

# Mein Lokstedt

NIENDORFER  
**Wochenblatt**  
Gratis und unbezahlbar.

## Lesetage

Geschichten und Gedichte: Bei diesem Fest dreht sich vier Tage lang alles um Bücher und Sprache



## Fit im Kopf

Gemeinsam die grauen Zellen in Schwung bringen beim Gedächtnistraining im Gemeindehaus

## Mitgestalten

Lokales Bündnis für Familie will mit seinem Programm auch Singles und Wahlfamilien ansprechen



## Wir bieten Ihnen folgende Leistungen an:

- Individuelle 1 zu 1 Rundumversorgung (24 Stunden Pflege)
- Medizinische Behandlungspflege wie z.B.:  
Tabletten stellen, Medikamentengabe,  
Kompressionsstrümpfe, Wundversorgung usw.
- Häusliche Kranken- und Altenpflege  
(bei Bedarf auch nachts)
- Verhinderungspflege
- Hilfe bei der Haushaltsführung
- Vermittlung von anderen häuslichen Serviceleistungen  
(z.B. Fußpflege, Friseur, Physiotherapie)
- **kostenlose Pflegeberatung** (auch zuhause)

... und vieles mehr

*Wir sind für Sie da!*

*Kommen Sie gerne vorbei  
oder rufen Sie uns einfach an!*

Lokstedter Steindamm 27 · 22529 Hamburg

**Tel. 040 - 730 87 188** · Fax 040 - 730 87 335

[www.stadtperlehamburg.de](http://www.stadtperlehamburg.de) · [info@stadtperlehamburg.de](mailto:info@stadtperlehamburg.de)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Es sprießt und grünt und frohlockt – die Lokstedter Open-Air-Saison ist eröffnet! Die Menschen – groß und klein – zieht's nach draußen: Im Quartier gibt es wunderschöne Plätze und Ecken, die jedes Jahr aufs Neue entdeckenswert sind – und einige davon finden Sie auch in diesem Heft: **Viel Spaß beim Lesen!**

## Inhalt

- 4 Von Aikido bis Zumba – Lokstedter Sportvereine **mit Tradition**
- 8 Im Zeichen der Bücher – Lokstedter **Lesetage** vom 22. bis 25. Juni
- 10 Helfende vom **Jugendrotkreuz** üben an täuschend echten Wunden
- 12 **Herzensprojekt** – Andrea Berndt unterrichtet im eigenen Atelier
- 14 Das **Gedächtnis trainieren** mit viel Spaß
- 16 Neuer **Pfadfinderstamm** in der Christ-König-Kirche
- 18 Bündnis für **Familie** hat neue Köpfe und frische Ideen
- 20 Aus und mit **Leidenschaft** in der Musikkunstschule
- 22 Wie **Ältere** beim LAB **digitalfit** gemacht werden
- 23 Das Ehrenamt als **Lebensaufgabe**
- 24 Kreatives **Blumenbinden** – ein Selbstversuch
- 25 **Erste Hilfe für Tiere** Im Kursus erste Schritte lernen
- 26 Wer Was Wo? **Lokstedts** gute Adressen



Foto: gettyimages/Povareska

# Mit Leichtigkeit groß werden – auch finanziell



Kinder werden so schnell groß: Gefühlt waren sie gerade noch im Kindergarten und morgen ist Abschlussball. Und egal ob als Eltern oder Großeltern und egal ob die Kinder jung sind oder schon erwachsen: Man möchte seinen Nachwuchs finanziell gut abgesichert und aufgestellt wissen. „Mit dem Haspa Aktivplan Kids geht das ganz einfach und bereits ab 25 Euro monatlich. Besonderes Highlight: Ab dem 18. Geburtstag können die Kids den Vertrag übernehmen und eigenständig weiterführen, der dann schon ein solides Fundament für die Zukunft hat“, sagt Mathias Saß, Filialdirektor der Haspa am Siemersplatz 3.

„Zeigen Sie Fürsorge für Ihre Kinder oder Enkel. Der Haspa Aktivplan Kids ist eine private Rentenversicherung, die aus einem

Mix aus konventioneller Anlage und Fonds bestehen kann, es sind auch 100 Prozent Fonds möglich“, erläutert Saß. Beim konventionellen Teil bleibt der Beitrag bis zum Fälligkeitszeitpunkt garantiert erhalten, der Fonds-Teil soll für höhere Renditen sorgen. Da die Kurse schwanken, gibt es am Kapitalmarkt sowohl Chancen als auch Risiken für das hier eingesetzte Kapital. Da es sich um eine sehr langfristige Anlageform handelt, können Schwankungen aufgefangen und ausgeglichen werden. Denn je länger man spart, desto eher kann sich das Risiko eines Verlusts verringern und die Wahrscheinlichkeit auf einen höheren Ertrag des angesparten Guthabens steigen.

Diese besondere Form der Rentenversicherung ist sehr flexibel. Neben regelmäßigen monatlichen Zahlungen können auch Einmalzahlungen (wie Geldgeschenke zum Geburtstag oder zur Konfirmation) getätigt werden. Umgekehrt kann bei Bedarf – zum Beispiel für den Führerschein, zur Hochzeit oder bei einem Engpass – auch Geld entnommen werden.

Da heutzutage der Renteneintritt variabel ist, kann der Aktivplan Kids hieran angepasst werden. „Und beim Erreichen des ‚längsten Urlaubes des Lebens‘ – dem Ruhestand – kann Ihr (Enkel-)Kind sich zwi-

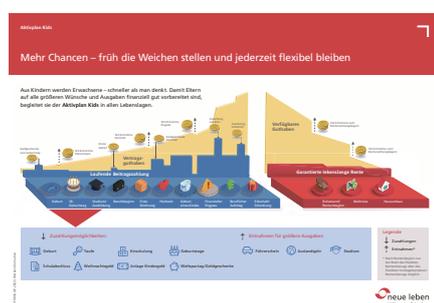
schen einer Einmalzahlung des bis dahin gewachsenen Kapitals oder für eine monatliche lebenslange Rente entscheiden“, sagt der Filialdirektor. „Das klingt alles gut, aber Sie haben weder Kinder noch Enkel? Dann schließen Sie doch einen Haspa Aktivplan für sich ab. Wir beraten Sie gern.“



Mehr Informationen online unter [www.haspa.de/aktivplankids](http://www.haspa.de/aktivplankids)

### Ein weiterer Tipp:

„Nachbarn für Nachbarn“ Neben (Online-)Veranstaltungen informieren wir Sie über Aktuelles und Wissenswertes aus der Umgebung. Melden Sie sich gerne für unseren Veranstaltungskalender an unter: [www.haspa-veranstaltungen.de](http://www.haspa-veranstaltungen.de) und aktivieren Ihre bevorzugten Stadtteile wie z.B. Lokstedt.



# Sportsgeist mit viel Tradition

Lokstedts Vereine haben eine lange Geschichte und ein umfangreiches Angebot



Lokstedt ist ein sportlicher Stadtteil: Sieben Vereine sind hier ansässig, bei denen von Aikido bis Zumba fast jede Sportart ausgeübt werden kann. Und das zum Teil schon seit mehr als 100 Jahren: Der TV Lokstedt mit dem Gründungsjahr 1892 ist der älteste der Lokstedter Vereine, der Sportverein West-Eimsbüttel feiert in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag. Der Frauenfußball bei Grün-Weiß Eimsbüttel war

einige Jahre sogar deutschlandweit Spitzenreiter und einen Hauch Japan bringt das Alster Dojo nach Lokstedt, das Mitte der 1980-er Jahre als erstes Ken- und Kyū-dōjō Europas in Lokstedt erbaut wurde. In den neuen hellen Räumlichkeiten der Evangelischen Familienbildung Niendorf-Lokstedt werden von Ayurveda über Pilates und Waldbaden bis zu Yoga zahlreiche Kurse für Körper und Seele angeboten. *mf*

Grafik; gettyimages/msano



Das Sportzentrum des ETV am Lokstedter Steindamm wurde 2021 eröffnet Foto: mf



## Eimsbütteler Turnverband (ETV)

Der Eimsbütteler Turnverband (ETV) hatte in dem Schriftsteller und Literaturprofessor Walter Jens seinen berühmtesten (Fußball)-Fan. Gegründet wurde der Verein 1889 als Männerturnverein, seither gab es viele Veränderungen. Zu den größeren gehört die Eröffnung des hochmodernen Sportzentrums am Lokstedter Steindamm im Herbst 2021. Der ETV bietet seinen Mitgliedern ein zeitgemäßes und umfassendes Sport-, Bewegungs- und Freizeitange-

bot. Er fördert sowohl den Breiten- und Gesundheitssport als auch den Leistungs- und Wettkampfsport. Auch seine gesellschaftliche und soziale Verantwortung nimmt der Verein ernst. So sind die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund und die Inklusion von Menschen mit Behinderung besonders wichtig. Als Bildungspartner kooperiert der ETV mit Ganztagschulen und organisiert Ferienprogramme für Schüler/-innen.

## Turnverein Lokstedt (TVL)

Der Turnverein Lokstedt (TVL) in der Döhrnstraße ist seit 1892 ein Traditionsverein mit familiärer Atmosphäre. Toleranz, Fair Play und Gemeinschaft sind die Vereinswerte, die hinter dem umfangreichen und vielseitigen Sportprogramm für Kinder, Jugendliche, Familien, Erwachsene und Senioren stehen. Ob Gesundheitsvorsorge, einfach Spaß an der Bewegung haben oder leistungsorientiert an den Start gehen: Hier soll sich jede und jeder angesprochen fühlen. Der Nachwuchs

wird mit Ballsport, Geräte- oder Leistungsturnen, Outdoor-Sport, Ballett, Taekwondo, Leichtathletik und vielem mehr fit gemacht – auch Kampfsport kann ab fünf Jahren gelernt werden. Als Ausgleich zum stressigen Alltag stehen für Erwachsene unter vielen anderen auch Body- und Mind-Angebote zur Verfügung und für Sportler/-innen über 50 gibt es neben speziell zugeschnittenen Kursen auch Reha- und Herzsportgruppen unter ärztlicher Aufsicht.



Kinder durch Kampfsport stärken im TV Lokstedt Foto: TV Lokstedt



Viel Platz zum Kicken gibt's bei Grün-Weiß Eimsbüttel Foto: GWE

## Grün-Weiß Eimsbüttel (GWE)

Der Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel (GWE) wurde 1901 gegründet und führte bereits 1970 eine Frauenfußballsparte ein. Ehrenmitglied Hannelore Ratzburg, Trägerin des Bundesverdienstkreuzes und ehemalige DFB-Vizepräsidentin für Frauen- und Mädchenfußball) hat soviel Herzblut in diese Sparte gesteckt, dass der Verein von 1975 bis 1982 sogar die bundesweit größte Frauenfußballabteilung hatte. Der GWE ist ein familienfreundlicher Brei-

tensportverein, der aktuell Training in 25 Sportarten von Fechten bis Tennis, von Kinderturnen bis Volleyball anbietet. Im Vereinsrestaurant Grünherz kommen Mitglieder aus allen Bereichen zusammen. Herzstück ist das moderne Multifunktionsgebäude in der Julius-Vosseler-Straße, das auch ein Fitness- und Gesundheitsstudio beherbergt. Direkt nebenan befinden sich die Beachvolleyball-Anlage und der Kunstrasenplatz.

## Eintracht Lokstedt

Die Vereinsgeschichte von Eintracht Lokstedt beginnt 1908, als Fußball noch als unfein und wenig gesellschaftsfähig galt. Mangels eines Fußballplatzes kickten die ersten Ballbegeisterten auf einem Turnfeld. Heute hat „Lokke“, wie der Verein von seinen Mitgliedern genannt wird, seinen Standort in der Döhrntwiete 2 und beheimatet Herren-, Jugend-, alte Herren- und Seniorenmannschaften. Eintracht Lokstedt versteht sich als kleiner, familiär geführter

Verein, in dem viel Wert auf Fairness, Respekt und Toleranz gegenüber Mitspielern und den Gegnern gelegt wird. Schon den Gründungsvätern lag die Jugendarbeit am Herzen, die sich auch jetzt noch im Leitbild von „Lokke“ wiederfindet. In Fußballcamps können Nachwuchskicker sich mit viel Spaß ausprobieren. Ein weiterer Schwerpunkt liegt laut Leitbild auf der „möglichst hochklassig spielenden 1. Herrenmannschaft.“

Familiär und gemütlich wird bei Eintracht Lokstedt gekickt

Foto: privat



## Unser TEAM lebt dieses Handwerk

Profitieren Sie von unseren fachausgebildeten und motivierten Mitarbeitern mit langjähriger Erfahrung



**ELBHANDWERK**  
Sanitär | Heizung | MeisterHand

ElbHandWerk Sanitär und Heizung GmbH | Offakamp 9e  
22529 Hamburg | 040-507 24 999 | [www.elbhandwerk.com](http://www.elbhandwerk.com)

## Dojo mit Teeraum



Im Veilchenweg liegt in einem verwunschenen Garten mit Seerosenteich das Alster Dojo. In tausenden Arbeitsstunden erbauten die Mitglieder zwischen 1983 und 1985 das erste Ken- und Kyu-Dojo Europas. In dem deutschlandweit bekannten Übungszentrum für japanische Kampfkünste werden

Kyūdō, die Kunst des Bogenschießens, Kendo, der Schwertkampf, das Fechten mit Lanzen Sōjutsu und Iaidō, die Kunst des Schwertziehens, gelehrt. Das Dojo verfügt auch über einen japanischen Teeraum, und vom Zuschauerhügel aus können Besucher/-innen das Geschehen beobachten. Da das Dojo ein Teil japanischer Kultur ist, gelten hier auch die obligatorischen Verhaltensregeln wie das Ausziehen der Schuhe oder das Verbeugen vor dem Betreten der Übungsräume. In Japan werden Kampfkünste wie Kendo nicht einfach als Sport, sondern zur Reifung des Charakters betrieben.



Das Alster Dojo liegt verwunschen im Veilchenweg Foto: mff

## Familienbildung für alle



Werdende Mütter und Väter, Eltern mit Babys und Menschen aller Altersgruppen mit oder ohne Kinder finden in den hellen, modernen Übungsräumen der neu gebauten Evangelischen Familienbildung (Stapelstraße 8a) ein umfangreiches Angebot für Geist und Körper. Unter dem Motto „Bilden + Begegnen + Beraten + Begleiten“ gibt es hier Yoga mit Babybauch und nach der Geburt – mit und ohne Kinder, Rückbildungsgymnastik, Einführung in die Philosophie des Ayurveda, Tanz des Lebens für alle Altersstufen, Atemtechniken, Pilates, Beckenbodentraining, Bauch, Beine, Rücken, Po, Waldbaden im Niendorfer Gehege und vieles



Iris Böhm, Leiterin der Familienbildung, in einem der gut ausgestatteten Übungsräume Foto: privat

mehr. Alle Einzeltermine und Kurse können kostengünstig gebucht werden.

## SC Victoria bewegt

„Tradition in Bewegung“ lautet das Motto des SC Victoria, der 1895 zunächst als reiner Fußball-Club gegründet wurde. Heute will der Verein Menschen aller Altersgruppen eine sportliche Heimat bieten. Das Sportangebot umfasst die Abteilungen Fußball, Handball, Leichtathletik, Tennis, Hockey, Golf, Tischtennis, Turnen, Gymnastik und Kampfkunst. Das Gelände mit den Tribünen in den Vereinsfarben Gelb-Blau im Lokstedter Steindamm prägt

das Stadtteilbild seit 1907. Maximal 8000 Zuschauer finden hier Platz. Mit dem wachsenden Einzugsbereich im Bezirk Eimsbüttel steigen auch die Zahlen der Sportbegeisterten auf den Wartelisten. Seit 2017 hat der SC Victoria auch eine eigene Golf-Abteilung und 2021 sind verschiedene Yoga-Kurse dazugekommen. In den Ferien werden für den Nachwuchs Fußball- und Tennis-Camps angeboten.



Beim SC Victoria kommen kleine Fußballer auf ihre Kosten Foto: SC Victoria



Der SV West-Eimsbüttel feiert in diesem Jahr 100. Geburtstag Foto: privat



## Wespen feiern 100. Geburtstag

Der SV West-Eimsbüttel feiert vom 30. Juni bis zum 2. Juli seinen 100. Geburtstag mit einem umfangreichen Programm, zu dem auch ein Spiel einer Auswahlmannschaft gegen die Traditionsmannschaft des FC St. Pauli gehört. Aus einer „wilden Straßemannschaft“ wurde der Verein im April 1923 gegründet und blickt auf eine wechselhafte Geschichte

von Auf- und Abstiegen in verschiedene Ligen zurück. Herren, Alte Herren, Senioren und die Jugend kicken in der Stellingener Chaussee 25, ihr Stadion haben die „Wespen“ in der Stellingener Vogt-Kölln-Straße 50. Die Jugendarbeit liegt ihnen besonders am Herzen, alle Jahrgänge von 2008 bis 2017 sind vertreten und neue Kicker/-innen willkommen.

### KONTAKT ZU DEN VEREINEN

- **Alster Dojo**, Veilchenweg 34, Tel. 560 085 95, [www.alster-dojo.de](http://www.alster-dojo.de)
- **Eimsbütteler Turnverband**, Lokstedter Steindamm 75, Tel. 401 769 990, [www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)

### Evangelische Familienbildung

- **Niendorf-Lokstedt**, Stapelstraße 8a, Tel. 226 229 7-70, [www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)
- **Lokstedter Fußball-Club „Eintracht“ von 1908**, Döhrntwiete 2, Tel. 410 990 95, [www.eintracht-lokstedt.de](http://www.eintracht-lokstedt.de)

### SC Victoria, Lokstedter Steindamm 87,

- Tel. 422 51 60, [www.sc-victoria.de](http://www.sc-victoria.de)
- **Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel von 1901 e.V.**, Julius-Vosseler-Str. 195, Tel. 41 42 470-0, [www.gweimsbuettel.de](http://www.gweimsbuettel.de)

### SV West-Eimsbüttel von 1923,

- Stellingener Chaussee 25, Tel. 560 44 15, [www.wespe-online.de](http://www.wespe-online.de)
- **Turnverein Lokstedt**, Döhrntwiete 20, Tel. 564 870, [www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)

FITNESS | KURSE | SPA | POOLS | FAMILY

# DEIN WORKOUT. DEINE AUSZEIT. DEIN CLUB.



Über 200 Kurse pro Woche.  
Familienfreundlich.  
Innovatives Spa Angebot.  
Auch für Tagesgäste.

*David Lloyd*  
**MERIDIAN**  
— SPA & FITNESS —

Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH | [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

Quickbornstraße 26, 20253 Hamburg | **KOSTENFREI PARKEN IM PARKHAUS**



# Ein Fest für alle Leseratten

Vier Tage im Juni stehen ganz im  
Zeichen von Büchern und Sprache

Grafik: gettyimages/Natalie\_

Lesen und Lauschen, Lachen und Nachdenken stehen vom 22. bis zum 25. Juni überall in Lokstedt auf dem Programm. Dann finden zum dritten Mal die Lokstedter Lesetage mit einem breitgefächerten Programm für Kleine und Große statt.

Aus der Taufe gehoben hat die Initiative Runde Lokstedt das Lesefest, die sich für ein gutes Miteinander und gelebte Integration im Stadtteil einsetzt. Christin Döring vom Bürgerhaus Lokstedt und Nicola Schulz-Bödeker vom Mittendrin-Quartiersprojekt Lokstedt/Stellingen hatten schon

lange mit der Idee eines Lesefestes gespielt. „Wir haben überlegt, wie wir in dieser isolierten und schwierigen Zeit der Pandemie trotzdem Begegnung und kulturellen Genuss im Quartier organisieren können“, erzählt Nicola Schulz-Bödeker. „Ausschlaggebend war auch die Möglichkeit, in ein solches Format viele Player einzubeziehen und ganz unterschiedliche Zielgruppen erreichen zu können. Außerdem konnten wir hier Sprache, auch verschiedene Sprachen, in den Mittelpunkt stellen. Sozusagen als Kernkompetenz für das Miteinander.

Es ging uns allen auch darum, die neuen, vielsprachigen Nachbarn aus der Wohnunterkunft in Lokstedt miteinzubeziehen.“

Die Resonanz von Akteuren und Publikum auf die ersten Lokstedter Lesetage war so gut, dass es nun in die dritte Runde geht. Die Vielfalt der Veranstaltungen ist so bunt wie die beteiligten Stadtteil-Akteure. Kinder, Jugendliche, Familien und Erwachsene sind zu Autor/-innenlesungen, Vorleseangeboten, szenischen Darbietungen und interaktiven Geschichtenerzählungen eingeladen. Auch mehrsprachige Lesun-

gen, eine literarische Radtour und ein Literatur-Quiz wird es geben.

## In Gedichten um die Welt

Begleitend wartet ein besonderer Lesespaß auf alle Stadtteil-Spaziergänger/-innen. Der Leseparcours – In Gedichten um die Welt – ist eine farbenfrohe, großformatige Open-Air-Plakat-Ausstellung, die etliche Länder anhand eines illustrierten Kinderverses porträtiert. Jeder Vers ist immer dreifach auf dem Plakat zu finden: in der Landessprache, in einer deutschen Übersetzung und

## Wir sind ein Team.

Du magst Fußball, du hast Spaß am Spiel?  
Dann bist du herzlich zu einem Probetraining eingeladen!  
Im Jugendbereich haben wir noch Plätze frei und keine Warteliste.  
Auch für Väter gibt es Mannschaften in allen Altersklassen.  
Nimm Kontakt auf per Mail an [info@eintracht-lokstedt.de](mailto:info@eintracht-lokstedt.de)  
Viele weitere Infos findest du auf  
[www.eintracht-lokstedt.de](http://www.eintracht-lokstedt.de)

## Eintracht Lokstedt





Für die Kleinsten gibt es spannendes Bilderbuchkino  
Foto: mf

außerdem in einer Lautschrift, mit deren Hilfe man den Originaltext aussprechen kann, ohne die Sprache selbst zu kennen. Zu finden ist die Ausstellung bis zum 30. Juni entlang des Zauns der Grundschule Hinter der Lieth. Hier findet am 23. Juni auch das Mitmach-Lesefest des Vereins Herzliches Lokstedt statt.

Kultstatus genießen die drei Autorinnen „Mad Moms und die komische Frau ohne Kind“, die in einer Mischung aus Kabarett, Poetry Slam und Lesung regelmäßig das Bürger-

haus zum Beben bringen. Am Freitag, 23. Juni, geben sie dort ihre Abschiedslesung. Der ehemalige Tagesschau-Sprecher und Lokstedter Jo Brauner ist ebenso zu hören wie die autobiografischen Erinnerungen „Lebertran und Rock'n'Roll“ über eine Jugend in Eimsbüttel von Maren Witte. Für kleine Lesemäuse gibt es Geschichten im Eltern-Kind-Zentrum, Erzähltheater mit Musik in der Musikkunstschule und vieles mehr. Gefördert werden die Lesetage durch den Bezirk Eimsbüttel. mf

### Lokstedter Lesetage

22. bis 25.6., verschiedene Orte,

Eintritt kostenlos. Adressen und Hinweise

zur Anmeldung für die einzelnen Veranstaltungen

finden sich in den an den Veranstaltungsorten

ausliegenden Programm-

flyern, sowie über den

Programm-QR-Code



Der Makler an Ihrer Seite.



IMMOBILIEN  
KONTOR

## Mein Anspruch ist Ihre Zufriedenheit.

Eine Immobilie zu verkaufen kann aus den unterschiedlichsten Aspekten eine Herausforderung sein, ob organisatorisch, emotional, finanziell oder auch zeitlich. Hierbei ist ein verlässlicher Ansprechpartner umso wichtiger. Gern stehe ich Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Kontaktieren Sie mich gerne jederzeit für eine **kostenlose Beratung inklusive Marktwertanalyse.**

*Manuel Drespe*  
**Ihr Manuel Drespe**



MD IMMOBILIENKONTOR GmbH · [www.md-immobilienkontor.de](http://www.md-immobilienkontor.de)  
E-Mail: [info@md-immobilienkontor.de](mailto:info@md-immobilienkontor.de) · Telefon: 040 28 80 56 88



**ELEKTROHAMBURG**

*Wir machen Gutes besser!*



# „Wir können

Beim Jugendrotkreuz gibt es realistische Notfalldarstellungen

Die richtige Schminktechnik will gelernt sein – Melanie Poerschke ist Profi und eine von derzeit zwei Ausbildern in Hamburg

Die Farbe Rot in ihren verschiedenen Schattierungen ist immer am schnellsten aufgebraucht: Beim Jugendrotkreuz (JRK) kommen die Schminkutensilien weniger für buntes Kinderschminken zum Einsatz als vielmehr für die realistische Notfalldarstellung.

Erschreckend echt wirkt die blutende Platzwunde, die Melanie Poerschke ihrem JRK-Kollegen auf die linke Stirnseite schminkt: Für den plastischen Effekt bringt sie dort zunächst in Form geknetetes Modellierwachs auf. Es folgt je eine Schicht weißer Puder (gegen den Glanz) und roter Puder für die Darstellung der Prellung. Mit einem kleinen Spatel wird die „Wunde“ dann geöffnet beziehungsweise modelliert. Blaue und rote Farbe sorgen für optische Tiefe. Den Abschluss bildet dickflüssiges Kunstblut, das die Stirn herunter tropft und das Bild einer blutenden Wunde perfekt macht ...

Von der Schnitt- und Platzwunde über die Schusswunde bis hin zum offenen Knochenbruch und sogar Herzinfarkt können die Profis beim JRK nahezu alle Verletzungen darstellen. Ziel dieser Übungen ist es, Helfer/-innen realitätsnah auf Unfallsituationen vorzubereiten, richtiges Verhalten im Notfall zu trainieren und mögliche Ängste vor Blut und Verletzungen abzubauen. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden lernen, sich in die Situation der Verletzten beziehungsweise Helfenden hineinzuversetzen.

„Damit das funktioniert, ist es wichtig, dass die Rollen möglichst professionell und echt gespielt werden“, betont Muhammed-Mustafa Sarikaya. In einem kleinen Team arbeitet er hauptamtlich beim JRK-Landesverband mit Sitz in Lokstedt. Hier, am Behrmannplatz, finden auch die



# alle Wunden schminken“

Lehrgänge und Ausbildungen zur Notfalldarstellung statt: Die 30-jährige Melanie Poerschke ist dabei eine von zwei Ausbildern, zwei weitere Personen werden derzeit ausgebildet. Über den Schulsanitätsdienst ist sie vor 13 Jahren zum JRK gekommen und engagiert sich hier seitdem ehrenamtlich. Dass sie früher selbst kein Blut sehen konnte, wie sie erzählt, ist heute kaum mehr vorstellbar, wenn man sie bei ihrer Arbeit beobachtet. Denn Poerschke ist nicht nur Profi im Wunden-Schminken, sondern sie bringt Anderen auch bei, wie es geht.

Die Angebote zur Notfalldarstellung richten sich dabei an Helfende des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) sowie an externe Organisationen, Verbände und Unternehmen. „Wir gehören in Norddeutschland zu einem der wenigen Anbieter mit dieser Ausbildung“, betont JRK-Landesre-



rent Kim Isenberg: „In Hamburg sind wir sogar die einzige Organisation, die die Notfalldarstellung für den Schulsanitätsdienst-Wettbewerb anbietet.“

Auf die abschließende Frage, ob man eine geschminkte Wunde für den „Privatgebrauch“ mitnehmen könne, antwortet Melanie Poerschke dann mit einem

klaren Nein: „Niemand geht geschminkt nach Hause.“ Das könne unterwegs zu Missverständnissen führen, die man vermeiden wolle. In dem Zusammenhang betont sie auch noch einmal den ernstesten Hintergrund der Notfalldarstellung mit ihrem wichtigen Nutzen: auf den Notfall vorbereitet zu sein. *kh*

Das Jugendrotkreuz-Team in Lokstedt: (v.l.) Landesreferent Kim Isenberg, Bildungsreferentin Franziska Tegt, Melanie Poerschke (ehrenamtliche Ausbilderin) und Muhammed-Mustafa Sarikaya (Öffentlichkeitsarbeit)  
Fotos: kh

## Kontakt

Alle Infos zur Notfalldarstellung mit Ausbildungen, Lehrgängen und ehrenamtlichem Engagement: Jugendrotkreuz, Landesverband, Behrmanplatz 3  
Tel. 55 42 00  
[www.jrk-hamburg.de](http://www.jrk-hamburg.de)

**ETV  
HAMBURG**

Entdecke unser vielfältiges Sportangebot in den Sportzentren Bundesstraße und Hoheluft. Zwei Fitnessstudios mit Saunabereich, wöchentlich über 300 Fitnesskurse, 22 Abteilungen mit über 40 Sportarten. Rehasport, Bouldern, Kindergeburtstage und vieles mehr.

    
ETV.Hamburg ETV.Hamburg ETV-Hamburg.de

**GANZ SCHÖN  
SPORTLICH**

# Kindheitstraum Kunst

Andrea Berndt hat sich mit ihrem Atelier einen Herzenswunsch erfüllt

Eine Eule schaut skeptisch die Betrachterin an, daneben stemmt sich ein zerzaustes Schaf auf dem Deich gegen den Seitenwind, und an der gegenüberliegenden Wand wird eine Flaschenpost an einen großformatigen Strand gespült. Im Atelier von Andrea Berndt wird schnell sichtbar, dass Tiere und Landschaften zu ihren Lieblingsmotiven gehören.

Seit September vergangenen Jahres hängen und entstehen ihre Werke in der Grelckstraße 11. Hier hat sich die Lokstedterin den Traum vom eigenen Atelier erfüllt. Und noch einen weiteren Jugendwunsch konnte Andrea Berndt hier wahr machen: „Ich kann hier Mal- und Zeichenkurse für Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene geben. Das Glück der Teilnehmenden über eigene Erfolgserlebnisse freut mich jedes

Mal sehr!“ Ihren Wunsch, Kunst zu studieren und zu lehren, konnte sie sich nicht sofort erfüllen.



Aber er war so stark, dass sie nach einer kaufmännischen Ausbildung und neben ihrem Job ab



2007 Kommunikationsdesign mit dem Schwerpunkt Illustration sowie die Grundlagen der Malerei studierte.

Das Herzensprojekt, Kunst zu unterrichten, erfüllte sich dann beim Lokstedter LAB, wo sie zehn Jahre lang Senior/-innen das Zeichnen und Malen lehrte: „Ich bin mit den Teilnehmenden gewachsen. Mein schönster Dank war und ist das Aha-Erlebnis eines Teilnehmers, der sagt: Jetzt weiß ich, was meinem Bild gefehlt hat!“ Andrea Berndt wohnt seit 30 Jahren an der Grelckstraße: „Ich habe immer auf eine Entwicklung gehofft, die Anziehungspunkte für Menschen schafft.“ Nun ist sie selbst ein solcher geworden. Beim Lokstedter Weihnachtszauber hat sie Wichtelzeichnen für Kinder veranstaltet und wünscht sich zu-

Tiere und Landschaften sind die Lieblingsmotive der Künstlerin

**Der Breitensport-Verein  
in Lokstedt und Umgebung**



**Qigong Kinderturnen**  
**Badminton Walking+Lauftreff**  
**Taekwondo Kleinkindturnen**  
**Fitness Kung Fu BBRP**  
**Tanz Modern+Jazz Ballett**  
**Athletik-Workout Zumba**  
**Tischtennis Reha-Orthopädie**  
**Rückentraining Leistungsturnen**  
**Leichtathletik Yoga**  
**Pilates Gymnastik+Fitness 50plus**  
**Volleyball Herzsport**  
**Hallenfußball**

und Workshops zu verschiedenen Themen  
auch für Nicht-Mitglieder

Besuchen Sie uns gern auf [www.tv-lokstedt.de](http://www.tv-lokstedt.de)

Döhrntwiete 20    040-56 48 70    [info@tv-lokstedt.de](mailto:info@tv-lokstedt.de)



**Töpfert**  
 Stresemannallee 12-16 · 22529 HH  
 Lokstedt · Tel. 040 523 89 250

**Starten Sie  
fit in den  
Sommer  
mit unseren  
vitaminreichen  
regionalen  
Frischeprodukten!**

- Präsentkörbe
- Einkaufs-Gutscheine
- DHL-Packstation
- Kreditkarten-Zahlung
- Briefmarken-service
- Kostenloser Taxiruf

Öffnungszeiten  
**Mo-Sa  
7-20 Uhr**



Kostenlose  
Parkplätze (90 Min.)

Unsere aktuellen Angebote  
finden Sie unter [www.edeka.de](http://www.edeka.de)



Andrea Berndt hat sich mit dem eigenen Atelier ihren Kindheitstraum erfüllt  
Fotos: mf

künftig, dass die Künstler/-innen des Stadtteils sich besser vernetzen. Ihre Schüler/-innen betreten ihr Atelier durch die benachbarte Eisdiele von Laura Margolin. Das Nebeneinander von Kunst und Eis kommt bei allen gut an, ist

jedoch zeitlich begrenzt: „Das Gebäude wird leider abgerissen. Wir hoffen, zusammen neue Räumlichkeiten zu finden. Am liebsten hier im Dorf.“ Bei gutem Wetter geht Andrea Berndt mit ihren Schüler/-innen zum Skiz-

zieren in den Amsinck Park. Oder sie setzen sich mit ihren Skizzenblöcken einfach vor das Atelier auf die Parklets: „Menschen mit Eis sind super Motive! Sie bewegen sich nicht und sehen sehr zufrieden aus.“ mf

#### Kontakt

Kursraum Andrea Berndt  
Grelckstraße 11  
Tel. 0171 – 144 88 11  
[www.andrea-berndt.de](http://www.andrea-berndt.de)

**HAIR & beauty** HAMBURG  
DER FRISEUR AM SIEMERSPLATZ

## Aus BEAUTY ZONE Hamburg wird HAIR & beauty Hamburg

Unser kompetentes Team berät „SIE & IHN“

- Frisuren aller Art für Damen, Herren und Kinder
- Maniküre
- Pediküre

Terminbuchung nach Absprache auch online möglich via *treatwell*.

Sie finden unseren Salon weiterhin in der Kollaustraße 1, Ecke Vogt-Wells-Straße.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

HAIR & beauty Hamburg  
Kollaustraße 1, 22529 Hamburg  
Tel. 040 53 00 97 84

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9 - 18.30 Uhr · Sa 9 - 14.00 Uhr

**WERNER EISELE**  
Haus- und Grundstücksmakler seit 1969  
VERKAUF · VERMIETUNG · VERWALTUNG · BEWERTUNG

## GUTSCHEIN

Für eine Bewertung Ihrer Immobilie!



Immobilienkompetenz im Herzen von Niendorf

Tibarg 40  
22459 Hamburg  
Tel. 555 35 35

[www.werner-eisele-immobilien.de](http://www.werner-eisele-immobilien.de)





Die Teilnehmenden lösen gemeinsam mal schwierigere, mal einfachere Aufgaben

# Im Kopf fit bleiben

Beim Gedächtnistraining geistig ins Schwitzen kommen

Jeden zweiten Mittwoch im Montag findet im Gemeindehaus der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Lokstedt ein Fitnessprogramm der besonderen Art statt: Beim Gedächtnistraining werden die grauen Zellen in Schwung gebracht. Und obwohl die sportliche Betätigung nicht im Fokus steht, kann man dennoch ganz schön ins Schwitzen kommen.

**B D E E I I L N N W:** Welches Wort ergibt sich aus diesem Buchstabensalat? Die auf den ersten Blick einfache Aufgabe entpuppt sich auf den zweiten als größere Tüftelei. Daher dauert es auch eine Weile, bis die Teilneh-

menden auf die Lösung „Wildbiene“ kommen. Richtig fit ist die Gruppe im Rückwärtsbuchstabieren: Und als Inga Jambor die einzelnen Buchstaben des Begriffs „Fahrgastunterstand“ in umgekehrter Reihenfolge in Sekundenschnelle aufsagt, wird schnell klar, dass sie Aufgaben, wie diese nicht zum ersten Mal löst.

## Ganzheitliches Training

Die Seniorin gehört zum festen Kern der Gruppe mit fünf bis acht Teilnehmenden, die sich hier regelmäßig am Mittwochvormittag trifft. Das Gedächtnistraining der



» Am Anfang war alles neu für mich – jetzt ist es mein Zuhause. «

*pro* **seniore**

Residenz Hamburg

Gazellenkamp 38 · 22529 Hamburg-Lokstedt  
Telefon 040 41925-09 · [www.pro-seniore.de](http://www.pro-seniore.de)

### Praktische Gedächtnistipps für zu Hause von Stella Gerke:

- Eine Nachrichtensendung schauen und sich danach an die Themen erinnern und diese auflisten
- Bei einem Spaziergang auf die Blumen am Wegesrand achten und versuchen, diese zu benennen.
- Mit einem beliebigen Begriff anfangen und im Kopf Wörterketten bilden. Als Beispiel: Wort-Kette, Ketten-Brief, Brief-Marke usw.
- A-B-C-Listen aufstellen (z.B. für Länder, Städte, Tiere ...)
- Um sich Namen zu merken, verknüpft man diese mit Assoziationen, zum Beispiel: Heike macht immer auf Föhr Urlaub, Bernd hat rote Haare usw.

Lokstedter Kirchengemeinde gibt es bereits seit mehr als zwei Jahrzehnten, nach Günter Jambor wird es heute von Stella Gerke geleitet. Die 68-Jährige engagiert sich schon lange aktiv in verschiedenen Bereichen der Kirche und wollte mit dem Gedächtnistraining „mal etwas anderes machen“, wie sie erzählt. Für die Übungseinheiten bereitet sie alle zwei Wochen immer wieder neue Aufgaben vor. Diese sollen vor allem dazu beitragen, die Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit sowie das assoziative und logische Denken zu fördern. Bei dem ganzheitlichen Training kommt auch die Bewegung nicht zu kurz. So baut Stella Gerke jedes Mal kleine „sportliche“ Einheiten ein. Natürlich ist auch dabei volle Konzentration (und nebenbei eine Menge Spaß) gefragt, wenn zum Beispiel für jede Augenzahl eines Würfels eine andere Handbewegung festgelegt wird und dann reihum gewürfelt wird. Ein zweiter Würfel im Spiel mit sechs verschiedenen Beinbewegungen macht das Ganze noch

spannender ... „Ich finde es toll, dass es immer andere Übungen und Anregungen gibt. So kommt nie Routine auf“, meint Rudolf Becker, der regelmäßig und gerne kommt: Zu Hause sei es mit Kreuzworträtsel, Sudoku und Co. schon sehr einseitig. Für Abwechslung bei der geistigen Fitness daheim sorgen die Hausaufgaben, die die Teilnehmenden jedes Mal erhalten – und

die manchmal richtig knifflig sind.

„Ich achte auf verschiedene Schwierigkeitsgrade, sodass für jeden etwas dabei ist“, betont Stella Gerke. Wichtig ist ihr vor allem, während des Trainings keinen Leistungsdruck aufkommen zu lassen. Denn neben dem Trainingseffekt ist der Spaßfaktor in netter Gesellschaft hier mindestens genauso wichtig. *kh*



Stella Gerke leitet das Gedächtnistraining der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Lokstedt *Fotos: kh / Grafik: gettyimages/Lucky7D*



### Lust mitzumachen?

Interessierte jeden Alters sind willkommen:  
Das Gedächtnistraining findet jeden zweiten Mittwoch von 10.15 bis 11.15 Uhr im Gemeindehaus der Ev.-Luth-Kirchengemeinde, Bei der Lutherbuche 36, statt. Im Anschluss gibt es als passende Ergänzung die Seniorengymnastik von 11.15 bis 12 Uhr.  
Tel. 56 41 61  
info@kirche-lokstedt.de

Vogt-Wells-Str. 8-10,  
22529 Hamburg-Lokstedt  
www.hoergeraete-lokstedt.de



**ASMUSSEN  
& SCHÄFER**  
HÖRAKUSTIK

## UNSERE LEISTUNGEN

- Hörakustik-Meisterbetrieb
- Professionelle Höranalyse
- Kleinste Im-Ohr-Geräte
- Lieferant aller Markenhersteller
- Maßgefertigter Gehörschutz
- Tinnitus-Beratung
- Wartung und Reparaturservice

Vereinbaren Sie gern einen Termin.

**☎ 040 35 71 55 55**





Freuen sich auf neue Mitglieder: Veronika Lobe und Henk Kunst

# Gut Pfad in

Abenteuer, Lagerfeuer, Zelten,  
Natur und Gemeinschaft

Sippenstunden, Ausfahrten, Lagerfeuer, Abenteuer und ganz viel Gemeinschaft: „Die Freiheit und Selbstständigkeit bei den Pfadfindern hat mich fasziniert“, erzählt Henk Kunst. Der 19-Jährige ist so begeistert von der Pfadfinderei, dass er zusammen mit Stammeskollegin Veronika Lobe (19) im Herbst vergangenen Jahres einen eigenen Pfadfinderstamm gegründet hat.

Beheimatet ist der neue Stamm in der Christ-König-Kirche und trägt auch den Namen des Gemeindestandortes Bei der Lutherbuche. „Wir haben schon einige Fahrten unternommen, aber so richtig los geht es in diesem Sommer“, verspricht Veronika Lobe, die sich zusammen mit Henk Kunst auf neue Gesichter freut.

Was viele Kinder und Jugendliche digital beim Streamen oder Gaming erleben, bietet die Pfadfinderei ganz real. „Wir können draußen in der Natur sein und Abenteuer mit Leuten, die man mag, erleben“, fasst Henk Kunst es zusammen. Als Leiter/-innen betreuen die beiden die Jüngeren in den Gruppen Fulani, Friesen und Novanter.

Der neue Stamm hat sich dem Verband Christlicher Pfadfinder und Pfadfinderinnen (VCP) angeschlossen und nutzt dessen Netz-

Pastor Lukas Klette hat immer ein offenes Ohr für die Pfadfinder

Fotos: mf



Gemeinsam unterwegs	Bei Gott zu Hause	Miteinander für Lokstedt
---------------------	-------------------	--------------------------

Beschenkt, um zu beschenken.



- Frauenkreis
- SingSangSong
- Bibelgespräch
- monatl. Sonntagsbrunch
- Beratung, Meditation, Seelsorge
- Kindergottesdienst
- Lokstedt Klassik
- Seniorentreff
- Gottesdienst

Freie evangelische Gemeinde Hamburg-Lokstedt  
22529 Hamburg · Emil-Andresen-Str. 34 · Tel.: 56 55 77  
kontakt@hamburg-lokstedt.feg.de · www.lokstedt.feg.de



## Kirche in Lokstedt

EVANGELISCH – LUTHERISCH

CHRIST-KÖNIG-KIRCHE | PETRUS-KIRCHE  
Bei der Lutherbuche 36

PETRUS-KIRCHE  
Winfridweg 22

### Wir sind für Sie da!

Die Lutherbuche ist unser sichtbares Zeichen:

Für die Verwurzelung vor Ort und die evangelische Freiheit in der Welt. Rund um die Christ-König-Kirche und die Petrus-Kirche finden Sie uns.




**Unsere Angebote und Einrichtungen**  
Kindergarten Lutherbuche, Kinderhaus Janusz Korczak, Jugendkeller, Kinderkirche, Konfirmanden, Chöre, Seniorenangebote, Ausflüge, Ausstellungen, Vorträge, Hilfe für Geflüchtete und Bedürftige, Lebensmittelausgabe und Sozialberatung (Anstoß e.V.), Ökumene (koreanische Gemeinde), Seelsorge, Gottesdienste u.a.m.

**Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern weiter.**

Kirchenbüro, Bei der Lutherbuche 36 · 22529 Hamburg · Tel. 56 41 61  
Fax 560 23 30 · info@kirche-lokstedt.de · www.kirche-lokstedt.de

# Lokstedt

werk: „Wir fahren zum Beispiel auf den Zeltplatz des VCP an der Seeve in Seevetal. Dort bauen wir zusammen die Kothe, den Waschtisch und Kochtisch auf, kochen gemeinsam und entzünden ein Lagerfeuer. Außerdem gehen wir in den Wald, schwimmen und machen Geländespiele“, erzählt Henk Kunst.

Das Aufbauen der Zelte sollen die jungen Sipplinge möglichst schnell selbst erlernen. Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein sollen sich bei den Pfadfindern nicht nur handwerklich, sondern auch in der Persönlichkeit entwickeln: „Mit 14 Jahren sollen die Mitglieder auch selbst einen Sippenabend gestalten“, erzählt Veronika Lobe. „Und das Christliche ist bei uns sehr wichtig. Auf unseren Ausfahrten planen und halten die Jugendlichen selbst die Andachten.“ Für das Gestalten der Andachten

haben die Pfadfinder mit Pastor Lukas Klette einen Profi an der Seite. Klette hat den neuen Stamm in seiner Gemeinde mit offenen Armen aufgenommen: „Es gab immer wieder Wünsche nach der Pfadfinderei. Dass jetzt junge, gut ausgebildete Menschen übernommen haben, war eine gute Gelegenheit. Mir ist es eine Herzenangelegenheit, dass die jungen Leiter/-innen hier ihre persönlichen Erfahrungen und Entwicklung machen.“ Für Henk Kunst und Veronika Lobe bedeu-

## Die Pfadfinderbewegung ....

... verbreitete sich seit ihrer Begründung 1907 in England weltweit mit dem Ziel, Kinder und Jugendliche zu bestärken und sie zu befähigen, Verantwortung zu übernehmen und ihre Potenziale auszuschöpfen. Die Sippen des Stammes Bei der Lutherbuche treffen sich montags und mittwochs im Gemeinderaum der Christ-König-Kirche, Bei der Lutherbuche 36. Mehr Infos unter: [mitmachen@stammlutherbuche.de](mailto:mitmachen@stammlutherbuche.de), [www.stammlutherbuche.de](http://www.stammlutherbuche.de)



Gemeinsame Abende am Lagerfeuer gehören zu den Pfadfinder-Aktivitäten dazu

Foto: privat

tet die Stammesleitung neben Schule und Studium viel Arbeit, aber noch mehr Spaß: „Ich habe viel für alle Lebensbereiche gelernt und die Pfadfinderei ist ein

schöner Ausgleich, um aus der eigenen Blase raus zu kommen“, sagt Veronika Lobe. Gemeinsam schwärmen sie von den Momenten, in denen es feierlich wird: „Wenn ein Kind in einen neuen Stand kommt, erhält es ein neues Halstuch oder eine Nadel. Und zum Abschluss unserer Fahrten gibt es einen großen Tschai-Abend mit Gesang, Lagerfeuer und Andacht.“

Jungs und Mädchen, die das selbst erleben möchten, sind herzlich zu den Sippenabenden eingeladen. *mf*



Der Niendorfer Friedhof bietet Ihnen viele Möglichkeiten individueller Gräber oder gemeinschaftlicher Grabanlagen, deren Pflege Sie auch in die Hand des Friedhofs geben können.

Sehr nachgefragt wird unser Angebot von Urnengräbern unter jungen oder alten Bäumen, ebenso wie die Beisetzung in einem Kolumbarium.

Wir beraten Sie gerne, damit Sie die für Sie richtige Option finden können.

Bitte wenden Sie sich an uns für eine Terminvereinbarung.

Ihre Friedhofsverwaltung Niendorf  
Promenadenstraße 8  
22453 Hamburg  
Tel.: 040 583 834

E-Mail: [friedhof@kirche-in-niendorf.de](mailto:friedhof@kirche-in-niendorf.de)

EV.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE NIENDORF

Verheißungskirche – Kirche am Markt – Immanuel-Haus





Gafik: gettyimages/ Angelina Bambina

# Familie ist viel mehr!

## Das Bündnis für Familie hat neue Köpfe mit vielen Ideen

Das Lokale Bündnis für Familie in Lokstedt wurde 2007 mit dem Ziel gegründet, den Stadtteil familienfreundlicher zu gestalten. Von den Initiator/-innen um Hans Jürgen Rhein wurden Projekte aus der Taufe gehoben wie die beliebte Lokstedt Rallye, der Familienwegweiser, die Büchertasche, internationale Abende und vieles mehr.

## Neues Verständnis

Im Januar vergangenen Jahres übergab Hans Jürgen Rhein den Staffelstab an Anna Clarks. Die Grafikdesignerin und Künstlerin, die mit Malis Pruns im Kunstkollektiv Frein arbeitet, hat sich bereit erklärt, das Bündnis ehrenamtlich weiterzuführen. Der 1986 geborenen Künstlerin liegt beson-



Anna Clarks (l.) und Malis Pruns vom Bündnis für Familie Foto: privat

ders der Begriff „Familie“ und dessen zeitgemäßes Verständnis am Herzen: „Familie ist mehr als Mama, Papa, Kind mit weißer

Hautfarbe. Es gibt tausend verschiedene Formen wie Patchwork-Familien, Paare mit adoptierten Kindern, auch Fami-

lien ohne Kinder sind möglich“, findet Anna Clarks, die mit einer Frau zusammenlebt. „Familie ist eine Entscheidung und muss nicht biologisch sein.“ Aus diesem Verständnis heraus entwickeln sie und ihre Mitstreiter/-innen das Programm, das ausdrücklich auch Singles und Wahlfamilien ansprechen soll.

## Gerne mitmachen

Bei der Beantragung von Fördermitteln stößt dieses Verständnis noch auf Barrieren: „In den Anträgen müssen immer die Begriffe Kinder und Familie fallen“, seufzt sie. Entmutigen lässt Anna Clarks sich davon aber nicht: „Vieles müssen wir dann erstmal ohne Gelder machen. Und wir suchen noch Mitmacher, die Ideen haben oder sich um Anträge kümmern wollen.“

Neben der traditionellen Lokstedt Rallye im September sind aktuell ein Sommerfest und ein



Bestattungen  
Harnack GmbH & Co. KG  
Wördemanns Weg 1  
22527 Hamburg

Telefon: 040/54 48 15  
kontakt@harnack-jochens.de  
www.harnack-jochens.de



Trauernden Zeit schenken,  
Toten Raum geben

**Ein Ort der Begegnung und Trauerbegleitung:** neue Kontakte knüpfen und sich austauschen – im Trauercafé, bei Themen- und Filmabenden sowie Konzerten.

**Ein Ort der Ruhe:** für Tote und Lebende, mit 938 Urnen in der Kirche und im „Paradiesgarten“, für Gebet und Gottesdienste – einzigartig in Deutschland.

**Ansprechpartner:** Diakon Stephan Klinkhamels  
Telefon (040) 54 00 14 35 • klinkhamels@erzbistum-hamburg.de

Koppelstraße 16 • 22527 Hamburg  
[www.trauerzentrum-hamburg.de](http://www.trauerzentrum-hamburg.de)

TRAUERZENTRUM UND KOLUMBARIUM ST. THOMAS MORUS



Das Bündnis ruft zur kreativen Gestaltung des Stadtteils auf  
Foto: mf

Picknick-Konzert geplant. Zentral ist auch die aktive kreative Gestaltung des Umfeldes: „Das Umfeld hat etwas damit zu tun, wie wir miteinander umgehen. Mit Kunst können wir zu Veränderungen beitragen“, erklärt Malis Pruns. Sie und Anna Clarks haben gemeinsam fürs Bündnis zahlreiche Postkästen künstlerisch gestaltet, auch eine triste Wand an der Grelckstraße haben sie aufgewertet.

Wichtig ist ihnen, dass die Menschen in Lokstedt ihren Stadtteil aktiv mitgestalten: „Wir bieten kein Rundum-Entertainment, sondern stellen einen Raum zur Verfügung, der genutzt werden kann“, stellt Malis Pruns klar. Dass das von vielen Menschen gern an-

genommen wird, zeigte ihre „Weihnachtsbude“ in der Grelckstraße im Dezember 2022. Hier boten sie ein Zelt und technische Ausrüstung für Aktionen aller Art an. Zahlreiche Lokstedter/-innen nutzten den Raum für Lesungen, Kunst-Aktionen, Ausstellungen, Basteln, Konzerte und vieles mehr.

Im Winter ist ein Bündnis-Treffen zum gegenseitigen Kennenlernen geplant. „Wer Lust hat, etwas im Stadtteil zu machen, soll zu uns kommen“, wünscht sich Anna Clarks. Auch Geflüchtete sind willkommen: „Es klingt immer so kitschig, aber letztlich sind wir doch alle eine Familie – oder könnten eine sein!“ mf

## Kontakt

Bündnis für Familie Lokstedt, im Atelier Frein  
Oddernskamp 2, Tel. 0176 / 494 54 869  
info@buendnisfuerfamilie-lokstedt.de  
www.buendnisfuerfamilie-lokstedt.de

# Magnolia



*Frische Blumen aus der Region,  
fast jeder hier im Dorf kennt  
uns schon. Es ist immer wieder  
schön, wenn die Kunden  
mit einem zufriedenen Lächeln  
nach Hause gehen.*

Grelckstraße 17a · Tel. 58 97 82 88  
Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-13 Uhr  
www.magnolia-carstens.de

©NW

FLORISTIK FÜR ALLE ANLÄSSE · GESCHENKARTIKEL · LIEFERSERVICE

# TELEFUNKEN



„Ich habe  
**Ja** gesagt ...

## ... und keiner hat's bemerkt!

Meine neuen Im-Ohr-Hörsysteme sind so klein und unauffällig, dass sie meinem Umfeld kaum auffallen. Dank smarterer Akku-Technologie sind Batteriewechsel für mich kein Thema!“

Weitere Infos unter  
[www.hoerex.de/telefonen](http://www.hoerex.de/telefonen).



## Exklusiv bei Ihrem HÖRExperten!



„Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Einzeltermin bei uns im Fachgeschäft, um die neuesten TELEFUNKEN Im-Ohr-Hörsysteme im Alltag zu testen. Rufen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!“

Simon Zeller, Inhaber von HÖRstation GmbH in Hamburg und exklusiver Vertriebspartner für TELEFUNKEN Hörsysteme.



Osterfeldstraße 83  
22529 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 50 72 31 40  
[hoerstation.de](http://hoerstation.de)

Exklusiver Vertrieb durch HÖREX Hör-Akustik eG, Flipses Wiese 14, 57223 Kreuztal. TELEFUNKEN und die TELEFUNKEN Logos sind Marken der TELEFUNKEN Licenses GmbH und werden unter Lizenz genutzt.

# Für die Freude am Musizieren

In der Musikkunstschule wird mit Leidenschaft gelehrt

Feinste Klassikkonzerte, Unterricht für Kleine und Große, Singen für alle, Instrumentenkarussell und Musical-Kiste – in der Musikkunstschule können Lokstedter/-innen mit viel Leidenschaft fast jedes Instrument lernen oder die Kunst der Lehrerinnen bei den Lokstedt-Klassik Konzerten genießen.

Vor 20 Jahren wurde die Musikkunstschule als Verein gegründet und ist eine „Seele ohne Körper“, wie ihr künstlerischer Leiter

Martín Torres Godoy sie beschreibt: „Wir haben kein eigenes Haus, sondern unterrichten und spielen im Bürgerhaus und in der Freien Evangelischen Gemeinde. Das empfinde ich aber als Gewinn, da so schöne Synergien entstehen.“

## Lokstedt Klassik

Im Saal der Freien Evangelischen Gemeinde finden regelmäßig Konzerte der Reihe Lokstedt Klassik statt, in denen vornehmlich die Lehrenden der Schule Einblick in ihr Können geben. „Das sind alles Profi-Musiker, denen wir hier eine Bühne

geben“, erklärt Martín Torres Godoy.

Rund 13 Musiklehrer/-innen sind derzeit an der Schule aktiv und stehen für die Leitung im Vordergrund: „Wenn es den Lehrern gut geht, sind auch die Schüler glücklich!“ Dass die Schüler/-innen glücklich sind, hat sich nicht zuletzt in der Corona-Zeit in der engen Bindung gezeigt, die auch während des Online-Unterrichtes entstand. Und an der großen Teilnahme an den Schülerkonzerten, die zweimal im Jahr stattfinden. Für Musiktheater auf hohem professionellen Niveau sorgt die Musical-Kiste, deren kreativer Kopf Mareike Holler

auch für die Verwaltung der Musikkunstschule verantwortlich ist. Seit 2010 bringt sie jährlich bekannte oder selbst verfasste Produktionen auf die Bühne, für Anfang 2024 ist die „Addams Family“ in Vorbereitung. „Ich liebe es, die Ausstattung für Stücke wie Alice im Wunderland, Die Schöne und das Biest oder Die

Auf hohem professionellen Niveau werden Musicals wie „Hairspray“, „Die Schöne und das Biest“, „Die Weihnachtsgeschichte“ und eigene Geschichten produziert Fotos: privat



Eine Szene aus dem Musical „Die Schöne und das Biest“



unendliche Geschichte zu machen“, schwärmt Mareike Holler, die in einem musikalischen Elternhaus aufgewachsen ist und deren Söhne Profimusiker geworden sind.

### Musikalischer Zauberer

Martin Torres Godoy wusste schon als Zweijähriger in seinem Geburtsland Ecuador, dass er Klavier spielen möchte: „Ich konnte Noten lesen, bevor ich Buchstaben lesen konnte!“ Als er sein Musikstudium in Argentinien aufnahm, „fühlte ich mich an der Hochschule wie Harry Potter in Hogwarts! In jedem Raum wur-

de musiziert!“ Diesen Zauber hat er mit nach Lokstedt gebracht. Wer nicht musikalisch ist, aber Lust aufs Singen hat, ist zu Sing Song eingeladen. Der Chorabend unter professioneller Leitung ist offen für alle: „Das einzige Problem ist: Man geht mit einem Ohrwurm nach Hause“, lacht Martín Torres Godoy. *mf*

### Kontakt

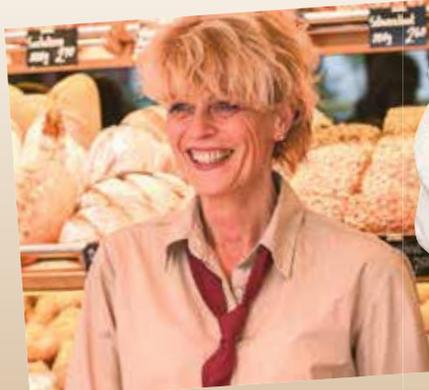
Musikkunstschule Hamburg,  
Sottorfallee 9,  
Tel. 0179/1259849  
und 328 971 21,  
[www.musikkunstschule.de](http://www.musikkunstschule.de)

Machen Musik aus Leidenschaft: Mareike Holler und Martín Torres Godoy  
Foto: mf



# HORN

*Confiserie  
Konditorei & Bäckerei*



Verkäufer\*innen gesucht!

## Horns Softeis vermisst?

Wegen Personalmangel können wir Ihnen zurzeit kein Softeis anbieten.

Trotzdem freuen wir uns, für Sie mit unserem vielfältigen Angebot da zu sein!

Sollten Sie Spaß an süßen Leckereien und netten Kolleg\*innen haben, dann melden Sie sich gern bei uns.

Ihr Konditorei  
HORN-Team

[www.konditorei-horn.de](http://www.konditorei-horn.de)

Grelckstraße 10 a · 22529 HH Lokstedt · Tel. 040/58 32 32 | Papenrege 6 · 22453 HH Niendorf · Tel. 040/53 05 58 77

# „Wir führen Senioren in die digitale Welt“

Die digitalen Angebote beim LAB-Treffpunkt Lokstedt

Wer sich als älterer Mensch in Lokstedt auf den Weg macht, das digitale Leben auf dem Tablet oder Smartphone zu erkunden, ist unter anderem beim LAB-Treffpunkt in Lokstedt (Vogt-Wells-Straße 22A) gut aufgehoben. LAB steht für Lange Aktiv Bleiben e.V., ein gemeinnütziger Freizeitverein für die Generation 50+ mit 13 Treffpunkten hamburgweit. In Lokstedt gibt es neben Computerkursen für Anfänger (donnerstags nach Absprache) und dem Workshop „Das 1 x 1 der Smartphones und Tablets“ (freitags, 15-18 Uhr) auch eine „Tablet und Smartphone-Hilfe“ (manchmal sonntags), in denen fachkundige und geduldige Menschen Interessierten helfen, dem Geheimnis von Suchmaschinen (Google und Co.), Onlinebanking oder dem Reservieren von Terminen zum Beispiel in Arztpraxen im Internet auf die Spur zu kommen. Einer der „Lehrenden“ ist Heiko Lüdke, Kursleiter von der sogenannten „Tablet und Smartphone-Hilfe“.

## „Kann ich das Internet löschen?“

Am Freitagnachmittag haben sich drei Damen und ein Herr im LAB Treffpunkt Lokstedt eingefunden, um zu lernen, wie ihr Smartphone oder Tablet funktioniert. „Das Tablet gehört meiner Frau und sie meint, dass ich lernen soll, wie man damit umgeht“,

Der sogenannte ‚Care-Tisch‘ ist ein Aktivitäten-Tisch für Senior/-innen und neu beim LAB-Treffpunkt in Lokstedt

Fotos: cc



Drei Stunden Wissen kompakt: „Das 1 x 1 der Smartphones und Tablets“ findet freitagnachmittags im LAB-Treffpunkt Lokstedt statt

berichtet Uwe Laabs aus Lokstedt. Wo er den Wetterbericht und die Aktienkurse auf seinem Smartphone finden kann, weiß der 80-Jährige schon. Jetzt soll die Bedienung des Tablets folgen. „Die Einführung hier war gut, um die englischen Begriffe kennenzulernen und zu erfahren, was man – wie zum Beispiel Cookies – nicht braucht“, grinst Laabs. Nach dem Kursus wolle er weiter üben, auch wenn er Bücher oder seine Zeitung (auch das Niendorfer Wochenblatt) immer noch gern „in echt“ in der Hand hält.

„Kann ich das Internet löschen?“ sei eine anfangs oft gestellte Frage, wie Kursleiter Heiko



Lüdke erzählt. Sie zeigt die große Unsicherheit der Besucher/-innen der digitalen Kursangebote. Ihnen diese Angst zu nehmen, ist auch die Aufgabe der Lehrenden. „Die Angst davor zu nehmen, etwas falsch zu machen: Das ist hier das Entscheidende“, so Lüdke.

## Care-Tisch: Wie ein großes Tablet

Anstelle einer Tafel oder eines Whiteboards kann der Kursleiter hier einen sogenannten „Care-Tisch“ benutzen: Er sieht aus wie ein großes Tablet, kann aber auch als Tisch genutzt werden. „Der sogenannte ‚Care-Tisch‘ ist ein Aktivitäten-Tisch für Senior/-innen und neu beim LAB-Treffpunkt in Lokstedt“, so Lüdke. „Wir nutzen ihn für unsere Digitalen Kurse und Spiele-Nachmittage.“ Dieses Gerät musste auch er erst kennenlernen. Nach einer Schulung testete er es ausgiebig, – genau wie seine Schüler/-innen das Smartphone oder Tablet. In seinen Kursen nutzt er den Care-Tisch, „um einzelne Internetseiten, wie zum Beispiel von

Suchmaschinen, vom LAB oder NDR zu zeigen. Was wir hier auf den kleinen Geräten haben, mache ich darauf nochmal in Groß“, so Lüdke.

Etwas ungeduldig drückt ein Teilnehmer auf seinem Gerät herum: „Die Routine fehlt und die Menschen haben Angst, etwas falsch zu machen, aber im Prinzip kann man nicht viel falsch machen: Auch wenn man mal eine App aus Versehen löscht, man bekommt sie ja im Play- oder Appstore wieder“, beruhigt der Kursleiter.

Fazit: Nicht nur der Kursleiter, sondern auch die Teilnehmenden müssen etwas Geduld – vor allem auch mit sich selbst – mitbringen. Dann steht dem Vorsatz „Das schaffe ich auch“ nichts mehr im Wege. cc

## Kontakt

LAB-Treffpunkt Lokstedt  
Vogt-Wells-Straße 22  
lokstedt@labhamburg.de  
Tel. 58 43 82  
www.labhamburg.de/

# Ehrenamt als Lebensaufgabe

Anne Thaker macht sich leidenschaftlich für Geflüchtete stark

Anne Thaker feiert in diesem Jahr ihr zehntes Jubiläum in der Flüchtlingshilfe. Als 2013 Geflüchtete die Wohnunterkunft Lokstedter Höhe bezogen, war für Anne Thaker sofort klar, dass sie vor Ort unterstützen und sich für Integration auf Augenhöhe einsetzen möchte. Daraus entstand der Verein Herzliches Lokstedt (www.herzlicheslokstedt.hamburg) mit umfangreichen Angeboten in der Beratung, Begleitung für und die Begegnung zwischen den neu Angekommenen und Einheimischen.

Aufgrund der umfangreichen Expertise und langjährigen Erfahrung von Anne Thaker und ihren Mitstreiter/-innen ist der gemeinnützige Verein längst eine feste Größe über die Stadtteilgrenzen hinaus und wird regelmäßig von verschiedensten Institutionen um Rat und Unterstützung gefragt. Zum „Treffen, Kochen, Essen“, das wöchentlich Menschen aus aller Welt im Bürgerhaus Lenzsiedlung an einen Esstisch bringt, kamen vor Corona bis zu 50 Teilnehmende. Den Verein mit seinen umfangreichen Angeboten und Aktivitäten führt die Mutter eines 12-jährigen Sohnes neben ihrem Vollzeitjob: „Ich lebe das, frage mich aber auch: Warum tue ich mir das an? Aber irgendjemand muss es ja machen!“

Anne Thaker setzt sich leidenschaftlich für „eine echte Begegnung mit geflüchteten Menschen



Vereinsgründerin mit viel Herz: Anne Thaker



Bei den umfangreichen Angeboten entstehen Freundschaften

auf Augenhöhe“ ein, hat in den vergangenen zehn Jahren aber auch viel Frustrierendes erlebt. Besonders die Multikrisen der vergangenen Jahre mit Corona und Krieg in Europa haben ihre Spuren hinterlassen. „Mit Beginn der Lockdowns sind wir in die Wohnunterkünfte gegangen und haben dort das Homeschooling und die Digitalisierung betreut. Und wir haben Räume für Lern-Tandems und Lerngruppen organisiert“, berichtet Thaker. Nach der Pandemie hätte es zwar rührende Wiedersehens-Szenen gegeben, doch viele Angebote wie die Deutschgruppen laufen nun eher zäh. Trotz des Einsatzes der Ehrenamtlichen haben viele geflüchtete Kinder den Anschluss in der Schule verpasst: „Bei vielen Menschen ist die Luft raus. Sie fragen sich, was das alles noch soll.“

Anne Thaker und ihr Team stricken unbeirrt weiter an neuen Angeboten, hinzu kommt die Beratung und Begleitung von Geflüchteten aus der Ukraine. Doch die Frustrimente bei Anne Thaker nehmen zu: „Wir sind für alle Geflüchteten da und

Herzliches Lokstedt lädt ein:  
» FREITAG, 23. JUNI «  
Im Rahmen der Lokstedter  
Lesetage in die Schule  
Hinter der Lieth

kümmern uns um Gleichbehandlung auf allen Ebenen. Dass Geflüchtete aus der Ukraine deutlich bevorzugt werden, etwa bei den kostenlosen HVV-Tickets, ist ein Tiefschlag für alle Engagierten.“ Auch dass es Menschen mit befristeter Aufenthaltsgenehmigung zunehmend schwer gemacht wird, stimmt Thaker traurig. Aber Aufhören kommt für sie nicht in Frage: „Wir sehen immer wieder, dass schon minimale Schritte einen Unterschied machen.“ Und für Glücksmomente sorgen Begleitungen wie die eines jungen Afghanen, der „sich durchgeboxt hat und nach einer Ausbildung nun Job, Wohnung und Führerschein hat.“ mf



Die anspruchsvolle Apartment-Residenz

## Aktiv das Leben genießen!

### Das NewLivingHome bietet dafür die optimalen Bedingungen

- individuell gestaltbare 1-3 Zimmer-Apartements für dauerhaftes Wohnen
- einzigartige Kombination aus privatem **Wohnen, Service, Sicherheit** und inspirierendem **Miteinander** in einer herzlichen, offenen und facettenreichen Atmosphäre
- moderne Gastronomie, Schwimmbad, Konzertsaal und Fitnessraum mit umfangreichem Kursangebot
- Keine Vorauszahlung, keine Kaution



**Vereinbaren Sie jetzt Ihren individuellen Besichtigungstermin!**

Julius-Vosseler-Str. 40 · 22527 Hamburg · Tel. 40133 - 100 · Fax – 200  
info@new-living-home.de · www.new-living-home.de

# Kreatives Blumenbinden für Anfänger

Brigitte Vydra gibt Tipps für den perfekten Blumenstrauß

Dass ein klassischer Strauß einer Spirale gleicht und man beim Binden immer nur in eine Richtung drehen darf, sind nur einige Aspekte, die ich aus dem kurzen Workshop mit Brigitte Vydra mitnehme. Die Floristin aus Lokstedt hat über viele Jahre Menschen das kreative Handwerk des Blumenbindens vermittelt. Unter ihrer fachkundigen Anleitung gelingt auch mir ein vorzeigbarer Frühlingsstrauß.

„Je weniger Blätter eine Blume hat, desto länger bleibt die Blüte schön. Es lohnt sich also durchaus, vor dem Binden etwas Grün zu entfernen“, hat die Expertin gleich zu Beginn einen Tipp parat. Selbstverständlich ist sie auch für unsere Blumenauswahl verantwortlich: Zu zwei verschiedenen Chrysanthemenarten gesellen sich gelbe Tulpen und Narzissen sowie eine Auswahl an Bindegrün.

Nach einer kurzen Pflanzenkunde und praktischen Tipps („Rosen mögen nicht mit Narzissen in eine Vase“) geht es los. Anlegen und Drehen heißen jetzt die zwei wichtigsten Zauberworte in Dauerschleife, die mir auch am nächsten Tag noch im Kopf schwirren. Konkret bedeutet dies: In meine linke Hand lege ich als Erstes einen Zweig Kirschlor-



Unsere freie Redakteurin Katrin Hainke hat sich im Blumenbinden versucht

beer. Mit der rechten Hand füge ich dann peu à peu weiteres Bindegrün und Blumen durch besagte Technik hinzu. „Wichtig ist, dass immer nur in eine Richtung

Floristin Brigitte Vydra versteht ihr Handwerk und kann es anderen auch vermitteln Foto: kh

gedreht wird. Denn nur so entsteht die Spirale“, erklärt Brigitte Vydra. Dank dieser Technik sei es möglich, auch nachträglich noch Blumen hinzuzufügen.

Während für mich die Herausforderung groß ist, geht der Floristin die Arbeit mit Leichtigkeit von der Hand. Bei einem Blick auf ihre Vita verwundert das wenig: Bereits ihre Eltern führten eine Gärtnerei mit zwei Blumen Geschäften. Sie selbst hat das Handwerk von der Pike auf gelernt. Als Florist-Meisterin arbeitete sie an Fernsehproduktionen und Werbefilmen mit und gründete in Venezuela in Kooperation

mit Loki Schmidt einen Botanischen Garten. Brigitte Vydra hat zudem Florist/-innen ausgebildet und unzählige Kurse für Laien gegeben.

Und da ich in ihr eine gute Lehrerin gefunden habe, ist mein erster Strauß bereits nach einer Stunde fertig. Sieht fast professionell aus, denke ich, und auch von der Expertin erhalte ich Lob. Nachdem sie für die Optik zum Abschluss noch die letzte Chrysantheme in die Mitte einfügt – Profis schaffen die mittige Platzierung auch durch die Anlege- und Drehtechnik – wird der Strauß mit Bindebast zusammengebunden.

Zurücklehnen ist aber noch nicht angesagt. „Es ist sehr wichtig, die Stängel schräg anzuschneiden“, meint die Expertin. Die Oberfläche sei so für die Wasseraufnahme größer. In dem Zusammenhang bringt sie zudem die 30-Sekunden-Regel ins Spiel: Bereits eine halbe Minute nach dem Anschnitt schließen sich die Kapillarzellen, sodass die Stiele immer weniger Wasser aufnehmen können. Der Strauß muss daher unmittelbar in die Vase. So habe ich lange Freude daran, versichert mir Brigitta Vydra und soll damit Recht behalten. kh

## Kontakt

Infos und Anfragen unter [www.blumenschule-hamburg.de](http://www.blumenschule-hamburg.de) und Tel. 40 73 63

## Für Sie in Lokstedt!

- Krankengymnastik, KG am Gerät
- MT/PNF/ Lokale Stabilität
- Massagen/ Triggerpunkt
- Lymphdrainage
- CMD-Behandlung

Kollastraße 11  
HH-Lokstedt  
Tel. 79 69 70 55  
physioteam-huepeden  
@outlook.com

Physioteam  
Hüpeden

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Patrik & Heike Hüpeden

[www.physioteam-huepeden.de](http://www.physioteam-huepeden.de)

## GUTE BERATUNG IST DIE BESTE MEDIZIN



**Gazellen-Apotheke**  
Momme Steffen  
Grelckstr. 20-26  
22529 Hamburg

Tel. 040 - 58 65 73  
Fax 040 - 58 74 76  
info@gazellen-apotheke.de  
www.gazellen-apotheke.de

TD3.com Bild ©Rainer Claus / Fotolia.com

# Erste Hilfe für Tiere

„Ideal handeln, um dem Tier im Notfall das Leben zu retten“

Die Atmung geht schnell und flach, das Interesse am Futter oder Spiel ist erlahmt oder die Körperhaltung ist verändert: Diese Symptome sind Kennzeichen, die darauf hindeuten, dass das Haustier möglicherweise krank ist und Schmerzen hat. Dann steht die Frage im Raum, ob das Tier zum Tierarzt muss oder ob „das“ von alleine wieder weg geht. Mit einem Erste-Hilfe-Kursus für Tiere können Besitzer und Interessierte erlernen, wie sie zunächst die sogenannten „Vitalwerte“ (Puls, Atmung, Temperatur) eines Tieres ermitteln und dadurch erkennen können, ob ihr Gefährte krank ist oder „normal“. „Dafür sollten Besitzer auch die „normalen“ Vitalwerte ihres Tieres kennen“, so Sonja Schirmer, Tierärztin und Osteopathin am Behrkampsweg. Diese seien teilweise unterschiedlich und hängen von der Größe und der Rasse des Tieres ab. „Bei dem Kursus geht es auch um die

Notversorgung. Es geht nicht darum, dass der Mensch das Tier selbst behandelt. Es geht eher darum, zu erlernen, was der Mensch im Idealfall machen kann, um seinem Tier vielleicht sogar das Leben zu retten“, so Schirmer. Bei einer Giftstoffaufnahme oder einem Insektenstich: Zu erkennen, wann ein Notfall vorliege, sei wichtig.



Tierärztin und Osteopathin Sonja Schirmer mit Coco, einem Podenco-Ratonero-Mix (l.) und Hündin Nina (Podenco Ibicenco) Foto: cc

„Beim Insektenstich im Maulbereich können die Atemwege zu-schwellen. Es gibt auch Hunde, die

– wie Menschen – allergisch auf Insektenstiche reagieren“, merkt die Expertin an. Im Erste-Hilfe-Kursus wird außerdem geübt, wie zum Beispiel bei Schnittverletzungen ein vorläufiger Verband richtig angelegt wird. Oder wie das Tier bei Verletzungen oder Brüchen bestmöglich zum Arzt transportiert werden sollte. cc

## Erste Hilfe

Quelle: Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover

- Ruhe bewahren, ruhiger Umgang mit dem Tier
- Hund gegebenenfalls aus der Gefahrenzone bringen
- Schnellstmöglich eine Tierarztpraxis aufsuchen, möglichst telefonisch ankündigen oder die Tierrettung rufen (Feuerwehr Hamburg: 112)
- Vorsicht: Selbst der liebste Hund kann bei starken Schmerzen oder im Schock schnappen oder beißen!
- Bei einer Rauferei nicht mit der Hand dazwischen greifen, sondern die Tiere durch Hilfsmittel trennen
- Ineinander verbissene Hunde möglichst nicht durch Leinenzug trennen, sondern lieber ein Hilfsmittel verwenden

## Kontakt / Kurs

Erste Hilfe für Hunde und Katzen: Sa, 29. Juli, 9.30–13.30 Uhr, Kosten: 55 Euro, Infos unter [www.pferdechiropraktik-hamburg.de](http://www.pferdechiropraktik-hamburg.de)

## Bündnis 90/Die Grünen Eimsbüttel

# LOKALE ENERGIEWENDE JETZT!

## Solarenergie auf Dächer und Balkone! Wärmeversorgung im Quartier – grün und günstig!

Um die lokale Energiewende aktiv voranzutreiben, brauchen wir

- > möglichst viele Mitgestalter\*innen
- > ermutigende Impulse und Pilotprojekte
- > finanzielle Unterstützung
- > mehr Beratungsangebote und Fördermöglichkeiten
- > Bürokratieabbau

#FairHeizen Mehr Infos: [gruene-eimsbuettel.de](http://gruene-eimsbuettel.de)



## Kultur

Bürgerhaus Lenzsiedlung,  
Julius-Vosseler-Straße 193,  
Tel.: 430 967-13,  
www.lenzsiedlung.de

Bücherhalle Lokstedt,  
Kollaustraße 1,  
Tel.: 58 42 89,  
www.buecherhallen.de

Bürgerhaus Lokstedt,  
Sottorfallee 9,  
Tel.: 56 52 12,  
www.buergerhaus-  
lokstedt.de

Chor „Die Jungs“,  
Proben dienstags 16.15 Uhr,  
Thomas-Morus-Haus,  
Koppelstraße 16,  
www.chor-die-  
jungs.hamburg

Corvey Cantat, Corveystr. 6,  
Lilli Marhenke, Chorleiterin,  
lilli.marhenke@mycorvey.de,  
www.gymnasium-  
corveystrasse.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde,  
Chor- und Kirchenmusik,  
Christian Hanschke (Kantor),  
Bei der Lutherbuche 36,  
Tel.: 229 83 91,  
www.kirche-lokstedt.de/  
kantorei-chor-und-  
kirchenmusik

Atelier „frein“  
Oddernskamp 2,  
Tel.: 0172-306 66 79,  
www.freinart.de

Musikschule,  
Bürgerhaus Lokstedt,  
Sottorfallee 9,  
Tel.: 32 89 71 21,  
www.musikschule.de

New Generation,  
Verein für Menschen ab 50,  
Hugh-Greene-Weg 2,  
Tel.: 27 81 67 67,  
www.new-generation-  
hh.de

## Jugend

Jugendhaus und  
Kinderclub Lenzsiedlung,  
Julius-Vosseler-Str. 193,  
Tel.: 430 967-60,  
www.lenzsiedlung.de

Naturschutzjugend  
Kindergruppe Eimsbüttel,  
(Nils Stanetzek,  
Gruppenleiter,  
nils.stanetzek@web.de)  
Treffen: montags,  
14-tägig,  
16.15 bis 18.15 Uhr,  
Eimsbütteler KGV 329,  
Wasserturm e.V.,  
www.naju-hh.de

Plakatwerkstatt,  
Veilchenstieg 29,  
Tel.: 56 46 68,  
www.plakatwerkstatt.de

## Schulen

Corvey Gymnasium,  
Corveystraße 6,  
Tel.: 428 86 79-0,  
www.gymnasium-  
corveystrasse.de

École Française de  
Hambourg Antoine de  
Saint Exupéry,  
Hartsprung 23,  
Tel.: 790 14 70,  
www.efhh.de

Grundschule Döhrnstraße,  
Döhrnstr. 42,  
Tel.: 428 96 25-0,  
www.schule-doehrnstrasse.  
hamburg.de

Grundschule Hinter der Lieth,  
Hinter der Lieth 61,  
Tel.: 428 845 210,  
www.schulehinterderlieth.de

Grundschule Vizelinstraße,  
Vizelinstr. 50,  
Tel.: 428 76 34-0,  
www.schule-vizelinstrasse.  
hamburg.de

# Wer wo Was

## Sport

Alster Dojo, Veilchenweg 34,  
Tel.: 56 00 85 95,  
www.alster-dojo.de

DAV Kletterzentrum Hamburg  
Deutscher Alpenverein,  
Döhrnstr. 4, Tel.: 600 888 66,  
www.dav-hamburg.de

ETV-Sportzentrum Hoheluft,  
Lokstedter Steindamm 75,  
Tel.: 401 769-990  
www.etv-hamburg.de

Lokstedter Fußball-Club  
„Eintracht“ von 1908,  
Döhrntwiete 2, Tel.: 56 66 10,  
www.eintracht-lokstedt.de

SGR Eimsbüttel/Lokstedt/  
Eidelstedt, Sorthmannweg 20,  
Tel.: 22 62 58 33,  
www.sgr-pinneberg.de

SC Victoria Hamburg,  
Lokstedter Steindamm 87,  
Tel.: 422 51 60, Tennis,  
Hockey und Golf,  
Lokstedter Steindamm 72,  
Tel.: 54 70 99 30,  
www.sc-victoria.de

Sportverein Grün-Weiß  
Eimsbüttel von 1901,  
Julius-Vosseler-Str. 195,  
Tel.: 41 42 47 0-0,  
www.gweimsbuettel.de

Sportverein Weiß-Blau Allianz  
Hamburg, Lokstedter Stein-  
damm 52, Tel.: 34 92 96 60,  
www.sv-wb-allianz.de

Turnverein Lokstedt von 1892,  
Döhrntwiete 20,  
Tel.: 56 48 70,  
www.tv-lokstedt.de

## Kirche

Ev.-Luth. Kirchengemeinde  
Lokstedt, Christ-  
König-Kirche,  
Bei der Lutherbuche 36  
und Petrus-Kirche,  
Winfridweg 22,  
Kirchenbüro:  
Bei der Lutherbuche 36,  
Tel.: 56 41 61,  
www.kirche-lokstedt.de

Freie evangelische  
Gemeinde Lokstedt,  
Emil-Andresen-Straße 34,  
Tel.: 56 55 77,  
www.lokstedt.feg.de

## Senioren

LAB Treffpunkt Lokstedt  
(„Lange Aktiv Bleiben“),  
Vogt-Wells-Straße 22,  
Tel.: 58 43 82,  
www.labhamburg.de

## Sonstiges

Bündnis für Familie  
Lokstedt,  
1. OG im Atelier „frein“,  
Oddernskamp 2,  
Tel. 0176 494 548 69,  
www.buendnisfuerfamilie-  
lokstedt.de

## Impressum

Mein Lokstedt 2023, 10. Ausgabe

**Verlag:** FUNKE Hamburger Wochenblatt  
GmbH, Niendorfer Wochenblatt,  
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg  
Tel. 040 / 5544 727 30, www.nie-wo.de

### Geschäftsführung:

Andrea Glock, Simone Kasik, Ulf Kowitz,  
Christoph Rüth, Christian Siebert

**Redaktion:** Alice Friedrich

**Freie Mitarbeit:** Corinna Chateaubourg (cc),  
Miriam Fließ (mf), Katrin Hainke (kh)

**Grafische Gestaltung:** Silvia Kühn

**Anzeigenvermarktung:** FUNKE MediaSales  
Hamburg / FUNKE Services GmbH,  
Großer Burstah 18-32, 20457  
Hamburg, Telefon (040) 55 44 729 78/79

anzeigen@funkemedien.de

**Anzeigen:** verantw. Christian Siebert

**Auflage:** 9000, Verteilung an Auslagestellen  
in Lokstedt sowie an die Abonnenten des  
Hamburger Abendblattes in Lokstedt

**Druck:** Lehmann Offsetdruck und Verlag  
GmbH, Gutenbergring 39, 22848 Norderstedt

**Titelfoto:** gettyimages/YanLev

Anzeigenentwürfe des Verlages sind urheberrecht-  
lich geschützt. Der Verlag hat die alleinigen Nutz-  
ungsrechte für die von ihm erstellten Anzeigen.  
Übernahme nur nach vorheriger schriftlicher Geneh-  
migung. Keine Haftung für Übermittlungsfehler bei  
telefonisch aufgegebenen Anzeigen. Aus unaufge-  
forderter Zusendung von Manuskripten/Fotos ent-  
stehen weder Honorarverpflichtungen noch Haftung.

DRK Landesverband Hamburg,  
Behrmanplatz 3,  
Tel.: 55 42 0-0,  
www.drk-hamburg.de

Franziskus-Tierheim,  
Lokstedter Grenzstr. 7,  
Tierheim Tel.: 554 928-37,  
Geschäftsstelle,  
Tel.: 554 928-34, www.  
franziskustierheim.bmtev.de

Freiwillige Feuerwehr  
Lokstedt, Vogt-Wells-Str. 13,  
Tel.: 428 51 19 35,  
Notruf: 112,  
www.fflokstedt.de

Polizeikommissariat 23,  
Tropowitzstr. 3,  
Hoheluft-West,  
Tel.: 42 86-523 10, Notruf: 110

Technisches Hilfswerk (THW),  
Ortsverband Hamburg-  
Eimsbüttel, Spritzenweg 14,  
Tel.: 419 25 65-0  
www.ov-hamburg-  
eimsbuettel.thw.de

## Politik

Bündnis 90/Die Grünen  
Kreisverband Eimsbüttel,  
Methfesselstr. 38,  
Tel.: 401 42 45,  
www.gruene-eimsbuettel.de

CDU Kreisverband Eimsbüttel,  
Lappenbergsallee 34,  
Tel.: 67 38 56 67,  
www.cdu-eimsbuettel.de/  
lokstedt-niendorf-schnelsen/

SPD Hamburg Lokstedt c/o  
SPD Eimsbüttel  
Helene-Lange-Str. 1,  
Tel.: 42 32 87 11,  
www.spdeimsbuettel.de

## Vereine

Anstoß, Vizelinstraße 8b,  
Tel.: 226 276 78,  
www.anstoss-ev.de

Bürgerverein Hoheluft-  
Großlokstedt von 1896,  
www.buergerv.de

Förderverein Freiwillige  
Feuerwehr Lokstedt,  
Vogt-Wells-Straße 13,  
Tel.: 428 51 19 35,  
www.fflokstedt.de  
Forum Kollau,  
Verein für die Geschichte

von Lokstedt, Niendorf  
und Schnelsen,  
www.forum-kollau.de

Freiwilligen Forum  
Niendorf- Lokstedt-  
Schnelsen, Garstedter Weg 9,  
Tel.: 23 89 81 56,  
www.ff-niendorf.  
freiwilligenforum.de

Freunde des Lüttge-Gartens  
Hamburg-Lokstedt,  
Liethwisch 1a,  
www.luetttge-garten-hh.de

Grundeigentümergeverein  
Lokstedt-Niendorf-  
Schnelsen,  
c/o Richard E. Maier,  
Tibarg 32b, Niendorf,  
Tel.: 58 97 000,  
www.grundeigentuemere  
verband.de

Herzliches Lokstedt,  
Unterstützung für  
Geflüchtete, Postadresse:  
c/o Lenzsiedlung e.V.,  
Julius-Vosseler-Str. 193,  
Tel.: 57 00 87 10,  
www.herzlicheslokstedt.  
hamburg

Kaufleute & Co. Lokstedt,  
Gewerbeverein,  
Tel.: 560 74 37,  
www.kaufleuteundco.de

Keme, Verein zur Förderung  
der Klinischen und  
Experimentellen  
Molekularen Endokrinologie,  
Grandweg 64,  
www.keme-ev.de

Kleingartenvereine in Lokstedt,  
www.gartenfreunde-hh.de/  
vereine/vereinsuche

Lange Aktiv Bleiben (LAB),  
Landesverband Hamburg,  
Geschäftsstelle, Kollastr. 6,  
Tel.: 55 77 93 80,  
LAB Treffpunkt Lokstedt,  
Vogt-Wells-Str. 22,  
Tel.: 58 43 82  
www.labhamburg.de

Verein Meistermeile,  
Handwerks-Betriebe  
der Meistermeile, Offakamp,  
www.meistermeile.de

Verband binationaler Familien  
und Partnerschaften,  
Regionalstelle Hamburg,  
Eidelstedter Weg 64,  
Tel.: 44 69 38,  
www.verband  
-binationaler.de



**Kurse und Veranstaltungen  
rund um die Familie**

**Seit 2023 wieder in Lokstedt!**

Ob für Schwangere, Eltern, Babies,  
Kinder, Jugendliche, Erwachsene  
oder Senioren -  
es ist für jeden etwas dabei!

Unser aktuelles Kursprogramm:  
**www.fbs-niendorf.de**

Evangelische  
Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt

Stapelstraße 8A  
22529 HH-Lokstedt  
Tel.: 226229770  
info@fbs-niendorf.de  
www.fbs-niendorf.de



**DR. HEIDE KETTLER-NÖLKE**  
PRAXIS FÜR ZAHNGESUNDHEIT  
*Wir behandeln auch Kinder gern!*

- Endodontologie
- Zahnerhalt
- Prophylaxe
- Ästhetik
- Minimal-invasive Zahnbehandlung
- Zahnersatz Cerec/in Lab

Dr. Heide Kettler-Nölke,  
Spezialistin für Endodontologie

22459 HH-Niendorf · An der Lohe 34 · Tel. 040 - 552 53 12  
www.zahnarztpraxis-hamburg-niendorf.de



**Ihre Hausarztpraxis am Siemersplatz 3**  
**Dr. med. Katharina Strecker**  
**Dr. med. Maximiliane Domeyer**  
Fachärztinnen für Allgemeinmedizin  
Andrea Stöltzing (Praxismanagerin)

**Wir bieten**  
Vorsorgeuntersuchungen:  
Sonographien (Abdomen,  
Schilddrüse, Gefäße),  
Labordiagnostik, etc.

Ihr Praxisteam am Siemersplatz 3, im Hause der Haspa im 1. Stock,  
22529 Hamburg, Tel.: 040-566 256, **www.hausarzt-siemersplatz.de**  
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8-12 + 15-18 Uhr, Mi. 8-11 Uhr + Fr. 8-13 Uhr



Praxis für  
Physiotherapie **Kerstin Leßmann**

- Krankengymnastik (auch nach neurophysiologischer Grundlage) • verschiedene Massagen, zum Beispiel auch Nuna Vut
- Krankengymnastik (auch nach neurophysiologischer Grundlage • verschiedene Massagen, zum Beispiel auch Nuna Vut (kanadische Polarbärmassage) • CMD-Behandlung
- manuelle Therapie • manuelle Lymphdrainage
- Craniosacrale Behandlung • Nordic Walking
- Hausbesuche

**Behrmanplatz 1, 22529 HH-Lokstedt, Tel./Fax: 58 97 99 92**

# Hilfe in unserer Stadt...



**Seit 1864 helfen wir in  
Hamburg und weltweit.**

**Pflegedienste,  
Kindertagesstätten,  
Erste-Hilfe-Kurse  
und weitere Angebote:  
Mehr Informationen dazu  
finden Sie unter  
[www.drk-hamburg.de](http://www.drk-hamburg.de)**



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

**Deutsches Rotes Kreuz  
Landesverband Hamburg e.V.  
Behrmannplatz 3  
22529 Hamburg  
Tel.: 554 20-0  
Mail: [info@lv-hamburg.drk.de](mailto:info@lv-hamburg.drk.de)**