

**Das Magazin für  
die Generation 55+**



# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

**Gratis  
zum  
Mitnehmen**



**Bewegen ist Leben**  
Auf den eigenen Körper lauschen



**Der Hundebesuchsdienst**  
feiert Jubiläum



**BEAT-CLUB-Ikone**  
Zu Besuch bei Uschi Nerke



**Operation Gomorrha**  
Vor 80 Jahren in Hamburg



**GESCHÖPFT AUS  
470 BRUNNEN:  
WASSER FÜR  
HAMBURG**

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**

**Tagespflege Wellingsbüttel**  
Cindy Feldt, Tel. 040 5369 74 10  
[tpw@diakonie-alten-eichen.de](mailto:tpw@diakonie-alten-eichen.de)

**Altersheim am Rabenhorst**  
Klaus Rathke, Tel. 040 5369 740  
[rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de](mailto:rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de)  
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

Wir haben freie Plätze!

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 Geschöpft aus 470 Brunnen: Wasser für Hamburg  
10 Leckere Flammkuchen aus alten Fachwerkhäusern  
12 Wenn Pflegekräfte zu Pflegefällen werden  
13 LAB Hamburg on tour  
Tolle Freizeitangebote: Ausflüge und mehr
- 14 **Bewegen ist Leben**  
Auf den eigenen Körper lauschen
- 16 **Der Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“ feiert Jubiläum**
- 18 Rätsel  
20 Sommer, Sonne, Schmöckern – Buchtipps  
21 Howard Carpendale – Die Tournee 2024  
LIVE – Das ist mein Leben  
22 Exklusiv-Interview mit der Tennis-Seniorin und Weltmeisterin Anke Wurst  
22 Neuer Sommerroman von Peter Jäger  
23 „Heaven Can Wait“-Chor – Still Alive! Jubiläumsshow  
24 Historisches aus Hamburg – ewig junger Fußballheld
- 26 **Zu Besuch bei der BEAT-Club und MUSIKLADEN-Ikone Uschi Nerke**
- 28 Mittags am Quartierstisch  
Gemeinsam schmeckt es besser  
28 Hilfe bei Fragen um digitale Medien in Fuhlsbüttel  
28 Sich freiwillig engagieren – aber wie?  
Kostenloser Orientierungskurs in Niendorf  
29 Neues Kultur- und Freizeitangebot für Menschen mit einer Demenz in jungen Jahren  
29 SoVD-Sozialtipp
- 30 **Operation Gomorrha**  
Vor 80 Jahren fielen Schwefel und Feuer auf Hamburg
- 32 Kleinanzeigen  
34 Rezepte  
36 Jubiläum am Kalkberg in Bad Segeberg – mit Winnetou, Old Shatterhand und dem Team vor und hinter den Kulissen  
38 Voller Leben: Friedhöfe im Sommer  
39 Kostenlose Touren für Senioren  
Den Ohlsdorfer Friedhof per E-Rikscha erkunden  
40 Wandern ohne lästiges Gepäck  
40 Impressum  
42 Andere Länder, andere Verkehrsregeln

**Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.09.23**

## Liebe Leserinnen und Leser,

Wasser – das Lebenselixier schlechthin – ist derzeit in aller Munde. Mal gibt es zu wenig davon, aufgrund langer Trockenheit, mal gibt es zu viel davon, und es kommt zu Überschwemmungen. Aber woher bezieht eine Großstadt wie Hamburg sein Wasser? Was ist notwendig, damit wir als Hamburger, sauberes Wasser aus dem Hahn erhalten? Ein Grund für unsere Redaktion, sich mit diesen Thema zu beschäftigen und dabei auch einen historischen Rückblick zu geben.

Haben Sie in Ihrer Jugend (und vielleicht auch später) Karl Mays spannenden Abenteuer von Winnetou und Old Shatterhand gelesen? Also in einer Zeit, als man noch ungestraft das Wort „Indianer“ in den Mund nehmen durfte? Dann wird es Sie bestimmt interessieren, dass die Karl-May-Spiele in Bad Segeberg dieses Jahr ihr 70-jähriges Jubiläum feiern. Und das Beste – Sie können dabei sein: Das SeMa verlost dazu 3x2 Karten bei unserem Gewinnspiel auf der Seite 19.



Vor 80 Jahren erlitt Hamburg mit der Operation Gomorrha die bis dahin schwersten Luftangriffe des Zweiten Weltkrieges. Die 34 000 Opfer des Flächenbombardements sollten insbesondere heute als Mahnung für friedliche Konfliktlösungen stehen.

Wie in jedem Jahr geht das SeMa nun in eine kleine Sommerpause. Die nächste Ausgabe wird ab dem 01. September 2023 verteilt. Ich wünsche Ihnen bis dahin erholsame und schöne Sommertage.  
**Ihre Silke Wiederhold**

Patientenvortrag

## „Kniearthrose – Behandlung und minimalinvasive ENDOprothetik“



**Zeit:** Mittwoch, 30. August, 17:00 Uhr  
**Ort:** Helios ENDO-Klinik Hamburg,  
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg  
**Referent:** Dr. Alaa Aljawabra, Leitender  
Oberarzt Gelenkchirurgie  
**Anmeldung:** HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de  
Telefon: (040) 3197-1225



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

 Helios

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

## 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 Fahrradboerse

... 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)

Geschöpft aus  
470 Brunnen:

# Wasser

für  
Hamburg



Der Pont du Gard – Teil einer römischen Wasserleitung in der Provence. Foto: Krause

Wenn man es recht bedenkt, dann ist Wasser das einzige Lebensmittel, das fast jeder Deutsche seit gut einem Jahrhundert kostengünstig und in hoher Reinheit frei Haus geliefert bekommt. Dass dieser Luxus nicht selbstverständlich ist, zeigt ein Blick nach Indien, dem bald bevölkerungsreichsten Land der Erde. Zwar ist man dort in der Lage, Atombomben zu bauen, doch sauberes Trinkwasser und das noch frei Haus ist vielen Indern unbekannt. Europäischer Hochmut

aufgrund dieser Situation ist aber nicht angebracht. Denn es ist erst rund 130 Jahre her, dass Tausende Bewohner Hamburgs an der Cholera starben. Der Tod lauerte im Trinkwasser – verunreinigt durch Fäkalien sowie Industrie und Gewerbeabfälle. Von den vier Elementen – Wasser, Erde, Feuer, Luft – war in den urbanen Zentren vom Mittelalter bis zur Neuzeit kein Element so durch menschliches Tun belastet wie das Wasser. Da machte die stolze Hansestadt an der Elbe keine Ausnahme.

### Von den Römern nichts gelernt

Als die Germanen in Zuge der Völkerwanderung das große Römische Reich überrannten und vernichteten, haben sie einiges von den Besiegten übernommen. Leider zählten Hygiene und Wasserkunst nicht dazu. Geradezu andächtig stehen heute die Besucher vor dem „Pont du Gard“ in der Provence, der ein Teil einer etwa 50 Kilometer langen Wasserleitung war. Er versorgte aus den Quellen nahe Uzès das heutige Nîmes mit Frischwasser. Die Stadt hatte zur Bauzeit im ersten Jahrhundert n. Chr. rund 20 000 Einwohner. Rein rechnerisch konnte sich jeder Bewohner damals täglich über 1 000 Liter Quellwasser freuen. Die Freude währte mehrere Jahrhunderte, bis das technische Wunderwerk mangels Pflege an Bedeutung verlor und letztlich versiegte. Fast zeitgleich mit dem Versiegen des Wassers begann der Siegeszug des Christentums in Europa. Einer seiner wichtigsten Kirchenlehrer war damals Augustinus von Hippo, zu dessen Theologie eine gewisse Leibfeindlichkeit zählt. Hygiene, also Reinlichkeit und Beschäftigung mit dem eigenen Körper, war den Christen suspekt und galt als Teil einer überwundenen heidnischen Vergangenheit. Mit anderen Worten – großer Aufwand für sauberes Wasser wurde im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nationen nicht getrieben. Schon gar nicht für die arbeitende Bevölkerung. Das galt in Hamburg und anderswo bis weit in das 19. Jahrhundert.

### Kurzer Wasserkreislauf

Es ist schon ein schauriger Gedanke, sich vorzustellen, nach der Verrichtung des kleinen oder großen „Geschäftes“ nach dem

## STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

## Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

**meravis**  
Immobiliengruppe

## Ein Leben lang aktiv!

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



**LAB-Treffpunkt  
Fuhlsbüttel**

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



Wasserkunst auf der Elbinsel Kaltehofe. Dem „historischen“ Wasser in Hamburg ist man auf der Elbinsel Kaltehofe ganz nahe. Foto: Krause

Spülen aus dem weißen Porzellan das Trinkwasser für die Familie zu schöpfen, ohne es irgendwie zu reinigen. Das war aber über viele Jahrhunderte Realität in Europa. Schlimmer noch – eigentlich wurde nicht weggespült, sondern lediglich verdünnt. Und wenn die Flüsse, die auch schon damals im Sommer nicht selten wenig Wasser führten, stank das regelrecht zum Himmel. Die Situation war nüchtern kaum zu ertragen. Bier, das durchs Erhitzen während des Brauprozesses weitgehend keimfrei war, schützte jene, die sich das leisten konnten, vor den Gefahren des verseuchten Wassers. Damit es außerdem noch schmeckte, kümmerte sich die Obrigkeit an festgelegten Brautagen um die Wasserqualität. In Bremen ist in der Nähe des Rasthausmarktes dieser deutliche Hinweis zu lesen: „Heute wird bekannt gemaket, daß keiner in die Weser kacket. Morgen wird gebraut!“ Für den Transport der anrühigen Verrichtung vom Ort des Geschehens zur Weser gab es extra den hölzernen „Bremer Eimer“. Auch in Hamburg sorgte der Senat mit entsprechenden Vorgaben dafür, dass Hamburger Bier dem heute noch gerühmten „Reinheitsgebot“ entsprach. In Rom gab es schon vor 2 000 Jahren öffentliche Toiletten mit Wasserspülung und Schwemmkanalisation. Als dekadent

verworfen, gab es sie später nicht mehr. Die Dixi-Klos des Mittelalters waren die Abtrittanbieter. Sie gingen, oft maskiert, mit großen Holzeimern durch die Straßen. Die mit Deckeln versehenen Eimer hingen an Ketten, die über ein Joch verbunden waren. Zur Ausrüstung des „Anbieters“ gehörte außerdem ein weiter Umhang. Er schützte den Bürger bei der Verrichtung der Notdurft vor neugierigen Blicken. Geld wert war der Urin. Ehe er in der Elbe landete, wurde er an Gerbereien verkauft oder zur Salpetergewinnung genutzt. Erst danach traf er wieder auf den festeren Teil des „Geschäftes“ im Flusswasser, das dann wieder als Trinkwasser diente.



Heute Planetarium – früher ein wichtiger Teil der Was-serversorgung in Hamburg. Foto: Krause

### Reinlichkeit zum Wohle des Staates

Während sich 17 Jahrhunderte zuvor alle Bewohner des heutigen Nîmes über Mangel an frischem Quellwasser nicht beklagen konnten, war sauberes Wasser in Hamburg ein Privileg der vermögenden Schichten. Mit mehreren „Wasserkünsten“ an der Alster wurde Wasser gestaut, entnommen und in zahlungskräftige Haushalte geleitet. Wer nicht angeschlossen war, konnte das kostbare Nass bei Wasserwagen und Wasserträgerinnen – denn auch hier war das klassische Frauenarbeit – erwerben. Der heute berühmte Wasserträger Johann Wilhelm Bentz, „Hans Hummel“, war in dieser „Branche“ eher eine Ausnahme. Ansonsten galt es, das Wasser selbst aus dem Fluss oder Fleeten zu entnehmen. Ungefiltert – oder wie es bei Apfelsaft oder Bier heißt – naturtrüb. Auch als der Engländer William Lindley im Auftrag des Senats 1845 begann, für eine zentrale Wasserversorgung das Wasserwerk Rothenburgsort zu bauen, änderte das die Situation nicht

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Lebensvielfalt für Senioren



Das große  
**SOMMERFEST**

Sa., 8. Juli  
12 bis 17 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung:



Live-Musik · Vorführungen · Genussmeile  
Kinderland · Rikscha-Fahrten

Hospital zum Heiligen Geist · Hinsbleek 11  
22391 Hamburg · Tel. 60 60 11 11 · www.hzhg.de

### Warum Franz HörSysteme?

Inhabergeführtes  
Familienunternehmen  
mit Herz!

TOP SERVICE



Lebensgefährtin Jenny Arnold und Tobias Franz

Wir lassen unsere Kunden gut hören  
und jetzt auch sprechen ...

... zum Beispiel die Bewertung von Melanie über google:

Ich bin so unendlich froh, dass ich mich für Franz HörSysteme entschieden habe. Denn hier ist man nicht einfach eine Nummer, sondern man wird als Mensch gesehen! ♥ Ich habe mich jederzeit sehr wohlgefühlt und die Zeit zum Testen bekommen, die ich brauchte. Jetzt bin ich sehr glücklich mit meinem Hörgerät. Herzliches Danke an Jenny ♥



Hier sind Sie richtig!



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt  
Telefon 525 37 73, WhatsApp 525 70 975  
Öffnungszeiten:  
Montag-Freitag 9-13 und 14-18 Uhr  
info@franz-hoergeraete.de  
www.franz-hoergeraete.de



*Als in Hamburg noch ungefiltertes Wasser getrunken wurde, filterte man schon im 1859 in Betrieb genommenen Wasserwerk Braursberg in Schleswig Holstein an der Elbe – heute Bezirk Altona – und immer noch in Betrieb. Foto: Krause*

*Vom Rohwasser zum Trinkwasser – hier ein Bild aus dem Wasserwerk Walddörfer. Foto: Hamburg Wasser*



gänzlich. Lindley hatte eine Kiesfiltration geplant. Die war dem Senat aber zu teuer. So wurde das mittels Pumpen entnommene Elbwasser lediglich in Ablagerungsbecken befördert. Dort sanken die Schwebeteilchen auf den Boden. Über ein Druckrohr gelangte das Wasser dann in den heute noch als Baudenkmal existierenden 65 Meter hohen Wasserturm. Der wiederum speiste das neue Trinkwassernetz, das aus Zubringer-, Haupt- und Versorgungsleitungen sowie Hochbehältern bestand. Eine weitere Funktion des Wasserturms war die eines Schornsteins. Die erhöhte Lage des Turms, der Speicherbecken und der Druckleitungen sorgte für einen konstanten Druck im Wassernetz. Lindleys Ziel war „mit Rücksicht auf die unvermögenden Classen der Bevölkerung, jedem Hamburger dieses unentbehrliche Nahrungs- und Reinlichkeitsmittel unentgeltlich ins Haus zu liefern. Niemand sollte an den „Folgen der Unreinlichkeit erkranken und dem Staate zur Last fallen.“ 1850 hatten gut ein Drittel der Haushalte einen eigenen Wasseranschluss.

### **Aale im Nothpfosten**

Diejenigen, die Schillers „Glocke“ noch in der Schule gelesen haben, werden sich an diese Verse erinnern:

„... Durch der Hände lange Kette  
Um die Wette  
Fliegt der Eimer, hoch im Bogen  
Spritzen Quellen, Wasserwogen ...“

So sah die Brandbekämpfung auch in Hamburg aus – nicht wirklich sehr effizient. Deshalb entstand mit dem Trinkwasserversorgungsnetz ein Löschwassernetz mit im Stadtgebiet verteilten Hydranten. Diese „Nothpfosten“ sollten im Brandfall großflächig und dauerhaft Löschwasser liefern. Allerdings hatte die fehlende Filtrierung des Wassers für die Brandbekämpfung ihre Tücken. 1876 waren 18 Tierarten im Hamburger Trinkwasser zu finden und 1888 waren es bereits über 40. Die Feuerwehr musste Siebe an den „Nothpfosten“ anbringen, damit nicht Aale, die zuvor mit dem Elbwasser ins Netz gesaugt worden waren, in ihre Dampfspritzen gelangten und deren Funktion störten.

### **Wasserversorgung heute**

Obwohl sich inzwischen viele Menschen über die Rückkehr der Wölfe freuen – so viel zurück zur Natur wie 40 Tierarten im Trinkwasser wünschen sich vermutlich selbst diese Tierschutz-Nostalgiker nicht. „Nahezu vollständig hat sich Hamburg ab 1964 aus Grundwasser versorgt“, so Ole Braukmann von Hamburg Wasser im Gespräch mit dem SeMa: „Ein ganz geringer Teil Seewasser aus dem Großensee wurde noch bis 1989 in die Förderung einbezogen. Seitdem wird Hamburg zu 100 Prozent mit Grundwasser



*Heute Baudenkmal – im ersten Wasserwerk Hamburgs in Rothenburgsort ein imposanter Schornstein und Wasserspeicher. Foto: Krause*



AGAPLESION  
BETHANIEN-HÖFE

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



## **Zuhause in christlicher Geborgenheit**

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

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

### **AGAPLESION BETHANIEN-HÖFE**

Martinstraße 45, 20251 Hamburg  
Ansprechpartnerin: Nina Hoyer, T (040) 23 53 78 - 0



versorgt. 17 Wasserwerke mit rund 470 Brunnen – der tiefste davon reicht 429 Meter in die Erde – versorgen heute die Hansestadt mit durchschnittlich 300 000 – in Spitzentagen mehr als 400 000 Kubikmeter Trinkwasser am Tag. Abhängig von der Bodenbeschaffenheit, enthält das Grundwasser verschiedene Mineralien wie Kalzium oder Natrium. Ebenso sind Stoffe wie Eisen, Mangan, Kohlensäure und Schwefelwasserstoff zu finden, die entfernt werden müssen. Eisen und Mangan können sich im Rohrnetz festsetzen und es langfristig verstopfen, Kohlensäure wirkt aggressiv und führt zu Korrosion. Das „Rohwasser“ wird mit natürlichen Prozessen gereinigt: Zunächst wird es mit Sauerstoff belüftet. Dabei entweichen Kohlensäure und Schwefelwasserstoff, Eisen- und Manganverbindungen reagieren und flocken aus. Die Flocken bleiben im Sandfilter hängen, der regelmäßig gespült wird. Ein geringer Zusatz von Chlor oder Chlordioxid im Trinkwasser der Werke Curslack und Haseldorfer Masch dient der Sicherheit gegen mikrobielle Verunreinigungen. Ständig bewegt wird es in riesigen „Reinwasserbecken“ zwischengelagert, bevor Leitungen mit einer Länge von mehr als 5500 Kilometern hochwertiges Trinkwasser liefern.

#### Wasserfrauen, Wassermänner

Am 1. Januar 2006 entstand der Gleichordnungskonzern „Hamburg Wasser“, der die beiden Unternehmen Hamburger Wasserwerke und Hamburger Stadtentwässerung umfasst. Heute hat Hamburg Wasser rund 2200 Beschäftigte, die vom Kunden weitgehend unbemerkt Hamburg „bewässern“ und „entwässern“. Obwohl auf dem aktuellen Stand der Technik, sind auch bei der Wasserversorgung Menschen notwendig, um die Qualität und Liefersicherheit zu gewährleisten. So können Systeme zwar Druckabfälle im Netz sofort registrieren und damit auf einen möglichen Wasserrohrbruch hinweisen. Systeme können aber – noch – nicht wissen, dass vor dem Elfmeterschießen bei einem wichtigen Fußballspiel 100 000 Fußballfans gleichzeitig in den Porzellanabteilungen ihrer Wohnungen Erleichterung suchen.

#### Wasserhärten

Ganz hart ist Wasser, wenn es zu Eis gefroren ist – ganz weich, wenn es im Pulverschnee vom Himmel fällt oder in feinste Nebeltröpfchen verteilt ist. Aber selbst beim Trinkwasser unterscheidet man Wasserhärten ...

Härtebereich	Millimol	Calciumcarbonat je Liter °dH
weich	weniger als 1,5	weniger als 8,4 °dH
mittel	1,5 bis 2,5	8,4 bis 14 °dH
hart	mehr als 2,5	mehr als 14 °dH

Dosierempfehlung / Recommendation de dosage			
115 ml = 65g 			
Dosierhilfe erhältlich unter/ Doseur disponible sur: <a href="http://www.frag-team-clean.de">www.frag-team-clean.de</a> <a href="http://www.henkel-lifetimes.ch">www.henkel-lifetimes.ch</a>			
Verschmutzungsgrad / Degré de saleté			
 Wasserhärte Dureté de l'eau	 leicht / léger	 normal / moyen	 stark / très sale
weich / douce	60 ml	85 ml	145 ml
mittel / moyenne	60 ml	115 ml	175 ml
hart / sehr hart dure / très dure	85 ml	145 ml	205 ml

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

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

## Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

**Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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



## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

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

## Ferienwohnung – Ostseebad Boltenhagen



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

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

## Der Pöhlshof

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



Eigene **CAFÈTERIA**  
für unsere Bewohnerinnen  
und Bewohner

Wohnungswirtschaft  
**Plambeck**



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

Seit  
1987

ANGELA GREIZER



❖ **Ambulante  
Krankenpflege  
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

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

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

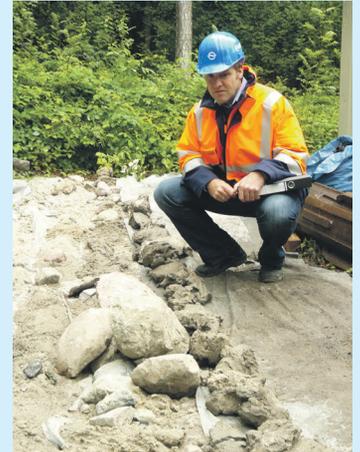
**24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44**

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



*Wasser ist Lebensmittel, Bedrohung, wie im Ahrtal, oder einfach pure Lebensfreude für Mensch und Tier. Foto: Cummings*

Hamburg als Weltstadt hat alles zu bieten – denn es kommt darauf an, aus welchem Wasserwerk das kühle Nass kommt. Das zu wissen ist nicht einerlei, denn auf den Härtebereich kommt es an, ob mit dem Wasser kalkempfindliche Pflanzen gegossen werden dürfen. Hartes Wasser ist geschmacklich besonders gehaltvoll und mit seinen Mineralien und Spurenelementen lebensnotwendig für den menschlichen Körper. So ist beispielsweise Kalzium wichtig für Knochen und Zähne, während Eisen die Blutbildung und den Energiestoffwechsel fördert. Und auch Kalium, Chlorid, Magnesium und Natrium leisten ihren Beitrag zu unserer Gesundheit. Weiches Wasser spart Waschmittel. Die Waschmittelhersteller sind verpflichtet, entsprechende Dosiervorgaben für die Härtebereiche zu machen. Sich daran zu halten schont die Umwelt und spart Geld. Und da wir spätestens seit Lorient wissen,



dass es mit dem Gefühl so eine Sache ist, sollte jede Frau und natürlich auch jeder Mann wissen, welche Härte das Wasser hat. Die Internetseite von Hamburg Wasser – <https://www.hamburgwasser.de/wasser/mein-trinkwasser> – gibt über Postleitzahl und gegebenenfalls Straße genaue Auskunft und lässt den Gefühlen Raum, sich anderweitig zu entfalten.

### Lebensmittel für alle

Rund zwei Milliarden Menschen haben keinen ausreichenden Zugang zu Wasser – bereits 1977 hat sich eine UN-Konferenz mit langfristigen Wasser-Strategien beschäftigt. In diesem Jahr war man erneut in New York zusammen. In Deutschland passierte 2023 eine „Nationale Wasserstrategie“ das Kabinett. Da sich Wasser nicht beliebig vermehren lässt und der Klimawandel

*Jedes Jahr setzen sich einige der 470 Brunnen zu und müssen ersetzt werden. Im eiszeitlichen Geschiebemergel – auch Till genannt – sind auch größere Steine enthalten. Die müssen zuvor mit einem ‚Hammer‘ im Untergrund zertrümmert werden. Das dauert und verzögert so die Arbeiten. Michael Hug von Hamburg Wasser sieht daher die Brocken nicht gern. Foto: Krause*

zunehmend auch auf die Wasserwirtschaft Einfluss hat, sind Verteilungskämpfe besonders in wasserarmen Regionen nicht mehr ungewöhnlich. Wenn Obst und Gemüse wie zum Beispiel in Spanien in Monokulturen Unmengen von Wasser verbrauchen, wenn ein neu angesiedelter Industriebetrieb wie etwa Tesla in der ohnehin trockenen Region Ostbrandenburg zusätzlich gigantische Mengen Wasser verbraucht, dann greift das direkt in den Wasserhaushalt ein. Und das hat Folgen, an denen nicht vorbeigesehen werden darf. Wasser ist nicht eine Ressource, die beliebig eingesetzt und verbraucht werden darf. Wasser ist das wichtigste Lebensmittel, auf das jeder Anspruch hat. Heute und auch morgen. Deshalb gilt es, sparsam mit Wasser umzugehen. Denn Wasser ist nicht nur selbst Lebensmittel – es ist auch für alle anderen Lebensmittel unverzichtbar. Feuer verzehrt, Wasser ernährt.

Weitere Informationen sowie Führungen zum Thema Wasser in Hamburg: <https://wasserkunst-hamburg.de>

F. J. Krause

# Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“:

Das  
original  
Konzept

**Der individuelle Problemlöser – Einblicke in unsere Gespräche der letzten Monate – erkennen Sie sich wieder?**



- Eine Eigentümerin einer ETW hat keinen Angehörigen und möchte sich durch den Verkauf ihrer Immobilie den Lebensabend finanziell versüßen. Sie sagt: „Das letzte Hemd hat keine Taschen.“

- Das Eigentümerehepaar einer DHH möchte jetzt, solange es noch körperlich und geistig fit ist, seine Angelegenheiten regeln. Zudem haben die beiden Angst davor, dass die Kinder sich um das Erbe streiten könnten: „Geld vererbt sich einfacher!“

- Der Eigentümer eines sehr alten, aber durchaus bewohnbaren Hauses sieht den Verkauf als Option, seine Rente aufzubessern. Außerdem kann er nun das Hypothekendarlehen ablösen, und die Rente reicht auch wieder.

Während unserer langjährigen Erfahrung mit dem Konzept der „Lebensabend-Immobilie“ durften wir an den Lebensgeschichten, Problemen und Sorgen verschiedenster Menschen teilhaben. Es berührt uns jedes Mal aufs Neue, wie schnell sich diese Schwierigkeiten nach dem Verkauf in Luft auflösen – und die altbekannte **Lebensfreude zurückkehrt!**

## Das Konzept „Lebensabend-Immobilie“ bedeutet:

**die eigene Immobilie zum Höchstpreis zu verkaufen und selbst als Mieter/-in zur Festmiete wohnen bleiben – mit auf Wunsch lebenslangem Wohnrecht, das grundbuchlich abgesichert ist.**

**Der Verkauf aller Immobilien ist möglich (ETW, DHH, EFH, Mehrfamilienhaus, auch stark sanierungsbedürftige Immobilien). Individuelle Lösungen sind kein Problem!**

Diese Geschichten stammen aus dem wahren Leben. Die Eigentümer haben sich bei mir gemeldet, da sie in der „Lebensabend-Immobilie“ die Lösung ihrer Probleme sahen. Jedem dieser Menschen konnten wir optimal, unkompliziert, schnell und rechtssicher helfen.

Lassen auch Sie sich unverbindlich beraten!

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

Rufen Sie mich an!

Ihr Martin Ullrich

Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an



## PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

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



## LEBENSABEND-IMMOBILIE

Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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





Fachwerkhäuser und die Kanäle der Ill, auf denen die Ausflugsboote verkehren, prägen das Bild der Altstadt Straßburgs.



# Leckere Flammkuchen aus alten Fachwerkhäusern

Straßburg ist ein Genuss für Augen und Gaumen gleichermaßen

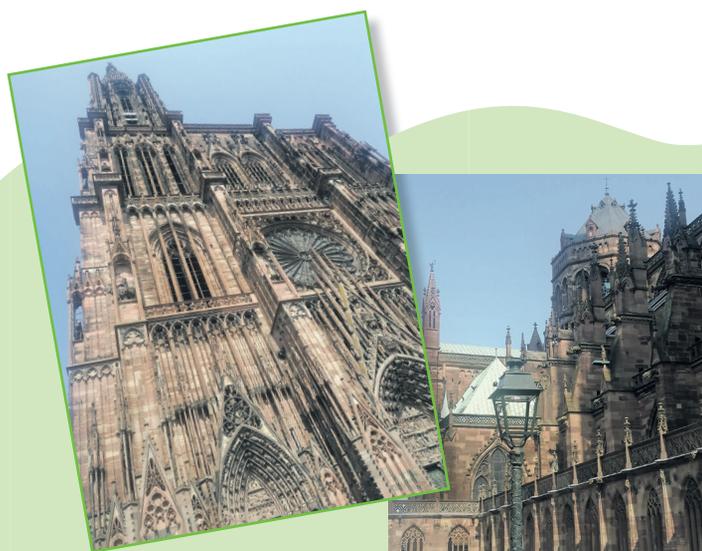
Man ist noch an der deutschen Grenze, aber eigentlich schon mitten in Frankreich. Wer die Altstadt der elsässischen Metropole Strassburg besucht, spürt sofort das „Savoir vivre“, die Kunst, das Leben zu genießen. Das fällt in den Gassen unter dem alles überragenden Münster nicht schwer, spektakuläre Sehenswürdigkeiten und die Düfte der einheimischen Küche bedienen den Touristen von allen Seiten.

Es ist kein großes Wunder, dass eben die Scharen in die Straßburger Altstadt, besonders in das Gerberviertel La Petite France (siehe Text unten rechts) strömen. Und so sind die Auswirkungen des Massentourismus in den engen Gassen des Fachwerkviertels zu spüren. Gerade sind zwei 25er-Gruppen Amerikaner von einem Flusskreuzfahrtschiff – Audio-Stöpsel brav in den Ohren – vorbei, kommt eine Anhäufung Asiaten um die Ecke. Auch die Touristen aus dem Fernen Osten haben Probleme: Flammkuchen

in der Hand und die Kamera vor den Augen sind nicht leicht in Einklang zu bringen. Aber irgendwie klappt das schon.

Und es ist auch nicht schwer, das faszinierende Gerberviertel zu erkunden und lieben zu lernen. Die Wege sind kurz, die gemütlichen Weinlokale, in denen es natürlich auch Flammkuchen und Sauerkraut in allen Variationen gibt, lieb zu gewinnen. Die enge Bauweise sorgt für viel Schatten, den man in Straßburg auch braucht. Wer es noch einfacher haben will, nimmt ein Ausflugsboot mit Panorama-Dach oder als Cabrio auf der Ill, deren Arme Le Petit France umfassen. Aber: Die Plätze in den Booten sind begehrt, die Schlangen lang.

Vom Andrang her gibt es freilich noch eine Steigerung: Wer das Wahrzeichen der Stadt, das Straßburger Münster (Kastentext linku), besuchen will, braucht Geduld. Schon morgens bei der



## La Petite France: Zuerst kam die Syphilis

Im, wörtlich übersetzt, „kleinen Frankreich von Straßburg“ drängen sich dicht an dicht Fachwerkhäuser aus dem 16. und 17. Jahrhundert. Sie hatten und haben weiträumige Innenhöfe und hohe Spitzdächer, welche sich über die offenen Dachböden spannen, in denen früher die gegerbten Häute zum Trocknen aufgehängt wurden. Durch das Viertel ziehen sich der Fluss Ill und drei kleine Kanäle. Mit Ausflugsbooten durchfährt man das Viertel und einige Schleusen. Früher soll das Viertel La Petite France ein eher unbeliebter und finsterner Stadtteil gewesen sein, denn die Häute und Felle der Gerber verbreiteten einen strengen Geruch. Im Mittelalter fanden hier auch Gauner und Banditen Unterschlupf, und angeblich wurden hier viele dunkle Geschäfte gemacht – auch ein reges Rotlichtmilieu soll hier gewesen sein. In dem Viertel befand sich zudem ein Militärkrankenhaus, in dem Soldaten von Syphilis – damals als Franzosenkrankheit bezeichnet – geheilt wurden. Daher rührt auch der Name Petite France.

## 200 Jahre das höchste Bauwerk der Menschheit

Das Liebfrauenmünster zu Straßburg, wie die korrekte Bezeichnung für die bekannteste der Straßburger Sehenswürdigkeiten lautet, ist mit seinen 112 Metern Länge und einer Breite von über 51 Metern eines der größten existierenden Sandsteingebäude der Welt. Mehr als 200 Jahre lang galt das Straßburger Münster mit seinem 142 Meter hohen Nordturm sogar als das höchste Bauwerk der Menschheit. Der Südturm der Kathedrale wurde nie gebaut, was dem römisch-katholischen Gotteshaus seine heutige markante und asymmetrische Form verleiht.



In den engen Gassen des Viertels La Petite France drängen sich die Touristen.

Öffnung um 8.30 Uhr hat sich eine Schlange gebildet, auch hier sind die Asiaten in der Poleposition. Aber es lohnt sich. Eine Hamburger Kleingruppe kommt in dem großen Kirchenschiff aus dem Staunen nicht heraus. „Mein Gott, sind das Dimensionen“, sagt eine Seniorin aus der Hansestadt. In der Tat: Platz herrscht wie in einer Großsporthalle. Nach allen diesen Eindrücken fällt es nicht schwer, sich in einem der Weingärten, Cafés, Pâtisseries, Bistros, oder Restaurants niederzulassen. Eine der 20 Sorten Flammkuchen, die überall angeboten werden, wird schon schmecken, daneben gibt es genügend andere Kulinarik, die auch noch passen könnte (siehe Kastentext unten). Niemand wird Straßburg hungrig verlassen, das ist mal sicher.

Natürlich hat diese Stadt (knapp 300 000 Einwohner), immerhin das Zentrum Europas, noch mehr zu bieten (siehe Übersicht unten). Die äußeren Stadtteile imponieren durch eine hochmoderne Bauweise in teilweise futuristischem Stil, dort kommen auch die Radler auf ihre Kosten, Straßburg ist in Sachen Radwege ein Vorreiter in Frankreich – zudem lockt der Rheinradweg auf der Grenze zu Deutschland.

Insgesamt ist die elsässische Großstadt eine gute Mischung aus Kultur, französischer Lebensfreude und Lockerheit. Die Menschen sind zugänglich, das Wetter ist meist sehr freundlich und zu sehen gibt es wirklich genug. Nur: Auf die Waage sollte man nach der Rückkehr zu Hause vielleicht nicht gleich schauen. Das „Le Savoir vivre“ könnte deutliche Spuren hinterlassen haben.

Klaus Karkmann © SeMa



### Straßburg in Kürze

- Kulinarische Spezialitäten: Flammkuchen in allen Variationen. Hähnchen in Rieslingsauce, Sauerkraut mit Fisch, Guglhupf mit Walnüssen und Speckwürfeln, Winzersalat.
- Europaparlament: Führungen durch das Europaparlament sind für Gruppen von 10 bis 50 Personen ausgerichtet. Für Einzelbesucher gibt es eine begrenzte Zahl an Plätzen während der Plenartagungen. Besucher müssen mindestens 14 Jahre alt sein.
- Bahn-Anfahrt nach Straßburg: Die Anreise mit der Bahn aus Hamburg nach Straßburg dauert rund 7,5 Stunden. Es ist ein Umstieg kurz vor dem Ziel in Offenburg notwendig.
- Internet: Informationen für Touristen im Internet unter <https://www.visitstrasbourg.fr/de/willkommen-in-strasbourg/>



# Hausnotruf 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



## Wenn Pflegekräfte zu Pflegefällen werden

### Arbeit in der Pflege bedeutet Belastung

(pi) Ob Kranken- oder Altenpflege, Hebamme oder anästhesietechnische Assistenz – spätestens seit der Corona-Pandemie stehen Pflegeberufe im Fokus der Weltöffentlichkeit. Der internationale „Tag der Pflegekräfte“ machte darauf aufmerksam, was diese Berufsgruppe im Alltag leistet und bewegt: Schichtdienst, Nachtarbeit, Stress und Hektik gelten als maßgebliche Ursachen für mentalen Druck, doch auch der Körper wird massiv belastet.



Dr. Frank Schifferdecker-Hoch vom Forschungs- und Präventionszentrum FPZ in Köln.

Experte Dr. Frank Schifferdecker-Hoch vom Forschungs- und Präventionszentrum FPZ in Köln erklärt, wie es zu typischen Beschwerden kommt und welche Lösungen es gibt:

#### Welche Körperregionen sind besonders häufig davon betroffen?

„Hier sind vor allem natürlich der Rücken, aber auch der Nacken- und Schulterbereich zu nennen. Belastungen treten vermehrt auf, wenn die Position der zu Pflegenden verändert werden muss, beispielsweise beim Aufstehen oder Umbetten. In Sachen Körperpflege können die Patienten häufig nicht aktiv mithelfen, so geht die gesamte Gewichtsbelastung auf die Pflegekraft über.“

#### Wie kann Folgeschäden vorgebeugt werden?

„Gerade in der Pflege ist das Thema Prävention von absoluter Wichtigkeit. Denn die Rahmenbedingungen für Beschäftigte werden sich auf absehbare Zeit nicht ändern, sodass die Hauptveränderung nur über eine gute körperliche Konstitution bei den Pflegekräften erzielt werden kann. Neben dem ergonomischen Heben und Tragen ist ein regelmäßiges Rückentraining von enormer Bedeutung für den Schutz der Pflegenden. Ich sehe hier vor allem die

Geschäftsleitungen der Pflegeeinrichtungen in der Pflicht.“

#### Was tun, wenn es schon zu spät ist, also Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen die Arbeit nahezu unmöglich machen?

„Ich bin ganz sicher, dass es sich in aller Regel um keine monokausale Ursache, sondern eine Kombination aus psychischem Stress und körperlicher Beanspruchung handelt. Man sollte Personen in der Pflege daher zumindest ein spezielles und regelmäßiges Rückentraining anbieten. Also die Dinge verändern, auf die man wirklich Einfluss hat. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten solcher Maßnahmen bereits.“

#### Wieder fit für den Job sein und es auch bleiben – was gilt es zu beachten?

„Das lässt sich am besten auf individueller Ebene erreichen, vor allem durch Bewegung und gesunde Ernährung. In der Pflege müssen sich aber auch äußere Rahmenbedingungen verbessern, um Pflegekräfte vor Überlastung zu schützen. Neben dem Fachkräftemangel ist die fehlende soziale Anerkennung weiterhin eine nicht zu unterschätzende Belastung für diese Branche.“

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

**SAUBER & HYGIENISCH**

auch in Krisenzeiten

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag





Die Pflegekasse bezahlt!

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



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH • Ehmschen 33 in 25462 Rellingen • [www.klempner-pinneberg.de](http://www.klempner-pinneberg.de)

## LAB Hamburg on tour

# Tolle Freizeitangebote: Ausflüge und mehr



Durch die Harburger Berge, zum Tangstedter Forst oder in die Kaffeerösterei nach Bremen: Das Angebot an Ausflügen in der Nähe oder auch etwas weiter weg ist groß bei den verschiedenen LAB Treffpunkten in Hamburg. LAB steht für Lange aktiv bleiben und richtet sich mit seinem umfassenden Programm an Menschen über 55 Jahren in den jeweiligen Stadtteilen. Außerdem organisiert der Verein (zum Beispiel am Treffpunkt Lokstedt) ein- bis zweimal im Monat Theaterbesuche, einmal im Jahr auch eine Sommerreise mit Übernachtung im Hotel. In diesem Jahr geht es vom 27. August bis zum 01. September nach Hürtgenwald in der Eifel. Dort bieten sich in einer Höhenlage zwischen 170 und 564 Metern vielfältige Wandermöglichkeiten an, immer wieder trifft man dort auch auf die Spuren einer Schlacht des Zweiten Weltkriegs. Der Nationalpark-Infopunkt Zerkall ist unter anderem Ausgangspunkt für den „Historisch-literarischen Wanderweg“. Einen sportlichen und vergnüglichen Perspektivwechsel bietet der Höhererlebnispfad in Raffelsbrand. Für die Sommerreise sind noch Plätze frei.

Besonders stolz sind die LABler in diesem Jahr auf ihre Teilnahme am Hafen City Run am Samstag, 03. Juni „Dort haben wir mit 28 Personen mitgemacht“, sagt Katrin Sawatzki aus der Geschäftsstelle des LAB. Klar, dass sich der Verein, der sich dafür einsetzt, dass möglichst viele Menschen auch im Alter aktiv bleiben, auch mit vielen Aktionen am Active City Day (Freitag, 06.06.) beteiligte.

„Bei Mitgliedern und Besuchern kommen der Besuch von kulturellen Veranstaltungen und die aktiven Angebote wie Fahrradtouren, Wandern, Stadtspaziergänge und Reisen gut an“, so Sawatzki. „Der Altersdurchschnitt habe sich dadurch verringert. Der Monatsbeitrag beim LAB Hamburg e. V. beträgt fünf Euro. Bei Ausflügen übernimmt jede/r selbst die Kosten für seine Verpflegung (und Unterbringung). Die gesamte Organisation der Ausflüge übernimmt der Treffpunkt für die Teilnehmer.“



## AUSBLICK AUF JULI/AUGUST IN DEN TREFFPUNKTEN:

### Treffpunkt Fuhlsbüttel

- 13.07.23 Ausfahrt nach Ihlienworth und Schifffahrt auf der Medem nach Otterndorf
- 27.08. bis
- 01.09.23 Treffpunktreise in den Hürtgenwald/ Eifel. Es sind noch Plätze frei!!!

### Treffpunkt Groß Borstel

- 27.07.23 Winterhuder Fährhaus – Himmlische Zeiten

### Treffpunkt Lokstedt

- 04.07.23 Besuch bei Weselohs Tierleben in Drochtersen
- 25.07.23 Stadteilspariergang – City Nord mit Stadtpark
- 29.07.23 Genuss-Hafenrundfahrt mit Käse und Wein

### Wandern:

- 11.07.23 Bad Oldesloe/Brenner Moor ca. 11 km
- 22.07.23 Runde um Ahrensburg ca. 16 km
- 01.08.23 Ludwigslust mit Schlossbesichtigung



Wanderschnecken beim LAB Altona.



Die Fahrradgruppe vom LAB Fuhlsbüttel.



LAB Lokstedt, „gefahren zu werden“ ist auch toll.

## 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, [muemmelmannsberg@labhamburg.de](mailto:muemmelmannsberg@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)



Mit der Fauststoßübung kann ein zu hoher Blutdruck gesenkt werden. Außerdem werden Nacken- und Rückenmuskulatur sanft trainiert und die Brustmuskeln gedehnt. Foto: Corinna Chateaubourg



Beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Themenfeld Bewegung – Berührung – Entspannung – Gesundheit: Qigong-Trainer Martin Flar. Foto: magna

## Bewegen ist Leben

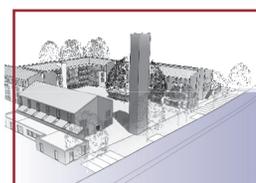
# Auf den eigenen Körper lauschen

**Mit Qigong die Atmung, die Durchblutung, die Konzentration, die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht verbessern**

„Ich mache Qigong, um mich fit zu halten und um gut drauf zu sein“, sagt Barbara, Teilnehmerin des Qigong-Kurses im LAB Treffpunkt St. Pauli. Seit zwei Jahren ist die 77-Jährige dabei, auch damit ihre Organe heil und gesund bleiben. „Vor allem nach den Organübungen fühle ich mich sehr gut“, sagt sie. Vier Frauen (oder

mehr) und Trainer Martin Flar treffen sich aktuell donnerstags, um gemeinsam die langsamen und anmutigen Übungen auszuführen. Der Trainer macht vor, die anderen machen nach. Gemächlich, aber präzise führt Flar je eine Übung vor, erklärt, wofür sie gut ist, und die KursteilnehmerInnen, zwischen 50 und 82 Jahre alt, machen sie nach. Jede so gut es geht.

Qigong heißt so viel wie „Arbeit mit Energie“. Ihr Ziel ist es, die Energien im Körper besser fließen zu lassen, um so mehr Gesundheit und Lebensqualität zu erreichen. „Wir können im Westen den Energiefluss auch übersetzen mit besserer Durchblutung, vertiefter Atmung, besseren neuronalen Verknüpfungen“, erklärt Martin Flar, der sich seit über 20 Jahren mit dem Themenfeld



## „Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

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

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

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

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

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

**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

### 2-Zi.-Eigentumswohnung in Kummerfeld (Kreis Pinneberg)



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

**€ 149.500,- inkl. Kfz-Stellpl.,  
keine Käufercourtage**

info@mm-makler.com

04101 376 40 33 • 0174 323 96 58



Trainer Martin Flar erklärt die Fauststoßübung und zeigt den Kursteilnehmerinnen, wie sie geht. Foto: Corinna Chateaubourg

Bei der Übung „Himmel und Erde stützen“ wird die Rückenmuskulatur gedehnt, der Verdauungstrakt massiert und gestärkt.

Foto: Corinna Chateaubourg

Bewegung – Berührung – Entspannung – Gesundheit beschäftigt. Es gebe für die Praxis mehrere Arbeitszweige, darunter Meditation stilles Qigong oder gesprochene Heillaute. In diesem Kurs liege der Fokus auf der Heilgymnastik, so der 54-Jährige. „In China, aber teilweise auch bei uns, kann man Gruppen im Park bei langsamen und anmutigen Bewegungen beobachten. Das ist meist Tai-Chi oder Qigong.“

### Gegen den Zustand chronischer Überspannung

Qi Gong eignet sich nach Meinung des Experten besonders für Menschen im fortgeschrittenen Alter, weil sich dann die Themen verschieben: Kraft und Beweglichkeit nehmen ab, gesundheitliche Probleme nehmen oft zu, die Sturzgefahr steigt. Leistungsorientierte Sportarten scheiden damit automatisch aus. „Gleichzeitig hat die meisten Menschen der Leistungsgedanke in unserer Gesellschaft nun schon ein Leben lang begleitet, was die Körper hart werden ließ, beziehungsweise einen Zustand chronischer Überspannung erzeugte. In den Kursen trainieren wir – für manche zum ersten Mal –, auf den eigenen Körper zu lauschen und überflüssige Spannung im Körper herauszunehmen“, beschreibt Flar. Das ermögliche eine neue körperliche, aber auch geistige Freiheit. „Gleichzeitig üben wir genaue Positionen in den Qigong-Übungen, was im Gegensatz zur gerade genannten Freiheit zu stehen scheint. Dies schult aber den Fokus, die Koordination und verbessert damit die Fähigkeit, wach und agil zu sein“, führt der Experte aus. Beides zusammen – Freiheit der Bewegung und genaue Ausführung, führe zu einem besseren Körpergefühl und in der Regel auch einer Verbesserung gesundheitlicher Zustände.

Die chinesische Heilgymnastik Qigong eignet sich grundsätzlich für alle Menschen, die keine Einschränkungen haben. „Qigong ist alltagstauglich und für jeden, der laufen und atmen kann“, erklärt Trainer Martin Flar. An Qigong-Kursen könne jeder teilnehmen, der auf zwei Beinen stehen kann, viele Übungen seien abgewandelt aber auch im Sitzen möglich. Kurse gibt es bei verschiedenen Hamburger Sportvereinen, der Volkshochschule oder bei spezialisierten Coaches. Für weitere Fragen steht auch Martin Flar, Kontakt über martin-flar.de/, zur Verfügung.

Corinna Chateaubourg © 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

## 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)

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)

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



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

**SOVD**



# Der Hundebesuchsdienst

## „4 Pfoten für Sie“

### feiert Jubiläum

Bildrechte:  
Hamburgische Brücke – Gesellschaft  
für private Sozialarbeit e.V.



#### Seit zehn Jahren sind Mensch-Hund-Teams gemeinsam im Einsatz für Menschen mit Demenz

Die Hamburgische Brücke erweiterte im Jahr 2013 das Angebot für Menschen mit Demenz um den ehrenamtlichen Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“. Der Startschuss fiel am 29. Mai mit dem Aufruf für Menschen, die sich eine gemeinsame Aufgabe mit ihrem Vierbeiner wünschen. Der Hundebesuchsdienst findet vorwiegend in dem Zuhause des demenziell erkrankten Menschen statt. „Der Besuch soll Spaß und Abwechslung in den Alltag bringen sowie die pflegenden Angehörigen entlasten“, so beschreibt es die Koordinatorin Bianca Huckfeldt. Die Beweggründe für ein Ehrenamt mit Hund sind vielfältig: „Ich habe einen Hund, der sehr freundlich im Umgang mit Menschen ist. Schon länger hatte ich überlegt, wie man diese Eigenschaft für etwas Positives nutzen könnte.“ Um für diese Aufgabe gewappnet und qualifiziert zu sein, durchlaufen Mensch und Hund eine Schulung. Das übernimmt die Hundeschule „Mit Hand und Pfote“. Wichtig bei der Vermittlung der Besuchshunde laut Huckfeldt: „Die Chemie muss stimmen. Alle sollen sich wohlfühlen.“

#### Weil Nähe keine Worte braucht

Eine Verbindung zu einem Menschen mit Demenz aufzubauen gelingt einem Hund meist auf Anhieb. Diese Begegnungen

ermöglichen eine Verständigung, die wortlos auf einer tiefen emotionalen Ebene abläuft und die Menschen mit Demenz aus ihrer Isolation herausholen können. Das erlebt auch das Mensch-Hund-Team aus Hamburg, Katja und Oskar. Seit zwei Jahren besuchen sie Frau O. Wenn Oskar die Wohnung betritt, erhellt sich ihr Gesicht. „Ich finde es toll, zu sehen, wie Oskar Frau O. aus Ihrer Versunkenheit holen und zum Erzählen anregen kann. Oskar öffnet allein durch seine Präsenz kleine Freudenfenster.“

Entwickelt wurde „4 Pfoten für Sie“ von der Altenpflegerin und Sozialarbeiterin Anne Türke, die seit 2006 bei den Alexianern in Köln angestellt ist. Von Beginn an wird der Hundebesuchsdienst vom Lions Club Hamburg-Waterkant unterstützt und durch die Freie und Hansestadt Hamburg/Sozialbehörde gefördert. Die Feierlichkeiten zum zehnjährigen Jubiläum finden am 2. September in der inklusiven Begegnungsstätte Eppe & Flut statt. Ehrenamtliche, Kooperationspartner und alle, die sich für ein Ehrenamt mit Hund interessieren, sind herzlich eingeladen.

**Kontakt: Bianca Huckfeldt, Das Demenzdock, Martinistraße 44, 20251 Hamburg, Telefon: 040 22 72 98 600 und E-Mail: [huckfeldt@hamburgische-bruecke.de](mailto:huckfeldt@hamburgische-bruecke.de)**

**Besuchen Sie  
unsere Homepage**

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



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

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

Mit dem teilbaren Rollstuhlrاد wird barrierefreies Umsetzen einfach möglich.



# BARRIERE-FREIHEIT

Entlastung und Mobilität  
im Alter



trivida® als Carbonrad.



Einfach zu bedienen.



trivida® in der Kunststoffausführung.

Wer auf einen Rollstuhl angewiesen ist, hat oft Probleme mit dem Transfer, also dem Umsetzen vom Rollstuhl aufs Sofa, ins Bett oder Auto und wieder zurück. Während man Armlehnen und Seitenteile wegklappen kann, ist in aller Regel der Radhügel im Weg. Das Umsetzen über den Radhügel kostet Kraft und ist zudem nicht ganz ungefährlich: Es kann zu Stürzen und Verletzungen kommen.

Klick, klack, Radteil ab – das teilbare Rollstuhlrاد trivida® räumt den Radhügel und somit die Barriere während des Umsetzens aus dem Weg. Das jeweils obere Radsegment kann leichtgängig entfernt und natürlich auch wieder eingesetzt werden. Dieser Handgriff ist mit wenig Kraftaufwand möglich, und Sie haben Platz, um sich barrierefrei umzusetzen.

Auf die Stabilität des Rades können Sie sich dabei verlassen. Als medizinisches Hilfsmittel erfüllt es alle Sicherheitsstandards.

### So erhalten Sie das teilbare Rollstuhlrاد

Sie beantragen das teilbare Rollstuhlrاد i. d. R. als Kassenleistung in Ihrem Sanitäts-haus. Einfach Rezept vom Arzt holen, mit dem Sanitätsfachhändler den Kostenübernahmeantrag bei Ihrer Krankenkasse stellen – und über die neu gewonnene Unabhängigkeit freuen!

### Wir überwinden mit Ihnen jedes Hindernis!

Ihre Krankenkasse hat eine Kostenübernahme abgelehnt? Kein Grund, um den Kopf in den Sand zu stecken! Unser Fachanwalt für Vergaberecht kümmert sich um Ihren Widerspruch bei der Krankenkasse. Kostenlos, unkompliziert und schnell. Kontaktieren Sie uns unter [www.trivida-info.com](http://www.trivida-info.com) oder Tel. **07633/92 03 939**.

### Die wichtigsten Fakten:

1. trivida®-Räder passen an die meisten Standardrollstühle.
2. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen i. d. R. die Kosten. Bitte geben Sie immer die **Hilfsmittelnummer 18.99.99.0010** an.
3. Kein „Rangieren“. Egal, wie das Rad steht, der obere Teil kann immer entfernt werden.

Für viele Menschen bedeutet trivida® Autonomie, Entlastung und in Summe mehr Lebensqualität. Interesse? **Dann schauen Sie auf [www.trivida-info.com](http://www.trivida-info.com) vorbei oder rufen Sie an.** Unter **07633/92 03 939** berät man Sie umfassend und unterstützt Sie auch gern bei der Antragstellung.

# Rätselspaß

ehem. hoher orient. Beamter	ein Terrier	kurzes Entsetzen	rumän. Bauernführer † 1785	engl. Männerkurzname	jordanische Münze	skandinavische Hauptstadt	arabische Landschaft	auf diese Weise	japanische Küstenstadt	schott. Stammesverband	griechischer Meeresherr	nord. Schicksalsgötter
Luftfahrzeug												
bebauungsfähig	Jazzstil (heiß)	6		Schreibmaschinenzubehör	Zierpflanze					Appell	Frauenkurzname	
			ein Halogen					7	Südeuropäer			
österr. Formel 1-Weltmeister	europ. Fußballbund (Abk.)	5		Baumwollsam					Titelfigur bei Milne (Bär)		ägypt. Gott der Wüstenwege	
reger Verkehr	Autos der eh. DDR (Kw.)		Abk.: Verhandlungsbasis						Seufzer der Erleichterung		kleiner, dunkler Raum	
									hervorbringen	Buch der Bibel	Einheit für ebene Winkel	
russischer Männername	nicht zurück		israelitischer König						Initialen Freuds		2	griech. Schicksalsgöttin
	1			ohne zu handeln					ein Kartenspiel	poetisch: Nadelwald		Teil der Bibel (Abk.)
Strom durch Sibirien			Vorname von Rock 'n' Roller Herold									
				Staat in Mittelamerika	Rufname d. Comiczeichners Stein	antike Stadt in Kleinasien	ital. Rechtsgelehrter † 1220	Krankenhaus	lateinisch: Kunst		3	von geistiger Bedeutung
Menschenaffe		US-Autor † 1938 (Thomas)	Ordnungshüter						Fragewort		niederl.: ich	
sprachliche Hervorhebung	Stern in der ‚Leier‘		10	griech. Vorsilbe: gleich			kroatische Währung		Kehre, Drehung			
			9	englisch: Pünktchen	Kindertagesstätten (Kw.)						moldawische Währung	Kurzform von Alfred
				Kfz-Z. Remscheid	Schmalzkringel			chem. Zeichen für Tellur		Labans Tochter (A.T.)		
afrikanische Hundsaffenart	nicht steif, leger		4			natürliche Veranlagung				8		
deutsches Mittelgebirge						Abtei am Bodensee					Männername	

## HoWe-Umzüge

**Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung**

Umzüge  
ab € 150,-

- Elektroarbeiten
- Bürorumzüge
- 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

## Die Gewinner vom Juni 2023:

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

- 1.–2. Preis:** jeweils 2 Karten für „Little Miss Sunshine“ bei den Schweriner Schlossfestspielen am 19.07.23 um 20.30 Uhr
1. J. Terber, 22085 Hamburg, 2. M. Zachej, 21635 Jork
- 3.–5. Preis:** jeweils 2 Karten für das Beatles-Musical „All you need is love!“ am 08.08.23 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater
3. B. Vogler, 22145 Hamburg, 4. C. Peters, 21709 Himmelpforten, 5. G. Kleemann-Martin, 25479 Ellerau
- 6.–7. Preis:** jeweils ein Buchexemplar „Kalligraphie und Zeichnung zum Lob der Katzen“ bzw. Art Rezepte/Kochkunst – Kalligraphie – Die Kunst des schönen Schreibens“. Beide von Niklaus Renth
6. J. Busch, 23554 Lübeck, 7. J. Krüger, 22143 Hamburg

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

BESCHÜTZTEN

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

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

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

# Verlosung im Juli/August

## 1.–2. Preis

**Jeweils 2 Karten für das Howard Carpendale-Konzert „LIVE – Das ist mein Leben“ am 29. Mai 2024 in der Hamburger Barclays Arena**



Er ist Sänger, Komponist, Entertainer und seit Jahrzehnten einer der erfolgreichsten deutschen Künstler. 2024 kommt Howard Carpendale mit seiner neuesten Show wieder nach Hamburg. Erleben Sie die Mischung aus unsterblichen Hits und neuen Songs live. Karten unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

## 3.–5. Preis

**Jeweils 2 Karten für die Karl-May-Aufführung „Winnetou I – Blutsbrüder“ in Bad Segeberg**



Die Karl-May-Spiele feiern in diesem Jahr das 70. Jubiläum mit der wohl berühmtesten Geschichte über die Blutsbrüderschaft von Winnetou und Old Shatterhand und seiner Liebe zu Nscho-tshi. Das Stück verspricht jede Menge Aktion, Spannung, Emotionen, Gänsehautmomente, waghalsige Stunts und spektakuläre Pyrotechnik. Die Karten sind gültig für eine Vorstellung Ihrer Wahl. Vorstellungen bis 03.09.23. Ticket- und Infohotline: 01805-95 21 11 oder [www.karl-may-spiele.de](http://www.karl-may-spiele.de).

## 6.–8. Preis

**Jeweils 2 Karten für die Vorstellung des „Heaven Can Wait“-Chors am 25.09.23 um 19:30 Uhr im St. Pauli Theater**



In einer bunten Jubiläums-Show feiern die 36 Mitglieder das Leben und nehmen das Publikum mit auf eine Reise. Sie singen nicht nur ein „Best-of“ ihrer größten Hits, zusätzlich hat der Chor viele brandneue Lieblingssongs im Gepäck. Genießen Sie mitreißend schöne, emotionale Momente, die Sie als Zuschauer von den Sitzen reißen werden.

Vorstellungen vom 24. bis 26.09 2023. Karten gibt es unter 040 / 4711 0 666 oder unter [www.st-pauli-theater.de](http://www.st-pauli-theater.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 10.08.23 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# Sommer, Sonne, Schmökern

Im Strandkorb mit einem guten Buch, auf der Terrasse mit dem Blick auf die Berge, am Pool eines Hotels oder einfach gemütlich auf dem heimischen Sofa – es macht Spaß zu lesen, wenn man Zeit hat und ein gutes Buch vor der Nase. In den letzten paar Monaten sind einige interessante, unterhaltsame Bücher neu erschienen. Wir stellen Ihnen hier vier davon vor.



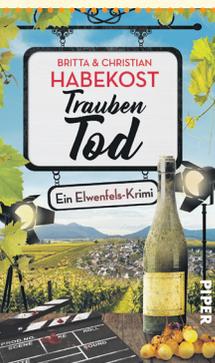
## „Die Buchverliebten“ von Anja Baumheier

Eine Frau und ein Mann kurz vor der Rente. Beide haben in ihrem Leben Tragisches erlebt. Ole Oevermann hat die Literatur gerettet. Er ist Buchhändler aus Leidenschaft, auch wenn sein Geschäft gerade nicht so gut läuft. Gesa Grambeck hat die Bücher nach dem Tod ihres Verlobten aus ihrem Leben verbannt. Als Gesa ihre Stelle bei einer Versicherung zu verlieren droht, ist sie verzweifelt. Wie soll sie wenige Jahre vor der Rente eine neue Arbeit finden? Da lernt sie Ole Oevermann kennen. Der

Buchhändler ist nicht nur überaus charmant und überzeugt davon, dass sich Gesas Kündigung abwenden lässt – er möchte auch ihre Liebe zur Literatur wiedererwecken.

Wer über ein paar kleine logische bzw. sprachliche Schnitzer hinweglesen kann, wird viel Spaß mit den „Buchverliebten“ haben. Die Geschichte hat unerwartete Wendungen, authentische Personen, viele schöne Zitate aus der Literatur und nennt Bücher (gern auch mit dem Aha-Effekt des „Hab ich auch gern gelesen“). Zudem bietet die Geschichte viel Lübeck-Travemünde-Flair.

Anja Baumheier: „Die Buchverliebten“, Kindler Verlag, ISBN: 978-3-463-00042-8, 22 Euro



## „Trauben Tod – Ein Elwenfels-Krimi“ von Britta & Christian Habekost

Die Dreharbeiten zu einem Gangsterfilm in Elwenfels gehen den Einwohner\*innen zunächst mächtig auf die Nerven. Doch dann wird ein Toter entdeckt. Carlos erkennt das Opfer sofort und fürchtet um sein Leben. Denn der Tote ist einer der Kulekov-Brüder. Die berüchtigte Bande aus Hamburg trachtet Carlos nach dem Leben und hat ihn nun offenbar ausfindig gemacht. Während sich die Elwenfeler\*innen mit der Filmcrew arrangieren, wird die Lage immer

unübersichtlicher zwischen Filmset und Dorfleben. Es kommt zu einigen ebenso lustigen wie dramatischen Verwechslungen zwischen echten und Film-Gangstern.

Spannend, witzig und charmant erzählt. Das Pfälzische klingt beim Lesen förmlich in den Ohren. Die Menschen in dem kleinen Ort wachsen einem ans Herz. Obwohl das Buch in einer Reihe als Buch Nummer fünf erschienen ist, kann man es auch ohne Vorkenntnisse der anderen Krimis verstehen. Es macht allerdings Lust, auch die vier Vorgänger zu lesen.

Britta & Christian Habekost: „Trauben Tod – Ein Elwenfels-Krimi“, Piper Verlag, ISBN 978-3-492-31892-1, 14 Euro

SANDRA LÜPKES

Das Licht im Rücken  
ROMAN

SPIEGEL  
Bestseller  
Autorin



## „Das Licht im Rücken“ von Sandra Lüpkes

Dem Tüftler Oskar Barnack gelingt in Wetzlar in den Optischen Werken 1914 der Durchbruch in der Kameraentwicklung. Statt der kiloschweren Glasplattenkamera hat der Feinmechaniker einen handlichen Apparat entwickelt, der ganz neue Möglichkeiten der Fotografie eröffnet. Ernst Leitz, der Sohn des Werkgründers, erkennt das Potenzial und treibt die Produktion der Leica voran. Seine Tochter könnte die Firma übernehmen,

aber in jenen Zeiten werden ihre Brüder vorgezogen. Als die Enteignung der Leitz-Werke durch die Nazis droht, ist aber sie es, die sich dem System entgegensetzt.

Parallel zu der Familie Leitz handelt die Geschichte von den Geschwistern Dana und Milan, Kinder eines jüdischen Ladenbesitzers. Ihnen wird ein Studium verwehrt, und das von der Familie geführte „Haus der Präsente“ wird geplündert. Doch die inzwischen weltberühmte Leica öffnet ihnen neue Möglichkeiten.

Sandra Lüpkes überzeugt wieder einmal durch ihre gute Recherche, die Ausgewogenheit von historischen Ereignissen und einer fiktiven Geschichte. Und sie bietet am Ende des Buchs die Transparenz, die Leser\*innen über die wahren und erfundenen Personen zu informieren. Das Buch wird besonders die Menschen begeistern, die eine Affinität zur Fotografie haben. Ein schönes Detail sind die alten Fotoaufnahmen im Buch.

Sandra Lüpkes: „Das Licht im Rücken“, Kindler Verlag, ISBN 978-3-463-00025-1, 23 Euro

CAROLINE WAHL  
22 BAHNEN



## „22 Bahnen“ von Caroline Wahl

Tildas Tage sind strikt durchgetaktet: Mathestudium, an der Supermarktkasse arbeiten, sich um ihre kleine Schwester Ida kümmern und an manchen Tagen auch um die Mutter, denn die ist alkoholabhängig. Tildas Freund\*innen sind nach der Schule aus der Kleinstadt weggegangen. Nur Tilda fühlt sich verantwortlich für ihre kleine Schwester, die sie nicht allein lassen möchte mit der Mutter. Als Tilda eine Promotion in Berlin angeboten bekommt, blitzt eine Zukunft auf, die Freiheit verspricht. Und Viktor taucht auf, der große Bruder von Ivan, mit dem Tilda früher befreundet war. Viktor, der – genau wie sie – immer 22 Bahnen schwimmt.

Ein hervorragender Debütroman, der berührt. Sprachlich jung, nimmt er die Leser\*innen mit in die Gefühlswelt Tildas und ihrer Schwester Ida. Trotz der schwierigen Situation der Schwestern hat er etwas Leichtes, weil Tilda und Ida sich mutig gegen ihr Schicksal stellen und es Menschen gibt, die an ihrer Seite sind.

Caroline Wahl: „22 Bahnen“, DuMont Buchverlag, ISBN 978-3-832-18278-6, 22 Euro



Sie sind während der Studie im Urlaub? Kein Problem!

An der **Universität Hamburg** wird eine Barfuß-Interventionsstudie durchgeführt. Diese Studie hat eine **Dauer von insgesamt 16 Wochen** und beinhaltet **5 Messtermine**. Für die Intervention wird jeder Teilnehmende **zufallsbedingt** in eine von **drei Gruppen** eingeteilt:

**1) Barfußgehen 2) Barfußgehen im Leguano-Barfußschuh 3) Kontrollgruppe**

Die 5 Messtermine finden am Institut für Bewegungswissenschaft (Turmweg 2, 20148 Hamburg) statt. Die erste Messung dient zur Erhebung des Ist-Zustands. Während der **12-wöchigen Barfußgang-Intervention** finden zwei Zwischenmessungen statt. Nach diesen zwölf Wochen folgt eine Abschlussuntersuchung. Die letzte Untersuchung findet vier Wochen nach Abschluss der Intervention statt. **Jeder Messtermin dauert ca. zwei Stunden** und beinhaltet die Messung kognitiver Fähigkeiten, des Gangbildes sowie von Veränderungen der Gehirnaktivität in allen Testsituationen (nicht invasiv).

Während des 12-wöchigen Gangtrainings zu Hause ist es Ihre Aufgabe, die Ihnen zugeordneten Bedingungen (Barfußgehen; Gehen mit Barfußschuhen) **in Ihrem gewohnten Alltag zu integrieren**. Das bedeutet, dass Sie eine bestimmte **Mindest- und Höchststragezeit** innerhalb einer Woche beachten müssen, die von Woche zu Woche gesteigert wird.

**Wichtig ist, dass wir nicht Ihr Aktivitätslevel steigern wollen, sondern, dass Sie sich in Ihrem Alltag sowieso bereits so viel bewegen, wie es die Mindeststragezeit in Woche 12 (= jeweils 5 Stunden an 4 Tagen pro Woche) vorgibt.**

**Sie sind in Rente UND...**

- sind gangfähig und benötigen keine Gehhilfe?
- haben keine relevanten Einschränkungen der Sehfähigkeit (z. B. ein- oder beidseitige Erblindung, Rot-Grün-Schwäche)?
- haben keine unbehandelte Hörschwäche?
  - haben keine kognitiven Einschränkungen?
  - tragen keine/ tragen nicht dauerhaft Schuheinlagen bzw. -erhöhungen?
  - haben keinen unbehandelten Bluthochdruck?
  - haben keine oder wenig Erfahrung mit Barfußschuhen und dem Barfußgehen?
  - haben Interesse an einem Barfuß-Gangtraining?
  - möchten etwas über Ihre kognitiven Fähigkeiten und Ihr Gangbild erfahren?
  - möchten ein Paar Leguano-Barfußschuhe geschenkt bekommen?

Dann melden Sie sich gerne für **weitere Fragen oder zur Anmeldung**

mittwochs von 18–20 Uhr,  
donnerstags von 8–10 Uhr  
unter der Telefonnummer  
**+49 (0) 151 5093 3666**

oder schreiben Sie uns eine E-Mail an  
**[mathilda.meyer@uni-hamburg.de](mailto:mathilda.meyer@uni-hamburg.de)**

(pi) Es gibt Namen, die wecken sofort bestimmte Erwartungen und Vorstellungen. Howard Carpendale ist so ein Name. Er ist seit Jahrzehnten einer der erfolgreichsten deutschen Künstler: Über 50 Millionen verkaufte Tonträger, Platin- und goldene Schallplatten, echte Evergreens, zahlreiche Auszeichnungen für sein Lebenswerk und ausverkaufte Tourneen. Wie zuletzt seine groß angelegte Tour „Die Show meines Lebens“, die einmal mehr seinen Erfolg bewies und sehr deutlich machte, dass seine Geschichte noch lange nicht zu Ende erzählt ist. Natürlich stellt sich für einen Künstler mit einer so langen Karriere bei jedem neuen Projekt die Frage, wie lange man das noch machen kann und will? Aber Howard ist aktuell so voller Tatendrang, dass er sich jetzt schon wieder im Studio befindet, um an neuen Songs zu arbeiten und 2024 auch wieder auf große Livetour gehen will. Tickets für seine neuen Show, die am 29. Mai 2024 auch in der Hamburger Barclays Arena stattfindet, gibt es aktuell im Vorverkauf unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Doch zunächst vergessen Sie alles, was Sie über Howard Carpendale und seine Konzerte zu wissen glauben. Denn er ist vor allem eins: anders. Er ist nahbar, unvorhersehbar und wie kein anderer darum bemüht, seinem Publikum so viel mehr zu bieten als Musik. Natürlich spielt die Musik während seiner Konzerte die Hauptrolle und sogar eine ganz besonders vielseitige, denn Howard und seine Band legen sich nicht fest, sie lieben und leben die musikalische Vielfalt, sind laut und auch sehr leise, sie rocken, swingen und rappen, immer live und immer überraschend.

„Ein Carpendale-Konzert ist einfach das Gegenteil von dem, was man erwartet“, erzählt Howard, und dass er es nicht gut finde, dem Publikum nur das zu geben, was es erwartet. So ist es vor allem seine bemerkenswerte Persönlichkeit, die ein Konzert zu einem intensiven Erlebnis macht. Wer ihn fragt, ob er eine Songliste für

## LIVE – Das ist mein Leben

### Howard Carpendale Die Tournee 2024



die Konzerte hat, erntet nur ein müdes Lächeln. Wenn er loslegt, hat er so viel mehr als das, will er doch nicht bloß unterhalten, sondern wirklich berühren, bewegen und bleiben. Gemeinsam mit seiner Band und dem Publikum jeden Abend etwas erschaffen, was wahrhaftig ist, ein Gefühl echter Verbundenheit. Abend für Abend wird er zum Geschichtenerzähler, stimmt nachdenklich, bringt zum Lachen, erzählt Episoden aus seinem Leben und vom Leben selbst, eröffnet damit den Zuschauern auch neue Sichtweisen. Dabei findet er die richtige Balance aus ruhigen und tanzbaren Momenten, aus unsterblichen Hits und neuen Songs, aus so vertrauten und doch überraschend neu interpretierten Melodien. „Und wer am Ende rausgeht, kann sich sicher sein, mich viel besser kennengelernt zu haben“, fasst Howard das Besondere seiner Shows zusammen. Weitere Informationen auf <https://www.howard-carpendale.de/>

## mit der Tennis-Seniorin und Weltmeisterin Anke Wurst



stand auch nach unserem Umzug nach Reutlingen 1979 im Mittelpunkt, und ich spielte in meiner aktiven Zeit immer vorne mit. So schaffte ich es auf den Ranglistenplatz 29 im DTB, und auf internationaler Ebene war ich Nummer 409. Als 40-Jährige fing ich an, erfolgreich Seniorenturniere zu spielen, mit 50 startete ich bei den Weltmeisterschaften und konnte 2017 mit meinem damaligen Team direkt den Titel in den USA holen. 2021 wurden wir in Kroatien zum zweiten Mal Weltmeister.

**SeMa:** Gibt es Aspekte, auf die beim Training in einer Seniorenmannschaft besonders geachtet wird bzw. werden sollte?

**Anke Wurst:** Die Senioren, die in der WM-Mannschaft spielen, sind meist Spielerinnen, die in frühen Jahren schon professionell oder semiprofessionell waren. Das Training besteht vorwiegend aus Punktespielen. Der konditionelle Part hat bei den Senioren eine besondere Bedeutung. Hier schaut jeder auf seine körperliche Fitness und macht ein individuelles Programm.

**SeMa:** Beim Tennis werden Rücken und Knie oft stark belastet, das berichten auch Tennisgrößen wie Roger Federer, Andre Agassi oder Rafael Nadal. Wie beugen Sie Rückenschmerzen und Kniebeschwerden vor?

**Anke Wurst:** Ich gehe seit vielen Jahren einmal wöchentlich zur Physio und lasse mich vorsorglich behandeln, das macht mich weniger anfällig. Seit Kurzem habe ich einen Personal Trainer, weil ich im Hüftbereich nicht mehr so agil bin. Hier arbeiten wir sehr viel an Kräftigung und Beweglichkeit. Vorbereitend auf die WM, plane ich eine professionelle Muskelanalyse in einem FPZ-Therapiezentrum, um körperliche Dysbalancen ausgleichen zu können.

**SeMa:** Was können junge Spielerinnen von „alten Häsinnen“ lernen?

**Anke Wurst:** Wir „Alten“ haben meist sehr viel Erfahrung und Spielwitz. Im Alter sieht man vieles entspannter und lockerer. Es geht ja prinzipiell um nichts mehr, wir spielen zum Vergnügen und weil wir Freude daran haben. Aber natürlich auch, um auf den Turnieren Menschen aus aller Welt kennenzulernen. In jungen Jahren ist der sportliche Erfolg wichtiger, im Alter steht anderes im Vordergrund.

Anke Wurst, Jahrgang 1967, blickt auf eine ereignisreiche Karriere als Profi-Tennisspielerin beim Deutschen Tennis Bund (DTB) zurück. 2023 tritt sie als Seniorin erneut mit ihrer Mannschaft bei den Weltmeisterschaften in Lissabon an und hat große Ziele. Im Interview erzählt sie von den Herausforderungen beim Ü-50-Sport und davon, welche besondere Rolle Erfahrung, Spaß, aber auch Muskeltraining dabei spielen.

**SeMa:** Wie kamen Sie zum Tennis und was waren Ihre größten Erfolge?

**Anke Wurst:** Im Alter von fünf Jahren kam ich über meine Eltern in Graz zum Tennisspielen. Bis zu meinem zwölften Lebensjahr trainierte ich in Österreich und war dort im Landeskader. Tennis

**Neuer Sommerroman von Peter Jäger:**

### „Auf gute Nachbarschaft!“

Gute Nachbarschaft ist wichtig, für gesellige Stunden, aber auch in brenzligen Situationen, wenn Hilfe gebraucht wird. Der Autor Peter Jäger hat in seinem neuen Roman drei befreundete Paare einen Sommer lang beobachtet.

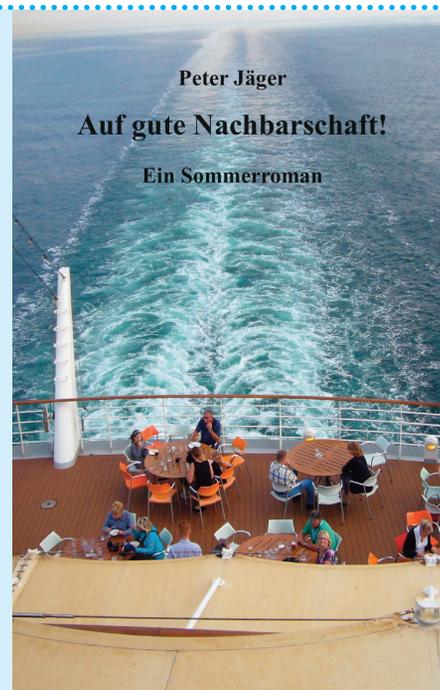
Unterstützung bekommen Hans und Lotti, die nach einem Kurzurlaub vor dem Scherbenhaufen eines Einbruchs stehen. Rettung naht, als ihr Nachbar Reinhold mit einem Pappkarton im XXL-Format erscheint, um das zerdepperte Fenster provisorisch zu schließen.

Trotz gewünschter Harmonie entstehen manchmal verzwickte Situationen. Streit

bricht unter den Eheleuten beim Bürgerfest wegen einer Lappalie aus. „Wir sind erschrocken, lieber Freund, wie schnell die Emotionen hochkochen. Das ist eine neue Erfahrung“, gesteht Alex, der Dritte im Bunde.

Besonders schmerzhaft sind Enttäuschungen, die sie aktuell in der Politik erleben. Unverhofft ändern redegewandte Abgeordnete oder Minister den Kurs, den sie früher vertreten haben. Der erfahrene Autor hat auch diesen Konflikt mit großer Sachkenntnis aufgegriffen.

ISBN: 978-3-347-96140-1,  
Verlag Tredition, Preis: 15 Euro



# Heaven can wait



## Chor

Foto: Jörg Modrow

## Still alive! Jubiläumsshow

Der Himmel kann warten ... seit einem Jahrzehnt ist der Name Programm. Von alt bis älter! Voraussetzung: mindestens 70 Jahre alt. Viele Chormitglieder sind in den 80ern, die Älteste ist 97 Jahre!

In einer bunten Jubiläumsshow feiern die 36 Mitglieder das Leben und nehmen das Publikum vom 24. bis 26. September 2023 im St. Pauli Theater mit auf eine Reise. Sie singen nicht nur ein „Best-of“ ihrer größten Hits der letzten beiden Bühnenprogramme. Zusätzlich hat der Chor viele brandneue Lieblingsongs im Gepäck, u.a. von Hamburger Künstlern wie Fettes Brot, Tocotronic oder Niels Frevert, aber auch von Pink oder Andreas Bourani.

Der Chor ist ein Rockkonzert, ein Gesamtkunstwerk. Stellt sich immer wieder neuen Herausforderungen. Aktualisiert – an die eigenen Grenzen gehend – pünktlich zum Bühnenjubiläum das neue Programm aus Gesang und Choreografie.

Was für eine Leistung von Menschen, die der „Kriegsgeneration“ angehören – und nicht gelernt haben, über Gefühle zu sprechen – und nun eine innere Haltung und den Mut aufbringen, ein Stück ihrer Seele zu offenbaren. Der Chor gibt so den Lieblingsliedern ihrer Enkel eine unverwechselbare Bedeutung. Mitreißend schöne, emotionale Momente, die die Zuschauer von den Sitzen reißen. Lachen, weinen, jubeln.

Hier vereint Musik Generationen. Bewegend, Mut machend, nachdenklich, Kraft gebend, hoffnungsvoll, gelassen und zukunftsweisend. Was wir alle so brauchen. Und so sehr vermissen.

Mit norddeutscher Filmförderung und in enger Zusammenarbeit mit dem NDR wird sogar ein Dokumentarfilm über den Chor gedreht, der im September 2023 bundesweit in die Kinos kommt.

**Vorstellungen vom 24. bis 26. September 2023 im St. Pauli Theater. Karten gibt es unter der Ticket-Hotline: 040 / 4711 0 666 oder unter [www.st-pauli-theater.de](http://www.st-pauli-theater.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.**

## Schäfer - Mobilität

Elektromobile  
E-Rollstühle  
Sonderfahrzeuge



Mieten · Kaufen · Service

Wir beraten Sie gern  
04193 – 752 5883

Ihr Fachhändler in 24558 Henstedt-Ulzburg

Nach telefonischer Absprache Besichtigung & Probefahrt

## Möbelhaus Deubelius

**Seniorengerechte Möbel**  
gehobener Qualität!

Bett zu niedrig?  
Pflege zu Hause?

■ Sessel und Betten mit  
Aufstehhilfe

■ Senioren-  
einrichtungen  
nach Maß

Maßanfertigung für  
Sofas, Betten, Sessel  
und Schränke

■ Seniorengerechte  
Umzüge



Haus-  
besuche  
möglich

fitFORM  
made in Witten

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)

## Satzfehler im SeMa Ausgabe Juni – Artikel Niklaus Renth

Bei der Bestelladresse für die Bücher von Niklaus Renth wurde versehentlich eine falsche E-Mail-Adresse angegeben.

**Hier nun die richtige  
Bestelladresse:  
[niklausr@gmail.com](mailto:niklausr@gmail.com)**



**JA!**  
**ZU MEHR  
BEWEGUNGS-  
FREIHEIT**



In Ihrer  
Apotheke!



- Bei belasteten Gelenken
- Erspart Schmerztabletten

PZN-16958478

Pharma Peter GmbH, Tarpenring 12, 22419 Hamburg



## Historisches aus Hamburg

1)



2)



# Ewig junger Fußballheld

**Hamburgs erster Nationalspieler Hans Weymar  
liebte den Sport – und die Damen**

Uwe Seeler? Kennt jeder. Auch der Barmbeker Jung Andreas Brehme, der Deutschland mit seinem verwandelten Elfmeter 1990 den dritten WM-Titel bescherte, ist noch in recht guter Erinnerung. Doch der erste Hamburger, der sich das schwarz-weiße Nationaltrikot überstreifte, ist nahezu vergessen – obwohl er eine illustre Persönlichkeit war: Hans Weymar, genannt der „schöne Hans“, war beim allerersten Länderspiel in der Geschichte des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) als einziger Norddeutscher dabei.

Das allererste Tor der Nationalmannschaft erzielte ein 18-jähriger Oberprimaner, assistiert von Mitspieler Weymar. „Unser erster Erfolg in der fünften Minute war ein sogenanntes Bilderbuchtor. Der Ball kam von Verteidiger Hempel zum linken Läufer Weymar; der setzte mit einem weiten Schlag unseren Rechtsaußen Hensel ein. Die Flanke, die Hensel nach schönem Lauf zur Mitte gab, fälschte unser Halbrechter Förderer aus dem Gedränge vor dem Tore zu einem Schuss ab, der knapp vorbeigegangen wäre. Der Schweizer Torwächter glaubte, nicht eingreifen zu müssen, unterschätzte dabei aber meine Schnelligkeit, und ich konnte den Ball gerade noch ins Tor lenken“, erinnerte sich der Frankfurter Fritz Becker später an die Torpremiere der deutschen Elf vor 115 Jahren.

Hamburgs erster Nationalspieler kickte beim SC Victoria – damals eine Größe im deutschen Fußball. Auf Empfehlung von „Vicky“-Präsident Hugo Egon Kubaseck, seines Zeichens auch Spielausschuss-Vorsitzender des DFB, kam Weymar am 5. April 1908 auf dem Sportplatz Landhof in Basel als linker Läufer zum Einsatz. 5.000 Zuschauer sorgten für eine stattliche Kulisse – darunter viele Frauen, die vom Sponsor der 700 Plätze bietenden Tribüne eine „Lucerna“-Schokolade als Begrüßungsgeschenk bekamen.

Die Deutschen unterlagen mit 3:5 Toren und sorgten auch beim anschließenden Bankett mit Slapstick-Einlagen für Stimmung bei den Schweizer Gastgebern: Youngster „Fritzchen“ Becker ruinierte seinen Smoking auf der feucht-fröhlichen Feier bei einem unfreiwilligen „Bad“ in Worcestersauce und Senf. Nach der Sause kehrte die deutsche Delegation verkatert in die Heimat zurück. „Hans Weymar schimpft auf den Apfelwein“, berichtete der Chronist der Vereinszeitung des SC Victoria einige Wochen später amüsiert.

Auch sonst war Weymar kein Kostverächter. Sein Vereinskamerad Hermann Garrn berichtete von der gemeinsamen Zugreise zum Länderspiel nach Wien (2:3) im Juni 1908 wie folgt: „Nach der Verabschiedung mit großem Hallo durch einige 100 Taschentücher am Bahnhof begaben wir uns auf unsere Plätze und fingen an zu rauchen.“ Nicht gerade die optimale Vorbereitung auf ein Länderspiel.

„Mein Schwiegervater war ein Genussmensch“, erzählte des Schwerenöters Schwiegertochter Ilse Weymar gerne. „Wenn er mit seinem Sohn telefonierte, sagte er immer:

„Ich muss mal eben die Zigarre in den Mund nehmen, sonst kann ich nicht sprechen.“ Auch sonst habe ihr Schwiegervater nichts anbrennen lassen: „Er war ein sehr großer Frauenfreund. Am liebsten hätte er zwei oder drei Freundinnen gleichzeitig gehabt, möglichst recht junge. Dafür war er auch bekannt.“

Als der DFB den ersten „Länderkampf“ – wie es im zeitgenössischen Jargon hieß – bestritt, mussten die Nationalspieler unter großen Mühen mit der Bahn nach Basel reisen, mit schlappen 20 Mark Spesen in der Tasche. Die Auswahlkicker hatten noch keinen Hofstaat dabei, sondern lösten die Fahrkarte eigenhändig am Bahnsteig. Einen „Reichstrainer“ gab es erst ab 1926, also bestimmte Kapitän Arthur Hiller (26) vom 1. FC Pforzheim Taktik und Aufstellung, obwohl er die meisten seiner aus elf Vereinen zusammengewürfelten Mitspieler nicht kannte. Am Ball waren leidlich austrainierte Schüler, Weinhändler und Dekorateur. Weymar war gelernter Bankkaufmann und später Geschäftsführer eines Viehgroßhandels auf dem Hamburger Schlachthof, wo er bis zu seinem Tod arbeitete.

Der Sport hat den flinken Außenläufer, der nach einer im Ersten Weltkrieg von einem Schrapnell-Geschoss erlittenen Fersenverletzung auf Tennis umsatteln musste, lange jung gehalten – allerdings nicht so jung, wie sich der Frauenschwarm später gern machte. „Er war ein sehr eitler Mensch. Deshalb hat er sich immer jünger gemacht, als er war“, berichtete Ilse Weymar. So hätten ihn viele zum 70. Geburtstag beglückwünscht, als er bereits 75 Jahre alt geworden war. Sogar der DFB bemerkte den Schwindel nicht und übermittelte ihm stets zum falschen Geburtstag freundliche Sportgrüße. Die „Hamburger Morgenpost“ ulkte zu seinem 75.: „Wenn Sie ihm eine Freude machen wollen, gratulieren Sie ihm zum 65!“

Nachdem er mit dem Fußball aufgehört hatte, spielte sich Weymars Leben jahrzehntelang im Tennisklub ab. Fast jeden Tag fuhr er mit der S-Bahn zu seinem HTHC, auch an seinem Todestag. Am 4. Juli 1959 erlitt Hans Weymar auf dem Tennisplatz bei 35 Grad einen Herzschlag, als er nach dem Einzel noch zum Doppel antrat. Hundstage in Hamburg: Auch am Tag seiner Beerdigung war es so heiß, dass die Kerzen in der Kirche schmolzen. Tränen aus Wachs zum Abschied – das dürfte dem schönen Hans gefallen haben.

Volker Stahl © SeMa

1) Zeitgenössische Karikatur: „gestatten Sie ... Hans Weymar aus Hamburg“.

2) Der linke Läufer des SC Victoria, wie fast immer; ganz rechts am Bildrand zu sehen.

Fotos: stahlpress/Archiv



Hans Weymar (rechts außen) beim Länderspiel 1908 gegen England.

Foto: stahlpress/Archiv



Dokument: Weymars 1954 ausgestellter Personalausweis.

Foto: stahlpress/Archiv

WWW.SENIORENUMZUEGE24.de

# Das Rundum - Sorglos - Paket

## SeniorenUmzüge Hamburg – Damit Sie gut ankommen

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

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

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

## Wenn Senioren umziehen

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

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

Wir packen  
das!

Wir  
planen Ihren  
kompletten  
Umzug

Bei uns:  
Alles  
aus einer  
Hand



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

## Hier hilft 'SeniorenUmzüge Hamburg'

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

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

# SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt GmbH

Carl-Petersen-Straße 116 · 20535 Hamburg

Telefon (040) 37 08 58 82

info@seniorenumzuege24.de



Uschi und Günther mit Kater Minki.



Uschi Nerke mit zwei BRAVO-OTTO-Auszeichnungen.



Sie malt an liebsten Tiere.

# Zu Besuch bei der **BEAT-CLUB-** und **MUSIKLADEN-Ikone USCHI NERKE**



Das Buch von Uschi Nerke – edition fischer, € 9,80, ISBN 978-3-86455-984-6

Diese beiden Musiksendungen waren in den 60er und 70er Jahren Kult. Viele deutsche und internationale Künstler folgten gern der Einladung. Der Beat-Club wurde von 1965–1972 ausgestrahlt, von 1972–1984 danach der Musikladen. Am 25.09.1965 ging der Beat-Club auf Sendung. Sprecher Wilhelm Wieben begrüßte das Fernsehpublikum mit den Worten: „Endlich ist es soweit. In wenigen Sekunden beginnt die erste Show im

Deutschen Fernsehen, die nur für euch gemacht ist. Es ist eine Livesendung mit jungen Leuten für junge Leute.“ Die damals 21-jährige Uschi wurde neben wechselnden Moderationspartnern zum Gesicht dieser Sendung und zum Fernsehstar. Sie stand in der Zeit auch schon als Sängerin auf Bühnen und strebte eine musikalische Karriere an. Weil Rudi Carell sie nicht mit ihrem Lied in seiner Sendung unterbringen konnte, empfahl er sie für den Moderatorinnenposten bei Radio Bremen. 14 Jahre sagte sie mit ihrer unverkennbaren Stimme und mit viel Freude den Beat-Club an und wechselte dann nahtlos zum Musikladen, in dem sie auch mit den größten Stars auf Tuchfühlung ging. Aufsehen und Bewunderung fanden auch Uschis selbst genähte Miniröcke. Sie bekam sogar mehrere Anfragen vom Magazin „Playboy“, die sie immer ablehnte. Neben der Arbeit in den erfolgreichen Musiksendungen betrieb sie nach ihrem Abschluss als Diplom-Ingenieurin ein eigenes Architektenbüro. Nach ihrer erfolgreichen Fernsehzeit wechselte die attraktive Wahl-Seevetalerin zum Radio und moderierte bis 2013 jeden Samstag ihre eigene Rundfunksendung. Bei Oldie-Sendungen ist sie auch jetzt noch als Moderatorin gefragt. Wir trafen die Musikikone in ihrem Haus in Seevetal und dachten bei der ersten Begegnung, dass die Zeit stehengeblieben sei. Uschi Nerke versprüht immer noch denselben Charme und gleicht der Uschi von damals nicht nur durch ihre unverkennbare Frisur. Sie lebt mit ihrem zweiten Ehemann Günther Petersen und Kater Minki in „ihrem Paradies“, wie sie sagt, 25 Kilometer südlich von Hamburg. Uschi lud uns in ihr Haus ein und erzählte sehr interessant aus ihrem arbeitsreichen, bewegten Leben.



Uschi Nerke mit dem Beat-Club-Logo.

## Hatten Sie damals in den Sendungen einen Lieblingsmusiker oder eine -musikerin?

Wir hatten viele Musiker bei uns und auch viele nette und liebenswerte Leute. Alle fühlten sich wohl, denn wir waren wie eine große Familie. In der Kantine saßen wir oft zusammen und besuchten auch gemeinsam Clubs. Besonders schön war der Abend, als Albert Hammond zu mir in meine schöne Penthousewohnung kam. Bei einem Glas Wein erzählte er mir von seinem gerade erfolgten Umzug nach Los Angeles. Strahlend zeigte er mir auch ein Bild von seinem eigenen Swimmingpool. Wir sind auch nach den vielen Jahren noch

befreundet. Vor drei Jahren lud er meinen Mann und mich zu einem seiner besonderen Konzerte nach Wuppertal ein. Ein großes Orchester begleitete ihn. Wir sind auch jetzt noch mit etlichen Künstlern in Kontakt. Ich genieße es.

#### **Wurden Sie oft angebaggert?**

Geflirtet hatten wir natürlich, aber mehr nicht. Wir waren Freunde und haben Späße gemacht. Selbst die härtesten Rocker waren zahm und kannte ihre Grenzen.

#### **Welche Musikrichtung war damals Ihr Favorit?**

Genau die, die gespielt wurde. Auch heute liebe ich diese Lieder noch. Es sind viele positive Erinnerungen damit verbunden. Sie traten später bei Oldie-Veranstaltungen als Moderatorin auf. Ich bin bis heute immer noch dabei. Allerdings ist es jetzt etwas ruhiger geworden, und das ist auch gut so.

#### **Sie hatten früher auch Auftritte als Sängerin. Liegt die Musikalität in Ihrer Familie?**

Seit ich denken kann, habe ich mit meiner Mama gesungen. Meistens in der Küche. Es war immer toll. Ich liebte es.

#### **Ihr Mann Günther war ausgebildeter Koch und Konditor, aber auch Vertreter. Welchen Beruf liebte er mehr?**

Er liebte beide Berufe. Als Vertreter verkaufte er zuerst Whisky, hatte dann aber das Glück, die Lizenz für Mickey Mouse zu bekommen. Er betrieb dann seine eigene Firma namens Flakon Textil. Wir flogen dafür auch nach Bangkok. Er erledigte dort seine geschäftlichen Angelegenheiten, und ich saß bei den Zeichnern, und wir entwickelten die Muster für die Kleidung. Es war eine sehr kreative und erfolgreiche Zeit.

#### **Sie betrieben aber auch ein Restaurant.**

Mein Mann erfüllte sich damit einen Traum. Unser Restaurant in Maschen hieß HEIDEHAUS. Wir erneuerten die gesamte Einrichtung. Als Architektin entwarf ich einen Rundherum-Tresen und schuf somit den Mittelpunkt in dem Restaurant und damit einen wichtigen Treffpunkt für unsere Gäste, auch viele Musiker. Mein Mann war für die Küche zuständig. Er war bekannt für sein Roastbeef mit Bratkartoffeln. Ich kümmerte mich um die Wäsche und gern auch um die Dekoration. Oft fuhr ich morgens gegen fünf Uhr auf den Blumenmarkt nach Hamburg, um für Termine wie Hochzeits- oder Geburtstagsfeiern einzukaufen. Die Arbeit machte uns Spaß, allerdings merkten wir nach circa fünf Jahren, dass wir kein Privatleben mehr hatten. Denn neben der Arbeit im Restaurant, Haus und Garten mussten auch unser Sohn und die zahlreichen Tiere versorgt werden. Schweren Herzens gaben wir das Restaurant auf.

#### **Sie habe viele Hobbys: Ihre Tiere, den Garten, das Malen, und Sie schrieben auch zwei Bücher. Was war das Thema Ihres letzten Buches?**

Der Titel ist „Bei mir wäre ich gern Tier“. Ich schreibe darin auf 155 Seiten über die Tiere, die mit uns hier lebten. Es war damals eine bunte Mischung aus dem Tierreich: unter anderem Hunde, Katzen, Kaninchen, Ziegen und Graupapageien. Einer von den intelligenten Vögeln konnte das Klingeln des Telefons täuschend echt nachahmen, sodass ich selbst manchmal nicht wusste, war er es oder ein Anrufer.

#### **Warum wären Sie bei sich gern Tier?**

Es gab immer Futter, viel Liebe und ein sicheres Zuhause. Sie hatten in der letzten Zeit viele Sorgen und Arztbesuche wegen Ihrer Brustkrebserkrankung.

#### **Wie geht es Ihnen heute?**

Es war die Hölle, aber jetzt ist alles wieder gut. Es ist nichts Neues aufgetaucht, und ich kann jedem Menschen nur sagen: Geht regelmäßig zum Durchchecken! Rechtzeitiges Erkennen kann Leben retten.

#### **Was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

Endlich Frieden in unserer Welt!

Text + Fotos Marion Schröder © SeMa

KOMÖDIE  
WINTERHUDER  
FÄHRHAUS





**28. JULI BIS 3. SEPTEMBER 2023**

## HIMMLISCHE ZEITEN

### Altwerden ist nichts für Feiglinge

EINE REVUE VON **TILMANN VON BLOMBERG, CARSTEN GERLITZ, KATJA WOLFF**  
REGIE: **KATJA WOLFF** MIT **ANGELIKA MANN U.A.**

Karten-Telefon: (040) 480 680 80    [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)

## OPTIK DANIEL

*hingucken ... reinschauen ... durchblicken*



**Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)**

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

**Jetzt Termin vereinbaren!**  
Tel. 040 - 40 87 01

**Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel**



## 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](mailto:leitstelle@blauer-kreis.de)  
[www.blauer-kreis.de](http://www.blauer-kreis.de)

# MITTAGS am QUARTIERSTISCH

*-gemeinsam schmeckt es besser-*

## „Mittags am Quartierstisch“

Gemeinsam  
schmeckt es  
besser



Die Bethanien-Höfe, die Stiftung Ansharhöhe und die Hamburgische Brücke haben sich mit dem Projekt „Mittags am Quartierstisch“ das Ziel gesetzt, die nachbarschaftliche Gemeinschaft in Eppendorf zu stärken. Unter dem Motto „Gemeinsam schmeckt es besser“ bietet der Quartierstisch

Jung und Alt eine einladende Möglichkeit, sich zu treffen, auszutauschen und gemeinsam zu essen. Unterstützt wird das Projekt von der Sozialbehörde Hamburg.

Der Quartierstisch richtet sich an die gesamte Nachbarschaft in Eppendorf und heißt alle herzlich willkommen, die Lust haben, zusammen eine Mahlzeit an einer großen Tafel zu genießen.

Für eine Hauptspeise in den Bethanien-Höfen (Restaurant Martini) belaufen sich die Kosten auf sieben Euro. In der Stiftung Ansharhöhe und im „Epe & Flut“ der Hamburgischen Brücke ist ein Hauptgericht für fünf Euro erhältlich. Wasser ist an allen Standorten inklusive.

Der Mittagstisch startet am Montag, den 3. Juli 2023, um 12.15 Uhr und findet jeden ersten Montag in den Bethanien-Höfen, jeden dritten Mittwoch bei der Stiftung Ansharhöhe und jeden vierten Mittwoch im „Epe & Flut“ statt.

Um teilnehmen zu können, ist eine telefonische Anmeldung unter dem Stichwort „martini.erleben“ erforderlich und muss spätestens fünf Tage im Voraus erfolgen. Informationen zu den angebotenen Speisen erhalten Sie bei der Anmeldung.

### Anmeldung für

- **jeden ersten Montag: Restaurant Martini,**  
**Anmeldung: 040-23 53 78-360**
- **jeden dritten Mittwoch: Stiftung Ansharhöhe,**  
**Anmeldung: 040- 46 69-643**
- **jeden vierten Mittwoch: Epe & Flut,**  
**Anmeldung: 040-22 72 98-700**

## HILFE BEI FRAGEN RUND UM DIGITALE MEDIEN IN FUHLSBÜTTEL

Wie kriege ich das Deutschland-Ticket auf mein Smartphone? Wie lädt man Apps herunter – und was ist das überhaupt, eine App? Wie funktioniert „Word“, wie kann ich Dokumente auf meinem PC oder Laptop abspeichern, sodass ich diese auch wiederfinde? Was um Himmels willen ist die „Cloud“ und wie ist es eigentlich möglich, dass im Supermarkt plötzlich immer mehr Menschen mit Ihrem Handy bezahlen? Wäre das was für mich?

Unsere Welt wird digitaler – das ist nichts Neues – und in vielen Bereichen kann das unser Leben vereinfachen und bereichern, beispielsweise indem Videogespräche mit nicht in Hamburg lebenden Freunden oder Familienmitgliedern möglich sind. Und fast täglich kommen neue Möglichkeiten hinzu. Da kann es schwer fallen, den Überblick zu behalten.

Hier setzt eines der Angebote im Anleger7 an, der offenen Kontakt- und Anlaufstelle für alle Fuhsbüttler in der Hummelsbütteler Landstraße 7, direkt neben Blume 2000. Jeden Dienstag finden Sie dort von 13.30 bis 15 Uhr einen Ansprechpartner für Ihre Fragen rund um digitale Medien. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **Den Anleger7 erreichen Sie auch unter: 040/53 32 28-1465 oder anleger7@sf.hamburg**

## Sich freiwillig engagieren – aber wie?

Kostenloser Orientierungskurs in Niendorf

Was kann ich? Was will ich? Und worauf muss ich achten, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte?

Auf diese Fragen liefert der zweiteilige Orientierungskurs Antworten und sorgt mit praktischen Tipps dafür, dass der Einstieg in ein freiwilliges Engagement gelingt. Jeder Termin bietet zudem Raum für Austausch und Gespräche. Das Angebot richtet sich an Interessierte ab 50 Jahren, die Teilnahme ist kostenlos.

„Unsere Kurse eröffnet den Teilnehmern die Möglichkeit, sich mit viel Zeit dem Thema Engagement zu nähern. Jeder bringt seine persönlichen Fragestellungen mit und profitiert zugleich von dem, was die anderen an Ideen einbringen“, so Daniela Santema, Koordinatorin der Orientierungskurse.

Referent Ulrich Kluge von den Engagementlotsen Hamburg und Michael Kronies von seniorTrainerIn Hamburg freuen sich auf den diesjährigen Sommer-Kurs im Berenberg-Gossler-Haus und auf Teilnehmer, die neugierig sind auf die Welt des Engagements.

### Wann?

**Do., 24. + Do., 31. August, 15.00–18.00 Uhr**  
(zweiteiliger Kurs)

### Wo?

**Berenberg-Gossler-Haus,**  
**Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg**

Eine Anmeldung ist erforderlich!

**Anmeldung und Information: Daniela Santema**  
**orientierung@seniorenbuero-hamburg.de**

**Tel.: 040/30 39 95–07 (Mo.–Do. von 9.00–13.00 Uhr)**

# Neues Kultur- und Freizeitangebot für Menschen mit einer Demenz in jungen Jahren (bis 65 Jahre)

Hamburg mal ANDERS ist ein Angebot für Menschen mit Demenz in jüngeren Jahren sowie deren Angehörigen (Partner, Freunde, Kinder etc.). Wenn jemand alleinstehend ist und gern teilnehmen möchte, ist er natürlich auch herzlich willkommen. Das Thema Demenz soll nicht im Vordergrund stehen, sondern das gemeinschaftliche Erleben und Miteinander. Ziel ist es, dass Sie schöne Momente gemeinsam genießen und Menschen in einer entspannten Atmosphäre treffen können, die in einer ähnlichen Situation sind.

Jeden Monat gibt es eine „Hamburg mal ANDERS“-Veranstaltung. So waren Mitarbeiter der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. mit den Betroffenen und Angehörigen bereits im Panoptikum, im Chocoversum sowie in einer Ausstellung im Bucerius Kunst Forum. Ein voller Erfolg, denn die Teilnehmenden hatten eine Menge Spaß, das Miteinander stand im Vordergrund, und es konnte einen niedrigschwelligen Dialog zwischen allen geben. Als nächste Programmpunkte stehen bereits Spaziergänge zum Beispiel im Botanischen Garten in Klein Flottbek und in Planten und Blumen fest. Weiter wird es einen etwas „anderen“ Malkurs im Garten geben; beim „Waldbaden“ stehen der Kontakt zur Natur und die einzigartige Waldatmosphäre im Fokus, und beim Lachyoga findet der gestresste Mensch zu sich selbst und erlebt Freude und Glückseligkeit.

Die aktuellen „Hamburg mal ANDERS“-Termine sowie Detailinformationen finden Sie auf der Internetseite unter [www.alzheimer-hamburg.de/termine](http://www.alzheimer-hamburg.de/termine).

Gefördert wird das Angebot von der Deutsche Stiftung für Demenzerkrankte/Wilhelm-von Lauff-Stiftung, der Stiftung der Alzheimer Gesellschaft Hamburg sowie der Deutschen Fernsehlotterie. Die nächsten „Hamburg mal ANDERS“-Termine finden wie folgt statt:

**24. Juli, 15.00–18.00 Uhr,**  
Malen im Garten in der  
Litzowstraße

**29. Juli, 13.30–18.00 Uhr,**  
Planten und Blumen inkl.  
Circus Quaiser

**26. August,**  
**16.00–18.00 Uhr,**  
Waldbaden

**30. September,**  
**15.00–17.00 Uhr,**  
Lachyoga

Wenn Sie Interesse an Hamburg mal ANDERS haben, wenden Sie sich gerne an die

**Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Stefanie Klinowski,**  
**Tel.: 040/88 14 177-0, E-Mail: [info@alzheimer-hamburg.de](mailto:info@alzheimer-hamburg.de)**

**A** Alzheimer Gesellschaft  
Hamburg e. V.  
Selbsthilfe Demenz



## Hamburg mal ANDERS

**Kultur- und Freizeitangebot  
für Menschen mit einer Demenz  
vor dem 65. Lebensjahr und  
ihre Angehörigen**

**Austausch, Selbstbestimmung,  
Selbsthilfe und Teilhabe**



## SoVD-Sozialtipp

**SOVD**  
Sozialverband Deutschland  
Landesverband Hamburg

## Ich bin dann mal weg – mit 70

Früher war alles einfacher, auch das Reisen: In den 1970ern und 1980ern Jahren schnallte man sich den Rucksack mit Dosenbier und Butterkeks auf den Buckel, in der Tasche das Interrail-Ticket: Wer das Tor zu Welt hinter sich lassen wollte, tourte per Schiene vom Nordkap bis Lissabon.

Der Rucksack ist Geschichte, Reisen ab 70 dagegen nach Corona wieder voll im Trend. Fragen, die man sich früher im Leben nicht gestellt hätte, verlangen nun nach Antworten: Wo gibt's Praxen, Apotheken oder Pflegepersonal, die im Fall der Fälle erreichbar sind? Wie ist das Hotel vom Bahnhof erreichbar? Was ist neben Essen und Trinken all inclusive? Hat es breitere Türen, ebene Dusche mit Haltegriffen oder Sitz, verstellbare Betten...? Und hat der Pool einen Lift, um ins kühle Nass zu gelangen? So verfügt etwa das SoVD-Erholungszentrum in Büsum über Zimmer, Bäder und Betten für Menschen mit Einschränkungen.

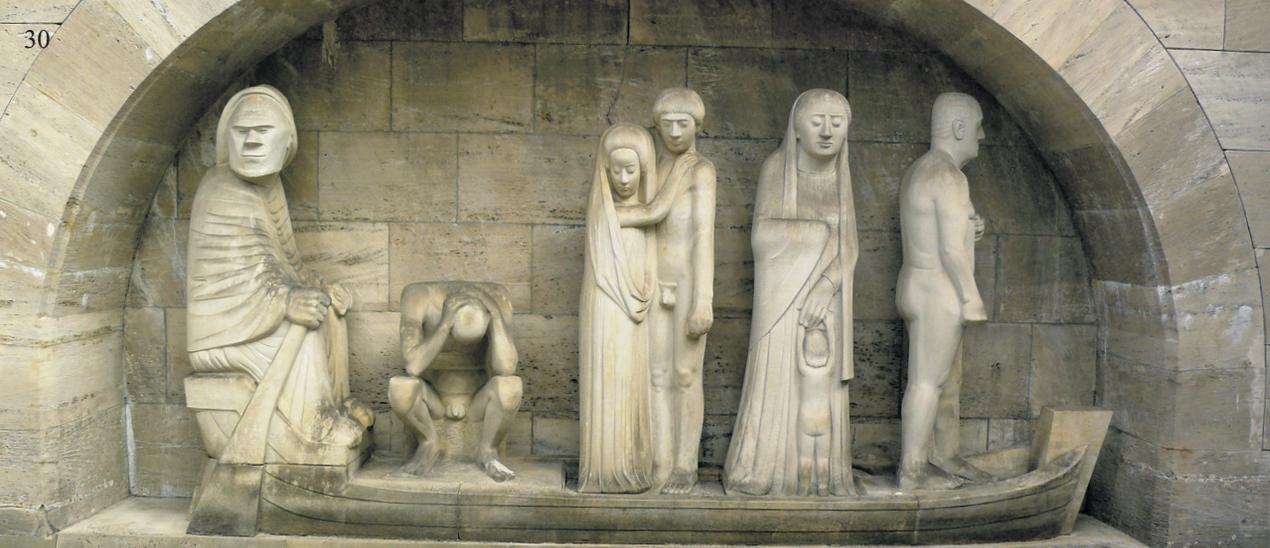
Und wer als Senior:in und Rollstuhlfahrer:in weiter weg will, den begleiten DRK-Helfer:innen am Flughafen in Fuhlsbüttel durch den Check-In und helfen beim Ein- und Aussteigen. Urlauber:innen Ü60, die bei Unternehmungen und Ausflügen Unterstützung benötigen, buchen am besten eine betreute Reise. Im Team sind bei Bedarf auch Krankenpfleger:innen, die die Einnahme von Tabletten sicherstellen oder Spritzen geben können.

Und auch wer Pflege braucht, kann Koffer packen. Es gibt mittlerweile eine Reihe von Pflegehotels, in denen ein Betreuungsservice die Versorgung pflegebedürftiger Personen teilweise oder vollständig übernimmt. Die Kosten für die Pflege (nicht für den Urlaub) trägt in der Regel die Kasse – abhängig davon, wie lange der Urlaub dauert und wie viel Pflege notwendig ist. Das Geld der Verhinderungspflege ist auf 1.612 Euro begrenzt und kann um 806 Euro aus dem Kurzzeitpflege-Topf ergänzt werden, wenn dieser noch nicht ausgeschöpft wurde (maximal 2.418 Euro/Jahr).

Und wann zahlt die Pflegekasse Sommerfrische und Pflege? Es gibt zwei Bedingungen: einerseits Pflegegrad 2, andererseits eine eingetragene Pflegeperson. Dann steht auf dem Urlaubsplan: Verhinderungspflege. Es ist möglich, die Verhinderungspflege sofort zu nutzen, wenn man einen Pflegegrad 2 erhält. Man muss dann aber belegen, dass die jeweilige Person vorher schon mindestens ein halbes Jahr gepflegt wurde. Eine ärztliche Bescheinigung ist zum Beispiel hilfreich.

Während der Verhinderungspflege fließt die Hälfte des Pflegegeldes weiter – und kann die Urlaubskasse aufbessern, ebenso wie der 125-Euro-Entlastungsbetrag. Auch privat organisierte Helfer:innen können mit dem Geld der Verhinderungspflege bezahlt werden, wenn sie mitfahren oder vor Ort gefunden werden. Von Vorteil ist, dass vom Pflegegeld nichts gestrichen wird, wenn die oder der Helfende weniger als acht Stunden pro Tag unterstützt („stundenweise Verhinderungspflege“). Kommt also regelmäßig die demenzkranke Oma mit in den Urlaub, kann sie für einige Stunden am Tag durch eine:n privat organisierte:n Demenzbetreuer:in begleitet werden. In der Regel verhandeln Sie selbst den Stundensatz und können so auch mehr Stunden als beim Pflegedienst „einkaufen“.

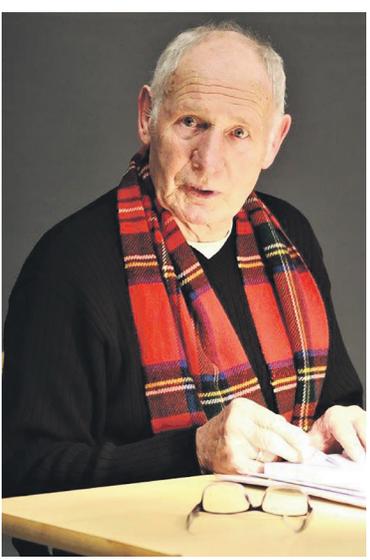
**Fragen beantwortet der SoVD seinen Mitgliedern in enger Zusammenarbeit mit der ANGEHÖRIGENSCHULE – DANs unter: 040 611 60 70 und im Internet: [www.sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/sozialberatungsstellen-hamburg](http://www.sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/sozialberatungsstellen-hamburg).**



Es gefällt nicht jedem, es ist brutal und hässlich, das Mahnmal für die Opfer der „Operation Gomorrha“. Es ist geradezu anstößig. Und genau das soll es sein. Foto: Krause

# Operation Gomorrha

Zeitzeuge Harald Hirsch überlebte die Schrecken der „Operation Gomorrha“ – für ihn Auftrag, vor Krieg und Faschismus zu warnen. Foto: privat



Das Alte Testament der Bibel bietet in Teilen Horrorszenarien. Zum Beispiel die Geschichte zweier Städte, die in der Genesis berichtet wird. „Über die Leute von Sodom und Gomorrha sind schwere Klagen zu mir gedungen“, so Gott im Gespräch mit dem Patriarchen Abraham. „Ihre Schuld schreit zum Himmel.“ Um Gott von der Vernichtung der Städte abzuhalten, verhandelt Abraham mit Gott und gibt zu bedenken, es könnten ja auch Gerechte in den sündigen Orten wohnen. Letztlich stimmt Gott zu. Sollten sich zehn Gerechte dort finden, bleiben die Orte verschont. Doch Gottes Engel suchen vergeblich nach ihnen. Also vernichtet Gott Sodom und Gomorrha, indem er Schwefel und Feuer auf sie herabregnen lässt. Nur der gerechte Lot und seine Töchter überlebten die Katastrophe. Lots Frau, die sich entgegen der Befehle der Engel umdreht, erstarrt beim Anblick des Infernos zur Salzsäule.

### Nicht Gott und Abraham

Stalin drängte 1942 die Westalliierten, eine zweite Front im Westen aufzubauen. Das erschien denen aber noch zu riskant. Als Kompromiss boten sie dafür Flächenbombardements ziviler Ziele in Innenstädten und Wohngebieten an.

Mit der „Area Bombing Directive“ vom 14. Februar 1942 wurde dem britischen Luftmarschall Arthur Harris der Auftrag erteilt, entsprechende Pläne zu erarbeiten. Entscheidend für das Gelingen war die Ausschaltung der deutschen „Würzburg“-Radargeräte. 26,8 Zentimeter lange (halbe Wellenlänge) Streifen aus Stanniol störten die Radargeräte massiv. Die Führung der Nachtjäger sowie die Feuerleitung der schweren Flugabwehrgeschütze und die Steuerung der Flakscheinwerfer wurden weitgehend ausgeschaltet. So vor Gegenwehr geschützt, kam es vom 24. Juli bis zum 3. August 1943 zu großflächigen Bombenangriffen britischer und amerikanischer Luftstreitkräfte auf Hamburg unter dem Codewort „Operation Gomorrha“. Die Angriffe waren die

## Vor 80 Jahren fielen Schwefel und Feuer auf Hamburg

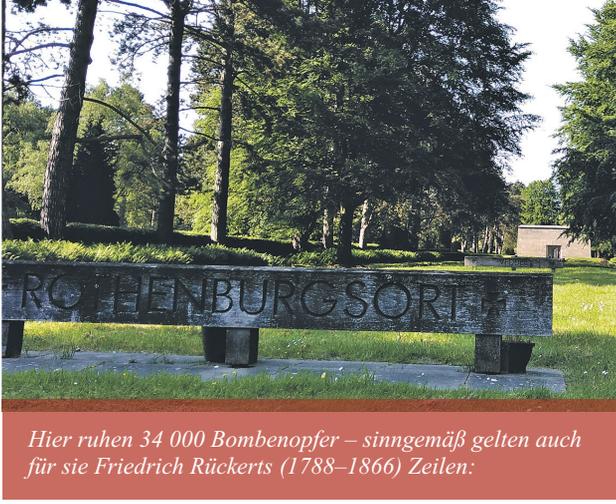
bis dahin schwersten in der Geschichte des Luftkrieges. Begünstigt durch eine wochenlange Hitzewelle und Trockenheit, entfachten die Flächenbombardements vor allem in der Nacht vom 27. auf den 28. Juli 1943 in den östlichen Stadtteilen einen verheerenden Feuersturm, dem schätzungsweise 34 000 Menschen zum Opfer fielen.

### Ein Kirchturm als Zieleinrichtung

So makaber es klingt – ausgerechnet ein Kirchturm war es, der den anfliegenden Piloten den Weg wies. Der vom Londoner Architekten George Gilbert Scott geplante 147,3 Meter hohe Turm wurde deshalb auch von den Bomben verschont. Vielmehr waren es die „armen“ Arbeiterviertel Hamburgs, in denen die Kampfkraft der Menschen gebrochen werden sollte. Bomben, die in reichen Wohngebieten fielen, waren dagegen eher unbeabsichtigt und wurden nur deshalb abgeworfen, um für den Rückflug nach England möglichst wenig Gewicht zu haben. Einer, der als Kind den Feuersturm miterlebt hat, ist Harald Hirsch. „Wir wohnten in Barmbek im Knickweg Nummer 12 – oben im dritten Stock“, so berichtet Hirsch im Gespräch mit dem SeMa, „immer bei Fliegeralarm hetzten meine Mutter, mein Bruder und ich in die Gertigstraße. Genau dort war ein großer Bunker.“ Harald Hirsch hat überlebt – nicht allen gelang das. Für ihn ist das eine Verpflichtung, die Erinnerung an sein Erleben wachzuhalten. Er ist heute einer der wenigen noch lebenden Zeitzeugen und hat besonders in Schulen über jene Tage berichtet. Seine Botschaft lautet: „Nie wieder Krieg, nie wieder Faschismus“. Seine Erinnerungen hat er auch in einem Buch zusammengefasst es heißt „Roter Junge: Ein Kriegskind in Hamburg“.

### Gedenken am Mahnmal

Es ist kein Widerspruch, dass die frühere Zieleinrichtung, der neugotische Turm von St. Nikolai, heute das zentrale Mahnmal Hamburgs gegen Krieg und Gewalt ist. Am Sonntag, den 23.



Hier ruhen 34 000 Bombenopfer – sinngemäß gelten auch für sie Friedrich Rückerts (1788–1866) Zeilen:

Juli, wird es dort von 15.30 bis 18.00 Uhr eine Gedenkveranstaltung geben. Neben einer szenischen Lesung von Michael Batz sind Redebeiträge von Zeitzeuginnen und Zeitzeugen geplant. Auch Harald Hinsch wird sich einbringen. Grußworte aus der Politik und von der Britischen Botschaft werden erwartet. Des Weiteren besteht die Möglichkeit zur Besichtigung des Mahnmals St. Nikolai sowie einer Sonderausstellung von Studierenden der Universität Hamburg zum Thema „Bunker“.

Herausgehoben aus der Anonymität – Bombenopfer der „Operation Gomorrha“ auf dem Friedhof Ohlsdorf.

Zum Ausklang wird es Kaffee und Kuchen geben. Schon am Vormittag des Sonntags lädt die Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern um 10.00 Uhr zu einem Gedenkgottesdienst mit Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter ein. „Operation“ –

Über alle Gräber wächst zuletzt das Gras,  
Alle Wunden heilt die Zeit, ein Trost ist das,

Wohl der schlechteste, den man dir kann erteilen;  
Armes Herz, du willst nicht, dass die Wunden heilen.

Etwas hast du noch, solange es schmerzlich brennt;  
Das Verschmerzte nur ist tot und abgetrennt.

grundsätzlich ist das Wort positiv besetzt, steht es doch für ärztliche Hilfe und Gesundheit. Die Erinnerung an die „Operation Gomorrha“ und ganz aktuell Vladimir Putins „Spezial-Operation“ zeigen, dass das Wort auch Tod und Vernichtung bedeuten kann.

F. J. Krause © 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!



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

**BEKANNTSCHAFTEN**

**W., 70**, in Winterhude. Ich gehe gern spazieren und trinke Kaffee. Wer leistet mir Gesellschaft? **Chiffre 09923**

**Junggebliebene** Sie sucht einen besten Freund (78+), finanziell unabhängig und mobil, für Unternehmungen, interessante Gespräche, gemeinsames Kochen und häusliche Gemütlichkeit. **Chiffre 10023**

**Möchtest Du** mein Begleiter, ehrlicher und gepflegter Freund werden? Ich bin 78 J., lache gerne, liebe die Gemütlichkeit, kleine Spaziergänge, Unterhaltungen und Reisen. Wenn Du auch unkompliziert bist, melde Dich doch einfach. **Chiffre 10123**

**Welcher** sympathische Mann, 78 J. +/-, junggeblieben an Körper und Geist, sich wohlfühlt in Natur und guter Umgebung, möchte seine persönlichen Erfahrungen optimistisch mit mir teilen? **Chiffre 10223**

**1967 war** ein guter Jahrgang! Ich, m., 175 cm, suche Dich, zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung. Meine Interessen sind Rad- und Autofahren, Schwimmen, Reisen, Kurztrips, Kochen, Grillen, Aida, Tiere, Sonne, Strand und Meer. Das Leben zu zweit ist viel schöner und angenehmer! BmB, **Chiffre 10323**

**Ich möchte** Dich auf Händen tragen und Dir jeden Wunsch erfüllen! Ich, m., 55/175, habe dunkelblonde, kurze Haare. Ich stehe mit beiden Beinen voll im Leben, rauche nicht und wohne in Norderstedt. Bitte schreibe mir, damit wir uns kennenlernen, denn zu zweit ist das Leben schöner und charmanter! BmB, **Chiffre 10423**

**Welcher Mann** mit dem Herzen auf dem rechten Fleck möchte mit mir, w./67 J., noch kleine oder große Träume wahr werden lassen? Bitte WhatsApp mit Bild unter **Tel.: 0179/139 94 66**

**Sie, 82**, sucht nette Dame zum Klönen, Kaffeetrinken und für Spaziergänge. Gerne Tonndorf oder Rahlstedt. **Chiffre 10523**

**Ersucht** Ihn, ab 65, für gemeinsame, erotische Stunden, **Chiffre 10623**

**Für immer!?** Herzensguter, 67/ NR, achtsam, hilfreich, sensibel, sucht Herzallerliebste. **Tel.: 040/284 06 64 13** (ab 14 Uhr)

**Witwe sucht** Witwer zur Freizeitgestaltung. Bitte bis 72 J., bin selbst 69 J., **Chiffre 10723**

**Sie, 78 J.**, schlank, vorzeigbar, treu, sucht lieben Freund, der es auch ehrlich mit mir meint. Gehe gern spazieren, Tagesausflüge, Kurzreisen, etc. telef. mehr. Habe Mut – Foto wäre super. **Chiffre 10823**

**Sie, 70 J.**, unabhängig, sucht Freundin, bis ca. 72 J., für Reisen, Nah- und Fern-, Kreuzfahrten etc. Gerne auch Ausländerin – getrennte Kasse! **Chiffre 10923**

**Suche impotenten** Mann fürs Leben – die Liebe auf eine andere Art und Weise genießen. Witwe, 66/164, loyal, fröhlich. Bei einer Grippe koche ich Dir eine leckere Hühnersuppe. **Chiffre 11023**

**Michael, 78 J.**, verw., fit, mobil, sucht für eine gemeinsame Zukunft eine Partnerin in Hamburg, mit molliger Figur, von 78–82 Jahren. Sie sollte einfühlsam, offen, lebensfroh, mit Herz u. Humor sein. Über Deine Zuschrift mit Foto und Tel.-Nr. würde ich mich freuen. **Chiffre 11123**

**In Freundschaft** möchte ich (w., 61 J.) meinen Garten teilen. Suche Einliegerwohnung oder (Teil)-Grundstück für Tiny House, möglichst in grüner Umgebung. **Leguanschneck@web.de**

**Sie, A. 70**, war früher im Cheyenne Club in Sasel, denke an die Musik, Film, Eis am Stil, die Rock'n'Roll-Zeit, wünscht Gleichgesinnte, Erfahrungsaustausch, Kumpel, Freund an **Chiffre 11223**

**„Plaudertasche“** gesucht (w., 55–65 Jahre) für gelegentliche abendliche Gespräche, zum Gedankenaustausch + ggf. mehr, von Pensionär/183/NR, vielseitige Interessen, **E-Mail: 7-HH@web.de**

**Welche sanftmütige** Frau, bis 60 J., möchte jugendlichen, schlanken Krebsmann bei einem Sommerspaziergang kennenlernen? Liebe, Kunst, Kultur, Natur u. v. m., wünsche mir eine alltagstaugliche Freundschaft. Wichtig: Bin nur in gute Hände abzugeben – Danke. **Tel.: 040/18 12 48 24**

**Italiener**, 80 Jahre alt, 165, junggeblieben, schlank, sehr gepflegt und gutaussehend, sucht nette, symp., gepfl. Frau für Reisebegleitung, kleine Reisen, Ostsee oder andere Länder, **Chiffre 11323**

**Sie, 72 Jahre/160**, schlank, sucht einen netten, sympathischen Partner, bis 75 Jahre/ab 175, für gemeinsame Unternehmungen etc. und für noch ein schönes gemeinsames Miteinander. Freue mich über Deinen Anruf unter **Tel.: 0176/29 45 83 43**

**Hübsche, nette**, junggebliebene Witwe, 90/165/NR, sucht gern netten, freundlichen Herrn, für schöne, gemütliche Stunden, Freizeit, Wandern und schöne Musik, NR gewünscht, **Tel.: 040/519 00 57 25**

**Ist es möglich**, auf diesem Wege eine kleine, schlanke Partnerin für eine harmonische Zweisamkeit kennenzulernen? Er, 70+/168/NR, kein Opa-Typ, treu, ehrlich, **Tel.: 040/30 71 42 23**

**Wenn nicht jetzt – wann dann?** Blonde Sie sucht junggebliebenen Ihn für Spaziergänge, Kultur, Veranstaltungen + Straßenfeste. Freue mich auch auf Deine Vorschläge, **Tel.: 040/732 68 08** (ab 18 Uhr)

**Seniorin, 75+**, sucht nette, esoterik-interessierte Freundin für gute Gespräche und gemeinsame Unternehmungen in der näheren Umgebung. HH-Nord. **Chiffre 11523**

**Sie, 70+**, schlank, fit + agil, sucht ebensolchen symp. Freund für gemeinsame Unternehmungen wie Theater, Konzerte, Ausfl. oder kurze Reisen (getr. Zi.), **Chiffre 11623**

**Langeweile?** Das muss nicht sein! Älteres Semester (84/170), kein Oma-Typ, sucht sympath. Mann mit Ausstrahlung, der Ihren Wunsch nach harmonischer Zweisamkeit teilt. **Chiffre 11723**

**FREIZEIT**

**Frau, 68 J.**, sucht Reisefreundin mit Latinum in meinem Alter. Für Flugreise nach Italien oder Spanien. Getrennte Kasse. **Tel.: 0160/170 97 43** (ab 18 Uhr)

**Frau 72**, sucht nette, gebildete Begleiterin bei klassischen Konzerten, Kino, Ausstellungen, Spaziergängen in der Natur, Kurzreisen u. v. m., **harge46@web.de**

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

**Nette, aktive** Sie, 62 Jahre, Rentnerin, sucht Bekannte für Freizeit, Kultur, E-Bike-Touren, **Tel.: 0176/92 33 29 56**

**Ostfriese** möchte gerne wieder Plattdeutsch sprechen und sich an die alte Heimat erinnern. **Tel.: 0176/62 67 84 01**

**Ich, 67/w.**, suche nette, fitte Menschen zwecks Freizeitgestaltung (nicht am WE). Wandern, Michel besteigen, aber auch Käffchen trinken etc., WhatsApp unter **Tel.: 0179/139 94 66**

**Seniorin, Mitte 70**, jugendlich, sucht nette Frauen. Das Leben ist zu kurz für später, warum nicht jetzt gemeinsam die Zeit verbringen mit Unternehmungen, hinaus in die Natur, Alster, Elbe, Nord- und Ostsee, Tagesfahrten, vielseitige kulturelle Veranstaltungen besuchen, gute Filme ansehen und gern auch bei Speis und Trank und schönen Gesprächen gemütlich im Restaurant beisammensitzen, füreinander da sein, nicht nur in guten Zeiten. Großraum Hamburg/ Umland. **Tel.: 0172/919 60 34**

**Gemeinsam stricken**, häkeln, klönen – i. Sommer draußen – Nienborfer Gehege, Stadtpark, Pflanzen un Blumen, Wintercafé, Kulturhäuser, Fr., 59 J., **Tel.: 040/490 42 60**

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

**FERIENHAUS**

**Irland: Ferienhaus** – West Cork, **www.westcorkardra.de**, Details entnehmen Sie bitte der Internetseite

**VERKAUF**

**Modellflugzeuge und Schiffsmo-** delle – teilweise zum Weiterbau; 2 Campingbetten, aufblasbar, mit Veloursoberseite; Jugendstilbett, 110 x 210, mit kleiner Intarsie am Kopfteil, **Tel.: 040/822 30 08**

**Steff-Teddybären**, ab € 90,-; NR-Haushalt – Kaffeeservice „Baronesse“, 57 Teile, € 79,- VB; Kaffeeservice „Living“, 29 Teile, € 29,- VB, in Alsterdorf, **Tel.: 0151/10 60 40 14**

**Mercedes, Rentnerfahrzeug**, C 200, 184 PS, schwarz-metallic, 1. Hand – wie neu! Bj. 2008, unfallfrei, viele Extras, Schiebedach, Leder, Breitreifen, Sommer- und Winterreifen, W.-Holz, 76.000 km, Garagenfahrzeug, Alu, ein Schmuckstück, HU 25, VB € 13.900,-, **Tel.: 040/55 92 98 30**

**Holzkohlegrill** von Weber, € 40,- VB; Hamburgersie, Gr. 38 x 73 cm, koloriert, hinter Glas, Holzrahmen, Ansicht vor 1848, € 130,- VB, **Tel.: 01522/694 40 90**

**Kaltschaum-Matratze** Novel Emotion S60 H3, 140 x 200, Reißverschluss, Schlaufen, Klimaband, einwandfrei, 10 Monate alt, NP € 1.300,-, jetzt € 899,99,- VB, **Tel.: 0162/182 36 11**

**Flugwelt/Flugrevue** 1949–2014, professionell gebunden, € 450,- VB. Weitere Literatur Luft- und Schifffahrt. **Tel.: 040/81 55 70**

**Kettler-E-Bike 26"**, voll funktionsfähig, mit Gebrauchsspuren, und fast neues Klapprad 24" aus Altersgründen für € 220,-/ € 120,- zu verkaufen, **Tel.: 040/ 89 95 58 33** (AB + abends)

**Außentreppenlift**, Fa. Lifta, 6 Stufen, Podesthöhe ca. 1,20 m, € 1.500,- VB, **Tel.: 040/527 05 05**

**Klaviernoten**, Klassik, Chornoten, Bildbände, sehr gut erhalten, Flohmarktkram – kostenlos für Abholer, **Tel.: 040/551 86 03**

**IMMOBILIEN**

**69-jährige Dame** aus Sasel sucht Mitbewohnerin. Habe 2 Zimmer, 22 m<sup>2</sup> und 16 m<sup>2</sup>, zur Verfügung. Mit gemeinsamer Bad- und Küchenbenutzung. 400 Euro im Monat. Wenn erwünscht, voll möbliert. **Kerstin-Michaela.Stahl@web.de**

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





### Dessert mit Erdbeeren und Joghurt

**Zutaten Erdbeersauce:** etwa 6–8 Portionen  
• 350 g Erdbeeren  
• 25 g Zucker

**Zutaten Joghurtcreme:**  
• 200 g kalte Schlagsahne  
• 500 g Joghurt  
• 1 Pck. Dr. Oetker Quarkfein Zitrone

**Außerdem:**  
• etwa 100 g Cantuccini  
• Zum Verzieren einige Dr. Oetker Zauberhafte Schmetterlinge aus Esspapier

**Zubereitung:**  
Erdbeersauce zubereiten: Erdbeeren waschen und mit dem Zucker in einem Rührbecher pürieren.

Joghurtcreme zubereiten: Schlagsahne in einem Rührbecher mit einem Mixer (Rührbesen) steif schlagen. Joghurt in eine Rührschüssel geben, Quarkfein hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Steif geschlagene Sahne unterheben. Cantuccini in kleine Stücke schneiden und auf die Gläser verteilen. Etwa 3/4 der Joghurtcreme darauf verteilen. Erdbeersauce daraufgießen. Übrige Creme in die Mitte geben.

Dessert dekorieren. Die Esspapier-Schmetterlinge dekorativ auf die Creme setzen.



### Grillbrot

etwa 8 Portionen

**Zutaten Hefeteig für Grillbrot:**  
• 500 g Weizenmehl  
• 1 Würfel Dr. Oetker Frische Hefe  
• 1 1/2 TL Salz  
• 1/2 gestr. TL Zucker  
• 1 EL Olivenöl  
• 300 ml lauwarmes Wasser  
• etwas Olivenöl (zum Bestreichen)

**Zutaten Kräuterdip:**  
• 2 Töpfe Basilikum  
• etwa 16 Zweige frischer Thymian  
• 300 g Dr. Oetker Crème légère  
• etwa 4 EL Olivenöl  
• etwas Limettensaft  
• Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**  
Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefe daraufbröckeln. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster Stufe verrühren, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten. Dann zu einer Rolle formen und diese in etwa 8 gleich große Stücke teilen. Die einzelnen Stücke zu Kugeln formen. Jede Kugel mit einem Nudelholz zu einem Fladen (etwa 10 x 15 cm) ausrollen. Teig nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Dann die obere Seite der Grillbrote mit etwas Olivenöl bepinseln. Mit dieser Seite auf den Grillrost legen und etwa 3 Min. grillen. Die obere Seite der Brote ebenfalls mit etwas Olivenöl bepinseln, wenden und weitere 3 Min. grillen. **Kräuterdip:** Kräuter waschen und fein hacken. Mit den übrigen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Grillbrote vor dem Grillen mit Schafskäse oder Parmesan füllen. Oder nach dem Grillen aufschneiden und z. B. mit Manchego und Parmaschinken füllen.

Texte © Dr. August Oetker, Nahrungsmittel KG

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

# Frische • Qualität

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

- Nordsee-Krabbensalat 200 g € 8,00
- Frische Fischbrötchen z. B. der Klassiker mit Matjes, ab € 3,50
- Frische holl. Doppelmatjesfilets von Hand filetiert, Stck. € 2,40

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

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

**GEBRÜDER TIMM**  
**Gesundgeflügel**  
Wochenmärkte  
Ahrensburg · Langenhorn  
Berne · Volksdorf · Hamm  
Hofverkauf  
freitags von 9-17 Uhr

**Mit uns wird das Grillen zum Erfolg:  
wöchentlich wechselnde Angebote  
an Grillfleisch und Puten-Bratwürstchen**  
Dazu passend: unsere hausgemachten Salate

**Vom 14.08. bis 23.08.23 sind wir im Betriebsurlaub**

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.

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

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



## Hähnchenspieße, indische Art

etwa  
6 Stück

### Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g rote, gelbe und grüne Paprikaschoten
- 60 g Indische Würzpaste
- 150 g Dr. Oetker Crème légère
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Abwechselnd die Fleisch- und Paprikawürfel auf Grill- oder Holzspieße stecken. Indische Würzpaste und Crème légère verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spieße in eine flache Schale oder auf einen großen Teller legen und die Marinade darauf verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 3 Std., oder über Nacht, im Kühlschrank marinieren.

Die Fleischspieße etwa 10 Min. von allen Seiten grillen. Wenn keine Grillseason ist, können Sie die Spieße auch in einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: etwa 200°C, Heißluft: etwa 180°C) im unteren Drittel etwa 30 Min. garen.



## Süßkartoffel-Snack mit Avocado

etwa  
20 Stück

### Zutaten Soße:

- 1 Schalotte
- etwas Olivenöl
- 200 ml Gemüsefond
- 300 ml Orangensaft
- 100 g Mandelmus weiß
- 150 g Dr. Oetker Creme VEGA
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Cayennepfeffer

### Außerdem:

- 2 reife Avocados
- 600 g Süßkartoffeln
- etwas Olivenöl
- etwas Salz

### Zubereitung:

Soße: Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte etwa 2 Min. darin dünsten. Mit Gemüsefond und Orangensaft ablöschen. Mandelmus hinzufügen und verrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist, dabei zwischendurch umrühren. Creme VEGA einrühren, mit den Gewürzen abschmecken und erkalten lassen. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Süßkartoffeln schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, am besten mit einer Aufschnittmaschine. Eine Seite mit etwas Öl bepinseln und mit Salz bestreuen. Mit dieser Seite am Rand des Grills auf den Rost legen und etwa 6 Min. grillen. Dann die obere Seite der Scheiben mit Öl bepinseln, salzen, wenden und in etwa 6 Min. fertig grillen.

Süßkartoffelscheiben jeweils mit etwas Sauce bestreichen. Avocadowürfel darauf verteilen. Nach Belieben mit Kresse garnieren und übrige Sauce dazu servieren.

# • Vielfalt

## Jeden Dienstag und Sonnabend

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



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

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

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

**Achten Sie auf unser Grillsortiment**

Betriebsurlaub vom 04.07. bis 22.07.23!  
Ab dem 25.07 sind wir wieder für Sie da.



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

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

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

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



## Büffel-Mozzarella

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



# Jubiläum

## am Kalkberg in Bad Segeberg – mit Winnetou, Old Shatterhand und dem Team **vor und hinter den Kulissen**

Die Karl-May-Spiele feiern in diesem Jahr das 70. Jubiläum mit der berühmtesten Geschichte: „Winnetou I – Blutsbrüder“. Diese Aufführung stand zuletzt 2013 auf dem Spielplan in Bad Segeberg. Es ist das gefühlvollste und berührendste Abenteuer des in Sachsen geborenen Karl Friedrich May (1842–1912). Er zählt zu den erfolgreichsten deutschen Schriftstellern. Die zwölf Werke über den Apachen-Hauptling wurden in 40 Sprachen übersetzt und weltweit über 200 Millionen Mal verkauft.

Den größten Teil seines Wissens sammelte er als Schüler, weil sein Vater ihn zwang, stundenlang aus Lexika abzuschreiben. Der Schriftsteller erfand Winnetou und Old Shatterhand und ließ die Leser glauben, er habe alle beschriebenen Abenteuer selbst erlebt. Seine Fantasie war grenzenlos. 1908 reiste er dann wohl doch noch nach Nordamerika. Seit Jahren ist es Tradition in Bad Segeberg, das Ensemble mit bekannten Gaststars zu verstärken. Unter anderem begeisterten Freddy Quinn, Christian Kohlund, Reiner Schöne, Elke Sommer und Saskia Valencia das Publikum bei vergangenen Aufführungen.

In diesem Jahr steht bis zum 3. September die Geschichten der Blutsbrüderschaft von Winnetou und Old Shatterhand, von der Liebe zwischen Nscho-ttschi und Old Shatterhand

Winnetou bekämpft seine Gegner.



Das Team.

und von dem Unwesen des bösen Santer auf dem Spielplan. Neben Joshy Peters, Dustin Semmelrogge, Sascha Hödl, Harald P. Wiczorek und Volker Zack sind noch weitere namenhafte Darsteller, 35 Komparsen und neben den vielen Pferden auch Greifvögel sowie zwei knuffelige Mini-Shetlandponys in diesem Sommer in der Kalkberg-Arena. Wenn Winnetou himmlischen Beistand braucht, dann kommt „Ko-inta, das Feuerauge“ zu Hilfe. Die 17 Jahre alte Seelderddame fliegt mit ihrer Spannweite von 2,30 Metern tief über die Köpfe der Zuschauer

Regisseur Nico König.

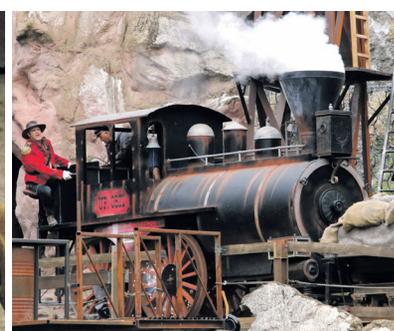


Wolfgang Bahro als Santer.

Autor Michael Stamp.



Blutsbrüderschaft zwischen Winnetou und Old Shatterhand.



eiskalte Gangster und ebenso kampfbereite Häuptlinge. Auch der gebürtige Bad Segeberger, Michael Stamp, gehört seit 24 Jahren zum Team um Winnetou.

bis auf den Arm von Alexander Klaws. 1963 wurde der Stoff dieser Episode mit Pierre Brice, Lex Barker, Mario Adorf und Marie Versini verfilmt.

In diesem Jahr erleben die Zuschauer Alexander Klaws als Winnetou, Bastian Semm als Old Shatterhand, Wolfgang Bahro als Santer und Nadine Menz als die Schwester von Winnetou. Die 33-jährige Nadine ist wie Wolfgang Bahro besonders den Fernsehzuschauern aus der Erfolgsserie „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ bekannt. Bahro verkörpert seit 30 Jahren bei GZSZ den charismatischen und intriganten Rechtsanwalt Jo Gerner.

„Ich bekomme viele Anfragen, einen Fiesling zu spielen. Aber nur noch in zwei Ausnahmen wollte ich die Rolle des Schurken übernehmen: Erstens bei den Karl-May-Spielen und zweitens in einem James-Bond-Film“, erzählt er beim Interview. Der erste Wunsch hat sich jetzt erfüllt, nun fehlt nur noch der Anruf aus Hollywood.

Zum ersten Mal hat Nico König als Regisseur das Zepter in der Hand. Seit 1992 spielte der gebürtige Hamburger 14 Jahre lang in verschiedenen Rollen in der Kalkberg-Arena. Er verkörperte schon

1982 sah er als Kind seine erste Vorstellung am Kalkberg. Der Autor der Bühnenstücke trägt zum Erfolg der Spiele bei und arbeitet Aktualitäten textmäßig ein. Er kennt jeden Winkel der einzigartigen Naturbühne. Das Team vor und hinter den Kulissen ist auch in diesem Jahr wieder eine Einheit und mit viel Freude sowie Spaß bei der Arbeit.

Das neue Stück verspricht jede Menge Aktion, Spannung, Emotionen, Gänsehautmomente, waghalsige Stunts und spektakuläre Pyrotechnik.

Vorstellungen jeden Donnerstag, Freitag, Samstag 15 und 20 Uhr und Sonntag 15 Uhr. Am Sonntag, den 16. Juli: großes Kinderfest auf dem Karl-May-Platz und im Indian Village. Kleine Schatzsucher können beim Goldwaschen einen Nugget erhalten. Das Indian Village ist von donnerstags bis samstags von 10–20 Uhr geöffnet und sonntags von 10–18 Uhr. Samstag, den 5. August: „Eine Stadt spielt Karl May“ in der Innenstadt – Karten an allen Vorverkaufsstellen: [www.karl-may-spiele.de](http://www.karl-may-spiele.de), Ticket-Hotline 01805-952111.

Text Marion Schröder © SeMa  
Fotos © Marion Schröder und Poster © Karl May Produktion

## DIE SAISON BEGINNT:



### Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2023/24 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergstedt, Duvenstedt, Henstedt-Ulzburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Niendorf, Norderstedt, Poppenbüttel, Quickborn, Rhen, Tangstedt und Volksdorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an [theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de). Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

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

Fotos: Kristijan Balun, iStock.com/ SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

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

Gemeinsam  
besondere  
Momente  
erleben!



### Wir halten an folgenden Orten:

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



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

Tel. 040-227 006 66  
[theaterbus@inkultur.de](mailto:theaterbus@inkultur.de)

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG



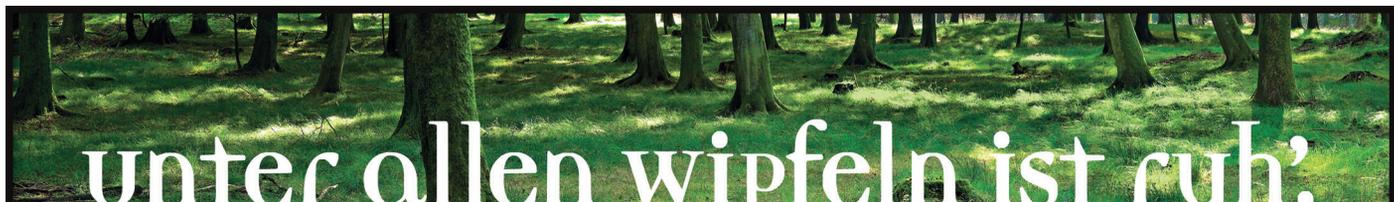
Voller  
Leben:  
*Friedhöfe im Sommer*

(pi) Schimpfend flattert die Amsel auf und lässt den Regenwurm Regenwurm sein – wer ist denn da schon so früh auf dem Friedhof unterwegs und stört beim Frühstück?! Pech für die Amsel, Glück für den Wurm, denn nicht nur zahlreiche Tiere sind Frühaufsteher: Auch die Friedhofsgärtner nutzen die Morgenstunden, um möglichst viel ihres Tagewerks noch in angenehmer Kühle zu verrichten.

Der Sommer bringt eine wahre Explosion von Farben und Düften auf die Gräber unserer Lieben. Durch die Expertise und Leidenschaft der Hamburger Friedhofsgärtner verwandeln sich die Ruhestätten in blühende Oasen der Erinnerung, in denen Natur und Tiere eine harmonische Verbindung eingehen. Mit dem Erblühen der Sommerblumen auf den Gräbern erwacht eine zauberhafte Blütenpracht. Friedhofsgärtner verstehen es, mit ihrer Fachkenntnis und ihrem Gespür für Ästhetik die Gräber in wahre Kunstwerke zu verwandeln. Sunpatiens, Begonien bis zu duftenden Lavendelpflanzen – die Vielfalt der Pflanzen schafft eine Atmosphäre der Schönheit und des Trostes. Die Blütenpracht auf den Gräbern im Sommer ist weit mehr als nur eine visuelle

Bereicherung. Sie erinnert uns an das Leben, das wir mit unseren verstorbenen Angehörigen geteilt haben. Jede Blume erzählt eine Geschichte, jedes Arrangement spiegelt die Persönlichkeit und die Wertschätzung für das Leben wider. Die farbenfrohe Pracht der Sommerblumen symbolisiert Hoffnung und erinnert uns daran, dass die Erinnerungen an unsere Lieben lebendig bleiben. Neben der ästhetischen Komponente spielt auch die Natur eine entscheidende Rolle auf den Friedhöfen. Die Friedhöfe sind Rückzugsorte für zahlreiche Tierarten, die in dieser von Grün umgebenen Umgebung ein Zuhause finden. Vögel zwitschern in den Bäumen, Schmetterlinge tanzen über die Blüten, und Bienen summen ihre Lieder. Die Präsenz dieser Tiere verstärkt das Gefühl von Leben und schafft eine Verbindung zwischen Natur und menschlicher Erinnerung.

Hinter all dieser Schönheit stehen die Expertise und Hingabe der Hamburger Friedhofsgärtner. Mit ihrer Erfahrung und ihrem grünen Daumen schaffen sie eine Symbiose zwischen Natur und menschlicher Erinnerung. Sie kennen die optimalen Pflanzenarten für die verschiedenen Standorte auf dem Friedhof, kümmern sich um die richtige Pflege und sorgen dafür, dass die Gräber in voller Blüte erstrahlen.



unter allen wipfeln ist ruh:

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Individuelle Führungen Mo. bis Fr. möglich

Informationen unter  
Telefon: 04123 - 683 19 13  
E-Mail: [info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de](mailto:info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de)  
Internet: [www.ruheforst-kummerfeld.de](http://www.ruheforst-kummerfeld.de)



RuheForst. Ruhe finden.

# Kostenlose Touren für Senioren

Den Ohlsdorfer Friedhof per E-Rikscha erkunden



(pi) Dieses Gelände schafft kaum jemand ganz zu Fuß: Der Ohlsdorfer Friedhof ist mit seinen 389 Hektar der größte Parkfriedhof der Welt. Hans Albers, Loki und Helmut Schmidt, Jan Fedder, Uwe Seeler – zahlreiche Prominente haben hier ihre letzte Ruhestätte gefunden. Hamburgs weiteste Grünanlage bietet 450 verschiedene Gehölzarten und 800 Skulpturen, die Teiche sind von Wasservögeln belebt. Für viele Menschen ist der Ohlsdorfer Friedhof auch deshalb ein beliebtes Ausflugsziel.

Damit Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, den Friedhof besuchen können, startet der Malteser Hilfsdienst ab sofort mit kostenlosen Rikscha-Fahrten über das weitläufige Gelände.

„Mit den Touren möchten wir Menschen, die aufgrund ihres Alters oder einer Erkrankung nicht mehr mobil sind, eine Möglichkeit bieten, das Grab ihrer Angehörigen zu besuchen oder einfach

einen Ausflug in den wunderschönen Ohlsdorfer Friedhof zu machen“, sagt Projekt-Koordinator Thomas Kleibrink.

Der Malteser-Rikscha-Dienst ist Teil des bundesweiten Projektes „Miteinander Füreinander – Kontakt und Gemeinschaft im Alter“, welches vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Ziel des Projektes ist das Aufbauen neuer Zugangswege zu älteren Menschen, um Isolation und Einsamkeit vorzubeugen.

**Wer mitfahren möchte, meldet sich bei Thomas Kleibrink, Tel. 0171/3034 783, [thomas.kleibrink@malteser.org](mailto:thomas.kleibrink@malteser.org).**




**VORSORGE  
DAUERGRABPFLEGE**

**VORTEILE**

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



[www.fgh-hh.de](http://www.fgh-hh.de) ☎ 040 50 42 95



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



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

Zauberhafte Impressionen: Von Marktredwitz bis Windischeschenbach verläuft eine der schönsten Wanderrouen im Fichtelgebirge.

Foto: DJD/Stadt Marktredwitz/Nathalie Brunner



# Wandern ohne lästiges Gepäck

## Marktredwitz: Am Goldsteig bringen Gastgeber die Taschen zur nächsten Unterkunft

(djd). Marktredwitz liegt eingebettet in eine reizvolle Mittelgebirgslandschaft zwischen den Höhenzügen des Fichtelgebirges und des Steinwaldes, wenige Kilometer von der Grenze zur Tschechischen Republik entfernt. Die Stadt ist nicht nur idealer Ausgangspunkt für Radtouren etwa auf dem Wallenstein-Radweg ins böhmische Eger - in Marktredwitz startet mit dem insgesamt 660 Kilometer umfassenden „Goldsteig“ auch der längste Prädikatswanderweg Deutschlands. Er führt durch fünf Natur- und zwei Nationalparks und durchquert das größte zusammenhängende Waldgebirge Mitteleuropas. So schön es ist zu wandern, wer mehrere Tage unterwegs ist, muss allerhand Sachen einpacken. Am Goldsteig wird Wanderern die Last mit dem schweren Gepäck im wahrsten Sinne des Wortes abgenommen.

## Wanderpauschale inklusive Gepäcktransport

Denn die Tourist Information Marktredwitz bietet „Wandern ohne Gepäck“-Touren an: Dabei werden Koffer und Taschen von den Gastgebern oder manchmal auch von den Mitarbeitern der Tourist Info zur nächsten Unterkunft gebracht. Die Wanderfreunde selbst können dann nur mit dem Tagesrucksack zur Tour starten. Unter [www.marktredwitz.de](http://www.marktredwitz.de) kann man die gepäckfreie Variante als Pauschale buchen. Sie enthält neben dem Gepäcktransport vier oder fünf Übernachtungen, eine Übersichtskarte, einen Wanderführer – und ein Bahnticket von Windischeschenbach nach Marktredwitz. Denn zwischen diesen beiden Orten verlaufen die vier Tagesetappen entlang der schönsten Route im Fichtelgebirge über die Kösseine und das Felsenlabyrinth auf der Luisenburg und entlang des Goldsteigs.

An der Wandertour von Marktredwitz nach Windischeschenbach können auch Vierbeiner teilnehmen.

Foto: DJD/Stadt Marktredwitz/  
Nathalie Brunner



Bei der Überquerung des Steinwalds passieren Wanderer die eindrucksvollen Felstürme der Burgruine Weißenstein.

Foto: DJD/Stadt Marktredwitz/Harald Primitz



Zoigl-Biergarten in Falkenberg: Die Oberpfälzer Zoigl-Kultur zählt mittlerweile zum bundesweiten „Immateriellen Kulturerbe“. Foto: DJD/Stadt Marktredwitz/Steinwald Allianz/Georg Neumann



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

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

Handelsregister  
HRB 19693

Amtsgericht  
Kiel

Geschäftsführerin  
Silke Wiederhold

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

Druck  
Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

Erscheinen  
10 x jährlich

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

Anzeigenschluss  
gewerbliche Anzeigen  
Ausgabe September 2023  
am 18.08.23

Verteilung der  
September-Ausgabe  
ab 01.09.23

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.



Foto: DJD/Tourismuszentrums Oberpfälzer Wald/Matthias Kunz

### 1. Etappe (19 Kilometer)

Auf der ersten Etappe gehts durch das imposante Felsenlabyrinth auf der Luisenburg und vorbei an Europas ältester Naturbühne auf die Kösseine, mit 939 Metern der Hausberg der Marktredwitzer. Vom Gipfelkreuz aus genießen Wanderer den beeindruckenden Rundblick und können sich im Kösseinehaus mit einer uralten Brotzeit stärken.

### 2. Etappe (19 Kilometer)

Die zweite Etappe führt nach Friedenfels. Bei der Überquerung des Steinwalds kommt man vorbei am idyllisch gelegenen Marktredwitzer Haus und an eindrucksvollen Felstürmen der Burgruine Weißenstein.

### 3. Etappe (17 Kilometer)

Der dritte Wandertag verläuft von Friedenfels durch die Teichlandschaft der Oberpfalz bis nach Falkenberg.

### 4. Etappe (14 Kilometer)

Am letzten Wandertag führt die Tour durchs romantische Naturschutzgebiet Waldnaabtal nach Windischeschenbach, zur Hochburg der Zoiglkultur. Bei einem süffigen Zoiglbier und einer deftigen Brotzeit in einer der uralten Zoiglstuben findet die Tour ihren Abschluss, bevor es mit der Bahn zurück nach Marktredwitz geht.

Die Tour können Wanderer auch mit Hund genießen.



TAGESPFLEGE ST. GEORG

## TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA!

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

### Wir freuen uns auf Sie!

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



## DIE SAISON BEGINNT:



### Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2023/24 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

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

Fotos: Kristijan Balun, iStock-com/ SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

## THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

# „Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!



Wir halten an folgenden Orten:  
 Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt.



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

Tel. 040 - 227 006 66  
 theaterbus@inkultur.de

**inkultur**  
 BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG

# Andere Länder, andere Verkehrsregeln

## Sommerurlaub mit dem Auto: In den Nachbarstaaten gelten einige Besonderheiten

(djd). Viele Urlauber aus Deutschland machen sich mit dem eigenen Auto auf Reise in die europäischen Nachbarländer. Auch im Verkehrsrecht gilt: andere Länder, andere Regeln. In den Niederlanden, Dänemark und in der Schweiz sollte man Besonderheiten beachten, sonst kann es teuer werden.

### 1. Niederlande: Rasen verboten

Wer mit dem Auto oder Wohnmobil in die Niederlande fährt, muss an der Grenze erstmal ordentlich abbremesen. Für Pkw gilt auf allen Autobahnen tagsüber eine Höchstgeschwindigkeit von 100 km/h, von 19 Uhr bis 6 Uhr sind bis zu 130 km/h erlaubt. „Wird man mit fünf km/h zu schnell erwischt, kostet das 29 Euro. Ab 15 km/h mehr auf dem Tacho sind es schon 136 Euro. Bei Geschwindigkeitsüberschreitungen innerorts gelten sogar noch höhere Strafen. Wer mit deutlich überhöhter Geschwindigkeit über die holländische Autobahn heizt, muss daher in manchen Fällen mit einer Strafanzeige rechnen“, warnt Andreas Föhr, Fachanwalt für Verkehrsrecht in der Bonner Anwaltssozietät Franken Grillo Steinweg und Partneranwalt von Roland Rechtsschutz. Wenn dann ein Bußgeldbescheid im Briefkasten steckt, empfiehlt sich

schnelles Handeln: „Da die Niederlande EU-Mitglied sind, können Geldsanktionen ab einer Höhe von 70 Euro auch über die Grenzen hinaus vollstreckt werden.“

### 2. Dänemark: Zu viel Alkohol im Blut kann teuer werden

Im nördlichen Nachbarland muss das Tagfahr- oder Abblendlicht rund um die Uhr aktiviert sein, also auch tagsüber. „Das Abblendlicht ist Pflicht, wenn schlechte Wetterverhältnisse herrschen, es neblig ist oder die Dämmerung eintritt“, so Föhr. Bei Verstoß sei mit einer Strafe in Höhe von umgerechnet bis zu 70 Euro zu rechnen. Eine andere dänische Besonderheit: „Wohnmobile dürfen in Dänemark nicht auf Parkplätzen, Strandabschnitten oder sonstigen öffentlichen Plätzen zum Campen abgestellt werden, es drohen Bußgelder bis zu 500 Euro. Dafür eignen sich in Dänemark private Plätze, unter anderem viele ausgeschilderte Campingplätze.“

Andreas Föhr weist auf eine weitere dänische „Spezialität“ hin: „Die Höhe des Bußgeldes bei Überschreiten der 0,5-Promille-Grenze wird häufig anhand des Einkommens berechnet. Das heißt: Das Monatseinkommen wird mit dem Promillewert des Fahrers multipliziert. Bei mehr als zwei Promille wird der Pkw beschlagnahmt und versteigert.“

### 3. Schweiz: Vorfahrt für „Aufwärtsfahrer“

In diesem Nachbarland mit seinen vielen Hügeln, Bergen und Steigungen sollte auf eine wichtige Besonderheit im Straßenverkehr geachtet werden: die Vorfahrtsregel. „Aufwärtsfahrende Autos haben in der Schweiz immer Vorfahrt. Abwärtsfahrende Autos müssen den entsprechenden Verkehrsteilnehmern also stets das Durchkommen ermöglichen“, erklärt Andreas Föhr.

## DIE SAISON BEGINNT:



## Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2023/24 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Reisebus fährt Sie direkt zu den Spielstätten, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Nienstedten, Othmarschen, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen zu den Programmen erhalten Sie direkt bei inkultur.

Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Tel.-Nr. 040/227 006 66 oder senden Sie uns eine E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

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

Fotos: Kristijan Balun, iStock-com/ SolStock, Oliver Saß, Sarah Steffen

## THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

# „Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam  
besondere  
Momente  
erleben!



## Wir halten an folgenden Orten:

Blankenese, Eidelstedt, Halstenbek, Nienstedten, Othmarschen, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel.



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

Tel. 040 - 227 006 66  
theaterbus@inkultur.de

**inkultur**  
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG

# Endlich wieder lesen und fernsehen können!

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!

**Bei Mott Optik in Hamburg-Rissen können Hilfsmittel aller Größen und Preisklassen im Laden ausprobiert 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.



*Bildschirmlesegeräte sind die Königsklasse der „Vergrößernden Sehhilfen“. Selbst bei fast blinden Menschen können sie noch Hilfe leisten und ggf. sogar Texte vorlesen.*



Endlich wieder fernsehen – mit Fernrohr-Lupen-Systemen

**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.



*Besonders kompaktes Bildschirmlesegerät. Lässt sich überall mit hinnehmen!*

**Mott Optik freut sich auf Ihren Besuch: Wedeler Landstr. 24, 22559 Hamburg-Rissen, Tel. 040-89 80 73 49**

## Tipp: Auch Gleitsichtbrillen von uns!

Mit unserem Wissen um besondere Seh-Lösungen sind wir gern auch Berater, wenn es um hochwertige „normale“ Gleitsichtbrillen geht. Als zertifizierte ZEISS Vision Partner können wir in Pinneberg und Rissen die einzigartige ZEISS i.Scripture Technologie einsetzen – besonders hilfreich gerade für Gleitsichtbrillen.



*Der i.Profiler – die Basis für die genauesten Brillengläser der Welt.*

Mit dieser Technologie werden Brillengläser auf 1/100 Dioptrie genau zum Auge gefertigt und sind damit 25x genauer als herkömmliche Gläser. Das Resultat: besser sehen auch bei Nacht und Dämmerung, z.B. im Straßenverkehr, kontrastreicher, brillanter, schärfer, online, offline, in jedem Alter. Fragen Sie bei uns nach Sonderaktionen!

*Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!  
 Bringen Sie gern auch Freunde und Ihre Angehörigen mit!  
 Ihr Team von Mott Optik in Rissen*

Einfach oder High-Tech – Hilfsmittel vom Spezialisten:

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

Bei **Altersbedingter Makula-Degeneration (AMD)** oder **Grünem Star** braucht man professionelle Problemlösungen. Unsere Filiale Rissen besitzt dafür eine spezielle **Zertifizierung** durch die Fa. Schweizer, einem der weltweit führenden Hersteller von **Vergrößernden Sehhilfen**. Wir beraten Sie bzw. Ihre Angehörigen gern und unverbindlich. Terminabsprache bitte unter **040-89 80 73 49**.



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



# MOTT | OPTIK

Inhaber: Florian Mott  
 Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen · Tel. 040-89 80 73 49  
 Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-2 66 67 · www.mott-optik.de

# Tietjen talkt für mehr Verständnis ...



© Foto: Sebastian Roland Fuchs

BETTINA TIETJEN | MODERATORIN  
UNTERSTÜTZT DAS HSP

... doch wir müssen  
auch etwas tun – gegen  
Armut und Not!



Spende hier  
für soziale  
Projekte in  
Hamburg



WIR  
FÖRDERN  
WAS HILFT.  
SEIT 1996.

**SeMa**

**Auch im  
Postversand!**

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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



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)



## Veranstaltungen – Tipps + Termine

**Samstag, 08.07.23, 12–17 Uhr**  
**Sommerfest für Jung und Alt**  
 Bühnenprogramm am Festplatz, Musik, Genussmeile und Kinderland-Attraktionen.  
**Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg**

**Donnerstag, 13.07.23, 13.30–17 Uhr**  
**Skattreff – Lust, Karten zu kloppen?**  
 Seit einigen Jahren treffen sich spielbegeisterte Damen und Herren, um gemeinsam zu spielen. Man trifft sich jeden Donnerstag. Anmeldung unter 040/29 80 39 50 oder pulis@drk-hamburg-nordost.de.  
**DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e.V., Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg**

**Freitag, 14.07.23, 19 Uhr**  
**Faltenrock**  
 Oldies but Goldies! Der beliebte Tanzabend für alle ab 60 Jahre. Ohne Anmeldung.  
**KörperHaus, Holzhide 1, 21029 Hamburg**

**Donnerstag, 20.07.23, 18 Uhr**  
**Open-Air-Sommer: Gypsy-Swing**  
 Endlich wieder in Volksdorf! Helmut Stuar-nig lässt den Gypsy-Swing der 30er Jahre wieder aufleben. Der Eintritt ist frei.  
**Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg**

**Freitag, 21.07.23, 18–23 Uhr,**  
**Samstag, 22.07.23, 12–23 Uhr,**  
**Sonntag, 23.07.23, 11–19 Uhr**

**Internationales Spielbudenfestival**  
 Die Schau der großen Straßenkünste und Kuriositäten mit den Top-Künstler der internationalen Straßenkunstszene. Eintritt frei.  
**Spielbudenplatz, 20359 Hamburg**

**Dienstag, 25.07.23, 13 bis ca. 17 Uhr**  
**Ausflug: Baumwipfelpfad Heide Himmel**  
 Die Höhenängstlichen nehmen den Wald-lehrpfad und alle treffen sich im Café wieder. Kosten: € 13,- (Busfahrt, Eintritt, Kaffee und Kuchen) Anmeldung im Bürger-treff. E-Mail: buergertreff@altonanord.de.  
**Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

**Donnerstag, 27.07.23, 10.30–11.30 Uhr**  
**Gesunde Ernährung für Senioren**  
 Wer möchte nicht bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben?! Die richtige Ernährung kann viel dazu beitragen. Eine Referentin der Verbraucherzentrale nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Lebensmittel und lädt Sie ein, Ihr Wissen zu testen und Neues zu lernen. Kostenfrei. Anmeldung erforderlich. Tel.: 040/33 38 41-20/21 oder per Mail: anmeldung@1902stiftung.de.  
**SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 HH**

**Montag, 31.07.23, 15 Uhr**  
**Vortrag vom Hörberatungszentrum**  
 Psychosoziale Folgen einer Hörbehinderung – alles gut oder doch nicht?  
 Hörbehinderungen sind Kommunikationsbehinderungen. Sie können schwere seelische und psychosoziale Folgen nach sich ziehen. Anmeldung unter der Tel.-Nr. 040/697 06 20 erforderlich.  
**Köster Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg**

**Mittwoch, 02.08.23, 12–16.30 Uhr**  
**Auf dem Fahrrad durch die Hansestadt**  
 Die Tour startet im Eilbektal und folgt dem Alsterlauf bis zum Tor- und Herrenhaus Wellingsbüttel. Abschluss im Café Reinhardt. Anmeldung bis 31. Juli: 040/33 38 41-20/21 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de.

**SieNa Nachbarschaftstreff, Treffpunkt: Versöhnungskirche Eilbek, Eilbektal 33**

**Freitag, 04.08.23, 10–11.30 Uhr**  
**Tanzgruppe 60plus**  
 Jeden Freitag. Weitere Infos beim Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel. 040/30 39 95 07.  
**Bürgerhaus Langenhorn, Tangstedter Landstr. 41, 22415 Hamburg**

**Sonntag, 06.08.23, 15–17 Uhr**  
**Historische Stadtparkführung**  
 Erstaunliche Fakten und Anekdoten entführen Sie in die mehr als 100-jährige Vergangenheit des bedeutenden Gartendenkmals. € 10,-/Person. Bitte melden Sie sich unter rundgang@stadtparkverein.de an.

**Treffpunkt: Café Sommerterrassen, Südring 44, 22303 Hamburg**

**Samstag, 12.08.23, 19 Uhr**  
**Holsteiner Kultursommer**  
 „Dann fahre nach dem Ugleisee, denn dort verkehrt die Hautevolllée“. Literarisch-musikalischer Ausflug mit Armin Diedrichsen. Ticket: € 15,-, www.saselhaus.de.  
**Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 HH**

**Sonntag, 13.08.23, 11–19 Uhr**  
**Viertel Meile Design Markt**  
 Schöne und außergewöhnliche Dinge, von Künstlern und Designern handgefertigt.  
**Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg**

**Mittwoch, 16.08.23, 14.30–16 Uhr**  
**KONFETTI-Café mobil – für Menschen mit und ohne Demenz**  
 Für alle, die Lust haben, gibt es Livemusik, wir singen, tanzen, malen, sind kreativ und lachen miteinander. Anmeldung unter info@konfetti-im-kopf.de, 040/ 41 92 16 79. Um einen Spendenbeitrag von € 2,50 p.P. wird gebeten. **KUNSTKLINIK, Martinistr. 44a, 20251 Hamburg**

**Freitag, 25.08.23, 16–02.00 Uhr**  
**Samstag 26.08.23, 13–02.00 Uhr**  
**Sonntag 27.08.23, 13–21 Uhr**  
**St. Pauli Winzerfest**  
 Deutsche Winzer präsentieren Weine aus eigener Herstellung. Dazu Köstlichkeiten vom Grill, Flammkuchen, Crêpes, Käse und Live-Musik. **Spielbudenplatz, 20359 HH**

**Sonntag, 27.08.23, 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**

**Sonntag, 27.08.23, 11 Uhr**  
**Schnellsen StomperS – Jazzfrühschoppen**  
 Eintritt: € 5,-, www.fz-schnellsen.de.  
**Freizeitzentrum Schnelsen e.V., Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

**Sonntag, 27.08.23, 18 Uhr**  
**BAD – Best Ager Danceparty Ü60**  
 Für alle ab 60 Jahren – aber ohne Ausweiskontrolle! Tanzen nach Herzenslust. Eintritt: € 6,-, www.fz-schnellsen.de.  
**Freizeitzentrum Schnelsen e.V., Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

**Donnerstag, 30.08.23, 17 Uhr**  
**Vortrag: Kniearthrose – Behandlung und minimalinvasive ENDOprothetik**  
 Referent: Dr. Alaa Aljawabra, leitender Oberarzt Gelenkchirurgie. **Helios ENDO-Klinik, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg**

### Flohmärkte

**Samstag, 08.07.23, 12–17 Uhr**  
**DVD & Blu-ray 18er Markt**  
**Hamburg Haus Eimsbüttel, Doormansweg 12, 20259 Hamburg**

**Sonntag, 09.07.23, 11–16 Uhr**  
**Sommerflohmarkt**  
**Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg**

**Sonntag, 09.07.23, 10–16 Uhr**  
**Flohmarkt Altona Haus Drei e.V. Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg**

**Samstag, 29.07.23, 8–16 Uhr**  
**Fietsenbörse – Fahrradmarkt St. Pauli Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

**Samstag, 29.07.23, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Museum der Arbeit Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Sonntag, 30.07.23, 8–16 Uhr**  
**Flohmarkt Rahlstedt – REWE (Center) Bargtheider Str. 83–87, 22143 Hamburg**

**Sonntag, 30.07.23, 8–15 Uhr**  
**Flohmarkt Schenefeld – REWE (Center) Fr.-Ebert-Allee 3–11, 22869 Schenefeld**

**Sonntag, 06.08.23, 12–16 Uhr**  
**Flohmarkt Lohbrügge**  
**Auf dem Lohbrügger Markt, 21031 HH**

**Samstag, 06.08.23, 11–16 Uhr**  
**Flohmarkt auf dem Hof am Goldbekhaus Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg**

**Sonntag, 06.08.23, 9–16 Uhr**  
**Flohzinn Wilhelmsburg – rund um die Wilhelmsburger Zinnwerke Am Veringhof 7, 21107 Hamburg**

**Sonntag, 06.08.23, 8–15 Uhr**  
**Flohmarkt Wedel – Familia Rissener Straße 105, 22880 Wedel**

**Sonntag, 13.08.23, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Museum der Arbeit Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

**Sonntag 20.08.23, 9–16 Uhr**  
**Flohmarkt Michelwiese**  
**Neustädter Neuer Weg 1, 20459 Hamburg**

**Sonntag, 27.08.23, 8–16 Uhr**  
**Flohmarkt Hummelsbüttel – Roller Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg**

# Freuen Sie sich auf die September-Ausgabe! Erscheinungstag 01.09.23



## 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)

