

Das Magazin für
die Generation 55+



SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



**Internationales
Maritimes Museum**



Alida Gundlach
Die charmante Powerfrau



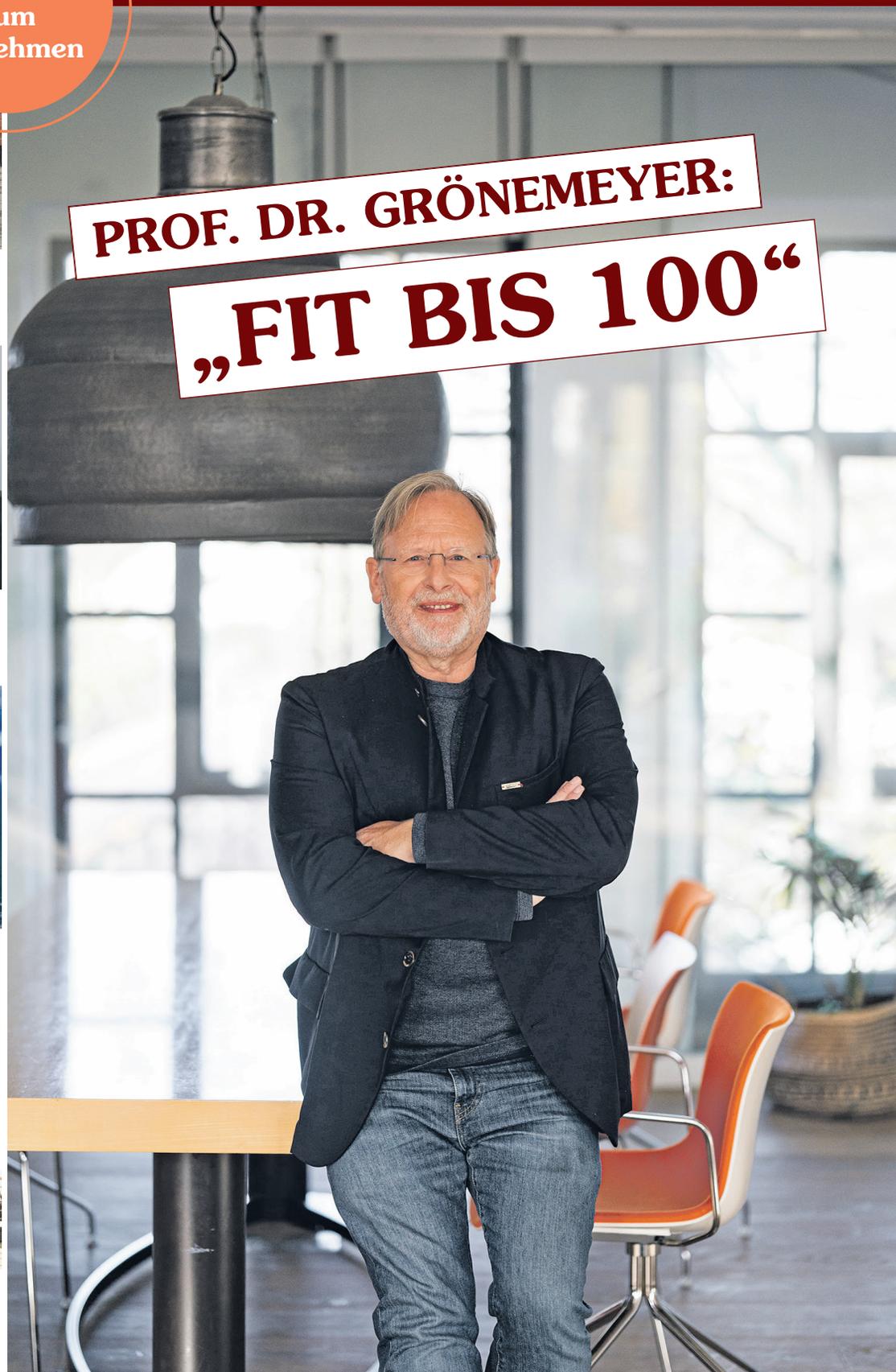
Kreuzfahrten
Hohe See oder breiter Fluss?



Die Streicher
... von St. Pauli

PROF. DR. GRÖNEMEYER:

„FIT BIS 100“



Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 04107-851 908 0
www.meyer-menue.de

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **„Fit bis 100“-Tour**
„Ich zeige ganz praktisch, was die Menschen selbst aktiv für die Gesundheit tun können“
- 7 **Tüdelboys: Das Allerletzte!**
- 8 **Das Gehirn auf spielerische Weise gesund und aktiv halten** | Denksport: „Ana Music 4 Brain“
- 10 **Historisches aus Hamburg**
Ein Gebäude erzählt von Geschichte

12 Internationales Maritimes Museum ... in der Hamburger Hafencity

- 14 **Kinotipp: „Der britische Schindler“**
- 14 **Lesen hilft gleich mehrfach**
- 15 **Abbamania the show – 50 Jahre Waterloo**

16 Alida Gundlach Die charmante Powerfrau beeindruckt in High Heels und auch in Gummistiefeln

18 Rätsel

20 Hohe See oder breiter Fluss? Kreuzfahrten und die Qual der teuren Wahl

- 22 **Frühlingserwachen auf dem Friedhof**
- 24 **Kleinanzeigen**
- 26 **Vernissage der Ausstellung „Vergangenheit Gegenwart“**
- 26 **SoVD-Sozialtipp:**
Digitales Erbe: Das Netz vergisst nichts!
- 27 **Unser Theater ist ein Ort der Begegnung**
Interview mit der Intendantin des Ernst Deutsch Theaters Isabella Vértes-Schütter
- 27 **Impressum**

28 Die Streicher von St. Pauli Musik aus dem Bunker an der Feldstraße

- 30 **Rezepte**
- 32 **München ergrünt auch 2024 im Zeichen des irischen Kleeblatts –**
- 34 **Ein astronomischer Wissenschaftskrimi in Ansbach**
Auf den Spuren von Simon Marius, dem Konkurrenten von Galileo Galilei
- 36 **Veranstaltungen**

Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Die Tagespflege hat freie Plätze!

Tagespflege Wellingsbüttel
Cindy Feldt, Tel. 040 5369 74 10
tpw@diakonie-alten-eichen.de

Altersheim am Rabenhorst
Alexandra Piepenhagen, Tel. 040 5369 740
rabenhorst@diakonie-alten-eichen.de
Rabenhorst 39, 22391 Hamburg

www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 03.04.24

Liebe Leserinnen und Leser,

100 Jahre alt werden, den Wunsch habe sicherlich viele von Ihnen. Aber verbunden damit ist sicherlich der Wunsch, dieses fortgeschrittene Alter dann auch vital und ohne stark einschränkende gesundheitliche Probleme zu erleben. Da gibt das Programm „Fit bis 100“ von Professor Dr. Grönemeyer eine durchaus verlockende Aussicht. Näheres erfahren Sie in unserer Titelgeschichte.

Hoffen wir mal, dass die Bundesregierung nicht die eventuelle Möglichkeit, 100 Jahre alt zu werden, zum Anlass nimmt, das Renteneintrittsalter dann auf 80 Jahre anzuheben und so die klamme Rentenkasse zu entlasten.

Wer ein hohes Alter erreichen möchte, der sollte auch darauf achten, geistig fit zu bleiben. Hier setzt der Kurs „Ana Music 4 Brain“ an, bei dem mit Musik und Bewegung dem Gehirn auf die Sprünge geholfen werden soll. Näheres dazu finden Sie auch in dieser Ausgabe.



In der Hafencity gibt es ein Museum, welches weit über Deutschlands Grenzen bekannt ist und viele internationale Besucher anzieht. Kennen Sie es? Es ist das Internationale Maritime Museum. Ein Besuch lohnt sich – man sollte allerdings besser viel Zeit mitbringen.

Genießen Sie nun den Frühlingsanfang und die Osterfeiertage. Wir sehen uns mit der nächsten Ausgabe wieder, die ab dem 3. April verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Bandscheiben- vorfall – Was tun? Ursachen, Symptome, Behandlung!



Zeit: Mittwoch, 13. März, 17:00 Uhr
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
Referent: Dr. med. Raphael Schwarz,
Oberarzt Wirbelsäulenchirurgie
Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
Telefon: (040) 3197-1225



Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!

Anmeldung über unsere Webseite:

www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter

 Helios

www.helios-gesundheit.de



Schön, schöner, Schönwetter-Abo!

Ihre exklusive Eintrittskarte zu drei unvergesslichen Theatererlebnissen im Frühling und Sommer im wohltemperierten Theatersaal. Das Schönwetter-Abo lässt die Sonne in die Herzen und auf die Bühne strahlen.

KOMÖDIE
WINTERHUDER
FÄHRHAUS

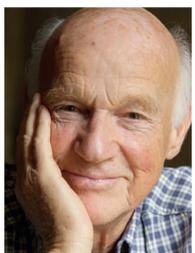


3
Vorstellungen
ab € 52,50

Frost – Eine Komödie

von Richard Kropf
mit Dietrich Hollinderbäumer,
Judith Richter, Sabine Vitua,
Oliver Dupont, Okan Cömert,
Kristin Heil u.a.

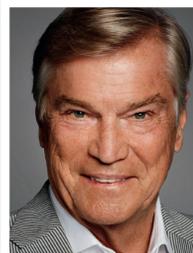
19. April bis 26. Mai 2024



Weißer Turnschuhe

von René Heinersdorff
mit Jochen Busse, Simone
Pfennig, Florian Odendahl
und Claus Thull-Emden

31. Mai bis 14. Juli 2024



Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst

von Nick Hornby
mit Nina Kronjäger und
Heiko Senst

19. Juli bis 25. August 2024



Abo-Telefon: (040) 480 680 90



www.komoedie-hamburg.de

„Fit bis 100“-Tour

„Ich zeige ganz praktisch, was die Menschen selbst aktiv für die Gesundheit tun können“

Er ist einer der bekanntesten Mediziner Deutschlands und hat viele Bücher über Gesundheit geschrieben und in zahlreichen Interviews und Kolumnen Ratschläge und Unterstützung gegeben. Seit September 2023 bringt Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer mit seinem Programm „Fit bis 100“ Gesundheit auch auf die Bühne. Er will dabei nicht nur trockenes medizinisches Wissen vermitteln, sondern auch zum aktiven Leben anregen. Und das auf die Weise, die Prof. Dr. Grönemeyer besonders auszeichnet – mit Herz und Verstand. Am 15. April kommt er mit seinem Programm „Fit bis 100“ in die Friedrich-Ebert-Halle nach Hamburg.

SeMa: Prof. Dr. Grönemeyer, wollen Sie 100 Jahre alt werden?

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: Ich fände das eine reizvolle Idee. Wobei es mir dabei nicht um die Zahl an sich geht. Aber ich habe sehr viele Ziele und Projekte, dafür möchte ich geistig und körperlich fit bleiben und, ja, am liebsten 100 Jahre alt werden. Ich möchte konsequent und fröhlich weiterarbeiten, das Leben in seiner wunderbaren Fülle genießen und begeisterungsfähig bleiben!

SeMa: Mit Ihrem Programm „Fit bis 100“ wollen Sie nicht trocken medi-



„Für unsere Gesundheit müssen wir selbst Verantwortung übernehmen – dabei will ich unterstützen“, sagt Professor Dietrich Grönemeyer

Foto: Laura Möllemann



Inhabergeführt und familiär:
Gemeinsam verfügen die Inhaber Evelyn und Johannes Fischer über mehr als drei Jahrzehnte Erfahrung in der Hörakustik.

Wieder optimal hören? Mit uns ganz einfach!

Wir sind der Ansprechpartner in Ihrer Nähe, wenn es um besseres Hören und Hörgeräte geht.

- ✓ Umfangreiche Höranalyse
- ✓ Die neuesten Hörgeräte aller Hersteller
- ✓ Erstklassige Hörgeräte-Anpassung
- ✓ Reinigung & Reparatur von Hörgeräten
- ✓ Hörgeräte-Batterien für nur 1,-€ (Blister à 6 Stück)
- ✓ **Hausbesuche im Falle von Immobilität**
- ✓ **Heimservice in Pflegeheimen & Senioreneinrichtungen**

Termine & Beratung unter 040 181 000 777

hear
CUBE

Einfach. Besser. Hören.

hear CUBE Hörgeräte

040 181 000 777

Eppendorfer Baum

Gründelallee

Pösel Dorf Center

zinisches Wissen vermitteln, sondern selbst zum aktiven Leben anregen. Wie geht das?

D. G.: Ich erkläre auf der Bühne, locker, verständlich und humorvoll medizinische Zusammenhänge und zeige ganz praktisch, was die Menschen selbst aktiv für die Gesundheit tun können. Im Grunde ist das eine neue Form, Medizin zu erklären und gleichzeitig zu unterhalten: Meditainment sozusagen. Und ja, die Zuschauer können, dürfen und sollen an einigen Stellen auch mitmachen – anstrengend wird es nicht, versprochen. Mein Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, dass sie auch mit wenig Aufwand mehr für ihre Gesundheit tun können. Das Publikum kann sich auf einen kurzweiligen, unterhaltsamen und erkenntnisreichen Abend freuen. Ich wünsche mir, dass wir alle Spaß daran finden, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Und damit zugleich die Selbstmotivation stärken.

„Entscheidend ist das Wohlbefinden“

SeMa: Was verstehen Sie unter körperlicher und geistiger Fitness?

D. G.: Beides ist wichtig, beides sollte zusammengehören. Wenn ich über Gesundheit oder Fitness nachdenke, ist für mich der Begriff des ausgewogenen individuellen Wohlbefindens zentral. Wenn ich von „Fit bis 100“ spreche, dann meine ich ja nicht einen muskelgestählten Körper. Entscheidend ist das Wohlbefinden. Und dazu hat jeder Mensch seine ganz eigene Vorstellung. Was gute Lebensqualität, Gesundheit und Krankheit für den Einzelnen bedeuten, ist höchst unterschiedlich, und in ihrer Ausprägung zutiefst individuelle Zustände und keineswegs nach einer DIN-Norm zu bestimmen. Gesundheit ist als lebenslanger, dynamischer Prozess, um den sich der einzelne Mensch, die Wissenschaft und die Gesellschaft, gegebenenfalls unter Mithilfe der Medizin und des Arztes, immer wieder bemühen müssen.

SeMa: Mit wenig Aufwand eigenes Wohlbefinden erreichen – wie soll das gehen?

D. G.: Für mich sind dabei zwei Dinge wichtig: Der Spaß steht im Vordergrund, und die Übungen müssen in meinen normalen Alltag passen. Das macht es einfacher. Ich persönlich bin zum Beispiel kein so großer Freund der Fitnessmaschinen – viel besser finde ich es, wenn man seinen Körper selbst als „Trainingsgerät“ mit Kniebeugen, Liegestützen etc. nutzen würde. Man sollte jeden Tag ein bisschen aus der Puste kommen, um das Herz in Wallung zu bringen, das Hirn mit Sauerstoff zu versorgen und die Gefäße zu trainieren. Allein dadurch werden schon die wichtigsten Parameter für ein gesundes Leben beeinflusst.

SeMa: Wäre es eine Option, alle gehen zweimal die Woche zum Sport ihrer Wahl und werden dann 100?

D. G.: Es wäre zumindest schon mal ein Anfang. Aber mal im Ernst: Es geht ja nicht darum, pflichtschuldig irgendein Sportprogramm zu absolvieren. Mir ist das zu mechanistisch gedacht. Denn „Fit bis 100“ ist eher eine Frage der inneren Haltung und berücksichtigt viele Bereiche wie Ernährung, Stressabbau, guter Schlaf, aber auch soziale Kontakte, Liebe und Humor. Eine „Pille Gesundheit“ gibt es nicht, für das persönliche Wohlbefinden ist jeder selbst verantwortlich. Gesundheit besteht zu 60 Prozent aus Eigenverantwortung. Daran sollte sich jeder messen lassen.

SeMa: Warum geht das nicht ohne Herz und Humor?

D. G.: Weil ich glaube, dass sowohl das eine als auch das andere dazugehört. Mit dem Herzen dabei zu sein heißt für mich: Das, was ich mache, zu mögen, dahinterzustehen. Stichwort: innere Haltung, wie ich es bereits eben geschildert habe. Und mit Humor lässt sich grundsätzlich jede Aufgabe besser bewältigen, finde ich. Es gibt dem Ganzen eine gewisse Leichtigkeit, die sehr hilfreich ist.

SeMa: Wir wissen, wie wichtig Bewegung für ein gesundes und langes Leben ist. Warum scheitern wir häufig daran?

D. G.: Es gibt in unserem täglichen Leben genügend Gründe, irgendwas nicht zu tun. Es ist jetzt keine Zeit, es ist gerade zu hektisch,

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST

Lebensvielfalt für Senioren



Neues Pflegeangebot

Bei uns finden Sie alles – und noch viel mehr: Wir haben unsere neuen **Pflegewohngemeinschaften** eröffnet und erweitern damit unser Angebot für demenziell erkrankte Menschen. Zusätzlich zu den täglichen Pflegeleistungen bieten wir **Betreuungsangebote** durch Garten- und Ergotherapie an.

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

- **Pflegewohn-**
- **gemeinschaften**
- **Wohnen mit Service**
- **Rundum-Pflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Ambulante Pflege**
- **Tagespflege**
- **Hausnotruf, Menüservice**

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
info@hzhg.de · www.hzhg.de

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern!
Tel. (0 40) 60 60 11 11

Mein Zuhause in Hamburg- Fuhlsbüttel

DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft



Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern. Sprechen Sie uns an!

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

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

zu spät, zu früh ... Doch diese Zeit sollten wir uns nehmen. Mal alle Stressfaktoren bewusst ignorieren, Zeit für uns selbst schaffen. Mein Programm sehe ich deshalb als Angebot, vielleicht als kleinen Anstoß. Ich sage gern: „Wer nicht als Objekt behandelt werden möchte, darf sich selbst auch nicht als Objekt behandeln, dass er anderen dann zur Reparatur überlässt.“ Für unsere Gesundheit müssen wir selbst Verantwortung übernehmen – dabei will ich unterstützen.

SeMa: Haben Sie eine Übung, die Sie rundum fit hält?

D. G.: Die Schlüssel für ein langes und gesundes Leben sind für mich Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Selbstverantwortung. Das heißt zunächst einmal: viel bewegen. Mindestens eine Stunde Sport am Tag, Treppensteigen und Spaziergehen gehört auch dazu. Zweitens: mich gesund – und für mich heißt das: mediterran ernähren. Also wenig Fett, viel Obst und Gemüse und ungesättigte Fettsäuren. Das Dritte ist Lebensfreude und die Lebenskunst, in Eigenverantwortung das Leben positiv zu gestalten. Und – mehr Lachen hilft enorm!

SeMa: Wen wollen Sie mit Ihrer „Fit bis 100“-Veranstaltungsreihe erreichen?

D. G.: Eine besondere Zielgruppe habe ich nicht vor Augen, es sollen sich alle angesprochen fühlen, die etwas mehr für sich und für ihr eigenes Wohlbefinden machen wollen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass dieses Thema bei jungen Menschen vielleicht noch nicht ganz so im Vordergrund steht. Wenngleich, das habe ich über die Jahre immer wieder festgestellt, gerade junge Menschen sehr interessiert an gesundheitlichen Themen sind.

SeMa: Apropos „gute Vorsätze“: Was wünschen Sie sich für 2024?

D. G.: Meine persönlichen Vorsätze sind nicht unbedingt an den Jahreswechsel gebunden. Jeder Tag ist ein neuer Tag, an dem wir die Chance haben, unser Leben zu gestalten. Ich will vor allen Dingen glücklich sein, fröhlich sein, lachen können. Ich möchte mit den anderen Menschen, Familie und Freunden, zusammen auf Augenhöhe mein Leben gestalten. Und natürlich, politisch gesehen, wünsche ich mir, dass die Kriege und Konflikte beendet werden. Dass wir als Gesellschaft weniger gestresst sind, zur Ruhe kommen und damit auch wieder resilienter werden.

SeMa: Welche Rolle spielen Social-Media-Aktivitäten, um Menschen für Ihre Themen zu begeistern?

D. G.: Was mich an Social Media fasziniert, ist die Möglichkeit, Inhalte leicht, aber gleichzeitig informativ zu vermitteln. Gerade im Gesundheitsbereich ergibt das eine Menge Möglichkeiten. Das lässt sich nicht nur als Zeitvertreib, sondern als gutes Kommunikationsmittel nutzen. Um Medizin, mein Herzensthema, zu erklären und Grundlagen für gesundheitliche Bildung zu schaffen, bin ich schon immer verschiedene

Wege gegangen. Dazu gehört eben auch meine Live-Tour „Fit bis 100“.

SeMa: Warum mussten Sie in Hamburg in die Friedrich-Ebert-Halle ausweichen?

D. G.: Der für den September 2023 geplante Termin in der Laeiszhalle musste leider aus organisatorischen Gründen entfallen, weshalb wir für den Termin jetzt im April in die Friedrich-Ebert-Halle nach Hamburg-Harburg umziehen mussten. Ich mag das Gebäude sehr, das bereits 1929 gebaut wurde und zu den großen Konzerthallen in Norddeutschland gehört. Ich bin mir sicher, ich werde mich dort sehr wohlfühlen und auf der letzten Station meiner Live-Tour die Zuschauer in jeglicher Hinsicht durch ein bewegendes Programm führen.

Corinna Chateaubourg © SeMa

„Fit bis 100“
Montag, 15.04.24, 20 Uhr,
Friedrich-Ebert-Halle,
Hamburg-Harburg.
Restkarten unter
eventim.de.

Foto: Laura Möllemann

**Besuchen Sie
unsere Homepage**

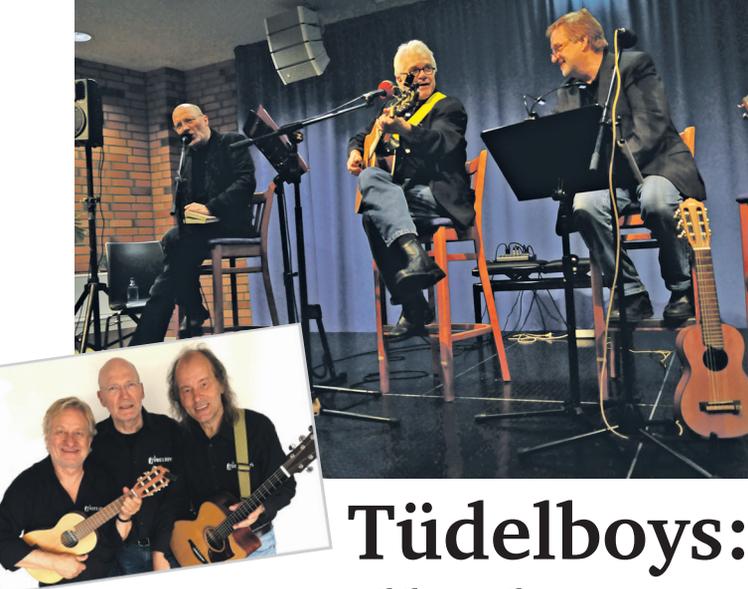
www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



**Anzeigenberatung
und -annahme**

040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de



Tüdelboys: Das Allerletzte!

Das ist ja nun wirklich das Allerletzte! Es verspricht zwar ein lustiger, unterhaltsamer, aber ein vielleicht auch etwas sentimentaler Abend zu werden: Die kultigen Hamburger TÜDELBOYS sagen Tschüss! Für immer!

Ein letztes Mal lesen, singen, spielen, blödeln und tüdeln sich KONRAD LORENZ, GOOFIE FRESE und JÜRGEN RAU – am 16. März im Klein Borsteler Gemeindehaus Maria Magdalenen durch die Hymnen der einzigartigen Hamburger Musikszene. Die Tüdelboys, erwiesenermaßen die älteste Boygroup Norddeutschlands, waschechte Hamburger, mit Elbwasser getauft, mit Brackwasser vorgeglüht und mit Alsterwasser nachgespült, haben seit 2012 Hunderte Konzerte überall da gespielt, wo eine Steckdose war. Und fast immer in ausverkauften Häusern!

„Wir haben bis heute exakt 349 musikalische Lesungen gemacht! Nu is' aber auch mal Daddeldu“, sagt Goofie Frese, Leadgitarrist der Tüdelboys! „Wir wollen genau hier Danke sagen! Unseren 350. – und wirklich allerletzten – Auftritt möchten wir in Klein Borstel vom Stapel lassen. Schließlich hatten wir hier vor vielen Jahren im „Borsteler Treff“ unseren ereignisreichen Anfang!“

Es wird ein Abschiedskonzert mit reichlich Noten und noch mehr Anekdoten. Konrad Lorenz, der mit seinem autobiografischen St.-Pauli-Roman „Rohrkrepierer“ einen wahren Kiezknaller landete: „Wir haben so viel erlebt! In einem Seniorenheim sagte einmal die Leiterin, bevor wir begannen: „Bitte lesen Sie nichts Frivoles aus Ihrem Buch.“ Als ich entgegnete: „Oha, manchmal ist es schon ein wenig versaut“, antwortete sie entwaffnend: „Na, das können Sie gern erzählen!“

Der Kulturmanager und Musikjournalist Jürgen Rau kennt die Hamburger Musik wie kaum ein Zweiter. Seine HamBücher „Rock'n'Roots“ und „Hamburg, deine Perlen“ sind längst Kult! Augenzwinkernd verrät er bei der „musikalischen Lesung“ seine Lieblings-Döntjes aus dem Backstage-Bereich.

Musikalisch eingerahmt wird das ganze Getüdel von Goofie Frese. Kaum ein nordischer Gassenhauer, den der Hans-Albers-Fan nicht „drauf“ hat. Darüber hinaus hat sich eine schöne Tradition bei ihren bisherigen „Konzertlesungen“ ergeben: Immer wieder schauten Künstler, die in Jürgens Büchern porträtiert wurden, spontan mal kurz vorbei. Wie bisher Stefan Gwildis, Achim Reichel, Klaus & Klaus, Su Kramer, Carlo von Tiedemann, Axel Zwingenberger, Lotto King Karl, Udo Lindenberg und viele weitere. Man kann gespannt sein, wer alles zum Endspiel der Tüdelboys auftaucht.

„Getüdel – nicht geschüttelt“ heißt ihr letztes Programm, eine musikalische Lesung der launigen Art, mit „Wein, (3) Mann & Gesang“ und Bestseller-Büchern, die sich „hören“ lassen können, am 16. März um 19.00 Uhr im Gemeindehaus MARIA MAGDALENEN, Stübeheide 175, 22337 HH-Klein-Borstel; Eintritt: lumpige 13 Euro (Abendkasse: 15 Euro), Tickets gibt's bei „Bücher in Klein Borstel“, Tornberg 32, 22337 HH oder via Tel.-Hotline: 040-500 48 300.

 AGAPLESION
BETHANIEN-HÖFE

www.bethanien-diakonie.de



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

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

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

**Testen Sie gratis
Im-Ohr-Hörgeräte**



Michael Braun,
Inhaber Hörwelt
Niendorf



Im-Ohr-Geräte
sind unauffällig ...

... und auch als
Akku-Geräte
erhältlich!

**Frühlings-
aktion
bis
29.03.24**

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

Sichern Sie sich einen
von 25 Plätzen.

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

Persönlicher Gutschein
Beim Kauf von Hörgeräten
erhalten Sie wahlweise eine
Fernbedienung oder die
Ladestation gratis dazu.

HÖRWELT
NIENDORF
michael braun • hörakustik

**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

**Wohnen
„Generation 55+“**

- 1 Zi. (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 372,- + Nk./Kt.
- 1 Zi. (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 428,- + Nk./Kt.

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

040 35 91 52 95
(Anspr. Fr. Schnell)
www.meravis.de

 **meravis**
Immobiliengruppe

Das Gehirn auf spielerische Weise gesund und aktiv halten

Viele Geräte braucht es nicht, ein paar Pappbecher und Gummibälle reichen, um das Gehirn in Wallung zu bringen.



Denksport: „Ana Music 4 Brain“



In der Gemeinschaft üben und über Erfolge und Misserfolge lachen – das gehört auch zum Konzept von Ana Music 4 Brain.

„Ana Music 4 Brain“, sinngemäß „Mit Musik und Bewegung dem Gehirn auf die Sprünge helfen“, ist ein Bewegungsprogramm, das von der Hamburger Musiklehrerin Ana Cunha entwickelt wurde. Es setzt sich aus verschiedenen Elementen bestehender Angebote wie Brain-Gym® (Gerda Kolf), body 'n brain® (Thilo Schneider und Marc Schnabl) sowie Beweg dein Hirn (Matthias Nowak) und Bewegen is leven (Joël Kruisselbrink) zusammen. „Alle Übungen wurden in enger Zusammenarbeit mit Neurowissenschaftlern, Ärzten, Therapeuten und Pädagogen entwickelt und zielen auf die Vernetzung des Gehirns ab“, so Cunha, die ab April ihren Kurs für Menschen 60+ in der Kunstklinik (Hamburg-Eppendorf) anbietet. „Es ist ein Bewegungsprogramm mit abwechslungsreichen Übungen, die das Gedächtnis, die Konzentration und die Motorik stärken“, so die Trainerin.

Zur Informationsveranstaltung Anfang Januar kamen rund 20 Interessierte, überwiegend Frauen. Sie wollten sich ein Bild davon machen, was „Ana Music 4 Brain“ ist, und testen, ob eine Teilnahme an einem entsprechenden Kurs interessant für sie wäre. Zur Begrüßung stellt die Trainerin den Anwesenden vor, um was es bei ihrem Angebot geht: „In meinem Kurs wird das Gehirn auf spielerische Weise durch kognitive, koordinative und musikalische Übungen gesund und aktiv gehalten. Unabhängig vom Alter ist unser Gehirn in der Lage zu lernen, Neues auszuprobieren und neue Nervenzellen zu bilden. Wenn diese Nervenzellen miteinander vernetzt sind, haben wir ein leistungsfähiges Gehirn, das so viel mehr kann!“, so die gebürtige Portugiesin. Und dann geht es auch gleich los: Die Teilneh-

Zur Musik mit bestimmten Fingern bestimmte Farben „drücken“ – hört sich einfach an, ist aber ganz schön knifflig.



merinnen sitzen um einen Tisch herum, geübt wird im Sitzen. Pappbecher über Gummibälle stülpen und nach rechts schieben, dazwischen klatschen und dann weiterschieben. Hört sich leicht an, man muss aber ganz schön aufpassen. Bei der zweiten Übung kullern die ersten Bälle über den Tisch oder auch runter, und es wird gelacht. Die Damen kommen mit ihren Tischnachbarinnen ins Gespräch, es werden Tipps ausgetauscht, und alle versuchen, ihr Bestes zu geben. Die Stimmung ist schnell heiter und gelöst. Auch das sei gut fürs Gehirn, sagt Cunha, lachen und miteinander sprechen aktiviere das Gehirn und unterstütze es dabei, besser zu funktionieren. Weiter geht es mit Karten, auf denen verschiedene Punkte in unterschiedlichen Farben sind. Die

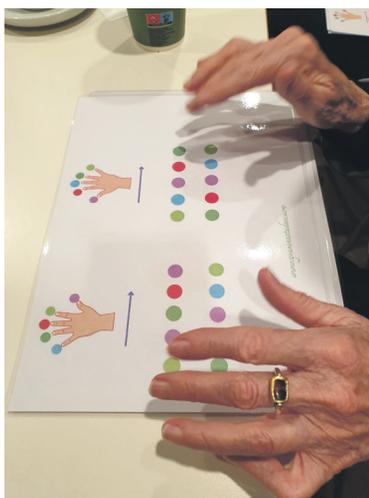
Teilnehmenden sollen mit beiden Händen im Rhythmus zu einer bestimmten Musik die Reihenfolge des „Drückens“ der verschiedenen Punkte einhalten und dazu ihre Finger benutzen. Auch dieses ist eine Übung, die es in sich hat: Ständig nimmt man entweder den falschen Finger oder landet auf der falschen Farbe ... offensichtlich braucht man ein regelmäßiges Training, um diese ungewohnten Aufgaben richtig hinzubekommen. Nach knapp einer Stunde ist die Infoveranstaltung vorbei. Die meisten Teilnehmerinnen ziehen ein positives Fazit: „Lustig“, „interessant“ oder auch „herausfordernd“ sind die Worte die fallen.



Die Trainerin macht vor, die Teilnehmenden machen nach – aber aufgepasst: Die scheinbar einfachen Übungen haben es in sich.



Zur Musik bestimmte Formen auf dem Papier mit dem Finger nachzeichnen – hört sich einfach an, ist aber ganz schön knifflig.



Bei Interesse an dem Angebot können sich Menschen 60+ bis zum 20. März bei Ana Cunha per Mail an anamusic4brain@gmail.com oder telefonisch unter 0176 / 17 97 62 78 33. anmelden. Zwei Kurse sollen zunächst mittwochs um zehn und um elf Uhr in Raum „Blauer Salon“ in der Kunstklinik – Kulturzentrum Eppendorf (Martinistraße 44a, Hamburg-Eppendorf) stattfinden. (Beginn ist Mittwoch, 3. April).

Text/Fotos: Corinna Chateaubourg © SeMa

Glück & Geld: beim Sparen gewinnen

Haben Sie schon einmal vom Lotteriesparen der Haspa gehört? „Diese besondere Form des Sparens bietet die Chance auf attraktive Geldgewinne und ermöglicht es Ihnen gleichzeitig, Ihr Geld sicher zu sparen. Ganz nebenbei tun Sie noch etwas Gutes für gemeinnützige Organisationen in Hamburg und dem Umland“, sagt Daan Scheffer, Filialdirektor der Haspa in Eimsbüttel, Muggenkampstraße 2.

Was genau ist Lotteriesparen? „Ganz einfach: Wie bei einer Lotterie kaufen Sie ein Los oder gleich mehrere. Pro Los für 5 Euro werden 4 Euro gespart, 25 Cent gehen an gemeinnützige Organisationen in Hamburg und Umgebung, und 75 Cent fließen in die Lotterie. Bei der können jeden Monat bis zu 30.000 Euro gewonnen werden“, erläutert Scheffer. Wer zehn Lose mit verschiedenen Endziffern spielt, gewinnt jeden Monat garantiert mindestens drei Euro. Denn das gibt es als Gewinn bei einer richtigen Endziffer. Für drei „Richtige“ winken 30 Euro. Die weiteren monatlichen Gewinnklassen sind 300, 3.000 und 30.000 Euro. Außerdem wandern alle Lose dreimal pro Jahr in eine Sonderauslosung. Dabei können jeweils bis zu 50.000 Euro gewonnen werden.



Der besondere Reiz des Lotteriesparens liegt in der Kombination aus dem bewährten Prinzip des Sparens und der spannenden Möglichkeit, etwas zu gewinnen. „Es ist eine sichere Möglichkeit, Ihr Geld anzulegen und gleichzeitig das angenehme Kribbeln einer Lotterie zu erleben. Sie schaffen sich auf diese Weise ganz nebenbei ein finanzielles Polster“, sagt der Filialdirektor.

Das Sparjahr ist das Kalenderjahr, aber einsteigen kann man auch jederzeit. Im Dezember wird der bis dahin angesparte Betrag in einer Summe ausgezahlt. „Dann verfügen Sie über ein zusätzliches ‚Weihnachtsgeld‘, mit dem Sie sich oder Ihren Lieben Wünsche erfüllen können“, sagt Scheffer. Ganz abgesehen davon, was zwischendurch mit den Gewinnen gemacht werden könnte. Die werden stets automatisch auf das Girokonto überwiesen. Eine lästige Überprüfung, ob gewonnen wurde, entfällt also. Teilnehmen kann man ganz einfach online unter www.haspa.de/glueck. Dort finden Sie alle notwendigen Details. Die Aktivierung der Lose ist auch ganz bequem im Online-Banking der Haspa möglich. „Dort sehen Sie jeden Monat, ob und wie viel Sie gewonnen haben. Und natürlich können Sie am Lotteriesparen auch in einer unserer 100 Haspa-Filialen teilnehmen“, sagt Scheffer abschließend. „Ich wünsche allen Teilnehmenden viel Glück.“

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

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.



HASE
BIKES
FAHR DEINEN EIGENEN WEG



aktiv
DEUTSCHLAND

SENIOREN-SCOOTER

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

„Ich möchte meine Mobilität erhalten und auf gar keinen Fall stürzen“, sagt Elisabeth H. „Die Bedienung des Senioren-Scooters ‚Komfort‘ ist kinderleicht und absolut sicher.“

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

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



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

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

www.die-fahrradboerse.de



Historisches aus Hamburg

Das Kontorhaus in einer Aufnahme von 1929 im Buch „Hamburg und seine Bauten“.



Der Zugang von der Willy-Brandt-Straße aus – mit Skulpturen von Ludwig Kunstmann. Foto: stahlpress Medienbüro

Ein Gebäude erzählt von Geschichte

Vor 100 Jahren wurde der Meßberghof als Ballinhaus eingeweiht

Zur feierlichen Eröffnung stellte die Zeitung „Hamburgischer Correspondent“ den Neubau als „das erste Turmhaus in Hamburg“ vor. Damals galt schon dieses Gebäude mit zehn Stockwerken als „Wolkenkratzer“. Mit 50 Metern Höhe erscheint das Haus mit der Adresse Meßberg 1 heute eher niedrig, gemessen am Emporio-, dem früheren Unilever-Hochhaus, mit 98 Metern oder der Elbphilharmonie mit 110 Metern – ganz zu schweigen vom Elbtower, der sich auf 245 Meter erheben sollte und dessen Errichtung bei 100 Metern gestoppt wurde.

An der Stelle des „Turmhauses“ hatte sich ein Labyrinth aus Fachwerkhäusern befunden, in dem rund 20.000 Menschen unter elenden Bedingungen lebten. Der Unrat floss in einer Rinne mitten durch die Gassen und Twieten. „Abruzzen“ nannten Bessergestellte den Slum im Herzen der Kaufmannsmetropole. 1892 brach hier die Cholera aus, die nahezu 9.000 Tote forderte. Das durch den Abriss des „Gängeviertels“ freigewordene Grundstück wurde von einem Finanzkonsortium für 50 Jahre gepachtet, nach deren Ablauf es ohne Entschädigung an die Stadt zurückging. Der Bau des Bürogebäudes mit einer Nutzfläche von 14.000 Quadratmetern, in dem etwa 3.000 Menschen beschäftigt waren, begann im Juni 1922.



Architekt Hans Gerson (1881–1931).

Zeichnung: Uwe Ruprecht
© stahlpress Medienbüro

einen Namen. 1922 bezogen sie ein Büro im Thaliahof, den sie gegenüber dem Theater erbaut hatten.

Zu Klängen von Beethoven versammelten sich am Vormittag des 24. März 1924 im Foyer des neuen Kontorhauses am Meßberg allerhand Honoratioren, voran der Erste Bürgermeister Carl Wilhelm Petersen (1868–1933). Sie enthüllten ein bronzenes Porträt-Medaillon von Albert Ballin (1857–1918), nach dem das Gebäude benannt wurde. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts flohen Millionen vor Armut und Unterdrückung aus Europa und wanderten in die USA aus. Migration war ein Riesengeschäft. Ballin übernahm 1886 die Leitung der Passagier-Abteilung der Hamburg-Amerikanischen Packetfahrt-Actien-Gesellschaft und machte die Hapag

binnen eines Jahrzehnts zur weltgrößten Schifffahrtlinie.

Nicht nur die Überfahrt wurde verkauft, sondern die Reederei versorgte die Auswanderer auch in rund 30 Hallen auf der Veddel, die 1963 abgerissen wurden. Einige sind inzwischen wieder aufgebaut und beherbergen seit 2007 das Museum „BallinStadt“. Seit 1905 war Wilhelm II. mehrfach zu Gast in Ballins Villa in Rotherbaum, was diesem den Ruf eines „Reeders des Kaisers“ einbrachte.

Nach dem „Ballinhaus“ waren die Gebrüder Gerson für eine Wohnanlage am Kellinghusens Park in Eppendorf verantwortlich und begannen 1927 zusammen mit Fritz Höger, dem Baumeister des Chilehauses, mit dem mittleren Teil des Sprinkenhofs. Während der westliche Teil entstand, erlag Hans Gerson 1931 einer Herzattacke. Und dann übernahmen die Nationalsozialisten die Macht.

Als Jude wurde Oskar Gerson vom Bund Deutscher Architekten ausgeschlossen. 1939 ging er ins Exil in die USA. Den östlichen Teil des Sprinkenhofs stellte Fritz Höger allein fertig; er war 1933 der NSDAP beigetreten. Am 14. November 1938, nachdem die Synagogen gebrannt hatten, verfügte der mächtigste Mann der Stadt, Reichsstatthalter Karl Kaufmann, dass das Kontorhaus am Meßberg nicht mehr den Namen des Juden Ballin tragen solle. Dessen Porträt-Medaillon im Foyer wurde zerstört, die Dokumente der Behörden über das Gebäude verschwanden.

Im nun umgetauften „Meßberghof“ hatte seit 1928 die Firma Tesch & Stabenow ihren Sitz. Sie war der Branchenführer bei der Schädlingsbekämpfung und hatte ein Monopol für Vertrieb und die Anwendung des 1922 von der Chemiefirma Degesch in Frankfurt am Main patentierten Blausäuregases namens Zyklon B. Damit wurde ab 1941 die SS beliefert, die es in den Vernichtungslagern einsetzte.

Nach 1945 wurde vergeblich versucht, die Bezeichnung „Meßberghof“ rückgängig zu machen. 1992 wollte die Kulturbehörde am Meßberghof eine Informationstafel zur Geschichte des Hauses anbringen, aber der Eigentümer sperrte sich, weil dies „eine zügige Vermietung voraussichtlich behindern würde“. Seit 1997 wird trotzdem am Eingang gegenüber der U-Bahnstation Meßberg an die Rolle des Hauses im Holocaust erinnert. Zur selben Zeit wurde der Hauptsitz von Hapag-Lloyd „Ballinhaus“ getauft. Er liegt an der Straße, die 1947 von Alsterdamm in Ballindamm umbenannt wurde.

Mitte der 1970er Jahre erwog man den Abriss des Meßberghofs. Stattdessen wurde er 1983 unter Denkmalschutz gestellt und gehört seit 2015 als Teil des Kontorhausviertels zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Text: Volker Stahl © SeMa/Fotos: © Archiv stahlpress



Architekt Oskar Gerson (1886–1966).

Zeichnung: Uwe Ruprecht
© stahlpress Medienbüro

EIGENE IMMOBILIE IM SENIORENALTER:

Im Laufe des Lebens erwerben viele Menschen Immobilien als Teil ihrer finanziellen Absicherung und zur Altersvorsorge. Doch mit dem Älterwerden ändern sich die Bedürfnisse und Einkommenverhältnisse. In diesem Artikel beleuchten wir verschiedene Aspekte und Optionen, die es zu berücksichtigen gilt.



DAS WOHNEN AN VERÄNDERTE BEDÜRFNISSE ANPASSEN?

Eine der ersten Überlegungen im Alter ist die Anpassung der Wohnsituation an die veränderten Bedürfnisse. Oftmals sind größere Häuser oder Wohnungen nicht mehr notwendig, besonders wenn Kinder das Haus verlassen haben. In diesem Fall können der Verkauf der Immobilie und der Umzug in eine kleinere, leichter zu pflegende Wohnung eine Option sein. Dadurch können nicht nur finanzielle Mittel freigesetzt werden, sondern auch die umfangreiche Unterhaltspflege (Haus und Garten) deutlich reduziert sowie die Instandhaltung ggf. sogar eliminiert werden, wenn die Mietwohnung eine Option ist.

IHRE IMMOBILIE VERMIETEN?

Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Immobilie zu vermieten. Dies kann eine regelmäßige Einnahmequelle bieten, die zur Deckung der laufenden Kosten wie Steuern, Versicherungen und Instandhaltungskosten genutzt werden kann. Zudem bleibt die Immobilie im Besitz des Eigentümers, was eine gewisse finanzielle Sicherheit bietet. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass Vermietung auch mit gewissen Pflichten und Risiken verbunden ist, wie Mietausfälle, Renovierungs- und Instandsetzungskosten oder Schäden am Eigentum.

DAS MODELL LEBENSABEND-IMMOBILIE

Wenn man im Eigentum für die nächsten ca. 10 bis 15 Jahre wohnen bleiben möchte, dann könnte dieses Konzept für Sie eine Lösung zu mehr Freiheit und Flexibilität bieten: Die eigengenutzte Immobilie verkaufen und zurückmieten.

Ihre finanzielle Freiheit und Ihr Vermögen stecken in Ihrer Immobilie. Beim Modell der Lebensabend-Immobilie aktivieren Sie diese schlummernden Reserven, indem Sie die Immobilie verkaufen und gleichzeitig sofort wieder zurückmieten. Sie erhalten dazu ein Wohnrecht auf Le-

benszeit, solange Sie können und wollen. Notariell abgesichert im Grundbuch durch einen im Kaufvertrag mitbeurkundeten Mietvertrag. Bei Auszug aus der Immobilie besteht keine Reparatur- und Renovierungsverpflichtung oder kein Räumungsstress. Sie nehmen nur das mit, was Sie wirklich brauchen.

VORAUSSCHAUENDE PLANUNG

Unabhängig von der gewählten Option ist eine vorausschauende Planung entscheidend, um die Immobilie im Alter optimal zu nutzen. Dies beinhaltet die regelmäßige Überprüfung der finanziellen Situation, die Absicherung gegen unerwartete Ereignisse wie Krankheit oder Pflegebedürftigkeit und die Festlegung von klaren Zielen und Prioritäten für die Nutzung der Immobilie.

PROFESSIONELLE ERFAHRUNG FÜR INDIVIDUELLE LÖSUNGEN

Insgesamt gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie mit ihrer Immobilie umgehen können. Es empfiehlt sich einen erfahrenen Profi zurate zu ziehen!

Herr Ullrich bietet Ihnen Beratung und Lösungsmöglichkeiten für ALLE aktuellen Immobilienverrentungsmodelle egal, ob verkaufen und zurückmieten, Teilverkauf oder Leibrente. Im Gespräch werden Ihre Bedürfnisse, Ziele und Wünsche ermittelt, und es wird eine individuelle Lösungsmöglichkeit herausgearbeitet.

Lassen Sie sich von Herrn Ullrich als Experten mit über 30 Jahren Immobilienerfahrung und seinen speziellen Fachkenntnissen unverbindlich & kostenfrei beraten.



Rufen Sie gerne gleich für die Infobroschüre oder einen Beratungstermin an

PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

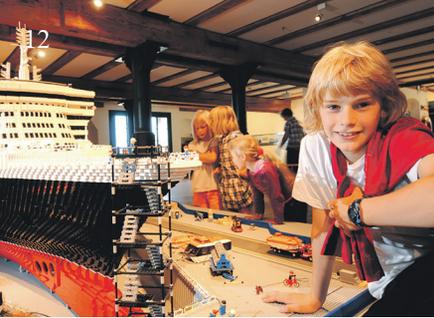
für eine schriftliche Wertermittlung
Ihrer Immobilie, kostenfrei für Sie!
(Wert = € 1.132,- + MwSt.)



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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





© Maritimes Museum



Knochenschiffe. © Marion Schröder



Gründer Prof. Peter Tamm mit seinem ersten Schiff. © IMMuseum



Ein kleiner Teil der 50.000 Miniatur-Schiffe. © Marion Schröder

INTERNATIONALES MARITIMES MUSEUM in der Hamburger Hafencity

Bei unserem Besuch in diesem weltweit bekannten Museum erfuhren wir, dass bisher jeder dritte Gast aus dem Ausland kam. Wir möchten mit dem folgenden Bericht auch Hamburgerinnen und Hamburgern, die sich noch nicht von der Vielzahl der Exponate in diesem Gebäude beeindrucken ließen und überwältigt waren, einen Tag in diesem historischen Haus ans Herz legen. Dieses Museum bietet eine einzigartige Entdeckungstour für die ganze Familie auf 12.000 qm über neun Themendecks. Man gerät ins Schwärmen über die Vielzahl dieser Ausstellungsstücke. Allein 50.000 Miniaturschiffsmodelle sind hinter Glas zu bewundern. Eine Sensation ist dabei die Präsentation von Segelschiffsminiaturen aus 5.000 Jahren, sie führt von den alten Ägyptern bis zu den Großseglern des frühen 20. Jahrhunderts.

Das von Professor Peter Tammsen. 2002 eröffnete „Internationale Maritime Museum“ ist ein Gesamtkunstwerk mit vielen Schätzen. Er gründete seine Stiftung mit dem Ziel, u. a. nachfolgende Generationen für die Seefahrt zu begeistern und deren Wichtigkeit für den wirtschaftlichen und sozialen Aufschwung der Weltbevölkerung zu verdeutlichen. Außerdem war seine Intention auch die Geschichte durch die Dokumente erfahrbar zu machen und wissenschaftliche Forschung zu ermöglichen. Mit einem sieben Zentimeter kleinen Schiffsmodell, das der Museumsgründer als kleiner Junge von seiner Mutter geschenkt bekam, fing alles an. Heute umfasst die Sammlung 1.000 Großmodelle, darunter auch ein spektakuläres, welches der Profisegler Boris Herrmann von seiner „Malizia-Seaexplorer“ dem Museum übergab.

Man muss wirklich diese einzigartige Sammlung mit eigenen Augen gesehen haben, um glauben zu können, welche umfassende Geschichte der Seefahrt dort zusammengetragen wurde.

Gerrit Menzel studierte Geschichte, Geografie und Ethnologie in Hamburg und ist seit 2007 als Historiker im Maritimen Museum einer der festangestellten Mitarbeiter. Er nahm sich die Zeit für ein Interview, um uns diese vielfältige Sammlung etwas näherzubringen.

„Es ist für mich nicht einfach, Lieblingsstücke rauszufiltern. Eigentlich ist das ganze Haus ein Gesamtkunstwerk. Es gibt aber doch einige Highlights, wie z. B. das Schiffsmodell aus purem Gold. Auch aus Silber, Elfenbein und sogar Knochen wurden kleine Meisterwerke geschaffen. Diese historischen Knochenschiffe, die



Das Schiff aus reinem Gold.
© Marion Schröder



Geschäftsführer Peter Tamm Jr. und Boris Herrmann vor seinem Schiffsmodell. © Maritimes Museum

in der Schatzkammer auf der Deck 8 zu bewundern sind, wurden von Gefangenen während der napoleonischen Kriege gefertigt. Es sind keine Menschenknochen, sondern Knochen von Hühnern, Schafen und Rindern, die bei der Ernährung dieser Männer übrig blieben und sich als Baumaterial anboten. Die Gefangenen waren oft Jahre eingesperrt und bekamen durch diese Arbeit eine Struktur und konnten sich dadurch noch etwas Geld verdienen. Ich möchte auch noch das aus 780.000 Legosteinen gefertigte weltgrößte Schiffsmodell der „Queen Mary 2“ erwähnen, welches auf Deck 1 zu bestaunen ist. Interessant sind auch die Original-Kabinen der „Hanseatic“ und des Segelschiffs „Sea Cloud II“. Der Schiffsführungssimulator ist das „Nonplusultra“ der anspruchsvollen Unterhaltung. Wenn Sie immer schon mal ein Schiff steuern wollten, unser Team erwartet sie auf Deck 1.

Die Themen sind in 9 Decks ausgestellt, Deck 10 ist für Veranstaltungen gestaltet. Für Kinder erzählt Käpt'n Kuddele überall dort, wo sein Bild zu erspähen ist, eine Geschichte. Er erklärt etwas und stellt Fragen. Wenn alle Fragen auf dem Bogen, den jedes Kind am Eingang bekommen kann, beantwortet sind und das Lösungswort eingetragen ist, können die kleinen Besucher sich aus der Schatzkiste am Ausgang eine Süßigkeit aussuchen. Die Frage über die Schiffsschraube vor dem Museum beantworte ich auch gern. Herr Tamm hat jahrelang darum gekämpft, eine Schiffsschraube aufstellen zu können. Als er endlich die behördliche Genehmigung bekam, wurde sein Traum wahr. Mit einem Schwertransport und einer Polizeieskorte wurde dieser 15,7 Tonnen Antriebspropeller des Tankers „Maaskerk“ nachts bis vor das Museum gefahren. Der Propeller hat einen Durchmesser von sechs Metern und ist der Hingucker auf dem Platz vor dem Museum.

Ganz wichtig sind auch die vielen ehrenamtlich arbeitenden Helfer im Museum. Ohne ihre Arbeit, ihr Wissen und ihre Mitarbeit könnten die Herausforderungen und gesetzten Ziele auch dieses Hauses nicht optimal erfüllt werden. „Ohne ihre Unterstützung wäre unser Museum nicht das, was es ist. Wir sind jeden Tag dankbar für ihren Einsatz“, lässt die Geschäftsleitung wissen. Einer der ehrenamtlichen Mitarbeiter ist auch Kapitän Ralf Krogmann, der viele Jahre die Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger repräsentierte. Er hält Vorträge – auch in Seniorenheimen. „Mir geht es in erster Linie darum, die Menschen neugierig auf das Museum zu machen und für einen Besuch zu begeistern. Ich erzähle, was das historische Haus zu bieten hat. Ich stelle die einzelnen Decks vor und erkläre auch, dass sich das Museum vorwiegend aus freien Mitteln finanziert.“

Termine 2024: Sonderausstellung „Spiegel der Welt“ noch bis 14. April – ab 22. März bis September die Ausstellung „200 Jahre Laeisz-Reederei“ – am 27. April ist die „Lange Nacht der Museen“ u. a. auch mit Vorträgen und Führungen von 18–1 Uhr nachts. Unser Motto ist „... nach den Sternen“, da man früher nach den

Sternen segelte – im Mai die Sonderausstellung zum Thema: „Kunst der Westküste“ von Norwegen bis Frankreich – und Mitte August wird in diesem Jahr auf dem Vorplatz des Museums wieder der Kindertag stattfinden. Da können die Kleinen lernen, wie eine Wurfleine für die Seenotrettung ausgelegt wird, sie können einen Geschicklichkeits-Parcour überwinden oder auch einen Seemannsknoten erlernen.

Alle Informationen wie Öffnungszeiten, Eintrittspreise, Anfahrt, Parkplätze etc. unter: www.imm-hamburg.de, Telefon 040 300 92 300



Text: Marion Schröder © SeMa

Wolf-Reisen

Seit 65 Jahren Ihr Busreiseveranstalter in Hamburg

- ein Familienunternehmen mit persönlicher Note
- begleitete Reisen
- liebevoll ausgearbeitete Programme
- alle Busausflüge im Reisepreis enthalten

ihre
Regina Wolf
Geschäftsführung/
Reiseleitung

Kurzer Anruf: Unser Katalog kommt zu Ihnen: 040 / 51 67 79

HH-Blankenese: kleine barrierefreie Seniorenwohnung ab sofort zu vermieten,

Bj. 2023, § 5-Schein erforderlich • Bj. 2024, frei finanziert

Schmilinsky Stift
HAMBURG
BLANKENESE

Bei Interesse bitte melden
unter **Tel.: 040/865 108** oder
[heinrich-schmilinsky-
stiftung@t-online.de](mailto:heinrich-schmilinsky-stiftung@t-online.de)

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark

- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43-58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung

- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür

V: 127 kWh(m²a), Gas-Htz. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.
Nicole Schumacher freut sich auf Sie!
Tel. 040/560 51 90 • schumacher@eichtalpark-reda.de
Seniorenresidenz Eichtalpark, Ahrensburger Straße 4, 22041 Hamburg (Wandsbek)

Professionelle Friseure suchen Verstärkung!

»»

Wir suchen Dich - eine Friseurin (m/w/d) für Haut und Haar

««

in Teil- oder Vollzeit. Bewerbung
bitte unter marina@marina-chic.de

Marina-Chic-Gesundheit.de

Der Pöhlshof

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

Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

Wohnungsinhaber
Plambeck

ELIM Diakonie

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Telefon 040.523 02 -310
Ochsenzoller Str. 147 · 22848 Norderstedt · www.plambeck.com

KINOSTART 28.03. | FILMTIPP: „ONE LIFE“

„Der britische Schindler“

Regisseur James Hawes präsentiert in seinem ersten Film einen Helden, der der Öffentlichkeit unbekannt ist, und führt die Geschichte von Nicholas Winton zum ersten Mal auf die Leinwand. 1938 organisierte ein Börsenmakler aus London die Flucht von 669 tschechoslowakischen Kindern, die in Konzentrationslager gebracht werden sollten.

Eine Rettung, die umso wirkungsvoller war, als dass Winton fast 50 Jahre lang nichts vom Schicksal der Kinder wusste. Schließlich fand seine Frau sein Tagebuch auf ihrem Dachboden, in dem er alles festgehalten hatte. In einer BBC-Sendung von 1988 wurde sein Heldentum enthüllt und in der Öffentlichkeit gefeiert, während die Kinder, die er gerettet hatte, das Publikum bildeten.

Im Jahr 2015 verstarb Nicholas Winton im Alter von 106 Jahren.

KRITIK Das Drama „One Life“ betritt kein filmisches Neuland, aber der Film ist handwerklich gut. Und es gibt so viel Gutes und Anständiges zu sehen, die Geschichte ist so kraftvoll und bewegend, dass es Sie mitreißen wird. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen

Sir Nicholas Winton (Anthony Hopkins).

Foto: SquareOne Entertainment



Nicky Winton (Johnny Flynn). Foto: SquareOne Entertainment



Babette Winton (Helena Bonham Carter).

Foto: SquareOne Entertainment

und Ihren Ärmel nicht auspacken möchten, nehmen Sie ein ganzes Paket Taschentücher mit.

INHALT Prag, 1938. Während die Stadt kurz davor steht, in die Hände der Nazis zu fallen, setzt ein Londoner Bankier alles daran, Hunderte von Kindern zu retten, denen in den Konzentrationslagern der sichere Tod droht. Unter Einsatz seines Lebens organisiert Nicholas Winton Transporte nach England, wo 669 jüdische Kinder Zuflucht finden.

Diese wahre Geschichte, die jahrzehntelang unbekannt geblieben war, wurde der ganzen Welt bekannt, als 1988 eine britische Fernsehsendung Nicholas als Zeugen einlud. Dieser ahnt nicht, dass sich im Publikum die – inzwischen erwachsenen – Kinder befinden, die dank ihm überlebt haben ...

Corinna Chateaubourg © SeMa



Nicky Winton (Johnny Flynn) schaffte es mit seinen Kindertransporten 669 jüdische Flüchtlinge zu retten.

Foto: SquareOne Entertainment

Lesen hilft gleich mehrfach

(pi) Wer liest, bildet sich weiter, lernt andere Welten kennen, erweitert den Wortschatz – um nur ein paar positive Eigenschaften des Lesens zu nennen. Das Team der Haspa in Duvenstedt hat diese noch gesteigert: Hier wurden gut erhaltene Bücher gesammelt, die gegen eine Spende für gemeinnützige Organisationen neue Leserinnen und Leser fanden. Die Abgebenden haben ein tolles Projekt unterstützt und wieder Platz im Regal. Neudeutsch also eine Win-win-win-Situation. Denn auf diese Weise sind insgesamt 2.000 Euro für den guten Zweck zusammengekommen.

Filialdirektor Sven Peters hat 1.000 Euro für dem Seniorenkreis der Kirchengemeinde Duvenstedt an Pastor Peter Fahr überreicht. Damit wird eine Ausfahrt im Juli nach Rendsburg ins Martinshaus der Diakonie plus ein Besuch der internationalen Kunstausstellung Nordart ermöglicht. Auch junge Leute werden unterstützt: Denn ebenfalls 1.000 Euro gingen an den Jugendtreff Duvenstedt der Vereinigung Pestalozzi. Die fährt mit Kindern und Jugendlichen in den Heidepark. „Wir bedanken uns bei allen, die sich an der Aktion beteiligt haben“, sagte Peters – auch im Namen der Empfänger.



Haspa-Filialdirektor Sven Peters überreicht einen symbolischen Scheck an Pastor Peter Fahr. Foto: Haspa

ABBAMANIA THE SHOW

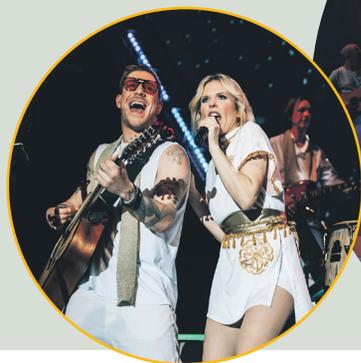
Seit fast zwei Jahrzehnten begeistert ABBAMANIA THE SHOW das Publikum im deutschsprachigen Raum mit seiner fulminanten musikalischen Darbietung, großartigen Stimmen, den originalgetreuen Kostümen und einer mitreißenden Licht- und Bühnenshow. Auch 2024 wird ABBAMANIA THE SHOW der erfolgreichsten Popgruppe aller Zeiten Tribut zollen und gemeinsam mit dem Publikum „50 Jahre Waterloo“ feiern!

Wir begeben uns zurück in das Jahr 1974 nach Brighton – an den Ort, der den Grundstein für ABBA's Weltkarriere legte. Nachdem Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid 1973 mit „Ring, Ring“ im Vorentscheid ausgeschieden, ließen sie sich nicht entmutigen, traten am 6. April 1974 erneut an und gewannen mit ihrer Single „Waterloo“ den ersten Platz des Eurovision Song Contest.

50 Jahre Waterloo

Wer wäre besser geeignet, das 50-jährige Jubiläum von „Waterloo“ zu feiern, als die größte ABBA-Tribute-Show der Welt? ABBAMANIA THE SHOW nimmt uns mit in die 70er Jahre, als die Welt dem ABBA-Fieber verfiel, und lässt die legendären Hits wie „Mamma Mia“, „Dancing Queen“, „Lay All Your Love on Me“ oder „Super Trouper“ wieder aufleben. Songs aus dem 2021 veröffentlichten Comeback-Album „ABBA Voyage“ sorgen für frischen Wind und komplettieren die musikalische Zeitreise durch die Ära der schwedischen Kultband. Das schillernde Spektakel rund um „50 Jahre Waterloo“ wird nicht nur von stimmgewaltigen Sänger*innen und der grandiosen ABBAMANIA-Band auf die Bühne gebracht, sondern vom klangvollen Symphonic Rock Orchestra begleitet. Die unvergessliche Show können Hamburger am 25. April 2024 auch in der Barclays Arena live erleben.

Tickets gibt es unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



Ihr Partner für Barrierefreiheit mit Firmensitz in Hamburg – schneller und zuverlässiger Service in ganz Norddeutschland!

**Kommen Sie zur Probefahrt
in unser Ladengeschäft
in Wellingsbüttel**



**Arne Buchholz
040 • 851 807 03**

**Sie erhalten bis zu 100 % Förderung
mit unserer individuellen Beratung!**

**Wellingsbüttler Weg 117 • 22391 Hamburg
www.hamburg-lifte.de • info@hamburg-lifte.de**



SITZTREPPENLIFTE • HUBLIFTE • PLATTFORMLIFTE • RAMPEN

ALIDA GUNDLACH

die charmante
Powerfrau beeindruckt
in High Heels und auch
in Gummistiefeln



Mit ihrer schlagfertigen Art moderierte die Tochter einer Italienerin und eines Niederländers viele Jahre die „Aktuelle Schau-bude“ und 18 Jahre die Talkshow im NDR. Sie wurde damit Kult – auch, weil sie immer ihre Meinung sagte und ihren prominenten Gästen Contra gab, wenn sie es für angemessen hielt. Die attraktive Moderatorin bescherte dem TV-Publikum unvergessene Momente: Otto Waalkes zog sie schwungvoll auf den Boden und küsste sie nieder. Mit Klaus Kinski hatte sie es 1985 besonders schwer. Er ließ seine Gastgeberin selten ausreden und beantwortete ihre Fragen nur halb und meist unverständlich. Alain Delon flirtete heftig mit ihr, und Gilbert Bécaud hob sie vor seinem musikalischen Auftritt auf den Flügel. Bei dem Wiener Sänger Falco sah sie rot. Er antwortete zynisch und oberflächlich. „Mein allerliebster Gast war Peter Ustinov“, schwärmt die Moderatorin. „Ihn interviewen zu dürfen war ein Geschenk. Er war ein begnadetes Allroundtalent voller Weisheit und Humor.“

Hinreißend moderierte sie im Doppelpack mit Carlo von Tiedemann viele Sendungen. Beide waren sich für keine Verklei-

dung und keinen Scherz zu schade. Dass man es sowieso nicht allen Menschen recht machen kann, wusste Alida Gundlach genau und stellte sich auf alle ihre Interviewpartner ein. Sie war immer gut vorbereitet und somit gewappnet für jedes Gespräch.

2002 hörte sie nach 2.200 Gästen und 25 Moderationspartnern im NDR freiwillig auf, um sich intensiv dem Tierschutz zu widmen. Auf ihrem Hof in Büchten in der Lüneburger Heide beherbergt die temperamentvolle Moderatorin, Sängerin und Autorin Hunde, Katzen, Schafe und Pferde. „Im Notfall nehme ich alles auf, was vier Beine hat.“

2012 gründete sie ihren Verein „tierwerk e.V.“ und flog immer wieder in Krisen- und Katastrophengebiete, um dort Tiere zu retten. Dabei halfen ihr auch Tierärzte, die in ihrer Freizeit der gebürtigen Hildesheimerin ehrenamtlich zur Seite standen. Für verletzte Hunde und Katzen wurden auch Prothesen und Rollwagen gebaut, damit diese Lebewesen auch noch Freude erfahren konnten. Für jedes gerettete Tier übernimmt die aktive Tierschützerin die Verantwortung und sucht Familien und Personen, die diese Vierbeiner aufnehmen, artgerecht halten und liebevoll behandeln. „Nachdem ich in der Ukraine war und das Leid der Tiere sah, wie sie entsorgt werden, um die Straßen für die Fußball-EM zu säubern, gründete ich den Verein. Damals war ich so geschockt und wusste, dass ich ab jetzt meine Aufgaben nicht mehr allein bewältigen konnte. Ich wollte kein Geld mehr auf fremde



Glückskatze Sissi 13 Jahre. © Marion Schröder



tierwerk e.V.
wir retten Tiere und helfen Menschen



Hier lebt jund arbeitet
Alida Gundlach mit
ihrem e.V. tierwerk.

© Marion Schröder



Wichtige Büroarbeiten. © Marion Schröder

Konten für Charity-Projekte überweisen, weil ich dabei keinen Einfluss auf die Verwendung hatte. Mit dem eigenen Verein können wir steuern, wer unterstützt wird und wofür die Euros dringend gebraucht werden. Ich habe immer sozial gelebt, da ich so erzogen wurde, dass man etwas abgibt. Wenn man Tierschutz macht, ist auch Menschenschutz mit inbegriffen, da viele Tierbesitzer auch Probleme haben. Ich finde es wichtig, dass man versucht, mit seinen Möglichkeiten die Welt ein klein bisschen besser zu hinterlassen. Wir sind doch für die Tiere verantwortlich, sie können sich nicht allein helfen. Deswegen müssen wir etwas tun und sie beschützen. Wir sind die Hüter der Welt



Stoppt Tierversuche. © Tierwerk von Alida Gundlach

und der Wesen, die darauf leben. Ich habe zu jedem geretteten und aufgepäppelten Tier eine enge Verbindung. Mein Einsatz, der meines Mannes, unserer Helfer und vieler aktiver Mitglieder, ist leistungsstark.“

Allerdings sind jetzt die Termine, die sie in High Heels wahrnimmt, weniger geworden und die in Gummistiefeln an der Tagesordnung, weil sie vielen Tieren hilft, ein besseres Leben zu erlangen.

„Ich habe sehr oft hohe Schuhe getragen, da es mir nichts ausmacht, auf diesen Absätzen zu gehen. Ich brezel mich gern auch mal auf, und dann wühle ich auch wieder im Dreck. Ich habe alles erlebt, Freude, Leid, und traf viele interessante Menschen. Ich war reich und arm, deshalb kann ich mich auch weiter auf das Wesentliche konzentrieren.“

Ihr angeborener Optimismus und ihre Willensstärke ließen sie auch den Tod der kleinen Tochter und ihre Krebserkrankung überstehen. „Diese Ausreißer nach unten und oben hatte ich mein Leben lang. Höhen und Tiefen sind wichtig.“

Ihr Tag beginnt sehr früh. Die Gummistiefel stehen bereit für die täglichen Aufgaben im Freien. Die Tiere bekommen Aufmerksamkeit, Streicheleinheiten, ihr Futter und Fressen. Aber auch die Büroarbeit muss erledigt werden. Diese starke Frau mit dem großen Herzen hat unsere Bewunderung verdient.

Alida Gundlach und die Menschen ihres Herzensprojektes, dem „tierwerk-Verein“, freuen sich über jede Spende, aber auch ehrenamtliche Helfer sind willkommen und wichtige Unterstützer. In organisatorischen Bereichen lässt sich auch manches von zu Hause aus erledigen wie z. B. telefonische Tierbetreuung, Patenschaften, Verwaltungs- oder Organisationsarbeiten.

Kontakt zum tierwerk e.V.:

Telefon 0172 443 73 07 und service@tierwerk.de

Spendenkonto: IBAN: DE68240603004902218000

Text: Marion Schröder © SeMa



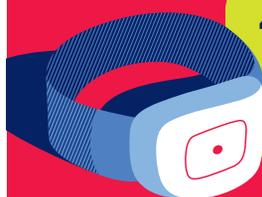
JOHANNITER



**Rückhalt für zuhause
und unterwegs.**

**Der Johanniter-
Hausnotruf.**

**4 Wochen gratis
testen und
Preisvorteil sichern!***



Jetzt bestellen!

**johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800**

(gebührenfrei)



*Gültig vom
05.02. bis 17.03.2024

Verlosung im März

1. und 2. Preis:

Jeweils 2 Karten für „Abbamania The Show“ am 25.04.24 in der Barclays Arena Hamburg



Die größte ABBA-Tribute-Show der Welt geht weiter! Es ist wieder Zeit, gemeinsam die wohl schönsten Superlative des Pop zu feiern: ABBA, die erfolgreichste Popband aller Zeiten, die einen seit sagenhaften 50 Jahren schon mit ihren Hits in ihren Bann zieht. Tickets gibt es unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

3. und 4. Preis:

Jeweils 2 Karten für „Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer – Fit bis 100 – Live Tour“ am 15.04.24 in der Friedrich-Ebert-Halle, Hamburg-Harburg



Ein bewegendes Programm: Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer bringt Gesundheit auf die Live-Bühne. Mit seinem Programm „Fit bis 100“ will er nicht trocken medizinisches Wissen vermitteln, sondern selbst zum aktiven Leben anregen. Und das alles auf besondere Art – mit Herz und Humor. Tickets gibt es unter www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

5. Preis:

Ein Buchexemplar „Wir sind durch Licht und Schatten gegangen“

Das siebte Buch der Biografiewerkstatt Farmsen-Berne mit 14 außergewöhnlichen Lebensgeschichten. Das Buch (€ 15,-) gibt es im Buchhandel (ISBN: 978-3-00-068839-3) oder per E-Mail unter biografiewerkstatt@kirche-in-farbe.de



... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.03.24 senden an:

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



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

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

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Hohe See oder breiter Fluss?

Bei Kreuzfahrten haben Kunden die Qual der teuren Wahl



Man wird ja wohl träumen dürfen. Für viele Menschen im Senioren-Alter ist eine schöne Schifffahrt aus verschiedenen Gründen im Leben eine Utopie geblieben. Nun aber, wo das Ersparte auf den Kopf gehauen werden soll/kann, keine zeitlichen Zwänge mehr bestehen und die Alternativen immer größer werden, soll es so weit sein. Aber was nun konkret? Die typische Hochseekreuzfahrt, vor einigen Jahrzehnten noch ein Privileg der oberen Zehntausend, oder aber die immer mehr Liebhaber findende Flusskreuzfahrt: Der maritime Oldie hat die Qual der (immer noch recht teuren) Wahl. Was lohnt sich, was passt? Das Senioren-Magazin (SeMa) versucht, bei der Entscheidung zu helfen.

Reisekatalog in der Hand und ein Hauch von Fernweh in den Augen. „Ich könnte mir beides gut vorstellen, das wäre so oder so toll“, sagt Monika Hartwig (77) und blickt sehnsüchtig auf die Prospektfotos. Die Hamburgerin ist rüstig und abenteuerlustig genug, an Bord noch einmal in die Ferne zu schweifen. Aber genau wie sie standen

im Jahr 2022 insgesamt 3,2 Millionen deutsche Kreuzfahrtfans vor der Frage: hohe See oder breiter Fluss? Die Tatsache, dass sich die große Mehrheit für die weite Welt auf den Meeren entschied, kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch die Flusskreuzfahrt immer beliebter wird (siehe Vor- und Nachteile im nebenstehenden Text). Nur: Kostspielig ist der Spaß so oder so – als Alleinreisender rückt dieses Problem in den Mittelpunkt der sehnsüchtigen Pläne. „Natürlich würde auch ich gern mal eine Kreuzfahrt machen, am liebsten auf einem Fluss. Bloß es ist mir einfach zu teuer – auch in der Doppelkabine“, sagt die Hamburgerin Helene Bahr (76) ganz offen. Wie ihr geht es vielen Senioren und anderen Freunden der Seefahrt.

Und trotzdem: Das Konzept von Kreuzfahrten zieht immer mehr. Das Hotel immer dabei, frische Luft und Kulinarik bis zum Abwinken – von den anderen Annehmlichkeiten an Bord ganz zu schweigen. Diese Art zu reisen ist etwas für Genießer, die sich gern bedienen lassen und sich gern

Der Kreuzfahrtboom in Zahlen

Im Jahr 2022 haben insgesamt 3,2 Millionen deutsche Kreuzfahrtpassagiere eine Schiffsreise unternommen, davon rund 2,5 Millionen eine Hochseekreuzfahrt und etwa 644 800 eine Flusskreuzfahrt.

Im Jahr 2022 unternahmen rund 20 Millionen Passagiere weltweit eine Kreuzfahrt. Damit näherte sich der globale Kreuzfahrtmarkt weiter dem Niveau vor Ausbruch der Corona-Pandemie an. In den Jahren 2020 und 2021 kam es infolge der Pandemie zu einem historischen Einbruch der Passagierzahlen in der Kreuzfahrtbranche weltweit.

Rund 40 Prozent der weltweiten Kreuzfahrtschiffe wurden in naher Vergangenheit in der Karibik, den Bahamas oder im Überseegebiet Bermuda eingesetzt, damit ist das Gebiet das beliebteste Fahrtgebiet weltweit,

• Siehe immer aktuelle Informationen zu Kreuzfahrten im Internet unter: <https://www.schiffe-und-kreuzfahrten.de/news/>

Programme sowie Führungen gestalten lassen – quasi das Gegenteil zu Aktiv-Urlaubern. Eben für die Generation 60plus passt das umso besser, wenn man denn fähig und bereit ist, den Geldbeutel weit zu öffnen ... „Kreuzfahrten sind der Hit. Ich würde auf jeden Fall auch in eine Doppelkabine gehen, um so etwas zu erleben“, schwärmt Bärbel Dethloff (70) aus Hamburg-Farmen exemplarisch für viele Bestager.

Mögen Kreuzfahrten für Jung und Alt mit passendem Portemonnaie infrage kommen, ist das Ganze oft doch eher auf gesetzte Menschen zugeschnitten. Gerade auf einem Flusskreuzfahrtschiff ist eben während der Fahrt die Abwechslung begrenzt, man muss sich mit sich selbst beschäftigen können (siehe Nebentext Vor- und Nachteile). Der Blick auf das weite Meer oder die vorbeiziehende Landschaft entschädigt – nur muss man das über Stunden oder sogar über Tage mögen. Da hat man dann freilich genug Zeit zu träumen – in der Gewissheit, dass man in der Realität dabei ist. Klaus Karkmann © SeMa



Die Städte rauschen auf einem Flusskreuzfahrtschiff quasi im Liegen vorbei – hier Koblenz.



Riesige Kreuzfahrtschiffe mit Kabinen für mehr als 3000 Personen sind oft im Hamburger Hafen zu sehen.



Flusskreuzfahrtschiffe legen direkt in der Mitte der Städte an (z. B. in Köln am Rhein und an der Mosel)

Kreuzfahrten im Vergleich

(Diese Gegenüberstellung mag nicht jedermann teilen, sie ist eine subjektive Meinung des Verfassers.)

Gemeinsame Vorteile von Kreuzfahrten

- Einmaliges Erlebnis an Bord
- Tolles Essen in jeglicher Beziehung
- Man wird von Ort zu Ort mit Hotelzimmer gefahren
- Viel frische Luft an Deck
- Gerade bei Einsamkeit viele Ansprechpartner
- Unterhaltungsangebot
- Ausflüge individuell möglich, dadurch billiger
- Geselligkeit
- Guter Service
- Viele Ausflüge im Angebot

Gemeinsame Nachteile von Kreuzfahrten

- Sehr hoher Grundpreis
- Eigentlich lohnend nur mit Außenkabine, französischem Balkon oder Balkon.
Dann aber eben sehr teuer, aber immer zuerst ausgebucht. Das wissen die Anbieter.
- Sehr großes Problem EZ zu erhalten, bzw. sehr teuer
- Partner für Doppelkabine sollte gesucht werden
- Ausflüge und Zusatzleistungen teuer
- Man muss die Zielgruppe mit relativ wenig eigenem Antrieb/Aktivität mögen
- Bei Hochsee: Seekrankheit

Vorteile einer Hochseekreuzfahrt

- Mehr große, weite Welt
- Internationale Häfen
- Gefühl von Meer und Freiheit
- Mehr Möglichkeiten an Bord, da größeres Schiff (Sport, Shows, Disco und andere Aktivitäten)
- Größere Pools/Saunen/Wellness
- Größere Kabinenauswahl
- Große Hafenstädte in Europa oder Übersee
- Von oben (oft 12 Decks oder mehr) besserer Überblick

Nachteile einer Hochseekreuzfahrt

- Seekrankheit
- Ausflüge teurer, wie komme ich in die Städte?
- Große Masse an Menschen (an Bord bis zu 5000), Chaos, Unwohlfühlen in der Masse
- Essen in der Masse
- Anonymität in der Masse
- Zurechtfinden auf dem Schiff

Vorteile einer Flusskreuzfahrt

- Kleinerer Personenkreis
- Ein-/Ausschiffen einfacher
- Keine Hochseekrankheit
- Schiffe halten an Flüssen mitten in der Städten
- Jeden Tag an Deck rauschen schöne Landschaften vorbei
- Tolle Fotomotive
- Mehr Sicherheitsgefühl, da „in Nähe des Festlandes an den Ufern“
- Besser für Rollstühle und Rollatoren (da nur zwei oder drei Stockwerke und Schiff in die Länge gezogen). Aufgepasst: Aufzüge nicht auf jedem Flusskreuzfahrtschiff vorhanden.
- Radfahren in Städten und an Flussufern, Flussradwege

Nachteile einer Flusskreuzfahrt

- Vermehrt alte und unflexible Teilnehmer
- Kosten für das, was geboten wird, noch höher
- Nicht so viel Abwechslung an Bord wie auf Hochseekreuzfahrtschiffen
- Außenkabine (mit Balkon, französischem Balkon) lohnend, aber eben sehr teuer.
- Nicht so spektakuläre Häfen/Städte.
- Mehr ländliche Gebiete

Seniorenurlaub an der Ostsee

Fordern Sie noch heute **unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2024** an! Hotels z.B. auf Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn inkl. **HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt** im 9-Sitzer-Pkw ab/**zur Haustür**, z.B. **7 Tage für nur € 698,-**. Tel. **0 83 76 / 92 92 72**
Seniorenflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenflug.de

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



Horster Landstraße 9 • 25358 Horst
Tel.: **04121/26 24 785** • post@innenelemente-hoernke.de

Gut schlafen im Alter

Leichtes Aufstehen mit Lift

Wir nehmen uns **Zeit für die Beratung**, auch bei Ihnen **zu Hause**.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 420 27 12**



Hoheluftchaussee 19, U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr
www.moebelhaus-deubelius.de

Möbelhaus Deubelius

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit,
Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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

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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de

SOVD



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




**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

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



www.fgh-hh.de 040 50 42 95



**Auch im
Postversand!**

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

Frühlings



(pi) Man spürt es; die Tage werden wieder etwas länger. Auch wenn es tagsüber oftmals noch dunkel ist, die Natur lässt sich nichts vormachen und bemerkt, der Frühling naht, und das Licht setzt sich gegen die Dunkelheit durch.

Mit dem Einzug des Frühlings erwacht nicht nur die Natur, sondern auch die kunstvoll gestalteten Gräber auf unseren Friedhöfen zu neuem Leben. Hinter dieser farnefrohen Blütenpracht stehen die erfahrenen und einfühlsamen Hände der Hamburger Friedhofsgärtner, die mit ihrem einzigartigen Know-how und ihrer Leidenschaft für Pflanzen die Grabbeepflanzung in ein wahres Kunstwerk verwandeln.

Dabei stehen für eine attraktive Grabbeepflanzung viele verschiedene Blumen und Pflanzen zur Verfügung: von Narzissen und Tulpen über Stiefmütterchen und Hornveilchen bis hin zu Vergissmeinnicht. Der persönliche Geschmack des Kunden spielt bei der Auswahl eine ebenso große Rolle wie die Robustheit oder die Blühdauer.

Die Friedhofsgärtner, wahre Künstler der Natur, tragen maßgeblich dazu bei, dass dieser Übergang von der Kälte des Winters zur Wärme des



VERMÄCHTNIS MIT HERZ

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

Wir informieren Sie gerne: Telefon 0800 3060-500

sos-kinderdoerfer.de

SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT

erwachen auf dem Friedhof



Frühlings so eindrucksvoll gestaltet wird. Mit ihrem Fachwissen und ihrer Leidenschaft für Pflanzen machen sie die Grabbepflanzungen zu einem wahren Fest der Sinne.

Ein schön und individuell gestaltetes Grab ist für viele Angehörige eine wichtige Anlaufstelle im Trauerprozess. Die Friedhofsgärtner sind hier die richtigen Ansprechpartner. In Absprache mit dem Auftraggeber pflegen die Profis auch auf Dauer die letzte Ruhestätte. Sei es die wechselnde Bepflanzung im Jahresverlauf, das regelmäßige Gießen oder das Entfernen von Unkraut: Diese und viele weitere Dienstleistungen lassen sich mit einer Friedhofsgärtnerei vereinbaren.

Das Frühlingserwachen auf dem Friedhof erinnert uns daran, dass das Leben trotz aller Vergänglichkeit seine Schönheit bewahrt und dass die Erinnerungen an unsere Liebsten in den Blüten und Pflanzen weiterleben.

Weitere Informationen zu den Dienstleistungen der Friedhofsgärtner Genossenschaft Hamburg eG erhalten Sie unter www.fgh-hh.de, Tel. 040/ 50 42 95



Eine vergessene Bestattungskultur wieder aufleben lassen.

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



HAMBURGER
BESTATTUNGSIINSTITUT

Fuhlsbüttler Straße 775
22337 Hamburg

Espenreihe 15
22589 Hamburg

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

für Sie da.

www.hamburger-bestattungsinstitut.de



TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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

BEKANNTSCHAFTEN

Sie sucht Ihn, 67 J./172 cm, braunes Haar, schlank. Er sollte groß, schlank sein, bis 67 J., neuer Anfang, ich: Humor, gut gelaunt, erotisch, sinnlich, Sex ist wichtig, zusammen entdecken, was geht. Ernst gemeint, mobil sollte er sein, **Chiffre 02624**

Afrikanerin (Single), 55 J., sucht liebevollen Partner (65–72 J.) zum Kennenlernen, Essengehen, für Freizeitgestaltung, u.s.w., Zuschriften bitte mit Foto. **Chiffre 02724**

Sie, 72, jugendlich, sucht, nach Enttäuschung, gepflegten, soliden Partner. 2 erw. Kinder – wo bist Du, der es ehrlich mit mir teilen möchte? NR, bitte mit Bild, **Chiffre 02924**

Liebev. Sie, 70+/NR, sucht charmannten, gepflegten, ehrlichen und zuverlässigen Partner, mögl. mobil, für einen genussvollen gemeinsamen Lebensweg, **Chiffre 03024**

Lieber auf Wolke Vier mit Dir als ganz allein. Den Sonnenuntergang mit Dir und den nächsten Tag gemeinsam erleben wollen, aber nicht müssen. Sie, 70+, sucht Ihn, ab 175/NR mit Charme, Humor und Sinn für alles Schöne, **Tel.: 04101/764 51**

Freundin/Partnerin/Geliebte in einer Person für eine Dauerbeziehung gesucht von Mann/178/66/NR, schlank, fit, gefühlvoll, empathisch und gebildet in HH und Norderstedt, **Chiffre 03124**

Gegen das Alleinsein hilft eine Bekanntschaftsanzeige? Na gut – Versuch macht klug. Ich, m./71/176, freue mich auf Deine Antwort! Bitte Tel.-Nr. nicht vergessen! **Chiffre 03224**

Symp. Sie, 76/NR, in Wandsbek! Wer leistet mir Gesellschaft bei netten Gesprächen, kl. Spaziergängen, Tagesausflügen und beim Kaffeetrinken? Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 03324**

Sympathische, unbeschwerte „Sie“, gepflegtes, angenehmes Äußeres, fit u. ohne Anhang, küstenverliebt (auch campingtauglich), freut sich auf „Ihn“ (60+) mit positiver Ausrichtung u. auf eine gemeinsame, harmonische Freizeitgestaltung, B. m. Tel.-Nr., **Chiffre 03424**

Junggebliebene – in den 70ern, fit und mobil zu Fuß, Rad und Auto. Bin schlank und ansehnlich, NR/170 groß. Ich suche einen humorvollen, gepflegten und seriösen Herrn für gemeinsame Unternehmungen in Natur und Kultur. Ich suche eine unkomplizierte, harmonische und ehrliche Beziehung. Willst Du mit mir den Frühling begrüßen? Dann melde Dich bitte. Ich freue mich auf Deine Antwort. **Chiffre 03524**

Ing., 71/177, schlank, sucht SIE, NR, 58–66, sportlich, naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl. 50:50, locker, politisch, solidar, ÖKO, meine volle schriftl. Bewerbung an Dich: **rojan8017@gmail.com**

Ich möchte mich noch einmal verlieben und suche eine schlank, gepflegte, ehrliche, treue Frau. WWT/70+/168/NR/NT, gerne Ausländerin, **Tel.: 040/30 71 42 23**

Er, 77/187/NR, schlank, Witwer und mobil, gut situiert und liebe die See und Reisen. Suche Sie, spontan, unkompliziert und gepflegt. Für viele schöne Jahre. Mobil wäre schön. **Chiffre 03624**

Liebe zu verschenken! Attraktive Frau, 71/168/NR, schlank, sucht großen, zuverlässigen, gepflegten und humorvollen Mann, der sich noch einiges zutraut, z. B. Reisen, Ausflüge und ein spannendes Leben zu zweit! Trau dich! Über ein Foto freue ich mich. Nur seriöse Zuschriften bitte. Liebe Grüße! **Chiffre 03724**

Meine grünen Augen wollen Dich verzaubern! Attraktive, junggebliebene Frau, 71/170/NR, schlank, sucht großen, humorvollen, treuen und zuverlässigen Mann für liebevolle Zweisamkeit, Reisen und andere Abenteuer! Machst Du mit? Foto wäre super! Bis bald! Nur ernst gemeinte Zuschriften bitte. Danke! **Chiffre 03824**

Sie sucht Herzensfrau für acht-samen Austausch, fürs Spazieren-gehen, Tanzen, vielleicht für mehr ... w/68/NR/UG, **Chiffre 04024**

Junggebliebene 72-jährige Witwe, aufgeschlossen, fit und ansehnlich, wünscht sich liebevolle Menschen für die Freizeit-Kultur-Reisen-Natur etc., kennenzulernen. Wohne in den Walddörfern. **Chiffre 04124**

Er, Witwer, Ende 70, sucht eine Frau/Witwe ab 72+ mit mehr Busen, für Freizeit und mehr, bin für Schmusen und Kuschneln, sie kann auch Osteuropäerin sein. **Tel.: 040/71 49 81 98**

Es wird Frühling! Flotte Biene, 70+, sucht einen ebenso flotten Begleiter (NR), gern jünger, mit hellen Augen, für gemeinsame Taten. Lass uns genießen. **Chiffre 04324**

Netter Senior (77)/NR, mit Herz und Verstand, möchte eine Seniorin, bis ca. 80 J., für eine schöne Zeit kennenlernen. Weiteres per Telefon, bin ein herzlicher M/182, bis bald, **Chiffre 04424**

Seniorin, 73, sucht emphatische Freundin für Gespräche, Kaffeetrinken, Nordic Walking, im Raum Tangstedt-Itzstedt. Liebe meine Familie, die Natur und meine Bücher, **Chiffre 04524**

Liebeslustige Seniorin, fraulich rund – aber stramm, sucht sportlich-schlanken Ihn für lustvolle Momente. **karinplus@gmx.de**

Lebensfrohe Sie, 84/170, schlank, wünscht sich einen Partner mit Humor, Interesse an Natur, Kultur, Musik, Reisen, der ein liebevolles Miteinander sehr schätzt. BmB. **Chiffre 04624**

Sympathischer Widder-Mann, 70/186/85, sucht seine Seelenpartnerin, eine Schütze-, Löwe- oder Fische-Frau. Für eine lebendige Beziehung auf Augenhöhe. **Tel.: 0177/273 64 56**

Für eine außergewöhnliche, respektv. Beziehung mit festen Vorstellungen suche ich, weibl., 60+, charm., eleg., dominant, den humorvollen Herrn, ab 65 J., mit guten Umgangsformen, **Chiffre 04924**

Welcher Gentleman alter Schule wünscht sich eine Sie, attraktiv, weltoffen, an seiner Seite für Opern, Theater-, Restaurantbesuche und andere schöne Unternehmungen? Ich bin 75 Jahre, 169 cm groß. Bitte Bildzuschrift, garantiert zurück. Trau Dich! **Chiffre 05124**

FREIZEIT

Sie, 70 Jahre, sucht Freundin für gemeinsame Freizeitgestaltung, Ausflüge, Reisen, Natur, u. v. m. Ich bin vielseitig interessiert. **Tel.: 0157/38 39 70 64**, gern SMS

Sie, 76, möchte Freundeskreis erweitern und sucht positive Menschen für Unternehmungen, Kino, Theater, Essengehen und Spielespielen, Krs. Pinneberg, **evtl. Whatsapp/Tel.: 0170/465 97 99**

Menschen brauchen Menschen. Kunst, Musik, Literatur gemeinsam erleben. Gespräche und Spaziergänge. Welche Sie begleitet Ihn (73)? Gerne Raum Niendorf, Eimsbüttel, Eppendorf, aber nicht Bedingung. **Tel.: 040/58 97 89 34** oder **Chiffre 02824**

Nette, aufgeschlossene Menschen für gemeinsame Unternehmungen (Ausflüge, Theater, Kino und dergleichen), ab 65 Jahren, gesucht, **moinhh24@gmail.com**

Freizeit + aktiv = Interaktion. Unser Freizeitverein bietet: Wanderungen, Kegeln, Singen, Besichtigungen, Kino, Essen, Klönen für € 8,-/Monat, **Tel.: 040/24 82 25 62**, **www.freizeitverein-interaktion.de**

Für alle, die nicht nur alleine E-Bike fahren möchten, würde ich gern eine Freizeitgruppe in HH-West gründen. Hast du Lust? Dann rufe mich an oder komme direkt mit auf eine Tour vom S-Bhf. Hochkamp durch den Klövensteen nach Holm und an der Elbe zurück. Am 06.04.24, 10:15 Uhr, ca. 50 km. **Tel.: 0172/156 49 79**

Nordic Walking! Wer walkt mit mir (Wiedereinsteigerin) um den Bramfelder See? **E-Mail: moinhh24@gmail.com**

Paar aus Rahlstedt, ü65, mit Interesse an z. B. Klassik und Jazzkonzerten, Theater, Literatur, möchte sich austauschen über Gott und die Welt, das persönliche Leben und sonstiges Interesse, **Chiffre 03924**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 06.04.24, 10–16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

Männerbund nimmt wieder humorvolle (Lebens-)Künstler auf. Treffen uns jede Woche Nähe Dammtor. **Tel.: 0176/82 94 14 27** (bitte nur von 10 bis 12 Uhr)

Malen lernen/therapeutisches Malen, Farbe & Freude ins Leben zaubern ... indiv. Einzelunterricht bei Ihnen zu Hause, **Tel.: 040/68 78 04**, **www.schneegans-art-hamburg.de**

Rentnerin, 63 J., möchte Ihren Bekanntenkreis erweitern und freut sich auf tolle gemeinsame Unternehmungen. **Chiffre 04724**

Wir, ein Paar ü70, mit Hund, aus dem Hamburger Osten, suchen Paare für Freizeitaktivitäten, z. B. Ausflüge, Klönen, Theater u. v. m., **Tel.: 040/654 89 55**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere gesangsfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelm. Ausflüge an; keine Mitgliedschaft, keine Beiträge erforderlich. Kontakt: Chorleiter Peter Runck, **Tel.: 0163/670 05 26**, gerne Rückruf oder **Tel.: 04149/590 98 71** (ab 20 Uhr), **www.chorvereinbnote.de** und **www.netzwerk-tüdelband.de**

VERKAUF

150–200 hochwertige Damen Kleidungsstücke, Gr. 40/42 – Röcke, Kleider, Hosen, Blusen, Pull-over und Herren-Krawatten. Möglichst komplett günstig abzugeben. **Tel.: 040/254 34 98**

Sehlfeld zum Lesen und Schreiben, Fotos ansehen usw., Autofokus, 16-fache Zoomwahl und Farbwahlmöglichkeit, LCD-Monitor, Kamera, von Merlin Ultra Vision, kaum gebraucht, **Tel.: 040/59 07 06**

Schallplatten-Sammlung (Klassik) günstig zu verkaufen, **Tel.: 040/604 87 68**

Diverse Orientbrücken abzugeben, sehr günstig, Preis nach Absprache, **Chiffre 04224**

IMMOBILIEN

Sehr fleißiger und sozial engagierter junger Akademiker sucht Wohn-/Haus zum Kauf für Eigen-nutzung. Ein fairer Preis wäre in der heutigen Zeit eine Freude. **Tel.: 0173/921 20 39**

Daheim allein? Hund aufs Herz! Liebevolle Mischlingshündin Lola und ich besuchen Sie. Ausgebildet und zertifiziert, bieten wir Gesellschaft und fröhliche Abwechslung in Ihrem Alltag. Wir freuen uns auf Sie! Informationen unter **Tel.: 0176/55 26 55 32 oder Mail: besuchvonlola@web.de**

Garten,- und Rasenpflege, Vertikut., Grünschnitt, Krautbestg., Räumung u. Entsorgung, Fa HGS, **Tel.: 0152/11 58 73 01**

Handwerksmeister in Vorrufe erledigt Reparatur in und am Haus/ an Wohnung, **Tel.: 0160/99 13 25 49**

Tablets & Smartphones für Senioren. Mehr Kontakt zu Familie/ Freunden und digitale Teilhabe. Wir beraten, beschaffen, richten ein und liefern. Kompetente Schulung. Infos und Angebot unter: **Tel. 040/226 151 55, www.senior-media-care.de**

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

Biete Alltagshilfe/Betreuung bei den Aufgaben des täglichen Lebens: weibl., tierlieb, mit Pkw, im Großraum HH-Bergedorf, **Tel.: 0159/04 79 13 78**

Sie möchten sich in SPANISCH oder ENGLISCH unterhalten? Für JUNG, ALT und „DAZWISCHEN“! Wer Lust hat, sich jeden ersten Dienstag auf SPANISCH und jeden dritten Dienstag des jeweiligen Monats auf ENGLISCH auszutauschen, melde sich bitte via **Mail: hamburg-touristik@t-online.de** Die Treffen finden Nähe Jungfernstieg ab 16 Uhr statt. Kosten: nur die eines Getränkes nach Wahl.

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

Mann in Vorrufe erledigt Kurier-, Transport- (Container) u. Einkaufsfahrten, **Tel.: 0160/99 13 25 49**

Kuscheltherapeutin für alle! Ich höre Ihnen zu + Herz dabei und achte Sie als wertvolle, individuelle, liebenswerte Wesen. 1:1- Kuscheltherapie, Alten- und Pflegeheim. **Tel.: 0176/804 66 39**

Biete Hilfe! Pflege – Betreuung – Haus – Garten in HH-Nord-Norderstedt, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Gefühletes Papierchaos? Bankkaufmann i. R. hilft kompetent und vertraulich beim privaten „Papierkram“, bringt gemeinsam mit Ihnen Ordnung und Struktur in Ihre persönlichen Unterlagen, Akten und Dokumente, ggf. Erstellung eines Notfallordners. Rufen Sie mich gerne an. Raum Hamburger Westen, **Tel.: 040/24 88 09 54**

Rentner-Band sucht Amateurmusiker und Sängerin. Auftritte gelegentlich und ehrenamtlich in Senioren-Residenzen und Sportvereinen. Info: Peter Kollmorgen. **Tel.: 040/870 25 13 oder E-Mail: lifemusic@indian-summer.eu**

Lebens- und Trauerbegleiterin mit 25 Jahren Erfahrung und Herz und Respekt – bietet empathische Unterstützung auf Ihrem individuellen Weg. **E-Mail: lebeweg@web.de**

DRINGEND! Wer pendelt oder kann hellsehen? **Chiffre 05024**

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

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH, Fabersweg 3,
22848 Norderstedt



Vernissage der Ausstellung „Vergangenheit Gegenwart“ am 10. März 2024 um 12 Uhr im Trauerzentrum St. Thomas Morus

Gezeigt werden künstlerische Arbeiten, Bilder und Objekte von Hilke Peters Jacobs und Cornelia Raupach. Das Besondere ist, dass Cornelia Raupach sich eine Ausstellung zusammen mit den Arbeiten ihrer am 05. Februar 2019 verstorbenen Freundin Hilke Peters

Jacobs wünschte. Die Bilder lassen das Vermächtnis von Hilke Peters Jacobs sichtbar werden. Ihre Bilder, meist mit Kreide gezeichnet, bestehen aus diversen erstellten Untergründen, Sand, Marmor, Steinmehl. Cornelia Raupach entdeckt das Besondere

im Alltäglichen verschafft ihm Bedeutung, Achtsamkeit und Wertschätzung. Die Vernissage wird musikalisch begleitet vom Chor „BankNoten“, der schon einige Male die Besucher im Trauerzentrum ein Stück ihres Weges musikalisch begleitet hat.

Die Ausstellung ist bis zum 14. Juni 2024 im Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16 in 22527 Hamburg zu betrachten. Öffnungszeiten: Mo. bis Sa. von 9 bis 20 Uhr



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Digitales Erbe: Das Netz vergisst nichts!

Alle 19- bis 49-Jährigen benutzen in Deutschland das Internet – diese Erkenntnis ist weder neu noch überraschend. Aber dass inzwischen auch 80 Prozent der über 70-Jährigen online unterwegs sind, das ist eine Nachricht wert. Sie senden Mails, fuchsen sich bei Suchmaschinen, Wikipedia, E-Banking, Facebook oder Video- und Telefon-Apps ein, um mit ihren Kindern zu plaudern oder Bilder der Enkel in Australien zu bestaunen.

Alles wunderbar, wäre da nicht ein Problem: Wie war noch gleich das Passwort? Viele Türen ins Internet öffnen sich nämlich nur durch „Schlüssel“ (Passwörter). Vom E-Banking bis zum Log-in bei einer Medizin-Website – da kommt eine lange Liste zusammen, und das entsprechende Passwort (gerade war man sich seiner Sache doch noch ganz sicher) lässt sich einfach nicht ausfindig machen. Hand aufs Herz: Wem ist das noch nicht passiert?

In der Regel lässt sich das Passwort problemlos zurücksetzen und ein neues generieren. Schwierig wird's jedoch, wenn aus schwerwiegenden gesundheitlichen Gründen die „Tür“ zuschlägt und der „Schlüssel“ verlegt ist. Im schlimmsten Fall bleibt Angehörigen der Zugang zum digitalen Erbe verwehrt. Denn Kinder oder Partner:in kommen ohne Passwort und Benutzername nicht ans Bankkonto,

können Newsletter nicht abbestellen oder Daten löschen, die im Todesfall nicht weiter im Netz umherschwirren sollen. „Es ist also wie beim regulären Erbe“, weiß SoVD-Landeschef Klaus Wicher. „Wer vorsorgt, überfordert sich und andere später nicht.“

Wie sieht nun der digitale Datenschatz aus, der zur Hinterlassenschaft wird? Lokal auf Computer, Tablet, Smartphone oder USB-Stick gespeicherte Fotos gehen als Eigentum der Erblasserin bzw. des Erblassers auf die Erb:innen über. Doch was geschieht mit Dateien auf externen Speichermedien (Clouds)? Benutzerkonten sozialer Medien, Bank-Geschäfte oder kostenpflichtige (Zeitschriften- oder Pay-TV-)Abos sind immer durch ein Passwort geschützt. Zu Lebzeiten mag die eigene Website für Freunde und Verwandte gut sein, aber dann ...? Besonders wichtig ist es, den Zugang zum E-Mail-Konto zu gewährleisten, das bei Onlinediensten hinterlegt ist. Denn nur über diesen Weg können Passwörter zurückgesetzt und Accounts gelöscht werden.

Zwar bestimmte 2018 der Bundesgerichtshof beispielsweise, dass Facebook Zugang zum Benutzerkonto Verstorbener gewähren muss. Doch der Gesetzgeber hat noch nicht eindeutig geklärt, ob der digitale Nachlass vererblich ist oder nicht. Wer ganz sichergehen möchte, der regelt seinen digitalen Nachlass am besten im Testament. Das ist auch dann sinnvoll, wenn sich eine Vertrauensperson um das digitale Erbe kümmern soll, damit Erb:innen nicht alle Daten gleichermaßen einsehen können.

Grundsätzlich gilt, bei aller Vorsicht, Passwörter nicht „herumliegen“ zu lassen: Man sollte zu Lebzeiten alle personalisierten Benutzerkonten (Accounts) mit Benutzername und Kennwort auflisten. Diese Liste in Papierform oder auf einem Datenträger (USB-Stick) findet Platz in Tresor, Schließfach oder Testament. Wichtig: Der Datenträger darf nicht per Passwort gesperrt sein! Und die Aktualität der Daten sollte regelmäßig überprüft werden.

Der SoVD Hamburg bietet mit seiner Reihe „Digital unterwegs“ Schulungen für Mitglieder an, um sie sicher in Sachen Handy- und Internetnutzung zu machen. Informationen unter www.sovd-hh.de, Tel.: 040/611 60 70, E-Mail: info@sov-d-hh.de.

Unser Theater ist ein Ort der Begegnung

Interview mit der Intendantin des Ernst Deutsch Theaters



Isabella Vértes-Schütter

Das Programm am Ernst-Deutsch-Theater (EDT) ist im März besonders vielfältig, von Ballett über Poetry Slam bis hin zu einem „Frida Kahlo“ Abend mit Suzanne von Borsody.

Am 21. März hat zudem das Stück „Die Ärztin“ von Robert Icke Premiere, in dem Isabella Vértes-Schütter mitspielt.

Das SeMa sprach mit der Intendantin über die neue Inszenierung, Coronafolgen und ihren Abschied.

SeMa: Das Theater zeigt besonders im März wieder einmal die große Bandbreite und Ansprache unterschiedlicher Altersgruppen. Wie wichtig ist Ihnen das „Bunte“ an Ihrem Theater?

Vértes-Schütter: Vom plattform-Festival unserer Jugendsparte über die „Werkstatt der Kreativität“ mit der Ballettschule des Hamburg Ballett John Neumeier bis zur Premiere „Die Ärztin“ spannt sich tatsächlich ein weiter Bogen. Poetry Slam gibt es auch und Klaus Pohl ist mit seiner wunderbaren Lesung „Sein oder Nichtsein“ zu Gast. Mir ist wichtig, dass die bunte Vielfalt unserer Stadtgesellschaft sich auf der Bühne und im Publikum widerspiegelt.

SeMa: Hat sich das Theater schon von der Coronazeit erholt? Wie ist die Auslastung im Ernst Deutsch Theater?

Vértes-Schütter: Wir sind mit unserer Auslastung insgesamt noch nicht wieder auf dem Niveau von vor der Pandemie, sondern liegen im Durchschnitt noch zehn Prozent darunter. Aber wir beobachten, dass die Tendenz steigend ist. Ein Teil des Publikums ist nicht zurückgekommen, aber wir haben auch neue Besucher*innen gewonnen und sind zuversichtlich, dass uns das auch weiter gelingen wird.

SeMa: Wie wird sich die Zusammenarbeit mit dem Hamburger Ballett und der Ballettschule entwickeln/verändern, wenn Demis Volpi die Nachfolge von John Neumeier antritt?

Vértes-Schütter: Die Zusammenarbeit mit der Ballettschule des Hamburg Ballett wird weitergehen, und John Neumeier bleibt ja Intendant des Bundesjugendballetts, mit dem wir intensiv kooperieren.

SeMa: In dem Stück „Die Ärztin“ von Robert Icke, in dem Sie selbst mitspielen, geht es um Gewissensentscheidungen und die Konsequenzen, die daraus folgen, aber auch um hochaktuelle Themen wie Rassismus, Antisemitismus und Frauenfeindlichkeit. Wie wichtig ist Ihnen politisch aktuelles Theater am EDT?

Vértes-Schütter: Es gehört zur DNA unseres Theaters, dass wir gesellschaftlich relevante Themen aufgreifen und mit unserem Publikum diskutieren. Unser Theater ist ein Ort der Begegnung, wir möchten Raum geben, uns darüber auszutauschen, wie wir miteinander leben wollen.

SeMa: Werden die Zuschauer*innen, die das Stück „Professor Bernhardt“ einmal gesehen haben, noch Schnitzler erkennen, in der Fassung von Robert Icke, oder wie ist die Äußerung „sehr frei nach ...“ im Untertitel gemeint?

Vértes-Schütter: „Die Ärztin“ von Robert Icke ist eine Neuschreibung, die das Stück in unsere Zeit holt. Es geht um Gender-, Identitäts- und soziale Fragen, um medizinische Ethik und ökonomischen Druck, um Zuschreibungen und Verurteilungen. Das Stück spielt mit unserer Wahrnehmung und konfrontiert uns mit der Komplexität unseres menschlichen Handelns. Wer das Stück von Arthur Schnitzler kennt, wird bestimmt etwas wiedererkennen.

SeMa: Ayla Yeginer und Daniel Schütter übernehmen die Intendanz des EDT zur Spielzeit 2025/26. Wie ist Ihnen zuzumute, wenn Sie an das Ende Ihrer Intendanz denken?

Vértes-Schütter: Ich freue mich darauf, und ich freue mich auf den Prozess, den wir vor uns haben. Wir gestalten diesen Übergang in die nächste Generation ja gemeinsam. Das ist spannend. Es gibt für uns alle viel zu lernen, und es macht Spaß.

SeMa: Bleiben Sie dem Haus als Schauspielerin erhalten und habe Sie schon Pläne für „danach“?

Vértes-Schütter: Theater spielen ist auf jeden Fall ein guter Plan!

SeMa: Danke für das Gespräch

Stephanie Rosbiegal © SeMa

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich
Druckauflage 52.000
• Nord: 21.000
• West: 21.000
• Ost: 10.000

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen
Ausgabe April 2024
am 18.03.24

Verteilung der April-Ausgabe
ab 03.04.24

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.

Die Streicher von St. Pauli

Musik aus dem Bunker an der Feldstraße

Seit 1995 verlegt der Kölner Künstler Gunter Demnig Stolpersteine – kleine Betonwürfel in der Größe 10 x 10 x 10 cm, mit darin verankerten Messingplatten. Die Inschriften der Platten nennen Namen und Lebensdaten von Menschen, die Opfer der NS-Diktatur wurden, die einst dort lebten, wo heute die Stolpersteine an sie erinnern. Allein in Hamburg gibt es 7.000 Steine, die zum Innehalten, zum Stolpern auffordern. Einzigartig ist ein Stolperstein an der Feldstraße. Mit den gigantischen Abmessungen von 75 x 75 x 38 Metern. Sein Architekt Friedrich Tamms wollte mit der mittelalterlichen Burganmutung des Hamburger Flakturms Wehrhaftigkeit suggerieren. Der Turm hat weder den Feuersturm von 1943 verhindert noch den Untergang des „Dritten Reichs“ aufhalten können.

Kann das weg oder ist das ...?

Eine Vorstellung davon, wie es unmittelbar nach dem Krieg im Bunker zugeht, vermittelt der Kriminalroman „Der Trümmermörder“ von Cay Rademacher. Einfach gruselig. Eine kurzzeitig erwogene Sprengung wurde wegen der zu erwartenden Nebenwirkungen verworfen. Anfang der 1950er Jahre diente ein Teil der Räume als Notunterkunft für Frauen und Kinder auf der Flucht vor häuslicher Gewalt. Ab 1990 kam Struktur in die Nutzung des Betonklotzes, der nun durch den Einzug diverser Medienschafter den Beinsamen „Medienbunker“ bekam. Im Jahr 1993 erwarb ein Investor für sechs Millionen DM das Erbbaurecht für den Bunker bis zum Jahr 2053. Gemeinsam mit einer Investorengruppe beantragte seine GmbH die Aufstockung des denkmalgeschützten Bauwerks um fünf Stockwerke mit einer Höhe von weiteren 20 Metern. Mit anderen Worten – am und auf dem Betonklotz sollte sich viel bewegen.

Es grünt so grün

Nach erfolgter Genehmigung durch das Bezirksamt Mitte stimmte 2017 auch die Bürgerschaft den Bauplänen und der Verlängerung des Erbbaurechtsvertrages zu. Ein Grund dafür könnte ein ganz außergewöhnliches Gestaltungs- und Nutzungskonzept gewesen sein, von dem nicht nur alle Hamburger, sondern ganz sicher auch der Tourismus profitieren wird. Denn es war – wie heute tatsächlich umgesetzt – nicht nur eine Aufstockung mit Begrünung, sondern auch ein öffentlich zugänglicher Park in luftiger Höhe Gegenstand der Planung. Im September 2023 wurde das letzte Treppenteil



Die Streicher von St. Pauli vor der Elbphilharmonie – hier sind sie „Ensemble in Residence“ und eine tragende Säule des Kulturangebots.

Foto: Ensemble Resonanz © Tobias Schult



Mit „Klangzeiten“ unterwegs in Hamburg – hier im Rauhen Haus Foto: Ensemble Resonanz. © Jann Wilken

für den Bergpfad montiert. Der startet unten und führt rund um die Außenwände des Bunkers nach oben. Sein Ziel ist ein 1.400 Quadratmeter großer Stadtgarten in 58 Metern Höhe. Insgesamt gibt es mehr als 10.000 Quadratmeter Grün- und Gemeinschaftsflächen. Auf dem Dach wird außerdem geforscht: Finanziert vom Bundesumweltministerium sammeln rund 80 Sensoren in den Beeten Daten darüber, was Pflanzen direkt am Gebäude bewirken. Ein Hotel mit 134 Zimmer und Gastronomie wartet ab April auf Gäste.

Gar nicht übel und gefährlich

In den Tagen des Krieges hatte der Bunker einen separaten Eingang für Frauen mit Kinderwagen – ob es jener ist, der heute den Enkeln der Babys von damals und ihren Freunden den Eingang zu einem der angesagtesten Musik-Clubs Hamburgs, dem „Übel und Gefährlich“, weist, ist ungewiss. Nachdem ein Handgranatenanschlag im Jahr 2000 auf den Vorgängerclub mit neun Schwerverletzten wie ein Nachbeben der kriegerischen Vergangenheit wirkte, geht es heute dort zwar laut, aber friedlich zu. Für viele junge Hamburg Besucher ist der Club im vierten Stock des Bunkers allein schon die Reise wert. Es wird nicht nur in der Höhe musiziert – im ersten Stock haben seit fast zehn Jahren klassisch ausgebildete Musiker ihren künstlerischen Mittelpunkt, deren Wirken weit über Hamburg hinaus regelmäßig begeistert. Beheimatet im Bunker an der Feldstraße, wo sie ihren eigenen Konzertsaal, den „resonanzraum“, entworfen haben, verbinden sie als „Ensemble in Residence“ der Elbphilharmonie unter Einschluss der Laeiszhalle drei künstlerische „Leuchttürme“ Hamburgs miteinander. Die Musikerinnen und Musiker haben sich einen Namen gegeben, der zugleich Programm ist: „Ensemble Resonanz“. Resonanz steht im Lateinischen für „resonanz“ und bedeutet übersetzt „widerhallen, mitschwingen“. Und genau das erreicht das Ensemble regelmäßig bei seinem Publikum.



Der Bunker Feldstraße 66. Ein Betonklotz voller Musik und mit großer Ausstrahlung sowie optimaler Anbindung an das HVV-Netz.

Foto: Krause

Die Sache mit den freien Künsten

Als „freier Mann“ galt gemäß Seneca (ca. 1–65 n. Chr.) bei den Römern ein Mann, der sich nicht durch eigene Arbeit ernährte. Dafür sollte er aber Grammatik, Rhetorik, Dialektik, Arithmetik, Geometrie, Musik und Astronomie – die „Sieben freien Künste“ beherrschen. Umgekehrt gilt nicht erst seit Lessings Trauerspiel „Emilia Galotti“ der Spruch „Die Kunst geht nach Brot“. Ein Künstler, der konsequent nicht „nach Brot“ ging, war Vincent van Gogh. Nur die Unterstützung seines Bruders hielt ihn über Wasser. Mozart war, nachdem er seinem Brotherrn in Salzburg sozusagen die Noten vor die Füße geworfen hatte, einer der ersten „freien“ Künstler – aber dennoch abhängig von der Gunst zahlreicher Gönner. Und die sahen Kunst häufig kritisch. „Hätten gelernt machen Geschäfte, hätten nicht brauchen schreiben Gedichte“, bemerkte der Hamburger Bankier und Kaufmann Salomon Heine über seinen dichtenden Neffen Heinrich. In Deutschland gibt es 129 öffentlich finanzierte Berufsorchester mit 9.749 Planstellen (Stand Januar 2022). Inhaber dieser Planstellen haben – zumindest wirtschaftlich – Sicherheit. Die Gründer und auch die heutigen Mitglieder des „Ensemble Resonanz“ haben für sich einen eigenen Weg gewählt und sich zu einer gemeinnützigen Gesellschaft (eGmbH) zusammengeschlossen.

Ein Orchester stellt sich vor

Auf seiner Internetseite heißt es unter anderem: „Das 20-köpfige Streichorchester ist demokratisch organisiert und arbeitet ohne festen Dirigenten, holt sich aber immer wieder künstlerische Part-

philharmonie beinhaltet die Konzertreihe „resonanzen“, die in der 22. Saison für Furore sorgt. Die Programmideen der Musiker:innen setzen alte und neue Musik in lebendige Zusammenhänge und sorgen für Resonanz zwischen den Werken, dem Publikum und Geschichten, die rund um die Programme entstehen. Und wenn Streicher allein für ein Werk nicht reichen? Das Ensemble hat einen großen Pool von Instrumentalisten, vom Pianisten bis zum Schlagzeuger, mit denen eine erprobte Zusammenarbeit gepflegt wird.

Lebenselixier Musik

Etlche Angebote des „Ensemble Resonanz“ sind nahbar und sprechen damit Kinder und auch Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen direkt an. „Funkelkonzerte“ und „Elfi-Babykonzerte“ wenden sich an die junge Generation. Die Reihe „Klangzeiten“ lädt nicht nur in die Elbphilharmonie ein, sondern geht auch dahin, wo ein weniger mobiles Publikum Freude an Musik hat. Unstrittig ist, dass Musik geradezu ein Geschenk für demenziell erkrankte Menschen ist. Mit Musik können sie noch lange angesprochen werden. Klang kann ein Weg sein, einen Teil der verblässenden Identität zurückzugewinnen. „Klangzeiten“-Konzerte gibt es zum Beispiel im „Erlenbusch“ der Martha Stiftung, im Mathias-Claudius-Heim, im Hartwig-Hesse-Quartier, im Rauhen Haus oder im Albertinen Haus. „Wir brauchen für dieses Angebot keinen Konzertsaal“, so Juditha Haerberlin, Geigerin im Ensemble, im Gespräch mit dem SeMa, „wir spielen dort, wo wir unser Publikum erreichen und gehen durchaus auch einmal direkt zu denen, die nicht zu uns kommen können. Wenn Interesse

an einem ‚Klangzeiten‘-Konzert besteht, freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme über unsere Mailadresse mail@ensembleresonanz.com

Noch mehr Resonanz

Die „resonanzen“-Konzertreihe des Bunkerorchesters ist der musikalische Heimathafen des „Ensemble Resonanz“. „Stuhlkantig und experimentierfreudig präsentieren die Musiker:innen und Musiker pro Saison sechs Programme zwischen Barock, klassischer Moderne und Avantgarde. Uraufführungen der interessantesten zeitgenössischen Komponisten treffen auf frisch interpretierte Meisterwerke der Musikgeschichte. Jeder resonanz-Abend erzählt eine eigene Geschichte.“ Die Reihe beinhaltet sechs Konzertprogramme in der Elbphilharmonie und Laeiszhalle sowie kostenlose Ankerangebote, mit denen das Ensemble zu öffentlichen Proben und Konzerteinführungen in den Bunker einlädt.

Der „resonanzraum“ im ersten Stock des Bunkers ist die Heimat des „Ensemble Resonanz“. Von hier schwärmt es aus.

Foto: Ensemble Resonanz © Jann Wilken

Überall dort zu Hause, wo Menschen Freude an erstklassiger Musik haben. Zum Beispiel beim letztjährigen Mozartfest in der Würzburger Residenz, dem – so urteilte Napoleon – größten Pfarrhaus der Welt.

Foto: Mozartfest Würzburg 2023 © Beate Kröhnert

ner:innen an Bord. Der Geiger und Dirigent Riccardo Minasi ist »Principal Guest Conductor & Partner in Crime« des Ensemble Resonanz. Mit der Szenografin Annette Kurz begleitet seit der Saison 22/23 erstmals eine visuelle Künstlerin das Ensemble als Artist in Residence. In Hamburg bespielt das Ensemble Resonanz mit der Elbphilharmonie und dem resonanzraum St. Pauli zwei besondere und unterschiedliche Spielorte. Die Residenz an der Elb-

Anders als die Mehrzahl der öffentlich finanzierten Orchester, erwirtschaftet das „Ensemble Resonanz“ beachtliche 80 Prozent der benötigten Mittel selbst. Die fehlenden Gelder kommen aus diversen Stiftungen und von privaten Stiftern und Spendern. Im Freundeskreis des Ensembles ist jeder eingeladen, sich hier einzubringen und damit dem Klangkörper besonders verbunden zu sein: <https://www.ensembleresonanz.com/engagement>. F. J. Krause © SeMa



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

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

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

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

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

Es gibt Gemeinschaftsräume und eine Dachterrasse als Treffpunkt aller Generationen.

2 Zimmer
ca. 52,29 m²
Wohnfläche

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

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



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Hamburg Nordost e.V.

Kostenloses

DIGITALCAFÉ FÜR SENIOR:INNEN

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

jeden 1. & 3. Mittwoch
14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt DRK Barmbek
Steilshooper Straße 2

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



Veganer Apple-Crumble etwa 4 Portionen

- Zutaten**
Füllung:
- 600 g rote Äpfel (z. B. Holsteiner Cox)
 - 360 g Dr. Oetker LoVE it! Pflanzlicher Pudding Bourbon-Vanille
- Streuselteig:**
- 150 g Weizenmehl
 - 75 g Zucker
 - 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
 - 90 g vegane Margarine
 - 1 Pr. Salz
 - etwa 1 ½ TL Wasser

Backofen vorheizen.
 Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C.
Füllung: Äpfel waschen, achteln, in kleine Stücke schneiden und in der Auflaufform verteilen. Den Pudding darübergeben.
Streuselteig: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf niedrigster Stufe zu kleinen Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf dem Pudding verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.
 Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 35 Min.
 Den veganen Apple-Crumble auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen.



Rindergeschnetzeltes mit Kartoffelrösti etwa 2 Portionen

- Zutaten**
Rindergeschnetzeltes:
- 150 g braune Champignons
 - 1 Frühlingszwiebel
 - Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 - 2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
 - 75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
 - ½ Knoblauchzehe
 - 250 g Rinderfilet
 - 1 EL Weizenmehl
 - 100 ml Kalbsfond
- Kartoffelrösti:**
- 350 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 - Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
 - etwas Speiseöl

Vorheizen: Ober- und Unterhitze: etwa 100 °C/Heißluft: etwa 80 °C.
Rindergeschnetzeltes: Champignons putzen, in Scheiben schneiden, Knoblauch abziehen, fein hacken. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Rinderfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, Fett entfernen, Filet in dünne Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen anbraten, dann im Backofen warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Champignons, Knoblauch darin kurz anbraten. Mit Mehl bestreuen und anschwitzen. Mit Kalbsfond ablöschen, gut verrühren und aufkochen. Filetstreifen zugeben. Crème fraîche unterrühren und abschmecken.
Kartoffelrösti braten: Kartoffeln schälen und mit einer Haushaltsreibe raspeln, gut ausdrücken und würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Geraspelte Kartoffeln mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne geben und Rösti von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Rindergeschnetzelte anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Dazu die Kartoffelrösti reichen.

WOCHENMARKT LANGENHORN
 So frisch, so nah, so herzlich!

Frische • Qualität

Geflügelhof Hellfritz

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

Kaninchen + Kaninchenteile und Geflügel-Spezialitäten

Gern nehmen wir ab sofort Ihre Osterbestellung entgegen.

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
 vom eigenen Hof 20 Stk. € 5,50

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

Obsthof Palm
 Frisches Obst aus dem Alten Land
 direkt auf dem Wochenmarkt – eigene Ernte. Kontrollierter, integrierter, nachhaltiger Anbau.

Saftige, knackige Äpfel
 verschiedene Sorten! Wieder da: Kanzi

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

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

GEBRÜDER TIMM

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

Gern nehmen wir ab sofort Ihre Ostervorbestellung entgegen

Immer frisch • einfach lecker • große Auswahl

Hausgemachte Salate

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



Ziegenkäse Quiche

etwa
12 Portionen

Zutaten

Etwas Fett für die Quicheform (Ø 28–30 cm)

Mürbeteig:

- 200 g Weizenmehl
- ½ gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 125 g weiche Butter oder Margarine

Belag:

- 60 g entsteinte, schwarze Oliven
- 3 Zweige Rosmarin
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 2 Eier (Größe M)
- 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 100 g geriebener Käse, z. B. Gouda oder Emmentaler
- Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Quicheform fetten. Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/ Heißluft: etwa 180 °C.

Mürbeteig: Mehl mit Backin in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen, alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten, anschließend zu einer Kugel formen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 30–32 cm) ausrollen und die Quicheform damit auslegen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben und vorbacken. Einschub: Mitte/Backzeit: etwa 20 Min.

Belag: Sechs Oliven halbieren. Übrige Oliven in Ringe schneiden. Rosmarin abspülen und einen großen Zweig beiseitelegen. Restliche Nadeln abzupfen und sehr fein schneiden. Ziegenfrischkäse, Crème fraîche und Eier am besten mit einem Mixer (Rührstäbe) verrühren, salzen und pfeffern, Rosmarin, Oliven und Käse unterrühren. Den Belag auf den vorgebackenen Boden geben. Die Quiche mit den halbierten Oliven und dem Rosmarinzwig garnieren und weiterbacken. Einschub: Mitte/ Backzeit: etwa 25 Min. Warm servieren.



Lammkarree

etwa
4 Portionen

Zutaten

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

Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C.

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

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

Das Lammkarree in einzelne Koteletts schneiden und mit der Sauce anrichten. Nach Wunsch mit Rosmarin verzieren.

• Vielfalt

Jeden Dienstag und Sonnabend

11.30 bis 18 Uhr (Dienstag) und 8 bis 13 Uhr (Sonnabend)



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

**Hubers milder
Heide-Katenschinken**

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

Frisches Schweinefilet
fett- und sehnenfrei, kg € 18,90

Ein Genuss auch zum ersten Spargel



Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Shrimps in Knobi 200 g € 8,00
- Räucherlachs in Honig-Senf 200 g € 7,00

**Etwas Besonderes zum Fest:
Frisch geräucherte Ostseeaale**

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



**Französischer
Tortenbrie** 1.79

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

Immer etwas Besonderes beim...



KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhlsbüttel / Schmuggelstieg



OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Einbrecher sind tag- und nachtaktiv.

Wohnungseinbrüche passieren zu jeder Tageszeit.

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



Ihre Polizei

www.polizei-beratung.de



Dem Menschen zuliebe.

TAGESPFLEGE OSDORF

WIE CLUB-URLAUB
NUR OHNE POOL

LERNEN
SIE UNS
KENNEN!

Tagesbetreuung für Senioren*innen

- familiäre Atmosphäre, individuelle Betreuung
- Entlastung pflegender Angehöriger
- 3 Mahlzeiten am Tag und hauseigener Fahrdienst
- auch für Empfänger*innen von Grundsicherung
- kostenloser Probetag möglich

Tagespflege Osdorf, Bornheide 80
PDL Frank Wohlers, Tel. 040 - 444 65 440
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de

www.diakonie-alten-eichen.de



St. Patrick mit OB Dieter Reiter und
Munich Irish Network e.V.

© Helmut Swoboda

München ergrünt auch
2024 im Zeichen des
irischen Kleeblatts -



© Munich Irish Network e.V. / Helmut Swoboda

(pi) Am 17. März 2024 werden die irischen Nationalfarben in der Leopold- und der Ludwigstraße, von der Münchner Freiheit bis zum Odeonsplatz, wieder allgegenwärtig sein. Denn dann steht die insgesamt 26. Münchner Parade zum irischen Nationalfeiertag St. Patrick's Day auf dem Programm. Mehr als 1000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in über 50 verschiedenen Gruppierungen am dritten Sonntag im März zum Mittagsläuten von der Münchner Freiheit in Richtung Innenstadt laufen, umjubelt von Tausenden Schaulustigen – und alle sind herzlich eingeladen, dabei zu sein. Der Münchner Wolfgang Schramm schlüpft auch 2024 in die Rolle des St. Patrick und darf zusammen mit dem Grand Marshal und einer Parade Princess den Umzug anführen.

Bereits am Samstag (16. März 2024, ab 12 Uhr) sind Irinnen und Iren sowie ihre zahlreichen Freundinnen und Freunde aus München und der ganzen Welt willkommen, bei der Pre-Party zum St. Patrick's Day den irischen Nationalheiligen auf dem Odeonsplatz hochleben zu lassen. An beiden Tagen sind vor der Feldherrnhalle zahlreiche Gastronomiestände und eine Bühne fürs begleitende Kulturprogramm aufgebaut. Am Sonntag werden Livebands und Tanzvorführungen zusätzlich auch noch auf einer zweiten Bühne vor dem Reiterdenkmal in der Ludwigstraße zu sehen sein. Bis 18 Uhr kann das Publikum auf die irish-bayerische Freundschaft anstoßen, mitsingen und tanzen. Wer noch mehr Irland-Feeling erleben möchte, besucht am Samstagabend außerdem die Münchner Irische Nacht im Schlachthof für einen Abend voller irischer Musik und Tanz. Es treten die Paul Daly Band, das Duo The Sundries und die irische Showtanzgruppe Rince Tir Na Nog auf.

Die Münchner Feierlichkeiten zum St. Patrick's Day finden seit 1996 statt und sind aktuell die größten auf dem europäischen Festland. Organisiert werden sie von ehrenamtlichen Mitgliedern verschiedener Vereine unter dem Dachverband des Munich Irish Network e.V. Schirmherr der Veranstaltung ist seit vielen Jahren Münchens Oberbürgermeister Dieter Reiter.



Parade © Helmut Swoboda

Bekannt für die genauesten Brillengläser und super-präzise Gleitsichtbrillen – jetzt mit noch mehr Leistungen.

In den Elbvororten erfolgreich – jetzt auch volles Programm in Pinneberg

Wenn eine normale Brille nicht mehr reicht: professionelle Problemlösungen z.B. bei Augenkrankheiten wie „Altersbedingter Makuladegeneration“ (AMD) und Grünem Star!

MOTT | OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN

Jetzt endlich mitten in Pinneberg



Mitten in Pinneberg: Rübekamp 3, direkt am Drosteiplatz.

In den letzten Jahren hat sich die Rissener Mott Optik Filiale weit über die Elbvororte hinaus zu einer renommierten Adresse für "Vergrößernde Sehhilfen" entwickelt. Da die Nachfrage nach Problemlösungen z.B. bei AMD und Grünem Star auch aus dem Pinneberger Raum immer größer wurde, hat Mott Optik sein traditionsreiches Haupthaus jetzt um diesen beratungsintensiven Kompetenz-Bereich erweitert. Auch hier freuen sich jetzt Beraterinnen mit reichlich Erfahrung, großem Einfühlungsvermögen und ganz viel Geduld auf die vielen Fragen zum Thema Sehhilfen.



Stand-Leuchtlupen sind oft schon eine einfache, aber perfekte Lösung!

Hilfsmittel in allen Größen und Preisklassen zum Ausprobieren!

Mott Optik hat als zertifizierter Spezialist unterschiedlichste Lupen und Geräte ab sofort auch in Pinneberg vorrätig, spezielle Sonderlösungen werden kurzfristig besorgt. So können sie ausgiebig vor Ort getestet werden, statt in Katalogen zu blättern. Nur wenn der oder die Betroffene dann wirklich begeistert ist, wird die Sehhilfe auch später gern genutzt. Irgendwelche Hilfen aus dem Internet sind da keine Alternative.

Endlich wieder fernsehen können!

Mit speziellen Fernrohr-Lupensystemen können Menschen mit reduzierter Sehleistung wieder an ganz alltäglichen Dingen teilhaben, wie z.B. am Fernsehprogramm.



Alle Einzelheiten dazu erfahren Sie bei Mott Optik. Solche Lupensysteme sind übrigens auch für Mediziner oder bestimmte Hobbys eine große Hilfe.

Voranmeldung erbeten!

Die perfekte Lösung zu finden, kostet nun mal viel Zeit. Wenn z.B. jemand zu einer zittrigen Hand neigt, wird ihm auch die schönste Handlupe nicht helfen. Deshalb ist eine Voranmeldung unbedingt erforderlich, am besten telefonisch...

Pinneberg **04101 - 266 67**

HH-Rissen **040 - 89807349**



Elektronische Leselupen sind unkompliziert in der Handhabung und können überallhin mitgenommen werden.

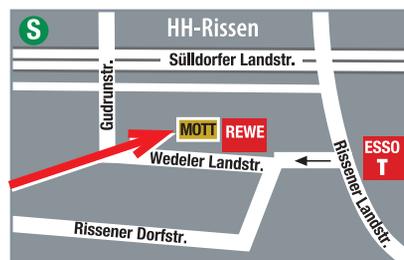
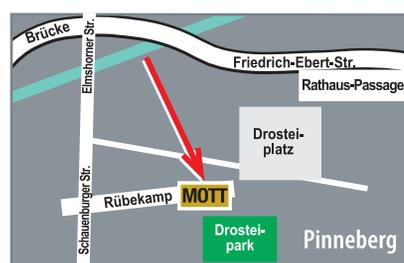
Angehörige herzlich willkommen!

Oft ist es eine echte Überraschung – und für die Angehörigen eine riesige Erleichterung, wenn Betroffene mit den richtigen Sehhilfen wieder aktiver am täglichen Leben teilnehmen können und so einer Vereinsamung entgegenwirken. Deshalb freut sich das Team von Mott Optik immer, wenn Familienangehörige oder Bekannte mit zur Beratung kommen.

Kompetenz für perfektes Sehen

Die genauesten
Brillengläser,
die feinsten
Modemarken,
... und jetzt auch in mitten in Pinneberg:
Lösungen
bei starken
Sehproblemen

... und hier können Sie uns mal richtig kennenlernen: Einfach den QR-Code scannen:



MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott

Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-266 67
info@mott-optik.de · www.mott-optik.de
Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen
Tel. 040 - 89 80 73 49 · rissen@mott-optik.de



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

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



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG FÜR SENIOR*INNEN

TAGESPFLEGE ST.GEORG

liebevoll,
professionell,
diakonisch

- Kleine Gruppen in häuslicher Atmosphäre
- Entlastung pflegender Angehörigen
- kostenloser Probetag möglich
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz
- auch für Empfänger*innen von Grundsicherung
- bei Bedarf hauseigener Fahrdienst

Wir freuen uns auf Sie!
Alexanderstr. 24 • 20099 Hamburg
Tel. 040-2840 78470
[tps@diakonie-alten-eichen.de](mailto:tpsg@diakonie-alten-eichen.de)



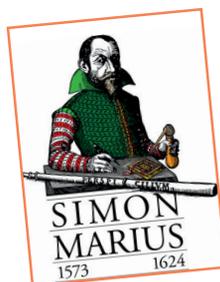


Ein

astronomischer

Wissenschaftskrimi

in Ansbach



*Auf den Spuren
von Simon Marius,
dem Konkurrenten
von Galileo Galilei*

(djd). Im Auftrag der Markgrafen zu Ansbach schaute der Hofastronom Simon Marius in die Sterne. Als einer der Ersten setzte er das neu entwickelte Fernrohr ein und machte ab 1610 eine sensationelle Entdeckung: Er beschrieb die Jupitermonde und die Venusphasen – und damit wichtige Argumente für die heliozentrische Weltansicht, nach der die Planeten um die Sonne kreisen statt um die Erde, wie man bisher glaubte. Simon Marius veröffentlichte seine Forschung aber erst kurz nach Galileo Galilei, der ihn prompt des Plagiats bezichtigte. Längst wurde bewiesen, dass der fränkische Mathematiker, Arzt und Astronom seine Entdeckung völlig unabhängig von seinem berühmten Konkurrenten machte. Dennoch geriet er weitgehend in Vergessenheit – außer in Ansbach, wo in diesem Jahr zum 400. Todestag von Simon Marius ein großes Jubiläum gefeiert wird.



Foto: DJD/Stadt Ansbach/Jim-Albright

Ausstellungen, Erlebnisführung und Pop-up-Sternwarte

Mitte März starten die Veranstaltungen zur Feier des Hofastronomen, etwa mit der Ausstellung „Herrscher und Himmelsdeuter am Markgrafenhof zu Ansbach“ im Markgrafenmuseum. Der Vortrag „Astronomie heute - 400 Jahre nach Simon Marius“ und die Fotoausstellung „Tierisches Weltall“ ist ab Mitte Mai im Stadthaus zu sehen. Daneben gibt es Konzerte, Lesungen und Vorträge. Die poetische Kindererlebnisführung „Reise zu den Sternen“ führt entlang der Planeten des Sonnensystems zu Wissens- und Staunenswertem über Himmel, Erde, Mond, Sterne, Raumfahrt und natürlich Simon Marius. In der „Grünen Nacht“ am 28. September, einer beliebten Veranstaltung in Ansbach, wird eine Pop-up-Sternwarte aufgebaut. Unter www.tourismus-ansbach.de ist das Jubiläumsprogramm zu finden. Und jederzeit sehen Reisende hinter dem Schlosstor eine Skulptur, die an Simon Marius erinnert: Die runde Scheibe auf dem Boden zeigt die vier Monde und ihre Umlaufbahnen um den Jupiter. Der Kopf stellt Simon Marius beim Blick in den Himmel dar.

Residenzschloss, Hofgarten und Orangerie

Im Ansbacher Schloss kann man in Simon Marius' Zeit eintauchen, auch wenn sein Arbeitszimmer heute nicht mehr existiert. Die prächtige Residenz der Hohenzollern, die hier fast 500 Jahre lang herrschten, lohnt auf jeden Fall einen Besuch. Zur Blütezeit des Rokoko im 18. Jahrhundert ließen sie ihr Schloss so üppig ausstatten, dass ihr Stil als „Ansbacher Rokoko“ bekannt geworden ist. Ganze 27 Prunkräume sind original erhalten geblieben, darunter ein doppelstöckiger Festsaal, ein Spiegelkabinett voller Meißner Porzellan und ein Saal mit Ansbacher Fayencefliesen. Gegenüber breitet sich der beeindruckende Hofgarten im französisch-barocken Stil aus, in dessen Zentrum die prächtige Orangerie thront.

Zu sehen sind hier die Orangerie und der Hofgarten von Ansbach.

Foto: DJD/Stadt Ansbach/Florian Trykowski



THERAPIEZENTRUM SIEMINSKI



Alles unter einem Dach

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



Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



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

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Dienstag, 05.03.24, 15 Uhr
Tanz-Café beim DRK in Eimsbüttel
 Egal, ob Oldies, Schlager oder auch mal Popmusik. Das Tanz-Café am Nachmittag ist kostenlos. **DRK Service-Zentrum, Hoheluftchaussee 145, 20253 Hamburg**

Samstag, 09.03.24, 18 Uhr
„Der Graf von Luxemburg“
 Fröhliche Operette von Franz Léhar, 23 Euro, Karten unter: 040 67 999 23 oder E-Mail: info@opernfactory.de, **Opernfactory, Ahrensburger Str.138, 22045 HH**

Sonntag, 10.03.24, 10–17 Uhr
Ostermarkt
 Kunsthandwerk und Selbstgemachtes. Eintritt frei. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Montag, 11.03.24, 15.30 Uhr
Gesellige Nachmittage mit der Senioren- und Nachbarschaftsgruppe Fuhlsbüttel-
 Weitere Infos: Seniorenbüro Hamburg e. V., Tel. 040 30 39 95 07. tagewerk.fuhlsbüttel, **Ratsmühlendamm 9, 22335 Hamburg**

Dienstag, 12.03.24, 10.30–12 Uhr
Digital-Café jetzt auch in Niendorf
 Fragen rund um Smartphone, Tablet und Computer. Smartphone bitte mitbringen. Ohne Anmeldung, Teilnahme kostenfrei. **DRK-Zentrum Niendorf, Adlerhorst 16, 22459 Hamburg (gegenüber vom Penny)**

Donnerstag, 14.03.24, 11–17 Uhr
Osterbasar
 Stöbern bei einem kleinen Imbiss oder Kaffee und Kuchen. Eintritt frei. **VHW Seniorenwohnanlage Langenhorn, Dortmundener Str. 19–23, 22419 Hamburg**

Freitag, 15.03.24, 19–22 Uhr
Faltenrock in Bergedorf
 Der beliebte Tanzabend für alle ab 60 Jahren. Anmeldung nicht erforderlich. **KörperHaus, Holzhide 1, 21029 Hamburg**

Samstag/Sonntag 16./17.03.24, 9–17 Uhr
Design- & Kunsthandwerkermarkt
 Von Holzarbeiten über selbst hergestellten Schmuck aus Tafelsilber, Seeglas oder Leder bis zu Malerei und Fotografien. Kostenpflichtiger Eintritt. **Kleinhuis Hotel Mellingburger Schleuse (Festscheune), Mellingburgredder 1, 22395 Hamburg**

Samstag, 16.03.24, 17 Uhr
Holzbläser on stage: Frühlingskonzert
 Der Klarinettenchor Altona '22 und das Videel SaxtrO-Orchestra aus Ottensen laden zu einer Reise durch die Welt der Holzblasmusik von Mozart bis Oscar Peterson ein. Infos: www.saxophoneworkshop.de. Eintritt gegen Spende. **Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Sonntag, 17.03.24, 10–16 Uhr
Frühjahrsmarkt
 Gewürze, Schlüsselanhänger, Marmeladen, österliche Dekorationen und vieles mehr. Cafeteria mit Kaffee, Tee, Kuchen. Grillstand mit Bratwurst. „LaLi“, **Tangstedter Landstraße 182a, 22417 Hamburg**

Dienstag, 19.03.24, 15–16.30 Uhr
Englisch für Menschen 60+
 Sie möchten Ihr Englisch auffrischen? Voraussetzung: solide Grundkenntnisse. Materialumlage: 8 Euro einmalig, 14-tägig bis zum 28.05.24 (6 Termine). Anmeldung und Informationen: 040 43 26 37 83 oder medienboten@buecherhallen.de. **Bücherhalle Alstertal, Heegbarg 22, 22391 Hamburg**

Mittwoch, 20.03.24, 15.30 Uhr
Ukulele-Konzert
 Verein „Ukulele Hamburg“ lädt zum Singen ein. Kosten: 15 Euro/Anmeldung erforderlich am Empfang oder unter der Tel.-Nr.: 040 697 06 20. **Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg**

Donnerstag, 21.03.24, 15–17 Uhr
Mal-Treff für Erwachsene im SieNa
 Kostenfrei. Alle Teilnehmenden bringen ihr eigenes Material mit. Anmeldung unter Tel. 040 33 38 41 20 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de. „SieNa“ **Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Samstag/Sonntag, 23./24.03.24, 10–18 Uhr
messe4dogs
 Ein unvergessliches Wochenende mit Experten und Gleichgesinnten für alle Hundeliebhaber. Eintritt 6 Euro pro Tag. Zutritt für Hunde nur mit gültiger Tollwutimpfung. Impfpass mitbringen! **Gut Basthorst, Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst**

Samstag/Sonntag, 23./24.03.24, 11–18 Uhr
Österlicher Frühlingsmarkt
 Kunsthandwerk und Extravagantes – auch für den kleinen Geldbeutel. Parken und Eintritt frei. **Rund um die Trittauermühle, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau**

Samstag/Sonntag 23./24.03.24, 11–17 Uhr
Österlicher Kunsthandwerkermarkt
 20 Kunsthandwerker zeigen die schönsten Ei-Catcher Hamburgs. Dazu Kaffee und selbst gebackenen Kuchen. **Heidbarghof, Langelohstraße 141, 22549 Hamburg**

Sonntag, 24.03.24, 17 Uhr
Louise tanzt – die Ü50-Party in Altona!
 Karten gibt es an der Abendkasse, im Vorverkauf beim AWO Aktivtreff Louise Schröder unter Tel. 040 42 10 27 10 oder per Mail: louise.tanzt@awo-hamburg.de. Eintritt: 5 Euro. **Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Montag, 25.03.24, 15–17 Uhr
Sprechstunde Seniorenbeirat Norderstedt
 Interessante Themen und Impulse in gemütlicher Runde bei Kaffee und Gebäck **Familienzentrum Glashütte, Mittelstr. 45, 22851 Norderstedt**

Dienstag, 26.03.24, 11–13 Uhr
SILBER & SMART: Tablet-Treff 60+
 Einsteigerfragen rund ums Tablet und Smartphone. Voraussetzung: eigenes Gerät. Anmeldung: Telefon 040 43 26 37 83 oder SilberundSmart@buecherhallen.de. Eintritt frei. **Bücherhalle Alstertal, Heegbarg 22, 22391 Hamburg**

Dienstag, 02.04.24, 15–17 Uhr
Krimi-Lesung mit Peter Wenig
 Peter Wenig liest aus seinem ersten Hamburg-Krimi „Vergiss den Tod“. Eintritt frei! Info: 040 780 50 40 40. **Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistr. 33, 20251 Hamburg**

Ostersonntag, 31.03.24, 11 + 12 Uhr
Historische Führungen
 Das Alsterschlösschen Burg Henneberg ist ein Relikt aus der Burgenromantik des 19. Jahrhunderts. Der Burgherr führt Sie persönlich durch den ebenfalls denkmalgeschützten Park, die Kapelle und hinauf in den Rittersaal. Anmeldung: reservierung@burg-henneberg.de. **Stiftung Burg Henneberg, Marienhof 8, 22399 Hamburg**

Sonntag, 31.03.24, 17–22 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**

Flohmärkte

Sonntag, 10.03.24, 11–14 Uhr
Frauenflohmarkt
Gelände hinter dem Kulturladen, Bramfelder Ch. 265, 22177 Hamburg

Sonntag, 10.03.24, 10–17 Uhr
Frühjahrsmarkt Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt

Samstag/Sonntag, 16./17.03.24, 10–16 Uhr
Frauenflohmarkt Tausendschön
Kunstklub Eppendorf, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Sonntag, 17.03.24, 7–16 Uhr
Flohmarkt Wandsbek, REWE-Parkhaus, Walddörfer Straße 146, 22041 Hamburg

Sonntag, 24.03.24, 10–15 Uhr
Musikerflohmarkt Kultur Küche
Alsterdorfer Markt 5, 22297 Hamburg

Sonntag, 24.03.24, 8.30–16 Uhr
Flohmarkt Reinbek Famila
Liebigstraße 2, 21465 Reinbek

Sonntag, 24.03.24, 10–13 Uhr
Indoorflohmarkt im Goldbekhaus
Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Montag, 01.04.24, 9–16 Uhr
Flohmarkt Museum der Arbeit
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

Montag, 01.04.24, 8–17 Uhr
Flohmarkt Norderstedt-Schmuggelstieg
Tarpenerufer, 22848 Norderstedt

Samstag, 06.04.24, 10–17 Uhr
Comic und Mangaconvention
Uni-Mensa, Schlüterstr. 7, 20146 HH

Samstag, 06.04.24, 10–15 Uhr
Fietsenbörse, Fahrradmarkt
Reeperbahn, Spielbudenplatz 21–22, 20359 Hamburg



Hamburg hört hin: **Kostenlose Hörtest-Tage**

Neu: ACT-Messung über die Hörfähigkeit im Lärm



Eines der größten Probleme für Hörgeräteträger und Menschen mit Hörverlust ist das Hören im Lärm.

86% der Hörgeräteträger haben Probleme, Gesprächen in einer anspruchsvollen Hörumgebung zu folgen.

Die ACT- Messung gibt in kürzester Zeit Aufschluss über Ihre Hörfähigkeit in geräuschvoller Umgebung und hilft so dieses Problem zu lösen.

auDiAtrie – der Hörtest für Diabetiker

auDiAtrie
Der Hörtest für Diabetiker



Bei Diabetikern ist das Risiko erhöht, einen Hörverlust zu entwickeln.

Mit dem neuartigen, besonders für diabeteskranke Menschen geeigneten Audiatrie-Hörtest kann in kurzer Zeit ein genauer Hörtest durchgeführt werden.

Vereinbaren Sie
gleich einen Termin unter
040 60 77 26 35-0
oder online ...



Hörakustik Frank

Inh.: Miguel Frank

Graßmannweg 7 (EKZ M Manshardtstr.),
22119 Hamburg- Horn

Tel. 040 60 77 26 35-0

info@hoergeraete-horn.de

www.hoergeraete-horn.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–13 Uhr

Freuen Sie sich auf die April-Ausgabe!

Erscheinungstag 03.04.24



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail senden an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

