lebenselixier. Schon seit seiner Kindheit zog ihn der Geruch der Manege und die bunte Welt der Artisten und Attraktionen magisch an. 1976 legte er den Grundstein für sein Zirkus-Theater namens Roncalli. In seinem Buch ist auch zu lesen: „Roncalli ist meine eigene Reise zum Regenbogen, aber durchaus über die Jahrzehnte fast selbst zum Regenbogen geworden. So schwierig es ist,

ihm zu übersehen,

so schwierig ist es auch, Roncalli festzumachen und zu definieren. Das ist ungefähr so wie der Versuch, den Schatz am Ende des Regenbogens

auszuheben – auch für mich, und so reise ich noch heute Richtung Regenbogen, habe zumindest das Gefühl, mich anzunähern, auch wenn das Ziel ein fan-





Gruppenbild auch mit Bernhard Paul und André Heller 1976. Foto © privat

tastisches bleibt, denn käme man dort an, dann wäre die Reise vorbei.“ Er ist auch der Meinung, dass man aufgehört hat zu leben, wenn man keine Träume mehr hat.

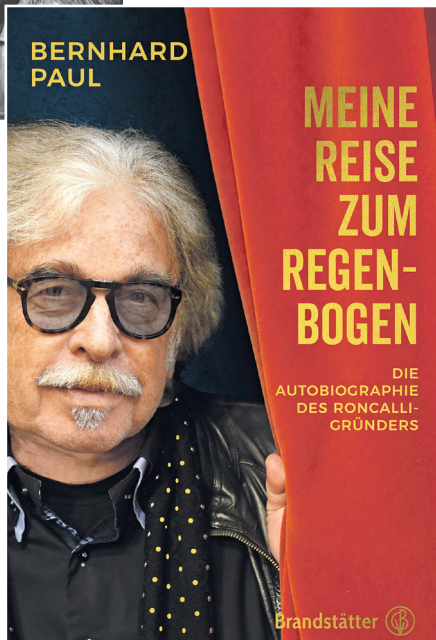
Früher gehörten auch kleine und große Tiere zum Circus Roncalli. Inzwischen wurde auch die letzte Pferdennummer aus dem Programm genommen. Statt lebendiger Tiere ist heute modernste Technik (Holografie) im Einsatz, um Elefanten wie durch Zauberhand durch die Manege schreiten zu lassen. Weltklasseartisten und auch Clowns sind zur Freude aller Besucher im Programm.

Das multimediale Spektakel vereint die großen Künste der Unterhaltung. Es ist eine Inszenierung zwischen Nostalgie und Moderne.

Vom 11. Mai bis 15. Juni gastiert Bernhard Paul mit seiner Zirkusfamilie auf der Moorweide am Dammtor. Wir möchten aber auch den Betreibern der ca. 200



Die Familie von Bernhard Paul mit seiner Frau Elina den Kindern Lili + Vivian + Adrian. Foto © privat



Cover seines Buches.

kleinen Zirkusse in Deutschland, die noch mit Tieren arbeiten, einige Zeilen widmen.

Wenn kleine Ponys in die Manege geflitzt kommen, Hunde mit Freude durch Reifen springen, sind strahlende und lachende Gesichter zu sehen. Ralf Huppertz, Vorstandsmittglied im Verband deutscher Circusunternehmen e.V., sagt zu dem Thema Tiere im Zirkus: „Im Gegensatz zu den Millionen Tieren in der Nutztierhaltung leben die in den Zirkussen wie im Paradies. Die meisten sind in Zelten oder ihren Wagen geboren und gehören zur Familie. Ich habe grundsätzlich nichts gegen Menschen, die keine Tiere in ihrem Zirkus haben möchten. Unsere Tierlehrer sind Experten, die 24 Stunden mit ihren

Tieren verbringen. Sie quälen sie auf keinen Fall, wie leider geschrieben wird. Sie erkennen sofort, wenn sich eines ihrer Tiere nicht wohlfühlt. Auch die Veterinäre kontrollieren die Zirkustiere jede Woche. Sie beschäftigen sich intensiv mit Zoo- und Zirkustieren und sagen, dass die Arbeit mit den Tieren im Zirkus sehr wichtig ist – auch für die Psyche. Die Vierbeiner werden körperlich und auch geistig gefordert, aber auf keinen Fall in die Manege gezwungen. Das Training muss auch für das Wohl der Tiere stattfinden. Den engen Kontakt zwischen Tier und Mensch gibt es besonders stark im Zirkus. Ein Reitpferd freut sich, wenn der Reiter kommt und es aufsattelt. Es wartet schon darauf, dass es endlich losgeht. Auch die Hunde freuen sich, dass mit ihnen etwas unternommen wird. Sie wollen und haben engen Kontakt zu den Menschen. Auch meine kleinen Enkelkinder wollen in die Manege und zeigen, was sie gelernt haben und den Erfolg spüren. Ich möchte Menschen anregen, nicht nur den Zirkusgegnern ihr Gehör zu schenken.“

Besonders die kleinen Familienzirkusse, die auch in und um Hamburg ihre Zelte aufgeschlagen haben, brauchen die Unterstützung der Besucher. Die Artisten bringen Höchstleistungen, und die Clowns und Tiere erobern die Herzen von Klein und Groß. Übrigens, die in Hamburg lebende und arbeitende Zirkusfamilie Frank existiert seit 1812. Textauszüge aus dem Buch + Text Marion Schröder – Fotos Marion Schröder (2) und privat



Bernhard Paul als Clown Zippo + Clown Martin Ender + Clown Fredi Codrelli backstage. Foto © privat

## 2-Zimmer-Eigentumswohnung in Kummerfeld (Kreis Pinneberg)



Begehrte, ruhige Lage nahe A 23, zur Zeit vermietet, 46,38 m<sup>2</sup> Wohnfl., EG, Terrasse, EBK, Abstellraum, Keller, Sauna + Fitnessraum im Haus, Bj. 2000, Solarkollektoren, V: 74 kWh/(m<sup>2</sup>a), Gas, Energieeffizienzklasse B,

€ 169.500,-, inkl. Kfz-Stellplatz,  
keine Käufercourtage

info@mm-makler.com  
04101 376 40 33 • 0174 323 96 58

## „Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

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

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

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

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

Es gibt Gemeinschaftsräume und eine Dachterrasse als Treffpunkt aller Generationen.

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

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

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



## Historisches aus Hamburg:

# Brehms Hamburger Tierleben

### Der Zoo des „Tiervaters“ befand sich auf dem heutigen Areal von Pflanzen un Blumen

„Brehms Tierleben“ kennt wohl jeder – der einst vom Zoologen Alfred Edmund Brehm geleitete Hamburger Tierpark dagegen ist nahezu vergessen. Er befand sich von 1863 bis 1930 auf dem heutigen Gelände von Pflanzen un Blumen.

1860 gründeten betuchte Hamburger Bürger einen „Actienverein“ zur Finanzierung des 14 Hektar großen Zoologischen Gartens. Zu den Initiatoren gehörten vor allem Kaufleute und Industrielle. Mit dem Erwerb einer „Actie“ war „die Benutzung des Gartens, laut Reglement, verbunden“. Heute würde man von „freiem Eintritt“ sprechen. Größter Förderer war der Unternehmer und Politiker Ernst von Merck, nach dem später eine mittlerweile abgerissene Veranstaltungshalle benannt wurde, in der einst die Beatles aufspielten.

Die große Spendenbereitschaft des Hamburger Bürgertums ermöglichte die „Entwüstung“ des Geländes und den Bau der Menagerie und Käfige. Doch vor dem ersten Spatenstich mussten zunächst Bedenken zerstreut werden. Ein Hauseigentümer meinte, „daß die Annehmlichkeit und jetzige Sicherheit der dortigen Gegend durch die Nähe der wilden und zahmen Thiere dieser Menagerie nicht gerade gewinnen wird“ und fürchtete, „daß der Miethbegehrr nach Anlage und Vollendung des Zoologischen Gartens sinken wird“. Ein anderer warnte davor, „daß die Hyänen, angelockt durch den zuweilen allerdings sehr bemerklichen Leichengeruch der Kirchhöfe ihre Käfige durchbrechen und auf den Friedhöfen, ihrer afrikanischen Natur getreu, allerhand Unfug stiften möchten“.

Die Einwände verpufften, die Schaulust siegte. Am 17. Mai 1863 wurde der fünfte deutsche Zoo eröffnet: „Unser Thiergarten ist geworden, was er werden sollte, ein Lieblingsaufentalt der Bewohnerschaft Hamburgs ohne Unterschied“, frohlockte der erste Zoodirektor Alfred Brehm (1829–1884) in der populären Illustrierten „Die Gartenlaube“. „Für den Kundigen ist es ein Genuß, unsere fast überfüllten Gehege zu betrachten, und selbst der Laie, welcher sich mühen muß, ein Thier von dem andern zu unterscheiden, lernt staunen über die Mannigfaltigkeit, welche wir schon jetzt dem Beschauer bieten können.“

Anfangs bevölkerten 1200 Tiere das von Brehm so genannte „wissenschaftliche Institut“ – darunter Raubvögel, Bisamschweine, Waldhühner, Bisons, asiatische Büffel, Tapire, Fischotter, Marabus, Flamingos, Raubtiere und sogar ein Wombat. Auch Teiche, Gräben, „Häuser“ für die verschiedenen Tiergattungen, künstliche Wasserläufe, aufgetürmte Felsen sowie eine Grotte aus Tuffstein und die „Wolfsschlucht“ sorgten für Gesprächsstoff in der Hansestadt. Es gab ein Straußen-

haus nach dem Vorbild „innerafrikanischer Hütten“, einen Spechtkäfig, Bärenzwinger und Aquarien, die auf dem höchsten Stand der Technik waren. 1876 wurden 18 Behälter der Aquarien mit Nordsee- und vier mit Elbwasser gefüllt, das von einem dampfmaschinengebrienen Pumpenwerk gefiltert wurde. Mit viel Mühe und großem Kostenaufwand wurden zudem auf dem ganzen Gelände Bäume und Sträucher gepflanzt.

Der Hamburger Hafen sorgte für Nachschub an Tieren – sehr zur Freude Brehms: „Fast jedes Hamburger Schiff, welches von einer weiten Reise zur Heimath kehrt, hat für uns etwas an Bord. Wir dürfen ohne Uebertreibung behaupten, daß fast jeder Tag uns ein Geschenk bringt, durchschnittlich gewiß.“

In den ersten fünf Monaten besuchte fast eine Viertelmillion Menschen den Garten – „Actionäre, Abonnenten und Frei- oder Armenschüler ungerechnet“. Der Besucherstrom wuchs schnell an. Im ersten Jahr wurden 924 Abonnenten gezählt, 1864 bereits 2800. Trotz des großen Publikumserfolgs quitierte der 1862 inthronisierte und später mit dem Attribut „Tiervater“ versehene Brehm im November 1866 seinen Dienst. Grund: Der Verwaltungsrat wollte seine Kompetenzen beschneiden.

Die Stadt hatte das Areal der geschäftsführenden Zoologischen Gesellschaft zunächst für 50 Jahre überlassen. Doch die Eröffnung des damals hochmodernen Tierparks in Stellingen durch Carl Hagenbeck leitete 1907 das langsame Ende des Zoologischen Gartens an den Wallanlagen ein, der mit dem innovationsfreudigen Privat zoo nicht konkurrieren konnte. Die Spendenbereitschaft verebbte, die Besucher blieben fern.

1920 erhielt die Stadt die Fläche zurück, 1930 wurde der Zoo endgültig geschlossen und teilweise in einen Rummelplatz mit Jahrmakbetrieb und einen Vogelpark umgewandelt, der aber nur anderthalb Jahre existierte. Ab 1934 wurde das Gelände für die Niederdeutsche Gartenschau neu gestaltet, heute ist es Teil des 47 Hektar großen innerstädtischen Erholungsparks Pflanzen un Blumen. Nur die angrenzende Tiergartenstraße erinnert noch an seine frühere Bestimmung.



Alfred Brehm.

Foto © wikipedia



Grüße aus dem  
Zoologischen  
Garten,  
versendet im  
Juli 1898.

Foto © Archiv  
stahlpress



Postkarte des  
Zoologischen  
Gartens,  
um 1900.

Foto © wikipedia





## LOTTI MÜLLER ... ein Hamburger Original, Vorbild in Sachen Kampfgeist und die älteste Langstreckenschwimmerin der Welt

Als wir die als „Schwimm-Lotti“ bekannte Hamburgerin in ihrer Wohnung im zweiten Stock in Hamm zum Interview trafen, waren wir erstaunt und amüsiert, als sie uns zuerst die ungewöhnlichen, schönen grünen Pflanzen in ihren Balkonkästen zeigte.

„Ist das nicht toll, ich konnte den ganzen Winter über die Blätter kochen oder als Salat zubereiten, es ist Grünkohl“, erklärte sie voller Stolz. „Im Jahr davor hatte ich Kartoffeln hier angepflanzt und konnte viele aus der Erde buddeln und in verschiedenen Variationen zubereiten.“

Schon daran ist zu erkennen, wie kreativ Lotti Müller ist, die am 3. Mai ihren 90. Geburtstag feierte. Die Optimistin erzählte uns drei Stunden lang aus ihrem Leben und vor allem darüber, dass die Umsetzung der Worte „ich kann nicht, ich will nicht, ich möchte nicht“ für sie nie existierten und sie auch jetzt noch alles anpackt und hilft, wo sie kann.

Kurz vor dem Zweiten Weltkrieg kam sie im Herzen Hamburgs auf die Welt. Ihre Mutter war Schneiderin, der Vater Koch und Konditor. „Von beiden habe ich sehr viel gelernt und bestimmt auch vererbt bekommen. Backen und Kochen sind nur einige meiner Leidenschaften. Meine Garderobe schneidere ich noch heute selbst. Wir hatten nicht viel Geld zur Verfügung, trotzdem war ich auch schon als Kind immer hübsch angezogen. Meine Mutter konnte aus allen Reststoffen etwas Elegantes nähen.

1939 kam ich zur Schule. Es war Krieg, und die Räume waren kalt und die Fensterscheiben zersplittert. Ich wurde oft

verschickt. Gleich nach der Schulzeit erlernte ich die englische Sprache, weil ich wusste, dass mir dadurch die Welt offen steht. Damals ahnte ich natürlich noch nicht, dass ich bei meinen späteren Schwimmwettkämpfen in England, Schottland, Wales und auch rund um Malta sprachlich gewappnet war.“

Ihre Schwimmkarriere begann durch ein Venenleiden.

Lotti war knapp 60, als ihr Arzt diese vererbte Krankheit nicht in den Griff bekam und keine Idee mehr für eine Heilung hatte. Es blieb nur die Alternative Rollstuhl oder Schwimmen. Sie entschied sich gegen den Rollstuhl und nahm mithilfe ihres Mannes, der sie ab diesem Zeitpunkt auch trainierte, den Kampf gegen die Krankheit auf. Sie schloss sich Vereinen und Seniorenschwimmen an, merkte aber schnell, dass sie mehr wollte als längere Strecken zu schwimmen: an Wettkämpfen teilnehmen, andere Länder und interessante Menschen kennenlernen. Sie schaffte sich damit immer schöne Erinnerungen, wie sie berichtete.

An vielen großen Wettbewerben nahm die Frohnatur teil, auch noch im Alter von 74 Jahren an der Überquerung des Ärmelkanals. Bürgermeister Ole von Beust gratulierte 2007 dazu und wünschte, dass ihr sportlicher Ehrgeiz noch lange anhalten möge.

In den Hamburger Schwimmhallen ist Lotti bekannt und beliebt, da sie sehr kommunikativ ist und sich auch gern mit Menschen unterhält. Als einer der Klitschko-Brüder neben ihr schwamm, sprach sie ihn an und fragte, welcher der beiden

er sei. Es war Wladimir. Lotti nahm, wie immer, kein Blatt vor den Mund. „Zu deinen Boxkämpfen kann ich dir gratulieren, aber dein Schwimmen würde ich als Katastrophe bezeichnen.“ Durch sein Gewicht und den Muskelaufbau konnte er nicht optimal schwimmen. Sie zeigte ihm einige erleichternde Züge, die er gern übernahm.

Die Mitarbeiter im Bäderland sind inzwischen zu ihrer Familie geworden, wie sie uns mitteilte. Über ihren Mann Hans schwärmt die Seniorin: „Ich hatte das große Glück, einen ganz tollen Mann an meiner Seite gehabt zu haben. Wir lernten uns früh kennen und lieben. Anfang 1954 heirateten wir und hatten 62 Jahre eine glückliche Zeit. Die Liebe blieb, bis er vor sechs Jahren starb.“ Danach musste sie ihr Leben allein in die Hand nehmen. Stillstand gab es für die inzwischen 90-Jährige nie, die in ihrer Wohnung auch ein Standfahrrad und Hanteln für ihre Beweglichkeit nutzt.

„Auch heute noch schwimme ich einmal pro Woche in Hallenbädern oder im Sommer auch in der Elbe, wenn die Temperatur passt und die Strömung es zulässt. Ich backe und koche gern, male mit viel Freude seit zwei Jahren Bilder, sammle in der Stadt alte Regenschirme aus Papierkörben, reinige sie und nähe daraus Kleidung, Mützen und Taschen. Ich interessiere mich auch für Kultur und freue mich auf jeden Theaterbesuch, der für Menschen mit geringem Einkommen kostenfrei angeboten wird.“

Lotti Müller möchte allen älteren Leserinnen und Lesern Hoffnung machen, dem Alter entsprechend die Bewegung im Wasser zu genießen und dadurch Freude zu empfinden. „Ab 60 aufwärts und auch noch über 80 ist das Alter egal. Man kann im Wasser kleine Schritte machen, die Fußspitzen aufsetzen, mit den Armen kleine Brustschwimmbewegungen ausführen oder sie nur neben dem Körper hin- und herschlenkern, mit erhobenen Kopf durch das Wasser gehen und lächeln. So bleibt der Hals schön gerade. Das tut dem Kreislauf, der Atmung und besonders auch der Seele gut.“

Wenn Sie noch mehr über diese außergewöhnliche Seniorin erfahren möchten, können Sie das im Internet finden oder sich den NDR-Film vom 10.09.22 mit dem Titel „Elbschwimmerin mit 89 Jahren: Kälte ist relativ“ ansehen.

Text + Fotos Marion Schröder (3) © SeMa

Lotti Müller mit Ehemann Hans 1963.



Foto © privat

Lotti näht Kleidung aus Regenschirmen.



Foto © Marion Schröder

Sie malt erst seit zwei Jahren.



Foto © Marion Schröder

In Schottland bei dem Schwimmwettbewerb RIVER TAY.



Grünkohl auf ihrem Balkon.



Foto © Marion Schröder

# Rätselspaß

|                         |                       |                              |                     |                             |  |                             |                              |                     |                           |                         |                            |                          |                               |                                |                            |                      |  |                     |
|-------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------|--|---------------------|
| Lebensgefährte          | Stufen-gestell        | Wolfs-spinne                 |                     | Schiffs-bau-platz           |  | hohes dt. Gericht (Abk.)    | Schlange im ‚Dschun-gelbuch‘ | Stadt an der Oise   |                           |                         | Haupt-stadt der Male-diven | Ort im Banat (Rumä-nien) | kleine Brücken                | un-gefähr                      |                            | Büro-gerät           |  | Prophet im A.T.     |
|                         |                       |                              |                     |                             |  | Ab-wässer-anlage            |                              |                     |                           |                         |                            |                          |                               |                                |                            |                      |  |                     |
| die Nase betref-fend    |                       | algeri-sche Geröll-wüste     |                     |                             |  | Back-stein-brenne-rei       |                              | Salz der Ölsäure    |                           |                         |                            |                          |                               | ritter-liche Lieb-haber        |                            | Kose-wort für Vater  |  |                     |
|                         |                       |                              |                     |                             |  | ehem. Name e. afrik. Staats |                              |                     |                           |                         | sehr großer Erfolg         |                          |                               |                                |                            |                      |  |                     |
| Groß-räumig-keit        |                       | Gott der Massai              |                     |                             |  |                             |                              |                     |                           |                         | chem. Zeichen für Gallium  |                          |                               | sibir. Eich-hörn-chenfell      |                            |                      |  |                     |
|                         |                       |                              |                     |                             |  | eigen-artiger Mensch        |                              |                     |                           |                         | kanadi-scher Wapiti-hirsch |                          |                               |                                | kraftvoll arbeiten         |                      |  |                     |
| Griechen der Antike     |                       | entlang                      |                     | Initialen der Glas          |  |                             |                              |                     |                           |                         | älterer Ge-schäfts-partner | Ruinen-stätte am Nil     |                               | Schrift-steller-verband (Abk.) |                            |                      |  |                     |
|                         |                       |                              |                     |                             |  |                             |                              |                     |                           |                         |                            |                          |                               |                                |                            |                      |  | im Großen (franz.)  |
| konti-nuier-lich        | über-lieferter Brauch |                              | jemeni-tische Münze |                             |  |                             |                              |                     |                           |                         | Kfz-Z. Dessau              |                          |                               | gerade jetzt                   |                            |                      |  | Keim-zelle          |
|                         |                       |                              |                     |                             |  | kanad. Binnen-ge-wässer     |                              |                     |                           |                         |                            |                          |                               | ste-hende Gewäs-er             |                            |                      |  |                     |
| Abk.: Royal Navy        |                       | Ausruf der Über-raschung     |                     |                             |  |                             |                              |                     |                           |                         | zu Scher-zen bereit        |                          |                               |                                |                            |                      |  |                     |
|                         |                       |                              |                     |                             |  |                             | Winter-sport-gerät           | dt. Physiker † 1854 | latei-nisch: neun         |                         | Labans Tochter (A.T.)      | Schnei-dewerk-zeug       | Buddhis-musform in Japan      |                                |                            | zentral              |  |                     |
| Riesen-sekt-flasche     |                       | veraltet wegen               |                     | abge-holzte Strecke im Wald |  |                             |                              |                     |                           |                         |                            |                          | alt-römi-scher Stadt-polizist |                                | Sänger der 60er (Billy) †  |                      |  |                     |
| versunkene Insel (Sage) |                       | Schiffs-repara-turwerk-statt |                     |                             |  | ausgest. Riesen-lauf-vogel  |                              |                     |                           | süd-korean. Staats-mann |                            | Schild des Zeus          |                               |                                |                            |                      |  |                     |
|                         |                       |                              |                     |                             |  |                             |                              | franzö-sisch: sich  | Teil des Hess. Berg-lands |                         |                            |                          |                               |                                |                            | Gott der Poly-nesier |  | spani-scher Artikel |
|                         |                       |                              |                     |                             |  |                             |                              |                     |                           |                         |                            | Initialen der Leander    |                               | Stadt in Brasilien (Sao Paulo) |                            |                      |  |                     |
| Lan-dungs-brücken       |                       | Volks-wirt                   |                     |                             |  | Kfz-Z. Konstanz             | Sieb                         |                     |                           |                         |                            |                          |                               |                                |                            |                      |  |                     |
|                         |                       |                              |                     |                             |  |                             |                              |                     |                           |                         |                            |                          |                               |                                |                            |                      |  |                     |
| im Vorüber-gehen        |                       |                              |                     |                             |  |                             |                              | fair, an-ständig    |                           |                         |                            |                          |                               |                                | Urein-wohner v. Feuer-land |                      |  |                     |

**HoWe-Umzüge**

**Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung**

Umzüge ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

---

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

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

## Die Gewinner vom April 2023:

**1. Preis: 2 Übernachtungen für 2 Personen im Vitalia Seehotel Bad Segeberg**

1. W. und G. Kaden, 25469 Halstenbek

**2. – 3. Preis: jeweils 2 Karten für einen Freitagabend im Hamburger Zaubermuseum Bellachini**

2. G. Clasen, 25469 Halstenbek, 3. K. Rode, 22559 Hamburg

**4. Preis: Ein Buchexemplar „Das Haus des Paul Levy – Rothenbaumchaussee No 26“**

4. S. Teske, 22549 Hamburg

**Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe April 2023**

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

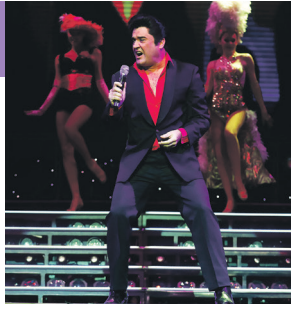
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 6 | 4 | 3 | 1 | 5 | 9 | 2 | 8 |
| 1 | 5 | 8 | 2 | 9 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| 2 | 3 | 9 | 6 | 4 | 8 | 7 | 1 | 5 |
| 5 | 9 | 1 | 8 | 3 | 4 | 2 | 6 | 7 |
| 4 | 8 | 7 | 5 | 6 | 2 | 1 | 3 | 9 |
| 6 | 2 | 3 | 9 | 7 | 1 | 8 | 5 | 4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

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

# Verlosung im Mai

## 1.–3. Preis

Je 2 Karten für „Elvis – Das Musical“ am 23.6.2023 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater



„Elvis – Das Musical“ ist ein Musik-erlebnis ganz besonderer Art, bei dem die Zeit ein wenig zurückgedreht wird. Der Kult um den King lebt wieder auf, wenn Grahame Patrick ins Licht der Scheinwerfer tritt und mit unwiderstehlichem Charme, mitreißendem Gesang und Tanz seine Performance präsentiert!

Premiere: 15. Juni 2023, Vorstellungen bis 30. Juli 2023, Karten gibt es unter [www.st-pauli-theater.de/karten/](http://www.st-pauli-theater.de/karten/) oder telefonisch unter 040/4711 0 666.

## 4.–6. Preis

Je 2 Karten für „VARIETÉ de BUENA VISTA“, 16. Juni 2023 um 19.30 Uhr im HANSA-Theatersaal



Cubas Legenden leben auf – bei Musik, Salsa & Akrobatik. Lassen Sie sich auf einen Streifzug durch das geheime, ausschweifende Nachtleben Kubas vor der Revolution mitnehmen und spüren Sie die Magie von Havanna der Fünfzigerjahre.

Premiere am 12. Juni 2023, Vorstellungen bis zum 02. September 2023. Karten gibt es unter der Ticket-Hotline: 040/47 11 06 44 und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen

## 7.–9. Preis

Je 1 Buchexemplar „Inselhochzeit im kleinen Friesencafé“ von Janne Mommsen



Romantik auf Friesisch: Der „Spiegel“-Bestseller und dritte Teil der fulminant gestarteten Friesencafé-Reihe. ISBN 978-3-499-00963-1, 16 Euro

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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 16.05.23 senden an:

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

# Mit Volldampf

in die

# Vergangenheit

*Maschinist Frank schaut öfter mal hoch und plaudert locker mit den Gästen.*

Alter kann stolz machen. Die „St. Georg“ und ihre Mannschaft jedenfalls genießen es, in die Jahre gekommen zu sein – und auch die Passagiere an Bord der ältesten im Linienbetrieb stehenden Dampfbarkasse Deutschlands passen sich bei ihrem Törn auf der Alster dieser Einstellung an. Wie gebannt sitzen die Nostalgie-Fans auf den schmucken Holzbänken, vereinzelt sogar auf der Balustrade über dem Maschinenraum. Der Dampf-Oldie gehört mit seiner weit sichtbaren Rauchsäule seit Jahren in das Hamburger Stadtbild wie Michel und neuerdings auch Elphi. Aber: Auch der Verein Alsterdampfschiffahrt e.V. muss sein Schmuckstück für die Zukunft rüsten.

Was ist denn das? Es dampft unübersehbar mitten in der Hansestadt, passt mit seinem Outfit nicht unbedingt in unsere Zeit, und ist trotzdem – oder besser gerade deswegen – aus Hamburg nicht wegzudenken. Gerade eben hat das älteste deutsche Personen-Dampfschiff (Linienverkehr) die Lombardsbrücke passiert, nähert sich auf der Binnenalster dem Jungfernstieg, wo knapp 60 Personen ebenfalls fortgeschrittenen Alters auf die „St. Georg“ warten. Ein Alstertörn historischer Art in altem Interieur, mit einem glitzernen Heizkessel, einer großen Glocke und natürlich dem obligatorischen Dampf aus dem Schornstein – eine Fahrt mit dem Nostalgie-Schiff „St. Georg“ wird niemals Alltag werden. Das beweisen allein die glänzenden Augen der Mitfahrer, in denen sich die ganze Freude der Entschleunigung für rund zwei Stunden spiegelt.

Da ist die Seniorengruppe, die an diesem Vorfrühlingstag den Oldie gestürmt hat, mit ihren Empfindungen nicht allein. Maschinist Frank Gotthard (54) schaut pfiffig aus dem kleinen, blank geputztem Maschinenraum auf die Rentner, die heute die „St. Georg“ belagern. „Ich kümmere mich schon seit 15 Jahren um die Maschine, es macht

*An Bord des Oldtimers herrscht regelmäßig eine tolle Atmosphäre zwischen Besatzung und Gästen.*



Die „St. Georg“ bietet auch 2023 jede Menge Nostalgie auf ihren Fahrten

immer wieder Spaß, den verschiedenen Besuchern das Herzstück des Schiffes näherzubringen“, sagt er aus seiner Boden-Luke heraus. Die Gäste dürfen sich auch – wenn sie es denn können – eine kleine Treppe in den Raum runterschleppen. Im Sommer allerdings geschehe das seltener, sagt der Herr der Dampfmaschine. Dann sei sein Reich bei mehr als 60 Grad Celsius auch fast eine Sauna. Nun gut, Frank bleibt dann in seiner Hitzekammer allein. Die Besucher des Oldtimers haben freilich auch oben an Bord genug Spaß und Grund zum Staunen. „Es ist gar nicht zu beschreiben, wie schön und entspannend eine Fahrt in diesem Ambiente ist“, sagt zum Beispiel Monika Hartwig (76), die an diesem Tag

## Die Fahrten der „St. Georg“

Folgende Fahrten mit der Oldie-Dampfbarkasse „St. Georg“ sind im Angebot:

- Alsterfahrt mit Rondelteich bis 1. November montags bis sonnabends täglich 12.45 Uhr, sonnabends auch 16.45 Uhr (Jungfernstieg, Anleger Nummer 4) Dauer: eine Stunde, 20 Euro.
- Alster-Kanal-Fahrt bis 1. November montags bis sonnabends täglich 10.45 Uhr und 14.45 Uhr (Jungfernstieg, Anleger 4), Dauer 90 Minuten, 24 Euro.
- Museumslinie nach Barmbek zum Museum der Arbeit. Bis 29. Oktober ab Jungfernstieg 10.45, 12.45 und 14.45 Uhr, ab Museum der Arbeit 11.45, 13.45 und 15.45 Uhr. Einfache Fahrt 10 Euro, hin und zurück 18 Euro.
- Infos/Kontakt: Verein Alsterdampfschiffahrt e.V., Telefon 040/792 25 99, E-Mail: kontakt@alterdampfer.de, Infos auch auf der Homepage [www.alsterdampfer.de](http://www.alsterdampfer.de)

Schiffsführer Matthais Kruse hat  
am alten Ruder alles im Griff.



## Der lange Weg der „St. Georg“

Auf der Hamburger Reiherstiegwerft im Jahre 1876 für die Alsterreederei von H. E. Justus als „Falke“ gebaut, ist der Dampfer „St. Georg“ heute das älteste betriebsfähig erhaltene Fahrzeug des Hamburger Nahverkehrs und zugleich das älteste Dampfschiff Deutschlands. Es ist regelmäßig von März bis Dezember auf der Alster zu sehen. Unverkennbar ist der Dampf, der halt nur von der „St. Georg“ ausgestoßen wird. Ganze 63 Jahre lang war der Dampfer im Liniendienst vom Jungfernstieg nach Barmbek zur Von-Essen-Straße, zum Mühlenkamp und zum Winterhuder Fährhaus im Einsatz. 1911 erfolgte der Umbau zum Glatdecker sowie die Umtaufe zur „Galatea“. 1919 übernahm die Hochbahn AG den Dampfer und änderte den Namen 1936 in „St. Georg“.

Nach dem Krieg fand das Schiff über Umwege in Berlin seine neue Heimat auf Havel und Wannsee, zunächst als Motorschiff „Deutschland“, später als „Planet“. Aber Hamburg erhielt seine Chance. Die drohende Verschrottung führte 1988 zur Rettungsidee und Gründung des Vereins Alsterdampfschiffahrt e.V. „Ich bin praktisch der Geburtshelfer“, sagt Matthias Kruse, Vorsitzender des Vereins, stolz. Er war sowohl an der Planung als auch an der Renovierung beteiligt. Die „Wiederbelebung“ gelang auf der Werft in Dresden-Laubegast. Sie gab dem Dampfer das Aussehen der 1930er Jahre zurück sowie ein neues Herz: Eine alte Zwei-Zylinder-Dampfmaschine. Seit 1994 fährt das Schiff wieder als „St. Georg“ auf der Hamburger Alster unter Dampf.

mit ihren Hamburger Freundinnen an Bord ist. Es tue gut, langsam und bedächtig dahin- zudampfen, die Regeln unserer schnelllebigen Zeit seien für zwei Stunden außer Kraft gesetzt. Die Schwärmerei der Damen wird von einem lauten Klingelton unterbrochen. Alles klar: Schiffsführer Matthias Kruse ,gleichzeitig erster Vorsitzender des Vereins Alsterdampfschiffahrt e.V., gibt das unüberhörbare Kommando – Maschinist Frank, eine Etage tiefer am Kessel, weiß jetzt Bescheid. Volle Fahrt voraus – in der Sauna erhöht sich die Temperatur.

Apropos Kessel: Das Kernstück des Oldtimers ist zwar auch in diesem Jahr gut gewartet worden, seine Zeiten sind trotzdem

früher oder später gezählt. Die nächste umfangreiche Renovierung betreffe die Kompletterneuerung des Dampfkessels wohl im Jahr 2029, sagt Kruse – immer die Alster vor ihm im Blick. Das Prunkstück soll dann – in diesem Fall der Neuzeit und ihren Gesetzen entsprechend – auch mit klimaneutralen Brennstoffen befeuert werden können, schildert Kruse. Der Oldtimer soll in der Zukunft ankommen.

Im Hier und Jetzt strahlt er für seine Gäste, die selbst oft ein höheres Alter aufweisen, das aus, was sie suchen. Gemütlichkeit, historisches Ambiente und ein paar Stunden, in denen es nicht um Zeitdruck oder Tempo geht. In diesen Momenten hat die

Großstadtseele der Mitfahrer ihre Ruhe – nur die „St. Georg“ steht ab und zu mächtig unter Dampf.

Klaus Karkmann © SeMa



## Seniorengerechter Umbau in Ihrem Zuhause

vom Badumbau bis zu technischen Hilfsmitteln

Überzeugen Sie sich selbst:

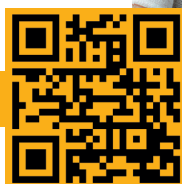
- ✓ kostenlose Wohnberatung bei Ihnen Zuhause
- ✓ professionelle Umsetzung mit eigenem Handwerks-Meisterbetrieb
- ✓ Abrechnung der Kosten über den Zuschuss der Pflegekasse
- ✓ genießen Sie unseren Rundum-Service von der Erstberatung bis zur Planung und Umsetzung

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

☎ **Telefon: 040 - 69 63 85 400**

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

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



Inkl. Nutzung  
von bis zu  
**4.000 €  
Zuschuss**  
Ihrer  
Pflegekasse







**VORSORGE  
DAUERGRABPFLEGE**

**VORTEILE**

- ✓ Einmalige Zahlung
- ✓ Gepflegte Ruhestätte
- ✓ Individueller Leistungsumfang
- ✓ Qualität vom Fachbetrieb
- ✓ Regelmäßige Prüfung



www.fgh-hh.de 040 50 42 95



**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



## Ein Ort der **Besinnung** und **Gemeinschaft** für alle Generationen im **Herzen der Natur**

(pi) Es ist Anfang Mai, und der Frühling hat Hamburg fest im Griff. Die Vögel zwitschern, die Bäume und Sträucher sprießen in den lebhaftesten Grüntönen, und die Blumen erstrahlen in einem Meer aus Farben. Das Herzstück dieser blühenden Oase sind die Erinnerungsgärten auf dem Hauptfriedhof Altona, ein Ort, der nicht nur die Schönheit der Natur feiert, sondern auch einen Raum für Ruhe, Besinnung und Erinnerung bietet.

Der Frühling ist eine Zeit des Neuanfangs und der Erneuerung, und in den Erinnerungsgärten spiegelt sich dies auf besondere Weise wider. Die Bäume und Sträucher, die im Winter noch kahl und trist wirkten, erstrahlen nun in neuem Glanz und vermitteln ein Gefühl von Hoffnung und Kontinuität. Es ist, als würde die Natur uns sagen: „Das Leben geht weiter, und die Erinnerungen an die, die wir lieben, bleiben in unseren Herzen lebendig.“

Die geschwungenen Wege, die alle Themenbereiche miteinander verbinden, ermöglichen den Besuchern einen bequemen



TRAUERZENTRUM  
UND KOLUMBARIUM  
ST. THOMAS MORUS

## Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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



Zugang zu den Erinnerungsstätten, während Sitzmöglichkeiten zum Verweilen und Nachdenken einladen. Die sorgfältig ausgewählten Pflanzen und Bäume sprießen im Frühling, und die bunten Blumen erstrahlen in einem Meer aus Farben. Es ist diese Schönheit, die dazu beiträgt, Trost und Hoffnung in Zeiten der Trauer zu finden.

Mit dem Erwerb einer Grabstätte in den Erinnerungsgärten werden neben dem Nutzungsrecht für 25 Jahre auch das individuelle Grabzeichen und die Pflege für den gesamten Nutzungszeitraum erworben. Dies bedeutet, dass die dort erworbenen Grabstätten von einer Pflegeverpflichtung seitens der Angehörigen befreit sind. Ein Rundum-sorglos-Paket, bei dem alle Kosten für 25 Jahre mit einer einmaligen Zahlung abgedeckt sind.

Einer der wichtigsten Aspekte der Erinnerungsgärten ist die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Hier können Besucher ihre persönlichen Geschichten und Erinnerungen teilen, wodurch ein Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses untereinander entsteht. Dies trägt dazu bei, das Gefühl der Einsamkeit und Trauer zu lindern und fördert ein Gemeinschaftsgefühl, das für das emotionale Wohlbefinden aller von unschätzbarem Wert ist.

Die Erinnerungsgärten Hamburg-Altona sind ein Geschenk an die Gemeinschaft und an diejenigen, die Trost und Ruhe suchen. Sie sind ein Ort, an dem wir gemeinsam trauern, feiern und wachsen können. Es ist ein lebendiger Beweis dafür, dass die Natur eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration und Heilung ist, und dass sie uns stets daran erinnert, wie kostbar das Leben ist.

Wenn Sie mehr über die Erinnerungsgärten erfahren oder einen bestimmten Platz reservieren möchten, können Sie sich jederzeit an die Friedhofsgärtnerei Rehder GmbH unter Telefon 040 83 78 00 wenden. Dort werden Sie gerne beraten zu Ihren Vorstellungen, Fragen und Wünschen. Oder schauen Sie sich die Homepage [www.erinnerungsgaerten.de](http://www.erinnerungsgaerten.de) an.

**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

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

*~ Wulff & Sohn Columbarium ~*  
040 - 529 61 73  
Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

## ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



**HAMBURGER**  
BESTATTUNGSINSTITUT

Fuhlsbüttler Straße 775  
22337 Hamburg

Espenreihe 15  
22589 Hamburg

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

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

## 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](http://sos-kinderdoerfer.de)

SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT







# älter & besser in concert: family & friends

So., 07.05.23, 16 Uhr



Wenn die Chöre von älter & besser zusammenkommen, ist das immer wie ein großes Familientreffen: Da wird gelacht, gesungen, es werden Neuigkeiten ausgetauscht und alte Geschichten erzählt. Und nach mittlerweile fünf Jahren Vereinsgeschichte gibt es da auch einiges zu erzählen: vom ersten großen Chortag 2019, von Flashmobs im Hauptbahnhof und vor der Elphie, vom NDR-Weihnachtssingen, von kleineren und größeren Auftritten in den Stadtteilen, gemeinsamen Ausflügen, vom Stadionsingen während Corona, von den neuen Chormappen und und und ...

Älter & besser ist ein A-cappella-Seniorenchor mit sechs Standorten und Hunderten Sänger\*innen in ganz Hamburg. Jeder Standort hat sein eigenes Gesicht – hier wird eher klassisch gesungen, dort mehr Pop, einige Chöre sind kleiner, andere größer, es gibt

gemischte Chöre und Frauenchöre, und die sechs Chorleiter\*innen haben ganz unterschiedliche Arbeitsweisen. Aber eins haben alle gemeinsam: die Liebe zum Singen und zum Chor!

Und weil es das höchste Vereinsziel ist, so viele Menschen zusammen – und zusammen zum Singen zu bringen – kommt bei den Auftritten von älter & besser auch das Publikum nicht ungeschoren davon: Im Handumdrehen steht der ganze Saal und macht mit.

Freuen Sie sich auf alte und neue Lieblingslieder: Irgendwo auf der Welt steht ein kleiner grüner Kaktus (Comedien Harmonists), träumt im Evening Rise (indianisches Volkslied) von der schönen Barbara Ann (Beach Boys) und seufzt: „Wie gerne würde ich jetzt mit ihr auf Les Champs-Élysées (Joe Dassin) flanieren und einen flotten Tourdion (Pierre Attaignant) tanzen, bis der Nachtwächter sein Kumbayah (Spiritual) singt ...“

Da kommt die schöne Barbara Ann mit Higher Power (Coldplay) um die Ecke, sieht dem kleinen grünen Kaktus (Comedian Harmonists) tief in die Augen und singt: „Bei mir bist du sheen (Andrew Sisters) – aber jetzt muss ich geh'n. Goodnight Sweetheart! (The Spaniels).“

**Eintritt frei – um Spenden wird gebeten!**

Besenbinderhof 57a, 20097 Hamburg



## 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 Juni 2023  
am 16.05.23

**Verteilung der  
Juni-Ausgabe**  
ab 01.06.23

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.

# Jubiläumskonzerte

## Wandsbeker Sinfonieorchester

(pi) Gleich mit zwei Konzerten feiert das Wandsbeker Sinfonieorchester, (WSO) am Montag, 22. Mai, und am Dienstag, 23. Mai, jeweils um 19 Uhr, seinen 40. Geburtstag in der Aula der Schule Oldenfelde, Delingsdorfer Weg 6.

Prominente Gäste, auch aus dem Ausland, werden zu den Jubiläumskonzerten erwartet, da fehlen Getränke und ein Buffet natürlich nicht. Das ist im Eintrittspreis von 20 Euro, im Vorverkauf nur 15 Euro, schon enthalten. Karten gibt es bei Eventim.de, im Weinshop EKT Farmsen, im VHS-Zentrum Berner Heerweg 183, kontakt@wso-hamburg.de. Schüler zahlen an der Abendkasse nur fünf Euro.

Die mehr als 50 Musikerinnen und Musiker unter der Leitung des jungen Dirigenten Wolf Tobias Müller haben für das Jubiläum ein besonderes Programm zusammengestellt. Spritzige, doch bis auf die sinfonische Dichtung Finlandia von Jean Sibelius, selten zu hörende Werke sind unbedingt würdig, kennengelernt zu werden: Der junge Erich Korngold, eine Koryphäe zu seiner Zeit, schrieb 1910 die Ballett-Suite „Märchenbilder“ und führt zu Rübezahl, zur

verzauberten Prinzessin und zu anderen Gestalten. Bilder verwendet auch Janet Albright in „Picture Book 1“, ein Auftragswerk, das sie erst im März 2023 komponiert hat und das nun uraufgeführt wird. Die preisgekrönte Komponistin J. Albright hat viele Jahre als Stimmführerin der Bratschen im WSO gewirkt und wird anwesend sein. In der Sinfonietta Nr. 1 des Polen Mieczyslaw Weinberg kommen sodann fetzige jiddische Themen zum Ausdruck, und beim Walzer des Russen Nikolaus Rakov erwartet die Zuhörer glatt eine Achterbahnfahrt.

Den Ort hat Wulf Hilbert, Gründer des Orchesters der Hamburger Volkshochschule, mit Bedacht gewählt, denn am 15.05.1983 trat das WSO hier erstmals vor die Öffentlichkeit. Und auch gleich mit einem anspruchsvollen Programm unter der von Prof. Gisela Jahn, der ersten weiblichen Berufsdirigentin Deutschlands. Seither hat neben populären Stücken auch selten gespielte Musik einen hohen Stellenwert bei den 180 Konzerten, die das WSO schon gegeben hat. Näheres führt das Programmheft aus, das vor Ort ausgegeben wird.



Wolf Tobias Müller.

Freitag, 05.05.23 +  
19.05.23, 02.06.23 +  
16.06.23 sowie 07.07.23  
+ 21.07.23, 16.30 Uhr



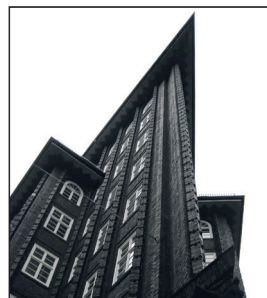
Entdeckertour St. Georg

### Wo der Drache wohnt!

Heiliger Georg, kämpferische Drachen, idyllische Hinterhöfe und gefährliche Orte – wechselnde Touren durch einen Stadtteil der Gegensätze.

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden, 20 Euro, Kinder 10 Euro. Anmeldung unter 040/28 00 78 66 oder über www.st-georg-tour.de, Treffpunkt: Eingang Schauspielhaus, Kirchenallee 39 (gegenü. Hauptbahnhof), 20099 HH

Freitag, 12.05.23 +  
26.05.23, 09.06.23 +  
23.06.23 sowie 14.07.23  
+ 28.07.23, 10.30 Uhr



Entdeckungstour ab Chilehaus  
**Spitzenarchitektur**

Wechselnde Erkundungstour um spitze Ecken, herausragende Architektur und verschwundene Schätze – jeder Tourtermin ist anders.

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden, 20 Euro, Kinder 10 Euro. Anmeldung unter 040/28 00 78 66 oder über www.st-georg-tour.de, Treffpunkt: Chilehaus Eingang B, Fischertwiete (Nh. U1 Meißberg), 20095 Hamburg

Schlangenknöterich  
(Bistorta officinalis)

## Pflanzenporträt Mai 2023



In feuchten Wiesen oder am Gewässerrand erheben sich im Mai hellrosa Blütenstände, die an Pfeifenputzer erinnern. Der Schlangenknöterich – manchmal auch „Wiesenknöterich“ oder „Schlangen-Wiesenknöterich“ genannt – beginnt nun, zahlreiche Bestäuber wie Bienen oder Schmetterlinge anzulocken.

Er benötigt einen eher sonnigen, feuchten bis nassen, nährstoff- und humusreichen Standort. Auch im Garten fühlt er sich an entsprechenden Stellen wohl, etwa am Teichrand. Doch auch auf dem Balkon blüht er gerne. Hierfür eignet sich ein Topf mit Untersetzer, sodass er immer etwas im Wasser steht. Austrocknen sollte der Topf besser nicht.

Passende Partner im Garten oder im großen Kübel sind Bach-Nelkenwurz oder die später blühenden Pflanzen Blut-Weiderich und Mädesüß.

### Schlangenknöterich *Bistorta officinalis*



Nicht nur die Blüten, auch die Blätter sind interessant: Wir können sie in Maßen als Salat essen. Auch zahlreiche Schmetterlingsraupen, wie die von einigen seltenen Perlmutter- und Feuerfaltern, benötigen die Blätter als Nahrung. Für uns essbar ist auch das Rhizom, das durch seine S-Form dem Schlangenknöterich seinen Namen gibt. In der Naturheilkunde wird es auch bei Durchfall oder Rachenentzündungen verwendet.

An geeigneten Standorten benötigt die Pflanze keine Pflege, sondern breitet sich gerne von selbst aus. Nachhelfen können wir ihr, indem wir sie aussäen oder das Rhizom teilen und an weiteren Stellen einpflanzen. Dann können wir mit dem wunderschönen „Pfeifenputzer“ noch mehr Insekten anlocken.

# Spargelcremesuppe mit Räucherlachs

etwa 4 Portionen



## Zutaten

- 500 g weißer Spargel
- 40 g Butter oder Margarine
- 30 g Weizenmehl
- 650 ml Geflügelbrühe
- 250 ml Milch
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- etwas Salz/frisch gemahlener weißer Pfeffer/Zucker
- etwas Zitronensaft
- ½ Bund Kerbel

## Spargel vorbereiten

Spargel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

## Spargelcremesuppe kochen

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Spargel zufügen und andünsten. Mit Mehl bestreuen, dann mit 250 ml Geflügelbrühe und Milch ablöschen. Nach und nach übrige Brühe unter Rühren zufügen. Die Spargelcremesuppe etwa 20 Min. ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen, dabei ab und zu umrühren.

Crème fraîche unterrühren. Die Spargelcremesuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Mit Lachsstreifen anrichten und mit Kerbel bestreuen.

# Roastbeef-Spargel-Röllchen



## Zutaten

- etwa 250 g grüner Spargel (8 Stangen)
  - 8 Scheiben Roastbeef (je etwa 70 g)
  - etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer
  - 70 g geriebener Parmesan
  - 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
  - 2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
  - 3 EL Weinbrand
- Außerdem: 8 Zahnstocher

## Zubereitung

Spargel im unteren Drittel schälen. Spargelstangen dritteln. Roastbeefscheiben trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Geriebenen Parmesan mit 150 g Crème fraîche verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Käsemasse mit einem Tortenheber oder Esslöffel auf die Roastbeefscheiben streichen. Falls die Masse zu fest ist, Tortenheber oder Löffel kurz unter warmes Wasser halten. Jeweils 3 Spargelstücke auf die Fleischscheiben legen und von der kurzen Seite her aufrollen. Mit Zahnstochern feststecken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Roastbeef-Spargel-Röllchen portionsweise von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, sodass sie Farbe bekommen. Dann alle Röllchen zusammen mit Deckel etwa 10 Min. braten. Röllchen aus der Pfanne nehmen, Zahnstocher entfernen und warm stellen.

## Sauce zubereiten

Weinbrand in die Pfanne geben und den Bratensatz lösen. Übrige Crème fraîche einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Roastbeef-Spargel-Röllchen geben.

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

# Frische · Qualität

GEBRÜDER  
**TIMM**

## Gesundgeflügel

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

Mit uns wird das Grillen zum Erfolg:  
**verschiedene Puten-Bratwürste**

Dazu passend: unsere hausgemachten Salate

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



**Obsthof Palm**  
Frisches Obst aus dem Alten Land  
direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.

**Saftige, knackige Äpfel**  
verschiedene Sorten!

**Frische Erdbeeren aus dem Glashaus**  
Frischer, selbst gepresster Apfelsaft in der 5-Liter-BIG-BOX!

2-kg-Beutel versch. Sorten € 2,-

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

**SeMa**  
Senioren Magazin  
Hamburg

**Anzeigen-  
beratung  
und -annahme**

**HWWA**  
werbeagentur gmbh

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



... aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen  
**Hubers milder  
Heide-Katenschinken**

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

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

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

# Hähnchen-Geschnetzeltes mit Spargel etwa 4 Port.



### Zutaten

- 250 g weißer Spargel
- 200 g Fenchelknollen
- 150 g kleine, braune Champignons
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- etwas Salz und frisch gem. Pfeffer
- 1 TL eingelegte Kapern (Abtropfgew.)
- 6–7 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
- 100 ml Weißwein oder Apfelsaft
- 250 ml Brühe
- 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- etwa 1 EL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- 3 EL Wasser

### Zubereitung

Spargel schälen und in etwa 3 cm schräge Stücke schneiden. Fenchel putzen, halbieren und in Spalten schneiden. Fenchelgrün hacken. Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln. Hähnchenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Fleischstücke salzen und pfeffern. Kapern fein hacken.

3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch portionsweise darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseite stellen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Spargel und Fenchel etwa 6 Min. bei mittlerer Hitze braten. Pilze zugeben und weitere 2 Min. garen. Das Gemüse würzen und aus der Pfanne nehmen.

Weißwein oder Saft in die Pfanne geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe, Crème fraîche und gehackte Kapern unterrühren. Gustin mit dem Wasser verrühren, in die Sauce rühren und kurz aufkochen. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben. Das Geschnetzelte abschmecken und mit Fenchelgrün bestreuen.



Abbildung ist ähnlich

# Spargelsalat mit Erdbeeren

### Zutaten

- 600 g weißer Spargel
- etwas Salz/Pfeffer und Zucker
- 250 g Erdbeeren
- 3 EL Orangensaft
- 100 g Creme fraîche
- 2 EL Estragon-Essig
- 2 EL Sonnenblumenöl

Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Spargelstücke in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen (ca. 20 min.). Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Die Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Den Orangensaft mit Crème fraîche, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstücke und Erdbeeren in einer Schüssel mischen und mit der Salatsauce übergießen.

Quelle: www.kostenlose-rezepte.eu/

Texte © Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

# • Vielfalt

# Jeden Dienstag und Sonnabend

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

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

**Wir empfehlen:**

- Stremellachs – geräuchert
- Neue, leckere, hausgemachte Salate!

**Lecker zum Spargel:**

- Räucherlachsbruch 200 g € 9,00

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



**Geflügelhof Hellfritz**

**Lecker Grillfleisch**

Hähnchen, Pute und Lamm  
– natur und mariniert

Ideal zum Spargel

**Holsteiner Putenschinken**  
..... 100 g € 2,89

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

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



**Italienischer Gorgonzola** **2.29**  
Fett i. Tr. 48 %, 100 g €



*Immer etwas Besonderes beim...*

**KäseSpezi**

Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg




# Insel-Geschichten im Hier und Jetzt

## Interview mit Autor Janne Mommsen

Janne Mommsen kann in diesem Frühjahr gleich zwei aufeinanderfolgende Ereignisse feiern: Im März erschien der dritte Band seiner Friesencafé-Reihe, und am 21. Mai hat „Die Bücherinsel“ im Altonaer Theater Premiere.

**SeMa:** *In Ihrem neuen Buch „Inselhochzeit im kleinen Friesencafé“ lassen Sie nicht nur die friesische Landschaft wieder sehr schön vor den Augen der Leserinnen und Leser entstehen, sondern auch die amerikanische Ostküste. Reizt Sie diese genauso wie Föhr? Und schreiben Sie aus eigener Anschauung?*

**Mommsen:** Mich faszinieren viele Landschaften, vor allem die des Nordens. In New York und Long Island war ich letztes Jahr, um Schicksale ausgewanderter Föhrerinnen und Föhrer für weitere Romane zu recherchieren. Gespräche über Föhr fanden da schon mal im 30. Stockwerk statt oder am Strand von Long Island. Das fließt natürlich in meine Romane mit ein.

**SeMa:** *Sie flechten einige aktuelle Themen, mit ein bisschen Augenzwinkern, in Ihr Buch ein, wie das Gendern. Wie wichtig sind Ihnen aktuelle Bezüge?*

**Mommsen:** Meine Romane spielen im Hier und Jetzt, aktuelle Bezüge spielen immer eine Rolle. Zum Beispiel das gestiegene Bedürfnis in diesen Zeiten, Pause zu machen und aufzutanken. Die Gezeiten haben etwas Ewiges, was beruhigt, das können wir alle gut gebrauchen!

**SeMa:** *Dieses Buch spielt mit den Gegensätzen der geselligen Menschen aus dem Ruhrpott und der eher verschlossenen Friesen. Wer ist Ihnen charakterlich näher?*

**Mommsen:** Mein Vater war Rheinländer, meine Mutter Brandenburgerin, ich bin in Schleswig-Holstein geboren und aufgewachsen – und was ist dabei herausgekommen? Ein Norddeutscher, der redet (und schreibt). Trotzdem, die Friesen sind mir natürlich vertrauter.

**SeMa:** *Gibt es weitere literarische Pläne mit dem Friesencafé? Oder muss man lieb gewonnene Figuren auch ziehen lassen?*

**Mommsen:** Es treten immer wieder andere Figuren in den Vordergrund. Dieses Jahr gibt es ein Weihnachtsbuch, das im wunderschönen Friedrichstadt spielt. Nächstes Jahr geht es weiter mit Krabbenfischer Gonzo, der im Friesencafé Yoga-Kurse anbietet und eine Frau sucht. Aber Online-Dating im Wattenmeer hat so seine Tücken ...

**SeMa:** *Nun zum Theater: Am 21. Mai hat „Die Bücherinsel“ am Altonaer Theater Premiere. Wie ist die Wahl bei Ihren vielen Büchern auf „Die Bücherinsel“ gefallen?*

**Mommsen:** Das ging vom Intendanten des Altonaer Theaters, Axel Schneider, aus. Er fragte mich, ob ich aus meinem Roman „Die Bücherinsel“ ein Theaterstück verfassen könnte. Da habe ich sofort zugesagt.

**SeMa:** *Sie haben schon direkt für die Bühne geschrieben. Wie empfinden Sie den Unterschied, wenn man sein eigenes Buch für die Bühne adaptiert?*



Im dritten Band der Friesencafé-Reihe dreht sich alles um die Hochzeit von Anita und Hark. Die Hochzeitsgäste reisen an – aus dem Ruhrgebiet und den USA – und treffen auf die Menschen vor Ort. Da kommt es zur ein oder anderen Spannung – positiv wie negativ.

Ob Anitas Enkelin Julia in ihrem kleinen Friesencafé den Überblick bei den Vorbereitungen behält und parallel ihre Fernbeziehung mit Finn-Ole gelingt?

**Janne Mommsen:** „Inselhochzeit im kleinen Friesencafé“, Rowohlt Taschenbuch, ISBN 978-3-499-00963-1, 16 Euro

**Wer ein Buch gewinnen möchte, schaut bei den Rätseln auf Seite 26–27 vorbei.**



**Mommsen:** Als Romanautor muss ich an andere abgeben können. Mit meinem Stoff werfe ich eine Kugel ins Spiel, die zu den Schauspielerinnen und Schauspielern rollt, weiter zum Bühnenbild, zu den Kostümen usw. Ich finde es spannend, zu sehen, was andere aus meinen Ideen machen.

**SeMa:** *Nicht alles, was die Regie für sinnvoll erachtet, gefällt auch dem Autor. Wie war die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und dem Regisseur Axel Schneider?*

**Mommsen:** Wir haben immer um die besten Lösungen gerungen. Ob es uns gelungen ist, wird allein das Publikum entscheiden – dafür machen wir es!

**SeMa:** *Danke für das Gespräch.*

Termine: 7. Mai, 15:30 Uhr – Bücherinsel-Lesung im Altonaer Theater und 21. Mai, 19:00 Uhr – Premiere „Die Bücherinsel“



# Alles neu

# macht der Mai



Allerdings als perfekte Hilfe zur sicheren Fortbewegung sollte es dennoch der passende Rollator sein.

Die nun zur Auswahl stehenden Modelle bieten ein noch breiteres Spektrum – doch welches ist das richtige?

Machen Sie sich bereits im Vorfeld des Kaufs Gedanken, welche Art von Rollator Sie benötigen bzw. bevorzugen – für drinnen oder draußen, soll es ein Standardmodell sein oder lieber mehr

**Überall** leuchten einem Frühlingsboten in bunten Farben entgegen und recken ihre Köpfe aus der Erde. Und seit unserem jüngsten Messebesuch konnten wir passend dazu auch neue farbenfrohe Rollatoren für den Wohn- und Außenbereich in unser Portfolio aufnehmen.

Bewegung im und durch den Alltag – unabdingbar. Doch was tun, wenn man nicht mehr so fit ist? Nicht nur Senioren lieben den cleveren Alltagshelfer. Ist man beim Gehen durch Krankheit oder einen Unfall eingeschränkt, lernt man den Rollator in jedem Alter als nützliche Gehhilfe schätzen. Die neuen Modelle bestechen durch noch mehr Leichtigkeit und farbliche Designs, abseits vom gewohnten Schwarz.



Komfort bieten, wo kommt er hauptsächlich zum Einsatz, schwarz oder farbig? Muss der Rollator klappbar sein, um ihn im Auto zu transportieren? Sollte er eher schmal sein, um ihn in Bus und Bahn mitzunehmen oder extra leicht, um die Kräfte des Nutzers zu schonen?

Unabdingbar bei der Auswahl des Rollators ist es, dass man die Gehhilfe der eigenen Körpergröße anpassen kann bzw. der Rollator der Körpergröße entspricht. So gibt es zum Beispiel auch spezielle Rollatoren für groß gewachsene und schwere Nutzer.

Ganz besondere Beachtung ist auf die Bremsen zu legen. Sie sollten leicht und ohne große Druckausübung zu bedienen sein. Sie müssen zuverlässig funktionieren und feststellbar sein. Außerdem sollte man die Bremse einfach vom Handgriff aus erreichen können.

Auch nützliches Zubehör sollte man überdenken – möchten Sie den Rollator beispielsweise zum Einkauf verwenden, bietet sich ein zusätzlicher Korb oder eine Stofftasche am Rollator für die Einkäufe oder die eigene Handtasche an – sehr viele Rollatoren sind bereits mit einem Korb oder einer Tasche in attraktiven Designs ausgestattet. Achten Sie

bei der Auswahl des Rollators unbedingt auf die maximale Belastbarkeit des Korbes. Außerdem sollte er leicht abgenommen bzw. angebracht werden können. Ebenfalls sehr nützlich sind eine Stock- oder Schirmhalterung und gegebenenfalls auch Schloss und Beleuchtung.

Für das sichere und angenehme Ausruhen auf dem Gehwagen kann des Weiteren ein Rückengurt hinter der Sitzfläche angebracht werden. Er schützt außerdem vor einem Kippen nach hinten.

In jedem Fall sollten Sie vor dem Kauf, immerhin stehen Preisspannen zwischen 180 bis 700 Euro im Raum, den neuen Begleiter ausgiebig testen. Mit Freude erwarten wir Sie in unseren Räumen und empfehlen: Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätsfachhandel beraten – wir sind gern für Sie da.

# Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

## Seit 2011 in Hamburg-Niendorf-Nord

- Bandagen + Orthesen • Kompressionsstrümpfe • hochwertige Lymph- und Lipversorgungen an Armen und Beinen
- individuell gefertigte Einlagen • handgefertigte orthopädische Maßschuhe • Brustprothetik + Bhs
- Rollatoren für drinnen und draußen • Alltagshilfen • Rollstuhlverleih

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



**THERAPIEZENTRUM  
SIEMINSKI**



Alles unter einem Dach

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



## Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

## Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

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



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

# Ab in die Uckermärkische Wildnis!

**Brandenburg: Uralte  
Buchenwälder, Auen und  
Seen aktiv erleben**

(djd). Zurück zum Ursprünglichen heißt es in gleich drei Nationalen Naturlandschaften in der brandenburgischen Uckermark. Besucher, die erleben möchten, wie die Natur langsam zu ihrem Urzustand zurückkehrt, finden in einem uralten Buchenwald, in Deutschlands einzigem Auennationalpark und im Naturpark Uckermärkische Seen aktive Entspannung.

## Buchenwald Grumsin

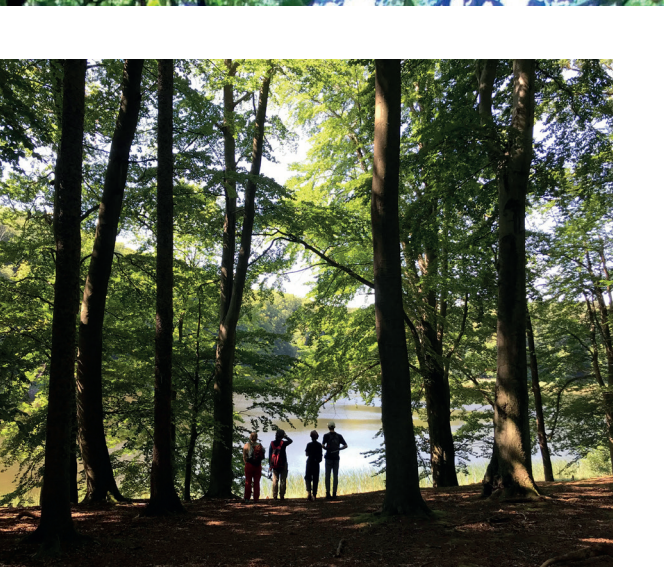
Immitten des Biosphärenreservates Schorfheide-Chorin liegt der Grumsin, ein großer Buchenwald, der seit 2011 den UNESCO-Weltnaturerbe-Status trägt. Seit 30 Jahren wird er nicht mehr forstwirtschaftlich genutzt. Wer achtsam durch das Gelände geht, kann beobachten, wie an vielen Stellen die Wildnis zurückkehrt und der Wald Stück für Stück urwüchsiger wird. Seltene Tier- und Pflanzenarten entfalten sich ungestört. Besucher, die den Wald ausgiebig kennenlernen möchten, starten am besten am Infopunkt Grumsin in Angermünde. Hier gibt eine Ausstellung zum Weltnaturerbe sowie wertvolle Informationen über Flora und Fauna vor

*Durch den Grumsin, einen uralten Buchenwald, werden regelmäßige Führungen angeboten.*

*Foto: DJD/tmu Tourismus Marketing Uckermark/Alena Lampe*







In der Uckermark gibt es schöne Plätze in der Natur zu entdecken. Foto: DJD/tmu Tourismus Marketing Uckermark

Ort. Bei einer individuellen oder geführten Wanderung über verschiedene Rundwege kann man die theoretischen Erkenntnisse vor Ort im Wald wiederfinden. Eine Möglichkeit dazu bietet auf einer Länge von neun Kilometern der Streckenwanderweg „Genusswandern“. Als Schlusspunkt eines aktiven Tages ist die Grumsiner Brennerei ein interessanter Anlaufpunkt, an dem Uckermärkische Brände und Destillate wie Gin, Korn, Obstler und auch Liköre auf Verkoster warten.

#### Auen und Seen erleben

Ein Verzeichnis von Übernachtungsmöglichkeiten für längere Aufenthalte finden Interessierte unter [www.tourismus-uckermark.de](http://www.tourismus-uckermark.de). Viel zu sehen gibt es allemal: Neben dem Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin bietet die Region mit dem Unteren Odertal auch Deutschlands einzigen Auennationalpark. Auch hier verschwindet die Kulturlandschaft auf großen Flächen und ein Hauch von Wildnis hält wieder Einzug in das Odertal. Die Bewirtschaftung des Auengrünlandes wird in vielen Bereichen beendet, Wiesen und Weiden werden immer weniger, stattdessen entstehen Röhrichte, Seggenriede und Auwälder. Als drittes Highlight besichtigen Naturfans den rund 800 Quadratkilometer großen Naturpark Uckermärkische Seen. Dort kann man sich auf Entdeckungstour durch die Naturlandschaften begeben und ein kaum besiedeltes Stück Natur zu Fuß, mit Pferd oder Esel, mit dem Rad und mit dem Kanu erkunden.

Der Buchenwald Grumsin ist vielfach durchbrochen von zahllosen kleinen und größeren Mooren und Erlenbrüchen, die Raum für eine große Zahl von Tieren und Pflanzen bieten. Foto: DJD/tmu Tourismus Marketing Uckermark/Alena Lampe

## OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



### Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

## RK Blauer Kreis GmbH Krankenbeförderung

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



Zuverlässig

Kompetent

Individuell

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

leitstelle @blauer-kreis.de

[www.blauer-kreis.de](http://www.blauer-kreis.de)



BETREUEN & PFLEGEN

### TAGESPFLEGE OSDORF

#### Tagesbetreuung für Senior\*innen

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

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

PDL Frank Wohlers freut sich auf Sie!

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

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





## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

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

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




**TAGESPFLEGE ST. GEORG**

## TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

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

**WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA!**

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Alexanderstr. 24 • 20099 Hamburg  
tps@diakonie-alten-eichen.de  
**Tel. 040 - 2840 7847 0**  
www.diakonie-alten-eichen.de




Deutsche Bahn und Hermes Germany  
feiern 25 Jahre Gepäckversand

**Super Sparpreis für Senioren –  
günstig und komfortabel reisen**

(pi) Die Deutsche Bahn startete ihre Zusammenarbeit mit der Hermes Germany GmbH, einem führenden Logistikdienstleister Deutschlands, vor rund 25 Jahren. Heute wie damals ist der Gepäckversand eine große Erleichterung für Reisende wie Senioren und Familien, die ihr Gepäck nicht im Zug mitnehmen möchten. „Wir möchten unseren Reisenden eine möglichst unbeschwerte Reise ermöglichen. Da ist der DB Gepäckservice zusätzlich zu unseren Super Sparpreis Angeboten vor allem für Senioren in diesem Jahr eine wunderbare Ergänzung. Ich bin von diesem Service begeistert. 25 Jahre sprechen für eine gute Partnerschaft“, sagt Stefanie Berk, Vorständin Marketing der DB Fernverkehr AG.

Bis heute wurden rund 30 Millionen Gepäckstücke an ihren Zielort vorausgeschickt. Diese Gepäckstücke entsprechen etwa 75-mal der Strecke von Hamburg nach Frankfurt oder der Länge von knapp 86.700 ICE-4-Zügen.

Die Gepäckstücke können in über 90 Prozent der bundesweit mehr als 16.500 Hermes PaketShops unkompliziert für eine deutschlandweite Reise, inklusive der Nord- und Ostseeinseln, abgegeben werden. Die Annahmestellen sind durch die Integration in beispielsweise Tankstellen, Kioske oder Getränkemärkten vielfach gut und vor allem zu kundenfreundlichen Öffnungszeiten zu erreichen. Somit lässt sich die Abgabe des Koffers einfach in die alltäglichen Wege integrieren. Die Zustellung am Zielort erfolgt am übernächsten Werktag, auf Inseln einen zusätzlichen Werktag später.

Reisende ab 65 Jahren profitieren zudem wieder vom Super Sparpreis und Sparpreis Senioren. Damit können Senioren besonders günstig reisen. Mit dem Super Sparpreis Senioren lassen sich ab 15,90 Euro mit dem ICE oder IC im DB Fernverkehr eine Vielzahl deutscher Städte entdecken. Mit dem Sparpreis Senioren ist dies bereits ab 19,90 Euro möglich. Beide Angebote sind online unter [bahn.de/senioren](http://bahn.de/senioren) oder in der App DB Navigator verfügbar und für die 2. Klasse erhältlich. Das Angebot gilt bis zum 9. Dezember 2023.

Mehr Informationen zum DB Gepäckservice unter  
**[bahn.de/gepaeckservice](http://bahn.de/gepaeckservice)**.



# 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-Leuchtlupe –  
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.

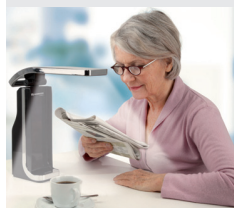
Endlich wieder fernsehen können:  
Spezielle Fernrohr-Lupen-Systeme sind oft eine erstaunlich wirksame Hilfe!



## Aktuelle Tipps vom Mott Optik Team

Gerade jetzt im Frühjahr 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

„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

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. 04101-266 67 · www.mott-optik.de

# Eine Zeitreise ins Biedermeier



Zum Biedermeierfest reisen originalgetreu kostümierte Hochradfahrer an. Foto: DJJ/Markt Bad Steben



## Auf den Spuren von König Ludwig I. im oberfränkischen Bad Steben

(djd). Im historischen Kurpark flanieren Damen mit Reifrock und Korsett, Schutenhut und Sonnenschirm. Die Herren tragen Gehrock, Zylinder und Vatermörderkragen. Sie wecken Erinnerungen an die Zeit des Biedermeier, als sogenannte Bürgerlichkeit und häusliches Glück die erstrebenswertesten Ziele der Gesellschaft waren. Und sie entführen in die Zeit, als Bad Steben zum Bayerischen Staatsbad erhoben wurde: Es war im Jahre 1832, als König Ludwig I. dem oberfränkischen Kurort wegen der heilenden Wirkung seiner Quellen diesen prestigeträchtigen Titel verlieh. Jeden letzten Sonntag im Monat lassen die Biedermeier-Freunde Bad Steben in originalgetreuen Kostümen die Geburtsstunde des idyllischen Staatsbads wiederaufleben. Modenschauen, Lesungen und Operettenaufführungen ergänzen das bunte Schaulaufen.

### Historischer Markt und Festumzug

Ein besonderes Erlebnis ist alle zwei Jahre das große Biedermeierfest im Kurpark, zu dem Biedermeier-Gruppen aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland anreisen. Der Kurpark verwandelt sich dann in einen historischen Kunst- und Handwerkermarkt. Die Gäste können antikes Kunsthandwerk bestaunen und den Händlern beim Klöppeln und Spinnen über die Schulter schauen. Hochradfahrer,

Die Damen tragen bodenlange Reifröcke und Sonnenschirmchen mit Spitze.

Foto: DJJ/Markt Bad Steben/Bayerisches Staatsbad Bad Steben



Vor historischer Kulisse wird die Biedermeierzeit in Bad Steben wieder lebendig. Foto: DJJ/Markt Bad Steben/Thomas Buchta

Drehorgelspieler und Stelzenläufer bereichern das gesellige Treiben. Grüppchen von kostümierten Damen und Herren treffen sich zu einem Tänzchen, zu historischen Gesellschaftsspielen oder zum Parlieren im extra eingerichteten Biedermeier-Café. In diesem Jahr findet das aufwendige Biedermeierfest vom 9. bis 11. Juni statt, mit einem großen Festumzug zum Finale.

### Ein Gartendenkmal mit Musik

Der Kurpark von Bad Steben ist ein Gartendenkmal mit englisch-mediterranem Charakter, der zu erholsamen Spaziergängen einlädt. Unter [www.bad-steben.de](http://www.bad-steben.de) kann man ihn in einer 360-Grad-Tour auch virtuell durchstreifen. In dem weitläufigen Landschaftspark verteilen sich die Heilquellen und Kureinrichtungen in teils klassischen Jugendstilgebäuden. Der griechisch anmutende Klenzebau mit seinem hohen Säulenportal entstand 1837 als erstes Badehaus. Er wurde vom Hofbaumeister von König Ludwig I. erbaut, der Baumeister gilt als bedeutendster Architekt des Klassizismus und erschuf auch die Walhalla in Regensburg. Gleich daneben fällt der Blick auf die beschwingten Arkaden der Säulenwandelhalle, die von 1910 stammt. Die Musikpavillons sind schon seit 1895 der musikalische Mittelpunkt Bad Stebens. Ganzjährig spielt hier die Kurmusik populäre Operettenstücke, Walzer, Swing oder Klassik. Stimmungsvoll sind die Kaffeekonzerte, je nach Witterung und Jahreszeit im Wintergarten, auf der Terrasse oder im stilvollen Kurhaus direkt neben dem Parkschlösschen.

Die Herren tragen die für das Biedermeier typischen Zylinder und Vatermörderkragen. Foto: DJJ/Markt Bad Steben/Thomas Buchta



## Veranstaltungen – Tipps + Termine

**Freitag bis Sonntag, 05.–07.05.23**  
**Tüdel und Tampen zum Hafengeburtstag**  
 Nostalgischer Trödel und Nautikitäten sowie buntes maritimes Kunsthandwerkerangebot. **Traditionsschiffhafen im Sandtorhafen, Am Sandtorkai 60, 20457 Hamburg**

**Sonntag, 07.05.23, 17 Uhr**  
**Chorkonzert Chor4Fun und taktlos**  
 Vielfältiges Programm aus Pop und Jazz trifft auf die Männer-a-cappella-Gruppe Taktlos aus Nordleda. Eintritt frei. Um Reservierung wird gebeten. Kartenreservierung: 040/42 10 27 10, [www.buergertreff-altonanord.de](http://www.buergertreff-altonanord.de). **Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Sonntag, 07.05.23, 14–16 Uhr**  
**SILBER & SMART am Sonntag**  
 Ehrenamtliche beraten kostenlos Menschen 60+ zu Einsteiger-Fragen rund um Tablet & Smartphone. Eigenes Gerät erforderlich. Eintritt frei. **Zentralbibliothek, Hühnerposten 1 (Eingang: Arno-Schmidt-Platz), 20097 Hamburg**

**Montag, 08.05.23 bis Freitag, 29.09.23**  
**Ausstellung: Ausgebombt!**  
 Hamburgs Gomorrha 1943 und die Folgen. **Universitätsbibliothek Helmut-Schmidt-Universität, Holstenhofweg 85, 22043 HH**

**Dienstag, 09.05.23, 10.15–12 Uhr**  
**Fotoshooting in Silber**  
 In weit entfernte Länder reisen oder zusammen mit wilden Tieren posieren? Vor dem Greenscreen können Sie Ihren kühnsten Fototrauma Realität werden lassen. Ganz wichtig: Ziehen Sie zu diesem Termin bitte keine grüne Kleidung an. Altersfreundliches Angebot für Menschen 50+. Anmeldung per E-Mail erforderlich unter [alstertal@buecherhallen.de](mailto:alstertal@buecherhallen.de) Eintritt frei. **Bücherhalle Alstertal, Heegbarg 22, 22391 Hamburg**

**Mittwoch, 10.05.23, 17 Uhr**  
**Der Garten der Familie de L'Aigle**  
 Historischer Spaziergang zum ehemaligen Reformgarten der Familie de l'Aigle. € 7,-. Anmeldung unter 040/780 50 40 30 oder [kontakt@geschichtswerkstatt-eppendorf.de](mailto:kontakt@geschichtswerkstatt-eppendorf.de). **Treffpunkt vor dem Haus Lokstedter Weg 100, 20251 Hamburg**

**Mittwoch, 10.05.23, 10–12 Uhr**  
**Donnerstag, 11.05.23, 19–21 Uhr**  
**Boule im Eppendorfer Park**  
 Spiel- und Schaulustige sind herzlich willkommen! **Ort: Boulebahn, gegenüber vom Bauspielplatz, Frickestraße, Sackgasse**

**Donnerstag, 11.05.23**  
**eMedien-Sprechstunde**  
 Anmeldung: Tel. 040/732 52 20 oder per E-Mail: [billstedt@buecherhallen.de](mailto:billstedt@buecherhallen.de), Eintritt frei. **Bücherhalle Billstedt, Möllner Landstraße 31, 22111 Hamburg**

**Donnerstag, 11.05.23, 19–21 Uhr**  
**Offenes Singen**  
 ... mit Knut Müller, pensionierter Musiklehrer. [www.sasel-haus.de](http://www.sasel-haus.de). **Sasel-Haus, großer Saal, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

**Freitag, 12.05.23, 19 Uhr**  
**„Sol Mexicano“ tanzt: eine Reise durch Mexiko auf den Spuren starker Frauen**  
 Mit Tänzen, Gedichten und Erzählungen – eine Reise durch die Geschichte Mexikos. Eintritt: € 10,-. **KUNSTKLINIK, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg**

**Freitag bis Sonntag 12.–14.05.23, 10–18 Uhr**  
**trends – Markt im Stadtpark Norderstedt**  
 Über 130 Aussteller präsentieren eine vielfältige Auswahl zu den Themen Wohn- und Dekoideen, Garten, Leben, Kulinarisches und Kunsthandwerk. Eintritt € 3,-. **Stormarnstr. 55, 22844 Norderstedt**

**Freitag, 12.05.23, 16.30–18 Uhr**  
**Bewegt ins Wochenende!**  
**Outdoor-Fitness vor der Haustür**  
 Alle im Alter von 7 bis 70 Jahren haben die Möglichkeit, dabei zu sein. Gemeinsam mit dem Diplom-Sportwissenschaftler Carsten Peckmann geht es vor die Haustür, um die vielen wohnortnahen „Fitnessgeräte“ zu nutzen: Bänke, Geländer, Treppentufen, Hauswände und vieles mehr. Das Angebot ist kostenlos. **Treffpunkt vor dem ella, Käkenflur 30, 22419 Hamburg**

**Samstag, 13.05.23, 10–23.59 Uhr**  
**Sonntag, 14.05.23, 10–19 Uhr**  
**Osterstraßenfest**  
 Nutzen Sie die Gelegenheit, auf der fantastischen langen Meile ein abwechslungsreiches Wochenende zu verbringen. **Osterstraße, 20255 Hamburg**

**Dienstag, 16.05.23, 18 Uhr**  
**Führungen „Ökologie im Stadtpark“**  
 Manche Ecken des Parks werden vom Stadtpark Verein zu kleinen Naturparadiesen entwickelt. Der Projektleiter Andreas Lampe und die beiden Insektenkenner zeigen Ihnen kostenlos die neu geschaffenen Lebensräume und ihre Bewohner. Den genauen Treffpunkt und weitere Infos erhalten Sie bei der Anmeldung. Tel.: 040/51 32 83 91 oder [oekologie@stadtparkverein.de](mailto:oekologie@stadtparkverein.de).

**Mittwoch, 17.05.23, 11–12.30 Uhr**  
**SILBER & SMART: Tablet-Treff 60+**  
 Ehrenamtliche beraten kostenlos Menschen 60+ zu Einsteiger-Fragen rund um Tablet & Smartphone. Eigenes Gerät erforderlich. Eintritt frei. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten. Telefon: 43 26 37 83 oder E-Mail: [silberundsmart@buecherhallen.de](mailto:silberundsmart@buecherhallen.de). **Bücherhalle Bergedorf, Holzlude 1 (im KörberHaus), 21029 Hamburg**

**Sonntag, 21.05.23, 17–20 Uhr**  
**Louise tanzt**  
 Es wird endlich wieder getanzt! Ob allein, mit Freunden oder als Paar. Reservierung unter Tel.: 040/42 10 27 10 oder [buergertreff@altonanord.de](mailto:buergertreff@altonanord.de). Karten im VVK im AWO-Treff Louise Schroeder (Gefionstr. 3). Spontan an der Veranstaltungskasse. Eintritt: € 5,-, VVK € 3,-. **Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3, 22769 HH**

**Samstag bis Montag, 27.–28.05.23, 10–18 Uhr**  
**Trittau Mühlenmarkt**  
 Am Mühlenteich, 22946 Trittau

**Sonntag, 28.05.23, 17 Uhr**  
**Faltenrock (Gängeviertel)**  
 U60 kommt nur in Begleitung von Ü60 rein. Der Eingang ist über die Speckstraße zu erreichen. **FABRIQUE im Gängeviertel, Valentinskamp 34A, 20355 Hamburg**

**Dienstag, 30.05.23, 18.30–21.30 Uhr**  
**Siebdruck-Workshop im SieNa**  
 Teilnahmegebühr: € 18,- + € 3,- Materialkosten. Nur mit Anmeldung bis 25. Mai unter Tel.: 040/33 38 41 -20/21 oder per Mail an [anmeldung@1902stiftung.de](mailto:anmeldung@1902stiftung.de). **SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

**Mittwoch, 31.05.23, 10–11.30 Uhr**  
**Best@agers 55+**  
 Gemeinsam auf der Nintendo-Switch-Konsole spielen. Anmeldung per E-Mail unter: [niendorf@buecherhallen.de](mailto:niendorf@buecherhallen.de) oder Tel.: 040/58 66 64. Eintritt frei. **Bücherhalle Niendorf, Tibarg 41 (im Tibarg-Center), 22459 HH**

### Flohmärkte

**Samstag, 06.05.23, 10–17 Uhr**  
**Stoffmarkt Harburg**  
 Harburger Rathausplatz, 21073 Hamburg

**Sonntag, 07.05.23, 9–16 Uhr**  
**Flohzinn Harburg**  
 rund um die Wilhelmsburger Zinnwerke, **Am Veringhof 7, 21107 Hamburg**

**Sonntag, 07.05.23, 8–15 Uhr**  
**Ammersbeker Kram- und Pflanzenmarkt**  
 Pferdeschwemme am Dorfgemeinschaftshaus, **Am Gutshof 1, 22949 Ammersbek**

**Samstag 13.05.23, 10–15 Uhr**  
**Fahrradflohmärkte Reeperbahn**  
**Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg**

**Sonntag, 14.05.23, 9–16 Uhr**  
**Flohmärkte am Lehmweg**  
**Lehmweg 10, 20251 Hamburg**

**Sonntag, 14.05.23, 10–16 Uhr**  
**Nachbarschaftsflohmärkte Altona**  
**Haus Drei e.V., Hospitalstr. 107, 22767 HH**

**Sonntag, 14.05.23, 08.30–16 Uhr**  
**Flohmärkte Famila Ahrensburg**  
**Carl-Backhaus-Str. 46, 22926 Ahrensburg**

**Samstag, 20.05.23, 11–16 Uhr**  
**Flohmärkte auf dem Hof am Goldbekhaus**  
**Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg**

**Sonntag, 21.05.23, 9–16 Uhr**  
**Flohmärkte Museum der Arbeit**  
**Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Sonntag, 21.05.23, 8–16 Uhr**  
**Flohmärkte Rahlstedt REWE-Center**  
**Bargtheider Str. 83–87, 22143 Hamburg**

**Montag, 29.05.23, 8–16 Uhr**  
**Flohmärkte Hummelsbüttel Roller Möbel**  
**Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg**

**Sonntag, 28.05.23, 9–18 Uhr**  
**Flohmärkte St. Georg zum Stadtfest**  
**Lange Reihe 4, 20099 Hamburg**

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

# Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe!

**Erscheinungstag 01.06.23**



## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

