

Das Magazin für
die Generation 55+

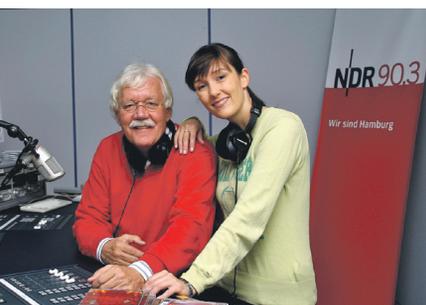
SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



AIDA –
das Arena Opern Spektakel 2024



Carlo von Tiedemann
feiert seinen 80. Geburtstag



Rheuma-Liga Hamburg
50 Jahre Engagement



Dithmarschen
Kohl, Kultur und Bauernstolz

**BETAGT,
ABER NICHT
BETUCHT**



FAMILIE & DAHEIM

Menüpreis
8,50€
inkl. Lieferung und Dessert

Mittagessen

täglich frisch gekocht

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5
lokale Tel. 04107-851 908 0 • www.meyer-menue.de



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Wir haben 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

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

www.diakonie-alten-eichen.de

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Betagt, aber nicht betucht**
Älter, teuer, weniger – Inflation im Lebensherbst
- 8 **Ausstellung Malverwandtschaften**
- 8 **SoVD-Sozialtipp**
Erwerbsunfähig kurz vor der Altersrente
- 9 **Leserbrief:**
Probleme in unserer Gesellschaft entstehen dadurch, weil wir älter werden
- 10 **Im Meer der Biker und Motorroller**
Amsterdam: Gerade ältere Touristen haben viel Respekt vor den Zweirad-Massen
- 12 **Generation Nachbarschaft**
Begegnungen für Jung und Alt – nun auch in Hamm und Bahrenfeld
- 13 **Soulful Gospel**
Die lebendigen Stimmen aus Hamburg
- 14 **AIDA – das Arena Opern Spektakel 2024**
- 16 **Historisches aus Hamburg – „Der brauchte keine Blumen“**
Zwei Freunde vom Hamburger Zweig der „Weißen Rose“
- 17 **Kerstin Ott – Songs mit Bedeutung**
Interview mit der beliebten Sängerin
- 18 **Rätsel**
- 20 **Ein Denkmal, das grünt und blüht – der Garten „de l’Aigle“ auf der Ansharhöhe**
- 22 **Carlo von Tiedemann**
Der Kultmoderator feiert in diesem Monat seinen 80. Geburtstag
- 24 **Kleinanzeigen**
- 26 **Gesprächsabend mit Impulsvortrag:**
Wohnen und Aufräumen im Übergang und in der Trauer
- 27 **DMSG Landesverband Hamburg e.V.**
Ein Raum, um mit anderen darüber zu sprechen
- 28 **Zum siebten Mal: happy END info-messe**
Interview mit Veranstalter Dieter Holhorst
- 32 **50 Jahre Rheuma-Liga Hamburg**
- 32 **Impressum**
- 34 **Frank Schöbel**
schrieb seine Biografie mit Herz und Haltung
- 36 **Dithmarschen**
Kohl, Kultur und Bauernstolz
- 38 **Rezepte**
- 40 **Goldener Herbst auf dem Wasser** | Die Havel und ihre Seen laden zum Wechsel der Jahreszeiten ein
- 42 **Jede Brustkrebserkrankung ist anders**
Brustkrebsmonat Oktober: Neue Entwicklungen in der Tumordiagnostik machen Mut
- 44 **Da Capo – Udo Jürgens** | Die Original-Show mit dem Orchester Pepe Lienhard und Gästen
- 45 **Veranstaltungen**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.11.23

Liebe Leserinnen und Leser,

Inflation – ein Schreckgespenst ist zurückgekehrt und hält sich hartnäckig. Dies trifft insbesondere Personen, die nicht in der Lage sind, durch Lohnforderungen bzw. -erhöhungen oder durch andere Einkommenssteigerungen diese Kostensteigerungen auszugleichen. Und das sind vorrangig die Rentenbezieher. Die unter der Inflationsrate liegenden Rentenerhöhungen gleichen den Wertverlust nicht aus. Eine Folge davon ist, dass immer mehr Rentner weiterarbeiten müssen, anstatt den wohlverdienten Ruhestand genießen zu können. Das geht aus einer parlamentarischen Anfrage der Linksfraktion im Bundestag hervor.

Laut eines Berichts des Redaktionsnetzwerks Deutschlands seien derzeit 1.123.000 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über 67 Jahre alt und hätten somit das reguläre Renteneintrittsalter überschritten. Die Zahl der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die älter als 67 Jahre sind, steigt. Derzeit sind über 56 000 Seniorinnen und Senioren mehr in Deutschland beschäftigt als

Ende des vergangenen Jahres. Die Linke kritisiert, das sei keine freiwillige Entscheidung, sondern für viele notwendig, „um über den Monat zu kommen“.

Traurig, aber wahr. Hier vernachlässigt, meines Erachtens, der Staat seine Fürsorgepflicht gegenüber den Rentnern.

Ich verabschiede mich nun bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 01. November verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold



Patientenvortrag

Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Zeit: **Mittwoch, 11. Oktober, 17:00 Uhr**

Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,
Holstenstraße 2, 22767 Hamburg

Referent: Dr. med. Michael Hook,
Oberarzt Gelenkchirurgie

Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de
Telefon: (040) 3197-1225

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

www.helios-gesundheit.de



Luisen Carré
LEBEN UND WOHNEN
IN TORNESCH

Das niveauvolle Älterwerden in einer hotelartigen barrierefreien Anlage in Tornesch

- architektonisch niveauvolle hotelartige barrierefreie Wohnanlage mit Zutrittskontrollen
- selbstbestimmtes Leben und Wohnen
- 2- bis 3-Zimmer-Wohnungen mit TG-Stellplatz
- hochwertige Ausstattung
- Sonderwünsche sind noch möglich!
- Möglichkeiten der Pflegestufen 1-5 durch die Pflege SH (kostenfrei durch KK)
- gemeinschaftlicher Clubraum
- Kaufpreise ab **340.000,- Euro**
- provisionsfreier Verkauf direkt durch den Bauherren
- geplante Fertigstellung: Sommer 2024

Tag der offenen Tür

Jeden Samstag von 11 bis 16 Uhr

Anschrift: **Wilhelmstraße 13+15** in Tornesch

Kommen Sie vorbei bei Kaffee und Kuchen

Herr Alibek 0151 53273818

Frau Dangel 0151 57818270

ssc-projektentwicklungs-gmbh.de

INFLATION

Betagt, aber
nicht betucht:
Älter, teuer,
weniger –
Inflation im
Lebensherbst



Demos waren früher was für junge Leute – eigentlich. Aber die Zeiten ändern sich. Anfang September gingen 700 Senioren in Hamburg auf die Straße: forderten einen Inflationsausgleich von 3000 Euro, weil die Teuerung den Lebensabend immer teurer macht. Die Alten mucken auf – und der grundgesetzliche Gleichheitsgrundsatz stärkt ihnen den Rücken. Denn: Die un- versteuerte Inflationsausgleichsprämie kassieren Arbeitnehmer, egal, ob in Vollzeit oder Teilzeit, also auch Minijobber, Auszubildende und Rentner, die noch weiter an der Werkbank oder im Büro wirken. Aber eben nicht klassische Rentner.

Zum Aufbegehren der Alten passt ein neues Buch von Hamburgs Kultursenator Carsten Brosda in die Zeit. Er fordert auf: „Mehr Zuversicht wagen“: Klimakatastrophe, Ukraine-Krieg, Inflation und Corona sind Grund genug, um frustriert durchs Leben zu gehen. Aber Brosda weiß, „wie wir von einer sozialen und demokratischen Zukunft erzählen können.“ Da ist Optimismus angesagt. Aber die Zahlen machen ihn nicht leicht:

Das Statistikamt Nord meldete für 2023: 29 000 Senioren müssen mit Grundsicherung auskommen. Das sind neun Prozent der Bevölkerung ab 66 Jahren und drei Prozent mehr als im Vorjahr. 54 Prozent sind Frauen. 53 Prozent aller Rentner beziehen eine Rente von unter 1000 Euro. Menschen in Pflegeheimen



Klaus Wicher

SoVD-Landeschef

bekommen Preiserhöhungen. Ihr Eigenanteil klettert um fünf bis sechs Prozent. Ältere, die sich selbst helfen, merken an der Supermarktkasse und bei Strom- und Gas: Die Inflation kriecht weiter voran. Ältere trifft es besonders. Das Damoklesschwert heißt: Altersarmut, gerade in dieser Zeit. **Klaus Wicher**, SoVD-Landeschef und Mitorganisator der Rentnerproteste im September, schlägt hier den ganz großen Bogen zum Grundgesetz, Art.1 Satz 1. Er fordert, verfassungswirklich die Gleichheit zu wahren, nicht nur im Geiste, sondern auch im Portemonnaie, egal, ob arm oder reich, alt oder jung: „Die Inflation trifft zwar alle – aber nicht alle spüren die Teuerung gleich. Wer keine Einnahmen hat, kann Kosten für die Wärmedämmung nicht steuerlich begünstigen; wer in Mietwohnungen wohnt, muss mit Kostensteigerungen rechnen. Es ist wie sonst auch: Der eine so, der andere so. Der eine hat eine auskömmliche Pension, die andere eine kleine Rente.“

Ich singe und spiele
für Senioren

Die Denken Sie an Ihre Planung...
Weihnachtszeit
kommt!

Musik!

mit
Akkordeon und / oder
Keyboard

www.musik-für-senioren.de

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



Inflation für alle

Die Kosten sind zwar im Supermarkt gleich, rechnerisch. Wer – wie manche im Alter – viel Wärme braucht, dreht den Thermostat weiter auf oder friert. Wer viel zu Hause isst, kocht mehr und merkt, dass Lebensmittel um mehr als zehn Prozent teuer sind als im Vorjahr: Zucker, Marmelade, Honig und andere Süßwaren machten das Leben besonders sauer: Sie verteuerten sich sogar um knapp 20 Prozent.

Hier frisst sich die Inflation besonders tief in das Portemonnaie gerade von Älteren, weil sie spezielle Lebensumstände und Konsumgewohnheiten haben. Ein Beispiel. Ältere mögen's warm. Und Öl und Gas sind teurer als in den Vorjahren.

Manche Dinge des Lebens, die die Inflationsrate nach oben treiben, liegen besonders schwer im Warenkorb der Älteren. So lag die allgemeine Inflationsrate im August bei knapp über sechs Prozent. Dazu werfen die Statistiker rund 700 Dinge und Dienstleistungen, die alle privaten Haushalte nutzen, in einen Warenkorb und vergleichen ihn im Preis mit dem Vorjahresmonat. Rechnet man hier die nicht gerade billigen Lebensmittel und Öl und Gas heraus, waren es um die 5,5 Prozent im August. Aber: Allein Lebensmittel, auf die keiner verzichten kann, legten um elf Prozent zu.

Doch auch die Statistik kennt den Unterschied zwischen amtlicher und persönlicher Inflation. In die allgemeine Inflationsrate fließt die Preisentwicklung für all das ein, wofür alle privaten Haushalte Geld ausgeben. Christian Böse, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Informationsdienste Statistikamt Nord, erklärt: „Der Verbraucherpreisindex misst monatlich die durchschnittliche Preisentwicklung aller Waren und Dienstleistungen, die private Haushalte in Deutschland kaufen. Die Veränderung des Verbraucherpreisindex wird als Teuerungsrate oder als Inflationsrate bezeichnet. Beim Berechnen verwenden wir einen Warenkorb, der rund 700 Güterarten umfasst und sämtliche von privaten Haushalten in Deutschland gekauften Waren und Dienstleistungen repräsentiert: Wie stark ein einzelner Haushalt von der Inflation betroffen ist, hängt davon ab, wie viel Geld er für welche Güter ausgibt. Wer zum Beispiel kein Auto hat, wird auch kein Geld für Kraftstoffe ausgeben – diese gehören aber zum Warenkorb der Preisstatistik.“¹

152 Euro mehr

Das Statistikamt Nord macht eine Rechnung auf: In Hamburg stiegen die Verbraucherpreise im Juli im Vergleich zum Vorjahresmonat um 5,8 Prozent. Für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke werden 10,7 Prozent mehr Euro fällig, für Strom und Gas um 16,7 Prozent. Das heißt: Die Inflation bleibt Stachel im Alltag. Summa summarum müsste jeder Haushalt in Hamburg 152 Euro mehr im Monat mehr ausgeben, um die Einkaufstüte so voll zu haben wie 2022. Das heißt unterm Strich: Die Rentenerhöhung zum 1. Juli 2023 (4,39 Prozent West, 5,86 Prozent Ost) schmilzt. Rentner müssen einen realen Kaufkraftverlust hinnehmen. Öl, Gas und Co. liegen im Preis laut Statistischen Bundesamts im Juli 2023 um 5,7 Prozent höher als im Vorjahr. Insbesondere Strom wurde teuer.

¹Wer es genau wissen will, nutzt den Rechner zur Berechnung der persönlichen Inflation: <https://service.destatis.de/inflationsrechner/>

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

Warum Franz HörSysteme?



Lebensgefährtin Jenny Arnold und Tobias Franz

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

... zum Beispiel Manfred über google:

Ich bin schon sehr lange Kunde bei Franz HörSysteme und kann nur Gutes berichten. Sehr kompetente Beratung, sehr zuvorkommend und immer ein offenes Ohr für alle Fragen, die ich hatte. Sehr angenehm ist auch, dass Herr Franz und seine Partnerin sich viel Zeit nehmen, auch über die eigentliche Arbeitszeit hinaus.



oticon

PHONAK



REXTON

Hier sind Sie richtig!



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt
Telefon 525 37 73, WhatsApp 525 70 957
Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 9-13 und 14-18 Uhr
info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de



Horst Emmel

Stellvertretender
Präsidiums vorsitzender
der AWO Hamburg

die hohe Inflation besonders bei Rentnern in der Grundsicherung und bei denen mit einer geringen Rente enorm eingeschränkt.“ Dabei sein und mitmachen kostet heutzutage Geld – das aber geht für alltägliche Lebensmittel, Strom und Heizung drauf. Weil dabei sein, also Teilhabe, viel mit Mobilität per U- und S-Bahn oder Bus zu tun hat – und viel kein Auto haben, fordern die Senioren nicht nur die Prämie, sondern auch ein vergünstigtes Deutschlandticket in Höhe von 29 Euro.

Weniger dabei sein

Dabei geht es nicht nur um Essen und Trinken. Der Mensch lebt nicht von Brot allein ... **Horst Emmel**, stellvertretender Präsidiums vorsitzender der AWO Hamburg: „Da Rentner immer mehr Geld für alltägliche Lebensmittel und die Strom- oder Heizrechnung bezahlen müssen, bleibt weniger Geld für gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie zum Beispiel der Besuch im Museum, eines Konzerts oder Ausflüge mit Freunden. Und auch beim Monatsticket für Bus und Bahn, das den Besuch bei Freunden oder Ausflüge erst ermöglicht, müssen viele Rentner sparen, weil das Geld für Lebensmittel und Energie gebraucht wird. Das bedeutet, die gesellschaftliche Teilhabe wird durch

Denn: Damit der Kostenberg die Senioren nicht platt walzt, müssen sie an anderer Stelle sparen. Emmel weiß, wovon er redet. Die 24 AWO Seniorentreffs, viele in finanziell schwächeren Stadtteilen, seien für viele die letzte Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen aktiv zu betätigen und sich auszutauschen. Der Gang zu den Hamburger Tafeln gehört für immer mehr Rentnerinnen und Rentner zum Pflichtprogramm, um zu überleben.

Inflation und Rente

„Auf den ersten Blick macht die Inflation keinen Unterschied, ob man noch im Job sei oder bereits in Rente“, so **Karin Rogalski-Beeck**, Vorsitzende Landes-Seniorenbeirat Hamburg: „Jedoch auf den zweiten Blick bestehen eben doch große Unterschiede. Rent-

Karin Rogalski-Beeck

Vorsitzende
des Landessenioren-
beirats



Foto: LSB/S. May



ner haben bisher nach lautem Protest einmalig im letzten Dezember 300 Euro bekommen, weil sie am Anfang einfach vergessen wurden. Die Rentenerhöhung zum Juli 2023 war eine ganz normale Erhöhung. Einen Inflationsausgleich haben Rentner nicht bekommen, und er ist auch nicht in Aussicht.“ Für Rogalski-Beeck sind alte Menschen bei allen Dingen des täglichen Bedarfs wie Strom, Gas und besonders bei Lebensmitteln wie alle Bürger betroffen. Aber: „Diejenigen, die eine kleine Rente haben, müssen noch mehr sparen, was sie eigentlich nicht mehr können, und vielen bleibt oft nur noch die Tafel. Diejenigen, die bisher eine gute Rente hatten, sich auch einmal einen Theaterbesuch oder einen Blumenstrauß leisten konnten, müssen sich jetzt sehr einschränken.“

Nachkrieg

Aber Rogalski entdeckt auch einen anderen Umgang mit der Situation heute, manche Ältere erinnern sich noch an die Nachkriegsjahre: „Ältere Menschen wissen, wie es ist, nicht alles sofort zu bekommen, sich einzuschränken und auf vieles erst einmal zu sparen, bevor man sich etwas leisten kann. Aber ist es gerecht, dass diejenigen, die in ihrem Leben hart gearbeitet haben, oft schlechte Löhne bekommen haben, die Rente darum oft nicht sehr hoch ist, sich jetzt in dieser besonderen Situation wieder hintenstellen müssen? Ich glaube nicht, dass diejenigen, über die wir hier sprechen, optimistisch in die Zukunft schauen. Es sind eher diejenigen, die es eher ein Leben lang gewohnt sind mit wenig auszukommen. Gerecht ist das nicht.“

Chancenlos bei Kaufkraftverlust

Von der Praxis zur Theorie. Die Chefin des Hamburger des Landeseniorenbeirats, erhält Rückenwind von **Prof. Dr. Franz Schultheis**,



Prof. Dr. Franz Schultheis

Seniorprofessor für
Soziologie an der
Zeppelin Universität zu
Friedrichshafen

STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

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



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

Wohnen

„Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobilien Gruppe

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



Seniorprofessor für Soziologie an der Zepelin Universität zu Friedrichshafen. Auch er schaut hinter die Oberfläche. Auch für ihn sind Ältere zunächst wie die meisten anderen in ihrer Lebenshaltung von der Inflation betroffen. Er sieht jedoch Unterschiede: „Anderer als die jüngeren noch erwerbstätigen Generationen haben sie jedoch weniger Möglichkeiten, gegen einen Verlust an Kaufkraft aktiv anzugehen, und oft sehen sie auch ihre über viele Jahre ersparten Rücklagen durch die Inflation bedroht. Dabei ist jedoch besonders an jene Gruppe von Rentnern zu denken, die schon vorher aufgrund niedriger Renten, trotz oft lebenslanger Erwerbsarbeit, als Niedrigverdiener von Altersarmut betroffen waren und häufig nur durch Sozialleistungen wie bisher Hartz IV und nun mittels Bürgergeld und Grundrente ein Existenzminimum sichern können. Das Beziehen solcher Sozialleistungen wird dabei gerade von älteren Personen als entwürdigend angesehen.“

Altersarmut bei Nachbarn

Altersarmut bei Nachbarn

Er verweist auf Nachbarländer wie Frankreich oder die Niederlande. Bei Blick über die Grenze zeige sich, dass Deutschland, so eine Studie des „Institut Wirtschaft und Gesellschaft“, Altersarmut weniger in den Griff bekommt. Während 2018 in Deutschland 18,7 Prozent der Rentner armutsgefährdet waren, galt dies in Frankreich für 7,3 und in den Niederlanden für 12 Prozent. Die deutsche Misere lag daran, dass, so Schultheis, die „Rentenanpassungen der letzten Jahrzehnte für niedrige Einkommensgruppen unzureichend waren. Weiterhin darf nicht vergessen werden, dass der intergenerationelle Zusammenhalt früher stärker war und auch soziale Sicherheit unterhalb staatlicher Sozialleistungen bot.“

Krise und Kraft

Doch wie kommen die Älteren aus der Not heraus, wie gehen sie damit um? Manche erinnern noch die 1950er-Inflationsrate von 7 Prozent und sagen: Das schaffen wir jetzt auch. Wie gelingt es vielen Älteren, optimistisch in die Zukunft zu blicken? Schultheis ist skeptisch, aber nicht ohne Hoffnung: Für ihn nimmt jede Generation, seien es die 60-jährigen Babyboomer oder die Generation, die in der Ölkrise autofreie Autobahnen kennenlernen musste, Risiken und materielle Verschlechterungen auf ganz eigene Art wahr: „Hat eine Generation schon die historische Erfahrung mit der Bewältigung von ökonomischen Krisen wie Wachstumseinbruch, Inflation, oder Arbeitslosigkeit machen müssen, dann kann daraus Resilienz erwachsen, die gegen Zukunftsängste wappnet.“ Wer Resilienz nur mit „dickes Fell“ oder Langmut übersetzt, greift zu kurz. Es geht um seelische Widerstandsfähigkeit und eine Geisteshaltung, mit der sich schwierige Lebensumstände und Krisen abfedern lassen. Manche Senioren sind so fit und können das. Deutschland hat, so Schultheis, bereits mehrere Phasen mit hoher Inflation erfolgreich gemeistert, so den Ölpreis-Schock in den 1970ern. Und vor allem für die Rentner hat die umlagefinanzierte Rentenversicherung mit hohen Rentenanpassungen den Vorteil, dass die Rentenanpassungen der Inflation zeitversetzt folgen.“ Er macht Mut, wenn er an die 1970er Jahre erinnert, in denen es bei der Rente einen großen Schluck aus der Pulle gab, nachdem die Teuerung erreicht hatte. 1973 kletterte die Inflationsrate auf 7,1 Prozent. Im selben Jahr legte die Rente um 11,35 Prozent, 1974 um 11,20 und ein Jahr später um 11,10 Prozent zu.

Das waren goldene Zeiten. Kommen diese wieder? Die Älteren fürchten: nein. Eine Studie des Instituts YouGov/Sinus zeigt die Meinung der Älteren: Heutige Jugendliche haben keine schöne Zukunft vor sich.

Dr. H. Riedel © SeMa

evolv^{AI}

Es sind
die kleinen
Dinge ...



Mit freundlicher
Unterstützung von



Jetzt Termin
vereinbaren:
Tel. 040
63914007

... die das Leben schöner machen.

Lernen Sie die individuell gefertigten Hörsysteme
Evolv AI von Starkey kennen! Jetzt bei:

Hörwelt Niendorf
Rudolf-Klug-Weg 5
22455 Hamburg
www.hoerwelt-niendorf.de

Kommen Sie vorbei oder rufen Sie an:

Tel. 040 63914007; Mo-Fr 9.30 – 13.00 Uhr, Mo, Di, Do, Fr 14.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

HÖRWELT
NIENDORF
michael braun • hörakustik

Ausstellung

Malverwandschaften

(pi) Unter dem Titel Malverwandschaften zeigen elf Hamburger Künstlerinnen vom 7. bis 28. Oktober im Hamburg-Haus in Eimsbüttel einen Querschnitt aus ihren Arbeiten.

Dabei ist das Spektrum so unterschiedlich, wie es die Künstlerinnen selbst sind, doch allen gemein ist die Liebe zur Kunst und zur Malerei. Die gezeigten Werke umfassen von der Natur inspirierte abstrakte Malerei ebenso wie Gegenständliches. Im Zentrum steht die Auseinandersetzung mit Frauen und ihren Lebenswelten. Experimentelle Mixed-Media-Kunst trifft auf Surreales, und intensive Landschaftsbilder korrespondieren mit pulsierenden, expressionistischen Farbspielen. Der Kreis der Ausstellerinnen umfasst etablierte und erfahrene Künstlerinnen genauso wie künstlerischen Nachwuchs, der noch dabei ist, sein gestalterisches Territorium zu besetzen.

Ob ambitionierte Hobby-Künstlerin oder Malerin aus Passion, die Malverwandschaften im Hamburg-Haus bilden eine

Bühne für die gemeinsame Hingabe zu Strukturen, Farben und ausdrucksstarken Bilderwelten.

Kennengelernt haben sich die Malerinnen über den Künstlerstammtisch, der einmal im Monat in der Kunst- und Kulturbar „The Village“ in Niendorf stattfindet. Dort treffen sich Kreative aus bildender Kunst, Musik oder Literatur regelmäßig, um sich auszutauschen und zu vernetzen.

Die abwechslungsreiche Ausstellung wird am Samstag, den 7. Oktober, um 17 Uhr mit einer Vernissage eröffnet, musikalisch begleitet vom Hamburger Handpan-Artisten Lopesh. Der Eintritt ist frei.



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Erwerbsunfähig kurz vor der Altersrente

Der eine oder die andere kennt den Satz aus der Sprechstunde. „Ich war doch nie krank. Und plötzlich dauernd ...“. Auch wenn Leib und Seele nicht ernsthaft bedroht sind: Im Alter werden die Zipperlein mehr, chronische Erkrankungen nehmen zu. Rund 20 Prozent der Bundesbürgerinnen und -bürger leiden daran. Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose oder Rheuma gehören dazu, aber immer mehr auch psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit. Sie sind die häufigsten Ursachen für Erwerbsminderung. Das heißt: Man ist so krank, dass man kaum oder gar nicht mehr arbeiten kann. Die Folge: Die meisten Anträge auf Erwerbsminderungsrente (EM-Rente) werden kurz vor Beginn der regulären Altersrente gestellt. Der Antrag geht an den Rentenversicherungsträger. Dieser holt ein Gutachten vom Amtsarzt und/oder Hausarzt ein, um sich ein Bild zu machen, ob und wie lange eine Beschäftigung noch möglich ist. Wer nach Unfall oder Krankheit weniger als sechs Stunden pro Tag arbeiten kann, dem steht eine anteilige Erwerbsminderungs-

rente zu. Wenn dauerhaft – länger als sechs Monate – weniger als drei Stunden Job am Tag möglich sind, wird die volle EM-Rente gezahlt. Die Frage ist: Wie viel und wie lange? Die Höhe hängt – ähnlich wie bei der Altersrente – von Versicherungsjahren (mindestens fünf) und Einkommen ab: In der Regel ist die Zahlungsdauer befristet auf höchstens drei Jahre. Aber: Wenn damit zu rechnen ist, dass sich der Gesundheitszustand nicht bessert, kann die EM-Rente zur Dauerrente werden.

Wer noch recht jung aus der Arbeitswelt ausscheiden muss, hat keine Wahl: EM-Rente. Wer aber nahe der Altersrente ist, hat die Wahl: vorgezogene Altersrente oder EM-Rente. Klaus Wicher, Landeschef SoVD Hamburg: „Wenn Sie 45 Versicherungsjahre voll haben, bekommen Sie ab Vollendung des 63. Lebensjahres die EM-Rente abschlagsfrei. Ansonsten sollte man sich individuell ausrechnen lassen, welches Rentenmodell finanziell vorteilhafter ist.“ Alle Versicherten können sich beim Rentenversicherungsträger die zu erwartende EM-Rente berechnen lassen.

So gut die EM-Rente als Auffangnetz auch gedacht ist – die Praxis sieht so aus: Die Deutsche Rentenversicherung legt fast jede zweite EM (zunächst) zu den Akten: Abgelehnt! Meist, weil gesundheitliche Voraussetzungen schwer zu erfüllen sind. Wicher: „Beim Antrag, insbesondere aber bei einer Ablehnung, helfen wir. Binnen eines Monats ist Widerspruch möglich.“

Und aktuell: Die Hinzuverdienstgrenzen wurden zum 1. Januar 2023 für vorgezogene Altersrenten aufgehoben und bei Erwerbsminderungsrenten angepasst. Bei höherem Hinzuverdienst kann deshalb die vorgezogene Altersrente von Vorteil sein. Es lohnt auf jeden Fall, beide Varianten individuell durchrechnen zu lassen.

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

Leserbrief:

*Probleme in unserer
Gesellschaft entstehen
dadurch, weil wir älter werden*

Wer seine Meinung über die ältere Generation äußert, hat „Bilder“ im Kopf. In den Köpfen der Befragten befinden sich Altersbilder. Diese bestehen allzu oft aus Klischees und stereotypen Vorstellungen über ältere Menschen und sind fest verwurzelt.

Laut einer repräsentativen Studie, die die Antidiskriminierungsstelle des Bundes in Auftrag gegeben hat, sind in Deutschland negative Meinungen über alte Menschen offenbar weit verbreitet. Die Studie kommt zu dem Ergebnis: Viele Deutsche „denken schlecht“ über alte Menschen. Demnach hemmen Alte den gesellschaftlichen Fortschritt (53 % der Befragten), tun nicht genug für den Klimawechsel, sind zu wenig leistungsfähig, nicht fit genug.

Diese negativen Meinungen sind weit verbreitet. 51 % würden zustimmen, dass Menschen über 70 Lebensjahre keine politischen Ämter mehr ausüben dürfen. 60 % fühlen sich von den Alten in Sachen Klima im Stich gelassen. Die Vorurteile sind verbreitet und lediglich Beispiele. Die Ergebnisse der Befragung zeigen überdies, dass Spannungen zwischen den Generationen bestehen. Grundlage der Daten ist eine telefonische Befragung von 2000 Menschen ab 16 Jahren. Woher kommt

dieses verkehrte Altersbild? Liegt es an dem Wort „Senior“, dass über die alte Generation in Publikationen nur im Zusammenhang mit Pflege- und Demenzproblemen berichtet wird, über die Nöte mit der Rente, über die zunehmende Zahl der Älteren in unserer Bevölkerung? Stichwort: Überalterung.

Wir benötigen unbedingt ein neues, zeitgemäßes Altersbild, ein positiveres! Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter, vom Altern, von älteren Menschen. Sie sind in den Köpfen von Politiker:innen, Arbeitgeber:innen. Sie bestimmen deren Haltung und Sichtweise. Und mit diesem „Wissen“ fällen diese Personen ihre Entscheidungen. Stereotype Beurteilungen haben Auswirkungen auf Unternehmensstrategien, Personalverantwortliche, Arbeitsvermittler, in der Regel zum Nachteil der älteren Beteiligten. Die Politik darf das herankommende Alter, das Älterwerden nicht länger überwiegend als Problem, als Abbau, als Schwächung, als mögliche Risikoanhäufung sehen.

Es ist paradox, das Renteneintrittsalter immer später anzusetzen und gleichzeitig den Menschen als weniger leistungsfähig einzustufen.

Ähnlich wie die Quotenregelung für weibliche Beschäftigte sollte eine Quote für Ältere in Unternehmen gesetzlich geregelt werden. Und das auf breiter Ebene. Außerdem sollte die Leistungsfähigkeit der Generation 60+ wissenschaftlich untermauert werden.

Wie ändern wir Altersbilder? Unsere Gesellschaft driftet immer mehr zwischen Arm und Reich auseinander. Zu befürchten ist, dass es auch zu einer Spaltung zwischen Jung und Alt kommt. Zu beobachten ist bereits eine gewisse Respektlosigkeit allen „Älteren“ gegenüber. Von unserem Leser Werner Hansen

Ob zuhause oder
unterwegs – Hilfe ist
immer nur einen
Knopfdruck entfernt.

Der Johanniter- Hausnotruf.

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen

0800 966 7 336

(gebührenfrei)



JOHANNITER

25.9.–5.11.2023

**Jetzt 4 Wochen
gratis testen**



Im Meer der Biker und Motorroller

Amsterdam: Gerade ältere Touristen haben viel Respekt vor den Zweirad-Massen

Nein, Autos sind nicht das Problem. In der niederländischen Metropole Amsterdam ist es über Jahre hinweg gelungen, den Zweirad-Fahrern aller Art die Herrschaft auf den Straßen zu geben. So entstand mit der Zeit mehr und mehr ein Gewimmel von Bikern, Motorrollern und anderen skurrilen Zweirad-Gefährten zwischen Grachten und Altbauten. So schön Amsterdam ist, so viel Angst hat so mancher der (älteren) Fußgänger-Touristen vor dieser Entwicklung. Es müssen also nicht immer kraftstrotzende Droschken sein, die den Schweiß auf die Stirn treiben. Das SeMa hat sich auf Fußwegen, Fähren und in Parks der beliebten Stadt umgehört.

Ein gutes Rad ist teuer, aber guter Rat eben manchmal auch. Mit verängstigten Blicken steht eine kleine Gruppe Hamburger Senioren am Knotenpunkt vor dem Amsterdamer Hauptbahnhof Centraal. Dort setzen die gemischten Rad-, Scooter, Roller und eben auch Fußgängerfähren in den Norden rüber. Das Gemisch aus rollenden, hupenden und rasenden Zweirädern ist gewöhnungsbedürftig, wer zu viel Angst hat, hat verloren. Die Schranke senkt sich, die Masse setzt sich in Bewegung, und unsere Seniorengruppe wird praktisch auf die Fähre geschoben. „Sie kommen wirklich von allen Seiten, man muss höllisch aufpassen“, sagt zum Beispiel die Hamburgerin Roswitha Muth (79), auch mittendrin im rollenden Haufen.

Und das geht an den tollen Grachten, an den imponierenden Altbauten und zwischen den vielen Museen der niederländischen Metropole so weiter. Wer zum Grachtenring, zum Nieuwmarkt, zum Rijksmuseum oder zum Anne-Frank-Haus vorstoßen will, der muss mit dieser Zweirad-Welt leben – auch oder eben gerade als Fußgänger und/oder Tourist. Amsterdam ist berühmt für seine Fahrradkultur (siehe Text rechte Seite): Wer bremst der hat verloren, daher bremst auch kaum jemand. Der Fußgänger wird in dieses Biker-Leben nahtlos integriert – was bleibt ihm auch übrig? „Das ist schon schlimm. Aber das Schlimmste ist, dass einen die Schönheiten dieser Stadt ablenken, das macht es gefährlich“, sagt Ursula Fürstenau (74), ebenfalls für fünf Tage aus der Hansestadt nach Amsterdam gereist. Aber man gewöhne sich mit der Zeit daran.

Das gilt vor allen Dingen für die Amsterdamer selbst. Trotz der Geschwindigkeit, mit der sogar Motorroller und kleine Autos



Das Stadtbild Amsterdams ist mit Fahrrädern verknüpft.



An den Knotenpunkten treffen Fußgänger auf die Zweiräder. Hier ist höchste Vorsicht geboten.

die Radwege benutzen dürfen, trägt hier niemand einen Helm. Kleine Kinder radeln mit ihren Eltern an den Grachten, junge Mädels mit Hollandrädern lassen ihre blonden Haare im Wind spielen, und alle möglichen Konstruktionen von Lastenrädern schießen durch die Gegend. Aber passieren tut kaum etwas, die Mischung aus Blickkontakt und Lockerheit scheint dafür eine Art Versicherung zu sein. Unsere Hamburger Seniorengruppe jedenfalls tastet sich langsam immer sicherer voran.

Das niederländische Zweiradglück aber wächst nicht in den Himmel, es gibt auch kritische Stimmen. Die vielen Fahrräder seien gar nicht das Problem, sagt eine nette einheimische Rezeptionistin, mit jeder Menge Bike-Erfahrung ausgestattet. Sogar ältere Touristen könnten gut damit umgehen. Aber unter den Bikern seien die unglaublich schnell fahrenden Mopeds und Roller auf den Radwegen das Problem, sie seien geradezu rücksichtslos. Auch wenn dies ein rein niederländisch-internes Problem zu sein scheint, berge der Grundsatz „Wer bremst, hat verloren“ schon seine Gefahren. „Es ist einfach zu viel erlaubt, es geht zu weit“, sagt die auskunftsfreudige Dame an der Rezeption warnend. Viele Biker seien von den motorisierten Zweirädern einfach nur genervt.

Das ändert aber nichts daran, dass sie alle einfach zum Amsterdamer Stadtbild gehören – ohne Räder könnte man sich das lustige Treiben an den Grachten und auf den Plätzen gar nicht vorstellen. Und das eigene Radeln macht sogar Spaß – wenn man die Regeln verstanden hat und sich in der Masse treiben lässt. Sobald man die Region um Amsterdam Centraal dann verlässt, wird es auch besser und geordneter. Eigene Radstreifen, eigene Radampeln und ein System, in dem die Autos sichtbar zurückstecken müssen, machen die Stadt zur Bike-Hochburg (siehe Text nächste Seite).

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



Auf den Radwegen müssen sich Radler, Rollerfahrer und sogar kleine Autos die Spuren teilen.



Mit Schildern wird versucht, das Chaos zu regeln.

Auch die Touristen gewinnen mit der Zeit die Radfahrer lieb. „Ich habe nach einigen Tagen hier sogar Spaß, diesem Treiben zuzuschauen“, sagt Monika Hartwig (77), die von der Stadt mehr als angetan ist. Und dazu gehören nun einmal Radler, Biker und Rollerfahrer. Nur sollte man sie eben nicht unterschätzen.

Eine gute Übersicht zu Informationen für einen Aufenthalt in Amsterdam im Netz unter <https://www.amsterdam.info/de/>

Klaus Karkmann © SeMa

Mehr Fahrräder als Einwohner

In Amsterdam ist das Fahrrad ohne Frage das Verkehrsmittel Nummer eins. Quer durch die Stadt – oft direkt neben den Grachten – zieht sich ein Radnetz von rund 600 Kilometern Länge. Aktuellen Schätzungen zufolge gibt es in Amsterdam zur Zeit rund 890.000 Räder (also mehr als Einwohner/830.000).

Hier ein paar weitere Fakten:

- Rund 60 Prozent der Einwohner fahren täglich Rad
- Rund 40 Prozent der gesamten Bewegung im Jahr findet in Amsterdam per Rad statt
- In der Stadt gibt es rund 230 000 Abstellmöglichkeiten in Radständern
- Im Raum am Bahnhof Amsterdam Centraal sind es über 10 000 Abstellplätze (meist überwacht)
- Es gibt rund 150 Fahrradshops
- Es gibt rund 30 Rad-Verleihgeschäfte
- Es gibt rund 25 eigens für Räder zur Verfügung gestellte Parkhäuser

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



SENIEREN-SCOOTER

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

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

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

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



Die Fahrradbörse

... der bessere Service für's Rad!

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

www.die-fahrradboerse.de



Generation Nachbarschaft: Begegnungen für Jung und Alt nun auch in Hamm und Bahrenfeld

(pi) Das Projekt Generation Nachbarschaft des Vereins Freunde alter Menschen e.V. fördert das Miteinander von Jung und Alt. Das Konzept: Mit dem Engagement Freiwilliger vor Ort werden Möglichkeiten geschaffen, bei denen sich Nachbarn verschiedener Altersgruppen begegnen, z. B. in Form von Veranstaltungen in ihren Quartieren. Damit soll Alterseinsamkeit vorgebeugt werden. Bis dato war das Projekt auf die vier Stadtteile Altona, Eimsbüttel, Barmbek und Winterhude begrenzt, jetzt kommen mit Hamm und Bahrenfeld zwei neue Stadtteile dazu.

„Die jungen Leute, die uns ihre Zeit schenken, sind einfach genial!“ Wiebke, eine ältere Nachbarin aus Altona, bringt es auf den Punkt: In Großstädten wie Hamburg werden Begegnungsorte für unterschiedliche Generationen dringend benötigt. Viele alte Menschen sehnen sich nach dem nachbarschaftlichen Zusammenhalt, wie sie ihn von früher kennen; viele jüngere Menschen wünschen sich wiederum eine generationsübergreifende Nachbarschaft, in der sich Jung und Alt bereichern. Ein gutes nachbarschaftliches Netzwerk ist gleichzeitig ein effektiver Schutz vor Alterseinsamkeit, die häufig mit nachlassender Mobilität und dem Verlust von Angehörigen und Freunden einsetzt.

Hier knüpft das Projekt „Generation Nachbarschaft“ an. Freiwilligen-Teams organisieren regelmäßig und eigenständig generationsübergreifende Begegnungen und Austauschformate in ihren jeweiligen Stadtteilen. Die Idee für das Konzept stammt aus Frankreich („Voisin-Age“) und wurde auch in den USA und Spanien etabliert. Kerstin Hoffmann, Leitung der Koordination von Freunde alter Menschen e.V., hat das Projekt in Hamburg im Jahr 2020 gegründet. „Ich freue mich, dass ‚Generation Nachbarschaft‘ es dank der Kreativität und des Tatendrangs unserer Freiwilligen und unserer hauptamtlichen Koordination durch die Corona-Pandemie geschafft hat und sich künftig in sechs Hamburger Stadtteilen richtig entfalten kann.“

Seit Beginn des Projekts sind Freiwillige in sechs Stadtteilteams und dem Social-Media-Team aktiv. „Alle Engagements lassen sich mit einem zeitlichen Aufwand von sechs bis acht Stunden pro

Monat gut in den Alltag integrieren“, erläutert Johanna Gandl, verantwortliche Koordinatorin. „Die meisten Termine der Stadtteilteams finden am Wochenende statt, die regelmäßigen Teamtreffen sind abends.“ Ehrenamtliche, die sich nur vorübergehend einbringen möchten, können sich alternativ für eine projektspezifische Tätigkeit mit einer Dauer von etwa sechs Monaten bewerben. Das Social-Media-Team bietet außerdem stadtteilunabhängig die Möglichkeit eines digitalen Engagements mit zeitlicher Flexibilität. Zurzeit werden vor allem Freiwillige für die neuen Stadtteilteams in Hamm und Bahrenfeld gesucht.

Mehrere Förderer wirkten beim Aufbau von Generation Nachbarschaft in Hamburg mit. Die Homann-Stiftung und die Rating-Stiftung ermöglichen das Projekt von Beginn an. „Der Verein Freunde alter Menschen e.V. schafft generationsübergreifende Begegnungsmöglichkeiten und vernetzt Akteur*innen in verschiedenen Stadtteilen“, erläutert Mechthild Kränzlin, Vorstandsmitglied der Homann-Stiftung. „Dieses Engagement befürworten wir sehr.“ Ein weiterer Unterstützer ist die Sozialbehörde Hamburg, die sich auf die Förderung der neuen Stadtteile Hamm und Bahrenfeld konzentriert.

Über den Verein

Freunde alter Menschen e.V. ist eine gemeinnützige Organisation, die sich für ein Leben im Alter ohne Einsamkeit einsetzt. Der Verein ist Mitglied der internationalen Föderation „Les petits frères des Pauvres“ und hat Beraterstatus bei den Vereinten Nationen (UN). In Deutschland engagiert sich Freunde alter Menschen e.V. seit 32 Jahren und ist in Hamburg, Berlin, Köln, Frankfurt und München aktiv. Generation Nachbarschaft ist das Präventivprojekt des Vereins in Hamburg.

Pressekontakt:

Freunde alter Menschen e.V., c/o Generation Nachbarschaft, Simone Sukstorf, Julia Schay-Beneke, Bismarckstr. 46, 20259 Hamburg, Tel.: 0163 / 52 19 018, E-Mail: ssukstorf@famev.de, jschay@famev.de, www.famev.de, www.generation-nachbarschaft.de

Soulful Gospel, die lebendigen Stimmen aus Hamburg

(pi) Soulful steht für Gefühl, Gospel steht für das Evangelium oder die „Gute Nachricht“. Der Name ist Programm, denn mit viel Gefühl singt der Chor seit vielen Jahren traditionelle und moderne Gospelsongs. Soulful Gospel, das sind lebendige Stimmen aus der Hansestadt Hamburg. Mit Gefühl, aber auch mit Temperament und Begeisterung für die Gospelmusik und deren Botschaft singt sich der Chor in die Ohren und Herzen der Zuhörer. Seit seinem Bestehen singt der Chor Konzerte in Hamburg und Umgebung oder bei kleineren Konzertreisen. Dabei wird Gospel lebendig vorgetragen, denn der Kontakt zum Publikum ist dem Chor wichtig. Jeder kann sich frei fühlen zum Mitsingen, Tanzen und Klatschen. Seit Januar 2023 gibt es eine neue Chorleitung und zwar die talentierte Sophia Oster. Sie ist Pianistin und Sängerin, die eine klassische Ausbildung durchlaufen hat und dann im Jazz ihre Heimat fand.

Lassen Sie sich mitnehmen in die Welt des Gospels: Mitreißende Melodien, deren Freude und tiefe Emotion ansteckend sind und Texte voller Zuversicht und Glauben, die nicht selten in großer seelischer Not entstanden sind und auch heute noch Hoffnung geben können. In diesem Jahr plant der Chor folgende Konzerte und freut sich auf begeisterte Zuhörer:



04.11.23, 18 Uhr, Paul-Gerhardt-Gemeinde, Braamkamp 51, 22297 Hamburg

18.11.23, 18 Uhr, Kirche Eichede, Kirchenstr. 10, 22964 Steinburg

02.12.23, 17 Uhr, St. Anschar, Kalandstr. 1, 25587 Münsterdorf

16.12.23, 18 Uhr, Gethsemane, Kirchenstieg 1, 21465 Reinbek

Jetzt
1 Monat
kostenlos*



Malteser

...weil Nähe zählt.

Im Notfall nur einen
Knopfdruck entfernt

Malteser Hausnotruf

- Erreichbarkeit rund um die Uhr, an jedem Tag im Jahr
- Beratung und Betreuung durch Experten, professioneller Bereitschaftsdienst
- Fixpreis ohne versteckte Kosten, monatlich kündbar

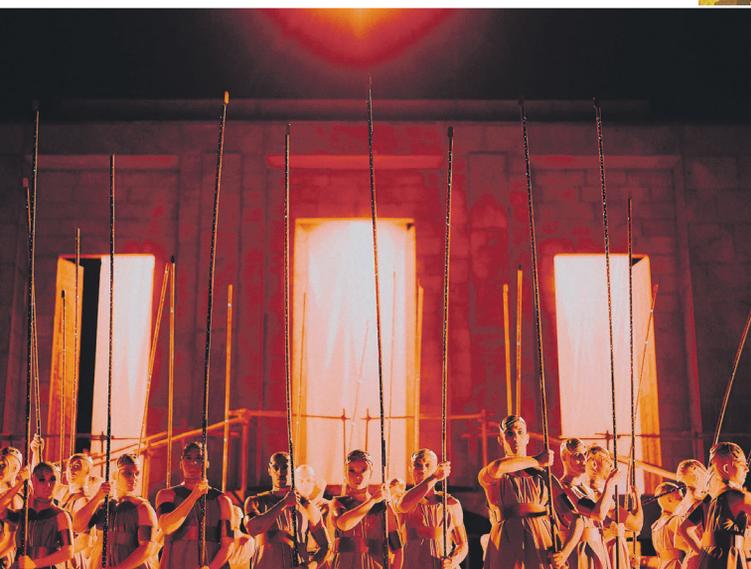
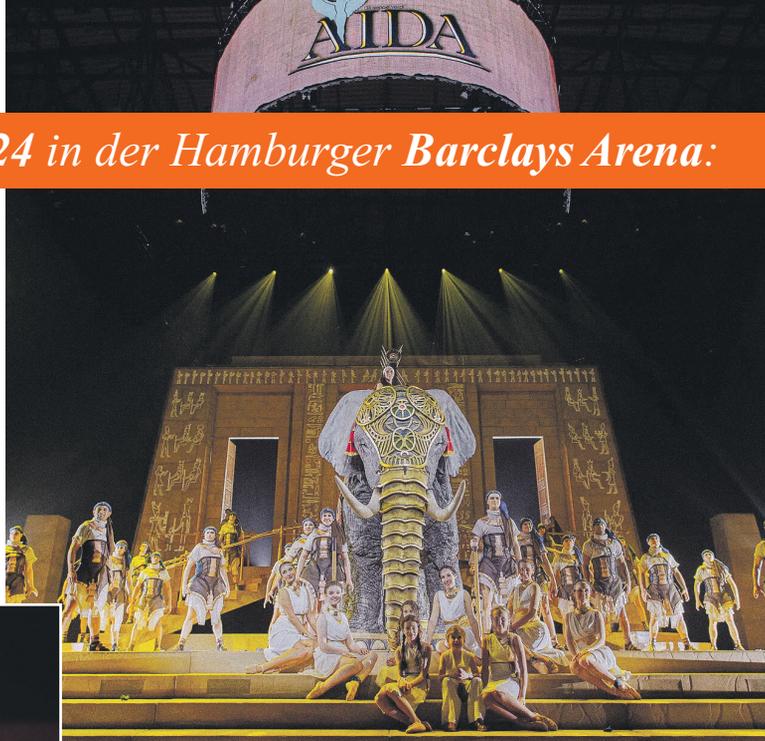


Jetzt informieren: **0800 9966028** (Mo-Fr, 8-20 Uhr, kostenlos)
malteser-hausnotruf.de

*Gültig bis 15.11.2023 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

Weltpremiere am 2. Februar 2024 in der Hamburger Barclays Arena:

AIDA – das Arena Opern Spektakel 2024



Am 2. Februar des kommenden Jahres feiert mit „AIDA – das Arena Opern Spektakel“ eine außergewöhnliche AIDA-Inszenierung ihre Weltpremiere in Hamburg. Anschließend geht die gigantische Produktion auf Tour durch Deutschland und Europa.

Es wird ein Opern-Event der Superlative: Nicht für ein klassisches Opernhaus, sondern für die großen Veranstaltungs- und Multifunktions-Arenen kreiert, möchte AIDA – das Arena Opern Spektakel 2024“ unter der Regie von Rian van Holland bestehende wie auch neue Zielgruppen für die Oper begeistern. Es soll ein wahrhaft immersives Erlebnis werden – und so beginnt die Reise ins alte Ägypten für das Publikum bereits beim Betreten der Arena: Ein leises Zirpen ist zu hören, ein warmer Wind umfängt die Zuschauenden, es duftet nach Gewürzen, nach Wüstensand und Meer, ein Adler zieht seine Kreise, ein neuer Tag bricht an. Während die Sonne langsam höher steigt, beginnt die Aufführung, deren Handlung nicht nur auf der gigantischen Bühne stattfindet, sondern auch davor und sogar im gesamten Innenraum inmitten der staunenden Besucher.

Zentrale Gestalt ist dabei die äthiopische Königstochter Aida, eine Gefangene am Hof des ägyptischen Pharaos. Dort verliert sie ihr Herz an den tapferen Feldherrn Radames, der jedoch gegen ihr Heimatland in den Krieg zieht – und Aida in einen tiefen Konflikt stürzt: Soll sie ihrem Geliebten die Treue halten oder aber ihren Vater unterstützen, den äthiopischen König Amonasro, der – noch unerkannt – von Radames bei seinem siegreichen Feldzug gefangen genommen wurde. Und auch Radames muss sich entscheiden – zwischen seiner Liebe zu Aida und seiner Loyalität zum ägyptischen Vaterland. Das Schicksal nimmt seinen Lauf.

Die komplette Arena wird zur Spielfläche, um der Armee des Radames oder dem Gefolge der Prinzessin Amneris und den dazugehörigen aufwendigen Choreografien gebührenden Raum zu geben. Die Lebensader Ägyptens, der Nil, „fließt“ in Form

von nahezu 700 Quadratmetern glänzendem blauem Satins über die Köpfe des Publikums auf die Bühne. Bei der triumphalen Rückkehr des siegreichen ägyptischen Heeres wird ein Feuerwerk entzündet.

Die Zuschauenden erleben die Solistinnen und Solisten aus nächster Nähe – direkt und unmittelbar auf der Bühne und im Publikum sowie auf einer LED-Wand über der Szenerie. Auch das Hauptelement der Bühne, eine 12 Meter hohe und 28 Meter breite Tempelfassade, dient als zusätzliche Projektionsfläche. Ein weiteres optisches Highlight ist Elefantendame „Ayana“: Mit einer Gesamthöhe von nahezu 5 Metern ist das bis ins kleinste Detail lebensecht aussehende und opulent ausgestattete Modell eines überdimensionalen afrikanischen Elefanten ein echter Hingucker. Bewegt wird es von 9 Puppenspielern – und Prinzessin Amneris findet sogar Platz auf seinem Rücken.

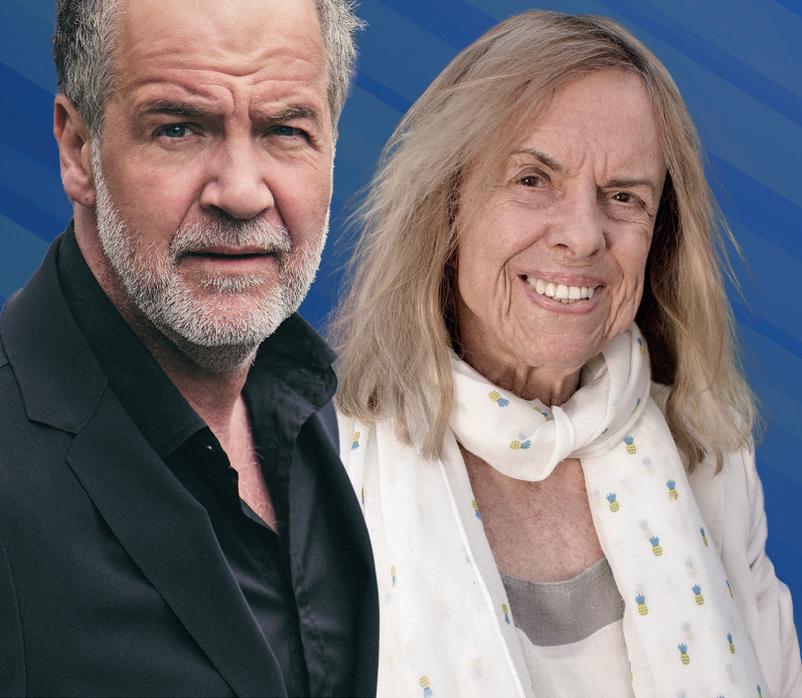
Die Spielfläche im Innenraum umfasst insgesamt mehr als 800 Quadratmeter. Schließlich brauchen die insgesamt 250 Mitwirkenden, darunter das 60 Musiker starke Hanseatische Symphonische Orchester mit Dirigent Michael Ellis Ingram, der 40-köpfige Chor, 8 hochkarätige Solisten sowie 50 Tänzer entsprechend Platz!

AIDA – das Arena Opern Spektakel richtet sich an alle musikinteressierten Menschen jeglichen Alters, die klassische Musik nicht bloß hören, sondern mit allen Sinnen erleben wollen.

Produzent Jasper Barendregt ist überzeugt: „Würde Verdi heute leben, hätte er AIDA mit allen ihm zur Verfügung stehenden modernen Technologien und Hilfsmitteln inszeniert. Verdis wie unser Ziel war bzw. ist es, das Publikum von der ersten bis zur letzten Note zu unterhalten und ihm einen wundervollen, spektakulären Opern-Abend zu bieten.“

Tickets für „AIDA – das Arena Opern Spektakel 2024“ sind über www.AIDA-Opera.live sowie www.eventim.de, an allen bekannten CTS-Vorverkaufsstellen sowie über die Tickethotline 01806/57 00 70 erhältlich.





POLIZEI
Hamburg

2.000.000€ SCHADEN 2023

Schockanrufe bringen ältere Menschen um ihr Vermögen!

Luise Lunow und Marek Erhardt haben für Sie einen authentischen Schockanruf eingesprochen.

Bereiten Sie sich gedanklich auf einen solchen Anruf vor!

Beim geringsten Verdacht: **Auflegen!**

Sprechen Sie mit Ihren Liebsten über Telefonbetrug zum Nachteil älterer Menschen.



HÖREN SIE SICH DEN SCHOCKANRUF HIER AN!
WWW.POLIZEI.HAMBURG/GESCHOCKT-ABGEZOCKT



Historisches aus Hamburg

„Der braucht keine Blumen“



Die Freunde Reinhold Meyer und Albert Suhr gehörten zum Hamburger Zweig der Widerstandsgruppe „Weiße Rose“

Die Weiße Rose hat im Widerstand gegen den Nationalsozialismus einen festen Platz in den Geschichtsbüchern. Während der mutige Protest der Münchner Gruppe um die Geschwister Sophie und Hans Scholl gut bekannt ist, wissen nur wenige, dass es einen Hamburger Ableger dieser Widerstandsgruppe gab. 1943 wurden in der Hansestadt 30 Personen verhaftet, die zu dem studentischen Freundeskreis gehörten; einige von ihnen bezahlten ihr Engagement mit dem Leben. Ihr „Verbrechen“: Sie hatten Flugblätter hektografiert, von den Nazis verbotene Literatur gelesen und verbreitet. Von den Schulfreunden Reinhold Meyer und Albert Suhr überlebte nur der Letztgenannte.

„Die zunehmende Einschränkung der individuellen Freiheit, die Missachtung christlich-humaner Werte und die Verfolgung jüdischer Freunde ließen in den musisch interessierten Kreisen die Gespräche über Dichtung und Kunst immer häufiger in politische Diskussionen übergehen. Ab Herbst 1942 diskutierte man die durch Traute Lafrenz aus München nach Hamburg gelangten Flugblätter der Weißen Rose und fertigte davon Abschriften an, die an vertrauenswürdige Personen weitergereicht wurden“, berichtete Nina Schneider, Witwe des Germanisten und Weiße-Rose-Aktivisten Karl Ludwig Schneider, über die ersten Aktivitäten des akademisch geprägten Kreises in der Hansestadt.

Kurz nach ihrem Abitur nahmen Meyer und Suhr mit ehemaligen Klassenkameraden Kontakt zu oppositionellen Gruppen in der Hansestadt auf. An der Hamburger Universität gab es nur wenige Refugien, wo besonderer Wert auf geistige Unabhängigkeit gelegt wurde. Das Anthropologische Kolloquium unter der Leitung von Professor Wilhelm Flitner war so ein Ort. Dort trafen sich Kritiker und Gegner des Nationalsozialismus. In dem Kreis pflegten der Germanistikstudent Reinhold Meyer und seine Kommilitonen – bei aller Vorsicht – in Referaten humanistisches Gedankengut, zitierten Passagen verbotener Literatur.

Zu einem festen Treff entwickelte sich die Buchhandlung von Johannes P. Meyer, dem Vater von Reinhold. In den Kellerräumen des Hauses Jungfernstieg 50 empfing der Juniorchef Gleichgesinnte, um über von den Nazis geächtete Literatur zu diskutieren. Zu den Gästen gehörten Studenten, Künstler und Intellektuelle wie der Jazzmusiker Olaf Hudtwalcker oder der Schriftsteller Louis Sattow. „Die Abende hatten schon fast den Charakter einer sich organisierenden Gemeinschaft. Man traf sich hier im größeren Kreise, laufend kamen neue, ebenfalls oppositionell gestimmte Menschen hinzu, und beinahe systematisch wurden hier auf hohem Niveau alle uns junge Menschen bewegenden Fragen diskutiert“, beschrieb der zum Kern der Gruppe gehörende Heinz Kucharski die

Atmosphäre später. Im Herbst 1942 las man die ersten Flugblätter der Weißen Rose. Traute Lafrenz, die 1941 von Hamburg an die Münchner Universität gewechselte Vertraute der Geschwister Scholl, hatte sie bei einem Besuch in ihrer Heimat mitgebracht.

Spitzel verrieten die Gruppe. Albert Suhr wurde am 13. September 1943 als Erster von der Gestapo verhaftet und ins Konzentrationslager Fuhlsbüttel („Kolafu“) gesteckt. Später wurde er ins Landesgerichtsgefängnis nach Stendal verlegt und vor dem Volksgerichtshof wegen „Vorbereitung zum Hochverrat, Feindbegünstigung und Wehrkraftzersetzung“ angeklagt. Doch er hatte Glück: Eine Woche vor der am 19. April anberaumten Verhandlung befreiten ihn amerikanische Truppen. Der Medizinstudent war misshandelt worden, überlebte aber und arbeitete später als Arzt. Die Dämonen aus der Zeit der Gestapohaft bekämpfte er mit dem Aufputzmittel Preludin. Mitte der 1960er Jahre wurde er nach missglückten Abtreibungen, bei denen zwei Frauen verbluteten, wegen „Unzurechnungsfähigkeit“ in eine Heilanstalt eingewiesen, konnte später aber wieder seinem Beruf nachgehen.

Sein Freund Reinhold Meyer, den er während der Gymnasialzeit wegen dessen Knochenmarkerkrankung zwei Jahre lang jeden Tag bei den Schularbeiten unterstützt hatte, starb mit 24 Jahren im KZ Fuhlsbüttel nach einem Gestapo-Verhör in den Armen eines Mithäftlings. Meyer war ein Schöngest. Er liebte Gedichte von Hermann Hesse, las Goethes Faust und in der Bibel. Und er mochte Blumen. Als er seine Mutter einmal darum bat, ihm ein Blümchen nach „Kolafu“ zu schicken, legte sie Stiefmütterchen auf das Paket. Der Gestapobeamte ergriff den Strauß und warf ihn auf den Boden: „Der braucht keine Blumen!“

Die Stadt Hamburg würdigte die Weiße Rose erst spät. Anfang der 1970er Jahre wurde eine Gedenktafel des Bildhauers Fritz Fler in den Boden des Auditorium maximum der Universität eingelegt – auf Anregung von Wilhelm Flitner: „Mir läge daran, dass auch einer Studentengruppe gedacht wird, deren Mitglieder 1943 in meinem Oberseminar waren, und die im Zusammenhang mit der Tat der Geschwister Scholl aufgespürt wurde.“ Über Meyer sagte der alte Professor: „Er war ein besonders begabter, feinsinniger und aufrechter Mensch.“ Seit 1978 erinnert in Volksdorf eine zwei Meter hohe Skulptur aus weißem Muschelkalk an die Weiße Rose. Anfang der 1980er Jahre wurden elf Straßen in Niendorf-Nord nach Frauen und Männern aus dem Widerstand benannt. Nur einen Steinwurf entfernt erinnert seit 1987 das Mahnmal „Tisch mit 12 Stühlen“ des Künstlers Thomas Schütte an Hamburger Nazi-Gegner, die vom Regime ermordet wurden. Volker Stahl © SeMa

Das Mahnmal
in Schnelsen
erinnert an den
Widerstand
gegen den Natio-
nalsozialismus.

Foto: stahlpress



Reinhold Meyer
im Jahr 1943.

Foto: Archiv stahlpress



Stolperstein für
Reinhold Meyer
an der Edmund-
Siemers-Allee
(Rotherbaum).

Wikipedia



Albert Suhr
kurz vor seinem
Tod 1996.

Foto: stahlpress

Kerstin Ott

– Songs mit Bedeutung

Das Doppelalbum „Best Ott“ mit 34 Songs der beliebten Sängerin Kerstin Ott erschien im Oktober 2022 und platzierte sich schnell in den Top 30 der Album Charts. Am 3. Dezember 2023 tritt die erfolgreiche Künstlerin in der Barclays Arena auf und erfreut ihre Fans mit Liedern wie „Regenbogenfarben“, „Herzbewohner“ und dem Titel, mit dem die Karriere begann, „Die immer lacht“.

Das SeMa sprach mit der sympathischen Sängerin.

SeMa: Nach welchen Kriterien haben Sie die Lieder für Ihre CD „Best Ott“ ausgewählt?

Kerstin Ott: Einmal danach, welche ich super gern selbst höre und singe. Und natürlich das, was die Leute gern hören von mir.

SeMa: Welche Musik hören Sie selbst?

Kerstin Ott: Ich höre alles querbeet. Ich mag schon seit meiner Kindheit gern Schlager hören. Aber auch Oldies, House, Pop und Rock. Meine Lieblingskünstlerin ist Tracy Chapman – ihre Texte, die Musik, ihre Stimme faszinieren mich.

SeMa: Sie bringen mit einigen Ihrer Schlager gesellschaftlich relevante Themen zu den Menschen. Wie wichtig ist Ihnen das?

Kerstin Ott: Es ist schon toll, wenn ein Text auch etwas bewirkt, so wie „Regenbogenfarben“. Es ist kein Muss, aber schon schön, wenn es eine gewisse Reichweite durch meine Musik bekommt. Ich schreibe halt gern Songs, in denen eine Bedeutung steckt.

SeMa: Wenn Ihnen damals beim Vorsingen des Lieds „Die immer lacht“ vor Ihrer Freundin jemand gesagt hätte, dass Sie die Barclays Arena einmal füllen werden, was hätten Sie gesagt?

Kerstin Ott: Ich glaube, ich hätte gelacht.

SeMa: Wie hat Ihre Familie, haben ihre Freunde auf den unerwarteten Erfolg reagiert?

Kerstin Ott: Es war für sie genauso ein Wahnsinn wie für mich. Sie haben sich mit mir gefreut. Aber wir konnten alle nicht wissen, ob und wie lange das geht. Umso glücklicher bin ich heute, noch dabei zu sein.

SeMa: Sie haben in einem Gespräch mit Markus Lanz am Beginn Ihrer Karriere einmal gesagt, dass es keine „Rolle rückwärts“ wäre, wenn Sie wieder in Ihrem erlernten Beruf als Malerin arbeiten würden. Sehen Sie das heute immer noch so?

Kerstin Ott: Ja, das sehe ich heute grundsätzlich auch noch so. Allerdings weiß ich nicht, ob ich da körperlich noch so mithalten könnte. Es sind ja jetzt schon ein paar Jahre vergangen. Und im Handwerk passiert auch immer recht viel, da müsste ich mich wieder ganz schön reinarbeiten.



SeMa: Dabei haben Sie sich im Laufe der Zeit viele neue Werkzeuge gekauft, um auf dem Laufenden zu bleiben ...

Kerstin Ott: Ja, das mache ich heute auch noch. Ich bin zwar niemand, der Sachen zwanghaft sammelt, aber die Garage ist voll. Die Sammlung ist mittlerweile recht umfangreich, aber ich benutze das Werkzeug auch. Ich nutze das Handwerkliche als Ausgleich und baue gern etwas, wie beispielsweise einen Tisch.

SeMa: Sie sagten, Sie könnten vielleicht nicht mehr körperlich mithalten. Ist dieser Erkenntnis auch die Abkehr vom Rauchen geschuldet?

Kerstin Ott: Ja, das spielt da schon mit rein. Vor einem halben Jahr habe ich Raucherhusten bekommen. Es war an der Zeit, nach 30 Jahren endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Ich habe da schon ein paar Anläufe gebraucht und war mir nicht sicher, ob es dieses Mal klappen würde. Es zu versuchen, ist auf jeden Fall immer gut, und es scheint ja nun auch zu halten.

SeMa: Anfang 2023 haben Sie sich allein auf eine Wanderung in Portugal gemacht. Brauchten Sie eine Auszeit?

Kerstin Ott: Ja, von dem ganzen Rummel. Ich kann das nur weiterempfehlen, dass man das für sich selbst einmal macht. Muss nicht wahnsinnig teuer sein, aber sich eine Woche nur um sich selbst zu kümmern ist sehr erholsam.

SeMa: Wenn Sie in die Zukunft blicken, was wünschen Sie sich für Ihr Alter?

Kerstin Ott: Ich wünsche mir, dass ich gesund bin und meine Familie auch. Dass wir unser Leben genießen können und genug Geld da ist, damit wir nicht immer die Münzen umdrehen müssen.

SeMa: Möchten Sie auch noch im Alter auf der Bühne stehen oder lieber irgendwann das Leben im Privaten genießen?

Kerstin Ott: Ich kann mir aktuell nicht vorstellen, mit 70 noch über die Bühne zu springen. Aber bisher war es in meinem Leben so, dass ich schon die kommenden fünf Jahre falsch eingeschätzt habe. Da fällt mir die Prognose fürs Alter schwer.

SeMa: Danke für das Gespräch

Text: Stephanie Rosbigal
© SeMa/Bilder: ©NONA STUDIOS



Rätselspaß

Hauptstadt von Eritrea	kurzes altgriechisches Trinklied	gesamt. Segelwerk am Schiff	Ort an der Erms	Amtsprache in Laos	tschech. Reformator (Jan)	Stadt in Dänemark	ägypt. Gott von Heliopolis	Fehler beim Tennis (engl.)	Stadt bei Algier	Lachsforelle	pflanzlicher Duftstoff	griechischer Meeresgott	
				kleine Süßigkeit									
ein Religionsgründer		Schülergrad beim Karate	8	Verstoßung		altrömischer Kaiser (Mark)				Ostfriesische Insel	chem. Zeichen für Selen		
				indischer Bundesstaat			Zentralasien (China)						
Sichtvermerk im Ausweis		auf Beste ausgestellt (de ...)						englisch: tun, machen		Frauenkurzname	10		
				Gefrierschutzmittel				lateinisch: Kunst			5	schüren	
Bezahlung, Lohn		legerer Abschiedsgruß		Initialen von Hauptmann				Nerven betreffend	mundartlich: Ameise	marok. Universitätsstadt			
												giftiges Lösungsmittel	
englisches Längenmaß	Kursfeststellung (Börse)		Himalaya-Gipfel (Cho ...)					Initialen der Monroe		Bewohner des antiken Italiens		chem. Zeichen für Lithium	
				schwäb. Naturschutzgebiet				Felsen		abgeklärter Hering	6		
Ausruf der Überraschung			dichter Nebel in England										
					Gehilfe auf dem Bauernhof	englisch: Ende	Fortpflanzungszelle	Bergstock der Albula-Alpen	Meeresfisch	Volksgruppe in Südafrika		Nackten	
aufgeschichteter Haufen			Stadt auf Hawaii (Kauai)	Konferenz, Tagung						Frauenname		altjapanisches Brettspiel	
Mitleid		poetisch verhüllend: Tod				deutsche Vorsilbe		Vorname der Nielsen †		dt. Arbeiterführer † 1913	1		
							ägypt. Gott der Fruchtbarkeit	Meerriesen der nord. Sage			4	griechischer Buchstabe	englisches Fürwort: sie
						lateinisch: damit	Speisesaal für Studenten			Abk.: Kennzeichen		Brüsseler Statue, Manneken ...	
nichts Böses		Novität						planvoll			3		
ebnen, bügeln								Planierraupe				Rufname Eisenhewers	

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

Barmstedt 04123-922 65 70

Ellerhoop 04120-70 79 40

Wedel 04103-803 39 03

Mobil 0172-402 55 72

Die Gewinner vom September 2023:

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

1.–10. Preis: jeweils zwei Karten für das „NDR Kultur Foyerkonzert on tour“ am 09. Oktober um 19 Uhr in Alma Hoppes Lustspielhaus

1. J. Klimke, 22339 Hamburg, 2. C. Wiese, 22335 Hamburg,
3. S. Dittmar, 22844 Norderstedt, 4. M. Holtz, 22417 Hamburg,
5. R. Classen, 22767 Hamburg, 6. E. Straub, 22765 Hamburg,
7. J. Franke, 22559 Hamburg, 8. R. Knoch, 22045 Hamburg,
9. M. Heitmann, 22869 Schenefeld, 10. A. Meyer, 22395 Hamburg

11.–13. Preis: jeweils ein Bundle, bestehend aus zwei Kinoeintrittskarten für den Kinofilm „Die Mittagsfrau“ und einem Exemplar des gleichnamigen Romans. Kinostart: 28.09.23

11. H. Brietzke, 22399 Hamburg, 12. K. Schoel, 22885 Barsbüttel,
13. S. Reichmann-Siemssen, 22393 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe September 2023

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

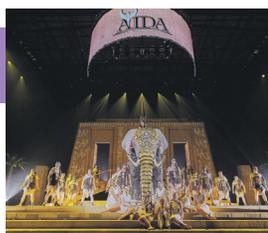
5	2	7	9	1	6	3	8	4
6	3	8	5	2	4	7	9	1
9	4	1	7	8	3	5	2	6
4	6	9	2	5	7	1	3	8
8	5	2	3	9	1	4	6	7
1	7	3	6	4	8	2	5	9
7	8	6	4	3	2	9	1	5
3	1	5	8	7	9	6	4	2
2	9	4	1	6	5	8	7	3

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

Verlosung im Oktober

1. und 2. Preis:

Jeweils 2 Karten für die Weltpremiere „AIDA – das Arena Opern Spektakel 2024“ am 2. Februar 2024 in der Hamburger Barclays Arena



Mehr als 250 Mitwirkende präsentieren Ihnen das größte Arena-Opern-Spektakel des Jahrzehnts! Tauchen Sie ein in das alte Ägypten zur Zeit der Pharaonen. Diese AIDA-Aufführung ist ein einmaliges audiovisuelles Spektakel rund um eine Liebesgeschichte zweier Menschen: AIDA & Radames – Gefangene Äthiopiens und des Feldherrns Ägyptens.

Karten gibt es unter www.AIDA-Opera.live sowie über die Tickethotline 01806/57 00 70 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

3. Preis

2 Karten für das Konzert „Kerstin Ott – Best Ott Tour“ am 03. Dezember 2023 in der Hamburger Barclays Arena

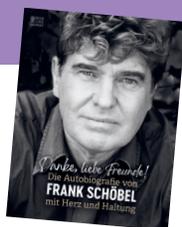
Kerstin Ott gilt als eine der erfolgreichsten Künstlerinnen im deutschsprachigen Raum. Auf ihren Konzerten soll jeder Spaß haben, daher ist Mitsingen, Tanzen und Lachen erwünscht. Das Publikum kann sich auf ein unvergessliches Konzert voll positiver Stimmung freuen.

Karten gibt es bei www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



4. und 5. Preis:

Jeweils ein Exemplar der Biografie „Danke, liebe Freunde“ des Sängers und Schauspielers Frank Schöbel



Außergewöhnlich und interessant ist, dass der gebürtige Leipziger in seinem Buch nicht in Kapiteln über sein Leben berichtet, sondern für jeden Tag eine Frage beantwortet. Es wurden 365 und eine für das Schaltjahr.

ISBN 978-3959583299, 352 Seiten, € 26,99

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.10.23 senden an:

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



Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

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

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

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

Ein Denkmal, das grünt und blüht

– der Garten „de l’Aigle“ auf der Ansharhöhe



Almas Rose – die „Erinnerung an Alma de l’Aigle“.
Foto: Rosenhof Schultheis

Alma de l’Aigle starb im Jahr 1959. Sie wurde auf dem Alten Niendorfer Friedhof beigesetzt. Anders als es der Grabstein dort verkündet, schrieb Alma, quasi als Künstlernamen, ihren Familiennamen ohne „s“. *Foto: Wikipedia*

„Als Naturdenkmal können Einzelschöpfungen der Natur, deren besonderer Schutz aus wissenschaftlichen, naturgeschichtlichen oder landeskundlichen Gründen oder wegen ihrer Seltenheit, Eigenart oder Schönheit erforderlich ist, ausgewiesen werden. Als Einzelschöpfungen der Natur gelten insbesondere alte oder seltene Bäume und Baumgruppen, erdgeschichtliche Aufschlüsse, Gletscherspuren, Findlinge, Quellen, Gewässer, Dünen, Bracks, Tümpel und Moore. In Hamburg gibt es zehn Naturdenkmale, die zusammen eine Gesamtfläche von knapp 20 Hektar haben.“ Quelle: www.hamburg.de. Weit über Hamburg hinaus bekannt – auch als überdimensionierter Goldklumpen – ist der „Alte Schwede“ am Elbufer. Den „Garten de l’Aigle“ auf dem Gelände der Stiftung Ansharhöhe in Eppendorf hingegen kennen nur Eingeweihte.

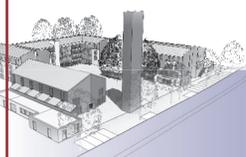
Jurist und Nutzgärtner

Im Jahr 1888 beschloss der Jurist im Staatsdienst, Alexander de l’Aigle, in Frühpension zu gehen und bei halben Bezügen samt seiner wachsenden Familie von den Erträgen eines Gartens zu leben. Zu diesem Zweck erwarb er ein 8000 Quadratmeter großes Grundstück im heutigen Hamburg-Eppendorf am Appener Weg. Im vorderen Teil des Gartens wurde ein Wohnhaus errichtet. Vor

dem Haus zierten Rosen die Anlage – im hinteren, weit größeren Teil entstand ein Nutzgarten samt „ländlichem Abort“, verschämt „Privée“ genannt. Der Inhalt der „Goldgrube“, wie das Privée auch genannt wurde, diente zweimal im Jahr den reichlich vorhandenen Obstbäumen als Dünger. Ein Treibhaus und ein Wäschebleichplatz fehlten ebenso wenig. Um die ländliche Idylle komplett zu machen, stand hinter dem Haus eine Pumpe, die aus 40 Fuß – ca. 12 Meter – Tiefe acht Grad kühles Wasser förderte. Für das Abwasser gab es einen Tümpel – elektrischen Strom hatte das Haus nicht. Dafür aber einen freien Blick – von hier aus konnten die Bewohner den wahrhaft nicht hohen Turm der Niendorfer Kirche sehen. Im Jahr 1889 wurde Alma, die erste Tochter geboren, es folgten weitere zwei Mädchen. Schon sehr früh bezog Alexander de l’Aigles seine Töchter in die Pflege des Gartens mit ein.

Schriftstellerin, Reformpädagogin, Rosenfreundin

Für Alma war der kirchenkritische, freigeistige Vater fast so etwas wie Gottvater. Er unterrichtete seine Mädchen zunächst selbst, bevor sie in eine kostenpflichtige Privatschule wechselten. Von studierenden Frauen hielt er nichts; alle drei besuchten später aber ein Lehrerinnenseminar. Alma beschäftigte sich mit



„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



happyEND- messe.de

Vorsorge/Pflege/
Sterben/Bestatten
Info-Stände, Vorträge..
Ausst.: „FacingDeath“

freier Eintritt
So.05.11./11h-17h
FORUM OHLSDORF
Ohlsdorfer Friedhof



pädagogischen Reformgedanken, schrieb Aufsätze und Bücher. Sie gründete 1953 den Kinderschutzbund mit. Ihr ist es zu verdanken, dass man die Geschichte ihrer Familie, die zumindest in ihren Augen die Geschichte des Gartens ist, heute noch nachlesen kann. In dem 1945 abgeschlossenen und 1948 erschienenem Buch „Ein Garten“ steht sie sozusagen bewundernd dem Vater zur Seite und begleitet ihn und den Garten durch das Jahr. Sie berichtet schwärmerisch vom Duft und Geschmack von selbst gezogenen Früchten und Gemüse, von Tagträumen und Kinderängsten. Rosen taten es ihr besonders an. Einigen – heute alten – Rosensorten setzte sie literarisch ein Denkmal. Eine Neuzüchtung, die der Züchter Kordes eigentlich verworfen hatte, „rettete“ sie 1955 anlässlich eines Besuchs beim Züchter. Unter dem Namen „Andenken an Alma de l’Aigle“, „Souvenir de Alma de l’Aigle“ oder „Isabella“ ist sie noch heute gelegentlich im Handel erhältlich.

Ein Fragment wird Naturdenkmal

Nach dem Tod der Schwestern lehnte Hamburg es zunächst ab, den Garten zu erwerben und zu erhalten. Schon damals war er sich mangels Pflege weit von seinem früheren Zustand entfernt. Als nach dem Abriss des Hauses mit dem Bau von Eigentumswohnungen begonnen wurde, bildete sich eine Bürgerinitiative, die zumindest den Erhalt eines Restgartens forderte. Das gelang. Die Stadt übertrug das Gelände der angrenzenden Stiftung Anscharhöhe und erließ am 5. April 1994 die Verordnung zum Schutz des Naturdenkmals „Garten de l’Aigle“. Für die Pflege des Naturdenkmals ist die Stiftung Denkmalpflege Hamburg zuständig – die „Gesellschaft zur Förderung der Gartenkultur e.V.“ Hamburg, die in Abständen den „Alma de l’Aigle-Preis“ vergibt, und die Geschichtswerkstatt Eppendorf halten ebenfalls ihre Hände über den Garten.

Garten?

Wer heute das Naturdenkmal besucht, sollte nicht die schwärmerische Beschreibung der Alma im Hinterkopf haben. Immerhin ist er im Treiben der Großstadt ein kleiner Ruheplatz mit ausreichendem Sitzangebot. Das, obwohl weder die Turmspitze der Niendorfer Kirche noch auch nur ansatzweise der Garten des Herrn de l’Aigle zu sehen ist. Muss das so sein – ist mehr nicht möglich? Keineswegs – denn die Verordnung sagt ausdrücklich „Schutzzweck ist die Erhaltung eines verbliebenen einzigartigen Gartenteils mit seiner eindrucksvollen Gestaltung aus wissenschaftlichen und landeskundlichen Gründen sowie aufgrund seiner Seltenheit, Eigenart und Schönheit. Im Gebiet des Naturdenkmals ist es geboten, die historischen Gartenstrukturen dauerhaft zu erhalten und wiederherzustellen.“

Warum nicht wiederherstellen?

Zurück zur Natur – das war für Stadtbewohner 1888 vermutlich etwas Exotisches. Heute hingegen mieten junge Familien nicht nur Kleingärten, sondern auch Ackerzeilen am Stadtrand, um selbst Obst und Gemüse anzubauen. Menschen mit gärtnerischem Interesse gibt es im Stadtteil genug. Wäre es nicht ein reizvoller Gedanke, dem alten Garten neues Leben einzuhauchen? Wer vor Jahrzehnten die unzähligen, auf Gemüseanbau ausgerichteten Kleingärten in der DDR gesehen hat, weiß, wie schön solche Gärten aussehen und welche Freude es macht, dem Essen beim Wachsen zuzusehen. Gewiss, der heutige Zustand hat auch seinen Reiz – doch er entspricht weder der Intention des Namensgebers noch seiner Töchter. Die Stiftung Anscharhöhe – so war zu erfahren – wäre gesprächsbereit. Und die Wiederherstellung ist eigentlich ein Gebot der Schutzverordnung.

F. J. Krause © SeMa



Brücken verbinden Standorte – wir verbinden Ihre Wünsche

Im Ruhestand dort wohnen wo andere Urlaub machen.

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem – unsere Makler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
www.sparkasse-holstein.de/makler
Tel. 04531 508-72713 | vertrieb@sig-holstein.de



Sparkasse
Holstein

SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt GmbH

Als Spezialist für Seniorenzüge
bieten wir alle Dienstleistungen
rund um Ihren Umzug an:

- Kostenlose Besichtigung
- Ein-/Auspackservice (weibliche Mitarbeiterinnen)
- Individuelle Betreuung
- Haushaltsauflösungen
- Renovierung
- Umzug
- Transport
- Handwerkerservice (Tischler, Maler, Elektriker, Klempner)
- Immobilienservice
- Möbeleinlagerung

Mit dem
Rundum-
Sorglos-
Paket!



Bei uns:
Alles
aus einer
Hand

Carl-Petersen-Straße 116 · 20535 Hamburg

Telefon (040) 37 08 58 82

info@seniorenumzuege24.de · www.seniorenumzuege24.de

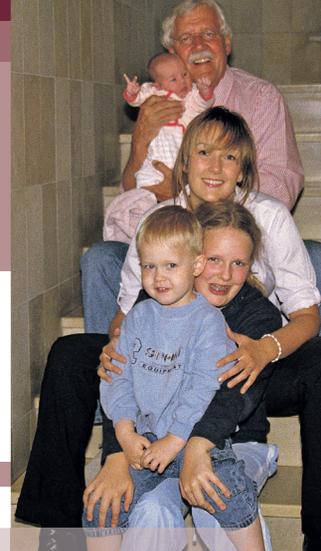
Carlo v. Tiedemann auf dem Beatlesplatz auf der Reeperbahn in Hamburg.

Foto: © Marion Schröder



Glückliche Landung nach dem Tandemsprung. Foto: © Marion Schröder

Carlo und Tochter Theresa arbeiten beide beim NDR. Foto: © Marion Schröder



Carlo v. Tiedemann und seine vier Kinder: Viktoria, Theresa, Lisa und Nicolas (v. oben). Foto: © Marion Schröder

Carlo von Tiedemann

Der Kultmoderator feiert in diesem Monat seinen 80. Geburtstag

Carlo von Tiedemann wurde am 20. Oktober 1943 als Carl Ferdinand Hanns-Joachim Franz Friedrich von Tiedemann in Stargard (Pommern) geboren. Sein Vater war der Generalleutnant Carl von Tiedemann, seine Mutter Fites eine geborene von Kleist. Somit gehört er zum gleichnamigen Adelsgeschlecht und ist auch ein entfernter Verwandter des Schriftstellers Heinrich von Kleist.

Der in Quickborn lebende Moderator ist in Norddeutschland eine Institution, Kult und ein „feiner Kerl“ mit einem großen Herzen, wie von vielen Seiten zu hören ist. Deutschlands dienstältester Radio-Mann (er interviewte über 3000 Prominente) begeistert seit über 50 Jahren auch mit Witz, Charme, Humor und Selbstironie seine Hörer und die Besucher seiner Lesungen und Gesprächsrunden, die er gern in Seniorenresidenzen durchführt. Er ist nicht nur Moderator, sondern ein Entertainer durch und durch.

Seit Jahren bringt er Freude und positive Abwechslung durch seine Anwesenheit und seine Sensibilität, besonders zu kranken, alten und armen Menschen. Er ist für die Heilung ihrer Seelen zuständig.

Carlo von Tiedemann setzt seit vielen Jahren seine Prominenz und Persönlichkeit für soziale Einrichtungen ein. Das Wort prominent mag er gar nicht. Er moderiert Benefiz-Veranstaltungen wie z. B. viele Jahre schon, jeweils am ersten Montagabend im Dezember, die Talkshows für das Kinderhospiz „Die Muschel“ in Bad Segeberg im Vitalia Seehotel. Er wirkt bei Versteigerungen sowie Charity-Events mit und das immer ohne Gage. Der optimistische, im Sternzeichen Waage-Geborene ist Botschafter

für das Kinderhospiz „Sternenbrücke“ und Schirmherr der Tagesaufenthaltsstätte für wohnungslose Menschen in Hamburg-Norderstedt. Dort nimmt er sich immer gern die Zeit, um mit den Besuchern zu sprechen, ihnen Trost zu spenden und lässt auch durch seine lockere, sehr sympathische Art diese Menschen für kurze Zeit ihre Sorgen vergessen. 2020 überreichte ihm der Ministerpräsident Daniel Günther den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland für sein großes Herz.

Er ist ein Mensch, der sich nie verstellt. Es ist ihm bewusst, dass er dem Tod schon mal von der Schippe gesprungen ist, als er sehr krank war und Nahtoderfahrungen machte.

Carlo: „Ich habe noch viel vor. Mein Vater ist 101 geworden. Dieses Alter möchte ich auch erreichen. Mir geht es gesundheitlich wieder gut, ich darf noch arbeiten, habe zu essen, ein Dach über dem Kopf und vor allem eine Familie, die Menschen oft nicht mehr haben. Ich ziehe alle Hüte dieser Welt vor den Ehrenamtlichen, die sich in ihrer Freizeit für Hilfsbedürftige einsetzen.“

Der vierfache Vater und dreifache Großvater erzählte uns auch mit totaler Begeisterung von seinem Tandemsprung, den er vor zwölf Jahren zum ersten Mal wagte. Ruhestand gibt es für ihn nicht, und genau das ist es, was ihn jung hält. Viele Hochs und Tiefs begleiteten sein Leben, welches einer Fahrt auf der Achterbahn glich. Carlo: „Ich habe hier auf Erden noch einiges zu erledigen und bin mir bewusst, dass ich sehr viel Glück hatte. Dafür bedanke ich mich beim lieben Gott.“

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

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit,
Unfall oder Schwerbehinderung?

**Damit Sie auch in
Zukunft lächeln**

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

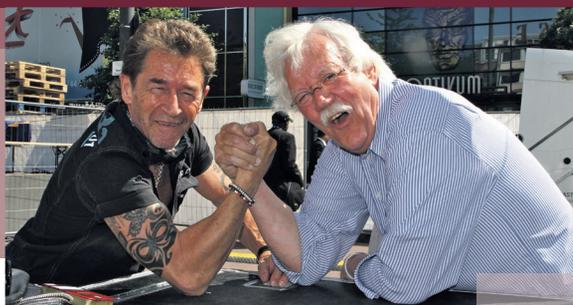
040 / 611 60 70
info@sovd-hh.de

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de



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

SOVD



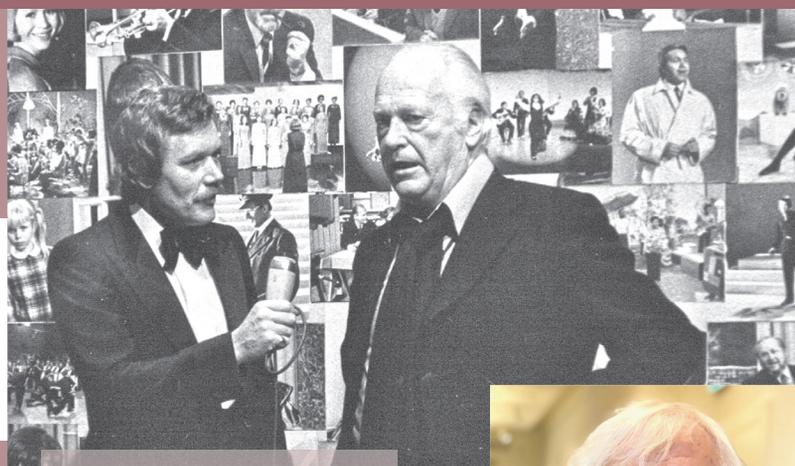
Armdrücken mit seinem Freund Peter Maffay.

Foto: © Marion Schröder



Carlo v. Tiedemann als Kind mit seiner Familie.

Foto: © Carlo v. Tiedemann



Carlo v. Tiedemann und Curd Jürgens 1977 in der Sendung „Die aktuelle Schaubude“. Foto: © Carlo v. Tiedemann

Carlo von Tiedemann in der Tagesaufenthaltsstätte vom Diakonischen Werk in Hamburg-Norderstedt.

Foto: © Marion Schröder

Carlo v. Tiedemann mit dem Verdienstorden der Bundesrepublik, 22.9.2020.

Foto: © Marion Schröder



Wir trafen den Radio-Liebling bei einem seiner morgendlichen Spaziergänge im Naturschutzgebiet Himmelstör in Quickborn. Allein sucht er, so oft es geht, die Stille und hört den Gesängen der verschiedenen Vögel zu. Auch das ist eine Seite des Gute-Laune-Mannes, der so seine Batterien wieder auflädt.

Auf unsere Frage, wie er seinen Geburtstag verbringen wird, erklärt er: „Ich werde mit Familie und Freunden feiern. Es wird garantiert ein fröhliches Fest, das Überraschungen bereithält. Ich bin sehr gespannt, da ich schon von Überraschungen hörte. Ich weiß jetzt noch nicht, was an meinem Geburtstag wirklich passieren wird.“

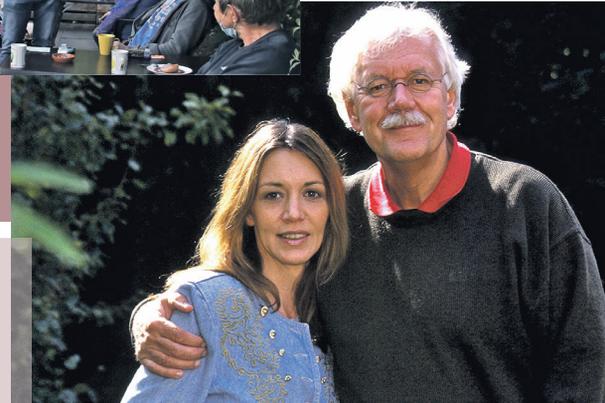
Ein Geschenk vom NDR ist die Dokumentation mit dem Titel „Sensationell und schönes Arbeiten“, die am 14.10. 2023 ab 20.15 Uhr ausgestrahlt wird. Es werden u. a. auch Peter Maffay, Alida Gundlach, Mike Krüger, Bettina Tietjen, Dagmar Berghoff, Olivia Jones und auch Enno von Ruffin zu Wort kommen und über die Freundschaft und Zusammenarbeit mit Carlo sprechen.

Text: Marion Schröder, Fotos: Marion Schröder (7) und Carlo von Tiedemann (2)



Carlo v. Tiedemann und seine Frau Julia.

Foto: © Marion Schröder



◆ Angst vor komplizierten Abrechnungen?

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

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

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

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



Wir vertrauen auf MEDIRENTA!

KOMPETENTE BERATUNG. SCHNELLE HILFE. ECHTE ENTLASTUNG.

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

So profitieren wir von 40 Jahren Erfahrung und Kompetenz.

Informieren Sie sich! 030 / 27 00 00

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

MEDIRENTA
CLASSIC

Beihilfe – leicht gemacht!

BEKANNTSCHAFTEN

Witwe, 70, passables Äußeres, aktiv, meist gut gelaunt, manchmal ironisch, sucht entspr. Mann bis Mitte 70, sehr viel lieber locker als spießig, für eine lebendige Beziehung. Norderstedt wäre praktisch, ist aber keineswegs Bindung. **Chiffre 14123**

Welche aufgeschlossene, reifere Dame hat Zeit und Lust auf gelegentliche, sinnliche/erotische Momente mit sehr angenehmem, sympathischem Typen, 68 J., absolut diskret, ohne weitere Verpflichtungen. Meldest Du Dich? Per SMS oder **Tel.: 0172/495 92 49**

Welche reife Dame möchte von einem einfühlsamen, netten, zärtlichen, reifen Mann verwöhnt werden, um das noch mal zu erleben, was schon lange vergessen ist? **Tel.: 0151/15 56 70 16**

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: **rojan45@gmx.de**

Willst Du mit mir gehen? Ins Hamburger-Theater-Kulturleben und zum Urlaub nach Italien? Nette Lehrerin i. R., 75 J., charmant und warmherzig, ist gerne aktiv, schätzt aber auch ein gemütliches, ruhiges Zuhause, sucht einen kultivierten Partner für einen genussvollen, gemeinsamen Weg. **fiorenza11@gmx.de**

Er sucht Ihn: Mann, schl., gepflegt, gutaussehend, jugendl., sehr zärtl., sanft u. liebevoll, passiv, abs. zuverl., su. kultiv. Herrn, gerne 75+, für herz. Freundschaft u. intensive Liebesbeziehung. **Chiffre 14223**

Ich, weibl., 80 J., wohnh. Norderstedt, interessiert an Spaziergängen an der Elbe, Alster, Kurzreisen, Kino und Theater, suche Dame für gem. Unternehmungen. **Chiffre 14523**

Wünsche können in Erfüllung gehen! Sie, fitte 70+/170, schlank, möchte einen flotten, ehrl. + mobilen Partner kennenlernen. Alles Weitere bald, **Tel.: 0176/66 82 62 89**

Er, 78/185, schlank, sportlich, NR, sucht eine schlanke Sie, mit Herz und Humor, für eine harmonische Freundschaft und alles, was Spaß macht, Raum Hamburg, Nord-Ost, **Chiffre 14723**


Ferienwohnung – Ostseebad Boltenhagen

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

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

Welche sanftmütige Frau bis 62 J., möchte sanftmütigen, schlanken, jugendlichen Krebsmann kennenlernen, um behutsam eine liebe Partnerschaft aufzubauen? Danke, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Frisch gewagt ist halb verliebt! W/63 J./1,72 m, schlank + optisch vorzeigbar, wünscht sich eine männliche Bereicherung mit gegenseitiger opt. u. geistiger Anziehung, finanziell unabhängig, empathisch u. naturliebend, kann gerne ländlich wohnen. Wohne im Nordwesten von HH. **Chiffre 14923**

Der Jahrgang 1967 war ein gutes Jahr, denn da erblickte ich, m./175 cm groß, das Licht der Welt. Nun suche ich dich, zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung! BmB, **Chiffre 15023**

Das Leben ist zu zweit schöner, und deshalb suche ich dich! Ich, m./56/175 cm groß, habe dunkelblonde kurze Haare. Meine Interessen sind Rad-, Autofahren, Schwimmen, Menschen helfen, Kochen, Aida u.v.m. Ich stehe mit beiden Beinen im Leben. BmB. **Chiffre 15323**

Seniorin, 75 +, schlank und gepflegt, mit Interessen für Natur, Kunst und Kultur, sucht einen Mann für Gemeinsamkeiten und Zeit, Raum Hamburg + Umgebung. **Chiffre 15423 u. eroem@gmx.de**

Welche Sie, 70+, schlank, möchte mit M./78/186, schlank, gepflegt, NR, sportlich, mit Niveau die Freizeit und schöne Gefühle voller Momente gemeinsam erleben? Ich wohne in Hamburg-Ost, **Chiffre 15523**

Er, 83/NR/169, gut drauf usw., sucht lebensfrohe Partnerin bis 70 Jahre, ehrlich, humorvoll, Leben genießen, alles, was Spaß macht, **Tel.: 0179/146 96 02**

Lebensfrohe, vitale, blonde Frau, frische 72, weltoffen, kultur-, natur- und reisebegeistert, möchte einen lebensklugen Mann mit Geist, Humor und Empathie begegnen, **Chiffre 15623**

Suche in meinem Umfeld (bitte nur Barmbek/Bramfeld) nette Freundin, denn zu zweit ist man weniger allein. Sie sucht sie. **Tel.: 040/61 28 13**

Sie, 80 J., junggeblieben, schlank, unkompliziert, sucht Ihn für ein Miteinander auf Gegenseitigkeit. Würde mich auf ein Foto freuen und auf eine Antwort. Telefonisch mehr. **Chiffre 15723**

Glück ist, mit den richtigen Menschen nach den Sternen zu greifen. Welche Frau von ? bis ? möchte mit mir die Sterne greifen gehen? Wir können aber auch Straßenfeste, ein Kino oder das Theater besuchen. Wenn es ruhiger zugehen soll, kann man auch einfach am Elbstrand abhängen. Ich, M., 58/163, freue mich über jede Zuschrift. **Chiffre 15823**

Reist Du auch gerne? Bist noch fit und agil, lachst gerne und bist lebensfroh, magst gerne gemeinsame Unternehmungen, dann schreibe mir: weibl., 70+, 1,70 m gr., schl., NR, attr., jugendlich und fit. **Aktiv.maus@t-online.de**

FREIZEIT

Sie, 74 Jahre, sucht nette Freundin für gemeinsame Freizeitgestaltung, Kultur und Kurzurlaube. **Chiffre 14623**

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**

Das Leben ist jetzt, und zugewandte Freundschaften mit Tiefgang bereichern es. Sie, 70/1,62, schlank, NR, (Raum HH-Nord) möchte bodenständige, empathische Menschen, die wie ich Interesse an Natur, Kultur, Kurzreisen u. Weltgeschehen haben, kennenlernen. Gemeinsam ist das Leben bunter. Ich freue mich auf aussagefähige Zuschriften und nette Kontakte. **Chiffre 14823**

Queer Film Festival im Oktober. Frau sucht Begleiter/-in für den einen oder anderen Film. **gescholl@gmx.de, Tel.: 0176/54 57 40 29**

Rentner, 80, sucht für Flugreise nach Mallorca Mitreisende, Ausflüge, Theater etc. Dez./Jan. – wer hat Lust? **Tel.: 0170/693 93 26** oder MS

Herbstreisen: in die Eifel, an die Mosel, an die Ostsee ... Frau, 67+, sucht interessierte Gleichgesinnte. **Tel.: 0160/170 97 43** (ab 18 Uhr)

Ich, wbl., 75 J. jung, suche unkomplizierte Reisebegleitung für Kreuzfahrten, Städtereisen, Tagestouren, getrennte Kasse, **Tel.: 0163/701 12 21**

Suche noch aktive Frauen (75+), die Lust haben Karten zu spielen – Nähe Hagenbeck, **Tel.: 0152/08 53 43 36** (ab 17 Uhr)

Natur-, kultur-, kunstaffine, sportliche, reiselustige Frau sucht Freundinnen 60 +/- für gute Gespräche, Spontanes und Geplantes in Stadt und Land. **fuerfreunde.hh@gmx.de**

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

Genusswandern. Ich möchte eine kleine Seniorengruppe (m/w) gründen, um gemeinsam Bewegung und Aktivitäten zu genießen. Motto: Wir können fast alles, außer Marathon. Privat, keine Ifd. Kosten. HH-Nord. Interessiert? **Chiffre 14423**

Sie, 70+, sucht nette Frauen für Gespräche, kleine Tagestouren mit Spaziergängen etc., **Tel.: 0178/376 51 50**

Rockende Senioren – je oller, je doller – suchen stets weitere gesangesfreudige Sänger und Musiker für versch. Instrumente. Die Freizeitgruppe Tüdelband bietet regelmäßige 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**

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



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

Wer hilft mir mit strenger Hand, beim abnehmen? Bitte melden, denn ich will Abnehmen, aber ohne Anreiz klappt es nicht! **Chiffre 15123**

Ich biete Ihnen von mir selbst gestrickte Socken an – aus hochwertiger Wolle und zu fairen Preisen! Vorrätig sind die Größen: von der Geburt bis 47. Ich danke im Voraus für Ihr Interesse + freue mich auf Ihren Anruf! **Tel.: 040/693 13 69** (abends + AB)

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 11.11.23, 10–16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50**

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

Privater Sammler kauft Orden, Abzeichen usw. Schwerpunkt 1./2. Weltkrieg, Einzelstücke u. Sammlungen. Freue mich über Kontaktaufnahme. **Tel.: 0176/28 62 92 19**

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

Computerhilfe für Senioren von Senior, gelernter Computerfachmann. Auch Tablet, Handy oder TV. **Tel.: 040/250 66 94**, von privat an privat

Mobile Fußpflege – nur Hausbesuche in HH-Ost, **Tel.: 04107/908 88 94**

Kompetente Hilfe für Ordnung „im Papierkram“. Als Bankkaufmann i.R. kümmere ich mich um das Sortieren Ihrer Unterlagen, Akten und Dokumente, ggfs. Erstellen eines Notfallordners. Selbstverständlich. vertraulich. Raum Hamburger Westen. **Tel.: 040/24 88 09 54**

Wer hat die Motivation + das Herz, mich, gegen Bezahlung, donnerstags, 14-tägig, für 2 bis 3 Stunden beim Einkaufen (mit Auto) zu unterstützen (Raum Wandsbek/Bramfeld)? **Tel.: 040/693 13 69** (AB + abends)

Helfe gern, Norderstedter Rentner, in Haus, Wohnung, Garten, entrümpeln, kleine Reparaturen, alles, was nervt, **Tel.: 040/53 03 49 24**, auch per E-Mail: **htimm820@wt.net.de**

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

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

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

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

HoWe – die Umzugsspezialisten



Vor 16 Jahren gründeten Anke und Horst Weige ihr Umzugsunternehmen. In dieser Zeit konnte man viele Erfahrungen sammeln, die heute den Kunden zugutekommen. HoWe Umzüge ist aber nicht nur Spezialist in Sachen Umzüge, sondern auch für Entrümpelungen, Haushaltsauflösungen und Messebau. Dabei kommt nur geschultes Fachpersonal zum Einsatz.

Mit ihren zehn Mitarbeitern sind sie sowohl bei großen Immobilien wie auch bei kleinen Entrümpelungen von Kellerräumen und Gärten im Einsatz. „Jeder Kunde ist uns wichtig und wird entsprechend seinen Anforderungen fach- und sachgerecht behandelt“, so Horst Weige und fügt ergänzend hinzu: „bei älteren Kunden übernehmen wir auf Wunsch das Einpacken und Abmontieren sowie den Aufbau an der neuen Adresse.“ Falls erforderlich, können Möbel auch in den Lagerhallen von HoWe eingelagert werden.

Nachhaltigkeit ist für Anke und Horst Weige wichtig. So geht Bekleidung aus Entrümpelungen an das DRK, intakte Möbel gehen an soziale Einrichtungen oder Alten- und Flüchtlingsheime und dienen hier noch einem guten Zweck. Um auch in enge Straßen zu kommen, wurde der Fuhrpark von HoWe um zwei Sprinter mit Kofferaufbauten ergänzt.

HoWe Umzüge ist telefonisch erreichbar unter 04103 803 39 03 und 0172 402 55 72 sowie der E-Mail unter horst110758@gmx.de

Gesprächsabend mit Impulsvortrag: Wohnen und Aufräumen im Übergang und in der Trauer

(pi) Vielen Menschen fällt es schwer, in einem neuen Lebensabschnitt anzukommen. Sei es nach einer Scheidung oder Trennung, dem Auszug der Kinder, dem Eintritt in die Rente, nach der Diagnose einer Krankheit oder in der Trauer um einen geliebten Menschen. Klar ist nur: Nichts ist wie vorher.

Wie eine wohltuende Wohnumgebung einen heilsamen Übergang unterstützen kann: Das ist das Thema am 26. Oktober 2023 im Trauerzentrum Hamburg. Diakon Stephan Klinkhamels als Gastgeber und die Wohn- und Aufräum-Coachin Dorothea Rohde von „Good Rooms“ als Vortragende laden ein, darüber in einen gemeinsamen Austausch zu kommen.

Wenn etwa Trauernde sagen, „solange ich unterwegs bin, geht es mir eigentlich gut, aber wenn ich nach Hause komme, wird es mir ganz schwer“, dann zeige sich darin, so Dorothea Rohde, dass die eigene Wohnung eher als belastend empfunden werde. Das könne ein Hindernis sein, in einer neuen Phase des Lebens anzukommen.

Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit eine Wohnung als wohltuend empfunden wird? Wie können schon kleine Änderungen die Atmosphäre positiv beeinflussen? Und wie kann es gelingen, sich von Dingen zu trennen, die den Übergang behindern? Fragen wie diese können am 26. Oktober im Trauerzentrum Hamburg gemeinsam besprochen werden.

Rückfragen zur Veranstaltung stellen Sie bitte an Stephan Klinkhamels unter stephan.klinkhamels@erzbistum-hamburg.de oder an Dorothea Rohde unter post@good-rooms.de

Termin: 26.10.23 18:30–20 Uhr, Ort: Trauerzentrum Hamburg, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg




**VORSORGE
DAUERGRABPFLEGE**

VORTEILE

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



www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

Besuchs- oder Fahrdienst für Schwerbetroffene, Infos (und Räume) für Selbsthilfegruppen oder Beratung von Angehörigen: Das Angebot der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hamburg ist vielseitig und gemeinnützig. Foto: Heike Günther



DMSG
Landesverband
Hamburg e.V.

Die unabhängige
Interessenvertretung DMSG
Hamburg befindet sich im
Eppendorfer Weg 154–156, 20253
Hamburg. Zu erreichen ist sie telefonisch
unter 040/422 44 33 oder per Mail an
info@dmsg-hamburg.de. Weitere
Infos gibt es auf der Webseite:
www.dmsg-hamburg.de

Ein Raum, um mit anderen darüber zu sprechen

An guten Tagen schaffe ich 600 Meter in etwa einer halben Stunde, mit zweimal auf den Gehwagen setzen, um eine Pause zu machen. Oft stolpere ich, manchmal stürze ich, die Nutzung von Treppen ohne Geländer ist unmöglich“, sagt Roswitha Kiers. Die 58-Jährige ist an Multipler Sklerose (MS) erkrankt, einer entzündlichen und bislang unheilbaren Erkrankung des zentralen Nervensystems. Seit fast 40 Jahren wohnt sie in Hamburg. Ihre ersten Symptome hatte sie im Alter von 27 Jahren, eine endgültige Diagnose bekam sie mit 34. Seitdem sie 36 Jahre alt ist, kann sie nicht mehr arbeiten. Hilfe und Unterstützung bekommt sie unter anderem von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hamburg. Im Eppendorfer Weg 154–156 im Stadtteil Hoheluft-West hat die gemeinnützige

Durch die DMSG erfuhr Roswitha Kiers von der Möglichkeit, Aikido auch mit MS als Bewegungskunst auszuüben. Foto: privat



Selbsthilfeorganisation und unabhängige Interessenvertretung für Menschen mit Multipler Sklerose ihren Sitz. Hier erhalten MS-Betroffene und ihre Angehörigen Orientierung sowie Unterstützung. Und sie können sich mit anderen Betroffenen vernetzen. Außerdem berät ein sozialpädagogisches Team und informiert individuell und vertraulich.

„Man fühlt sich verstanden“

Die Organisation gibt es seit 41 Jahren in Hamburg, aktuell arbeiten hier acht MitarbeiterInnen hauptamtlich. „In den Räumen im Eppendorfer Weg befindet sich ein Yoga-Raum, es finden Veranstaltungen oder Treffen von Selbsthilfegruppen statt oder eben Beratungen“, so Daniela Listing, Pressesprecherin der DMSG Hamburg. „Nach der Diagnose – meist im Alter von 20 bis 40 Jahren – steht man erst mal allein da. Wir helfen bei der Frage, ‚Wie gehe ich jetzt damit um?‘ und bieten ganz viel Hilfestellung.“ Bei der Verschlechterung der Krankheit gehe es viel darum, welche Hilfen einem zustehen, wie ich einen Schwerbehindertenausweis oder einen Pflegegrad beantrage und dergleichen, berichtet Listing. Die Mitgliedschaft kostet 50 Euro im Jahr. „Der DMSG ist wie der ADAC für MS-Betroffene: Man braucht ihn nicht immer, aber es gut ihn zu haben“, erläutert die Pressesprecherin.

„Der Krankheit gezielt etwas entgegengesetzt“ (Roswitha Kiers)

Die MS-Betroffene Roswitha Kiers engagiert sich bei der DMSG. „Durch mein Mit-

wirken kann ich dieser Krankheit ganz gezielt etwas entgegengesetzt. Von der DMSG bekomme ich durch Vorträge, Kurse oder Einzelberatung Informationen speziell zur Krankheit MS.“ Durch die DMSG habe sie von der Möglichkeit erfahren, Aikido als Bewegungskunst auch mit MS auszuüben. „Unser Trainer unterrichtet meine Gruppe im Sitzen. Seit Corona tun wir das online. Durch die Übungen bleibe ich beweglicher, und zusammen mit dem Aufwärmen und der abschließenden Meditation ist dies sehr positiv für mich“, so Kiers.

Nach einer Schulung zur Betroffenenberaterin biete sie auch selbst an, mit ihr über Fragen zu sprechen, bei denen jemand weiterhelfen kann, der die Krankheit selbst habe. „In unserem Team sind geschulte, selbst an MS-erkrankte Frauen und Männer, berufstätig oder verrentet, mit Kindern oder nicht ... Wir nehmen uns Zeit, mehr als es zum Beispiel Ärzten möglich ist. Wir sprechen mit den Ratsuchenden von gleich zu gleich und können uns einfühlen, weil wir vieles aus eigener Erfahrung kennen. Die Gespräche sind vertraulich, und wir beraten persönlich unter vier Augen. Und wir bieten verschiedene Orte und Zeiten an“, so die 58-Jährige. Corinna Chateaubourg © SeMa

Stark alleine. Stärker gemeinsam. Ansprechpartner der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Hamburg e. V., sind im Eppendorfer Weg 154–156, Hamburg, zu finden. Foto: Corinna Chateaubourg



**Sonntag, 05.11.2023,
11–17 Uhr,
Forum Ohlsdorf/
Ohlsdorfer Friedhof**

Kanzlei für Erbrecht und Testamentsvollstreckungen

**Streit bei der Erbabwicklung?
Reduzieren der Erbschaftsteuer?
Fragen zum Pflichtteil?**



DR. HOLLMANN
RECHTSANWALTSGESellschaft MBH

Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Kurze Mühren 13, 20095 Hamburg | Tel. 040. 500 99 500
Mail: kanzlei@hollmannmbh.de | www.hollmannmbh.de

SeelenSport®

**Bewege deinen Körper
& stärke deine Seele!**

Melanie Görtz

Trauerbegleitung & lizenziertes SeelenSport® - Training in
Norderstedt, Hamburg & Umgebung

Kontakt: 0160 - 6941947 oder www.deinraumdeinezeit.de

DEIN RAUM DEINE ZEIT
-Innere Balance erleben-

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

Zum
siebten
Mal:

**happy End
info-messe**

(pi) Am 05. November 2023 findet von 11 bis 17 Uhr die „happy END info-messe“ bereits zum siebten Mal in Hamburg statt. Erneut in der am besten passenden Location, dem Forum Ohlsdorf auf dem Ohlsdorfer Friedhof. Der Eintritt ist frei.

Die „happy END info-messe“ will eine offene, transparente und respektvolle Annäherung an die Tabuthemen Sterben, Tod und Bestattung in einem öffentlichen Kontext wagen. Oft setzt eine Auseinandersetzung mit Tod und Sterben erst dann ein, wenn die konkrete eigene Lebenssituation – oder die der Angehörigen – dies erfordert oder nahelegt. Im Gegensatz dazu soll die „happy END info-messe“ hier auch die Möglichkeit geben, sich unabhängig von einem konkreten Anlass diesem Themenbereich zu nähern und somit Berührungsängste abzubauen.

Gemeinsam mit Ausstellern aus dem gesamten Bundesgebiet und dem angrenzenden Ausland können sich die Besucher unverbindlich einen Überblick unter anderem zu folgenden Themenbereichen verschaffen:

Bestattungen/Bestattungsformen, Hospiz- und Palliativversorgung, Sterbe- und Trauerbegleitung, Vorsorge, Pflege im Alter, Nachlass-Regelung und vielen weiteren Themen.

Es wird am Messe-Tag unter anderem Vorträge zu verschiedenen Themen geben (siehe: www.happyend-messe.de) sowie Führungen im Hamburger Krematorium und über den Ohlsdorfer Friedhof. In der Krypta des Forums Ohlsdorf ist erneut die beeindruckende Ausstellung „Facing Death – eine Ausstellung von 102 Totenmasken“ zu erleben.

„Dein Leben verdient ein Happy End. Auch wenn dieser Wunsch nicht immer in Erfüllung geht, liegt es an uns, den Teil unseres Lebens zu gestalten, der uns möglich ist. Fangen wir jetzt damit an, uns mit der Endlichkeit zu beschäftigen.“

„In diesem Sinne wollen wir die Messe verstanden wissen“, so Veranstalter Dieter Holhorst.

unter allen wipfeln ist ruh?

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Individuelle Führungen Mo. bis Fr. möglich

Informationen unter

Telefon: 04123 - 683 19 13

E-Mail: info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de

Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de



RuheForst. Ruhe finden.



Ausstellerliste:

Auf der happy End info-messe erwartet den Besucher ein besonderer Mix an Ausstellern, die einem mit Rat, Tat und Pietät beim Thema Bestattung zur Seite stehen und die Trauerphase von Angehörigen mit gezielter Planung erleichtern.

Nachfolgend eine Übersicht der ausstellenden Firmen:

- **Albert Meyer & Co. Trägervermittlung:** Sargträger-Vermittlung
- **Algordanza:** Erinnerungsdiamanten
- **Alles Anders e.V.:** Sterbe- und Trauerbegleitung
- **Ambulanter Hospizdienst Winterhude und im Hamburger Osten:** Hospizdienste
- **ANUBIS-Tierbestattungen:** Tierbestattungen
- **Atelier und der Linde:** Erinnerungsporträts
- **Beratungsstelle Charon:** Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer
- **Bestattungsfahrrad – Olsen Kunstbauten:** Bestattungsfahrrad
- **Bestattungsinstitut Wulff & Sohn:** Bestattungen und Vorsorge
- **Bildhauer- und Steinmetzinnung:** Bildhauer- und Steinmetzarbeiten, Grabmale
- **Café Fritz:** Gastronomie, Abschiedsempfänge
- **Dein Raum Deine Zeit:** SeelenSport, Training für Menschen mit Verlusterfahrung
- **Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand:** Sicherung der für Bestattung hinterlegten Gelder
- **Deutsche Wildtier Stiftung:** heimische Wildtiere durch Trauerspende bewahren
- **Dr. Hollmann Rechtsanwaltsgesellschaft:** Kanzlei für Erbrecht und Testamentsvollstreckung

- **Fachverlag des deutschen Bestattungsgewerbes:** Bücher aus den Bereichen Bestattung und Trauerkultur, einschließlich Aus- und Fortbildung
- **Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V.:** Erhaltung und Förderung des Ohlsdorfer Friedhofs als lebendiges Gedächtnis der Hamburger Stadtgeschichte
- **GBI Großhamburger Bestattungsinstitut:** Bestattungen und Bestattungsvorsorge
- **Hamburger Friedhöfe AöR:** Bestattungen und Kremation
- **Haspa Hamburg Stiftung:** Beratung zur Stiftungsgründung – nachhaltiges, gemeinnütziges Engagement über den eigenen Tod hinaus
- **Ina Hattebier – andere Urnen:** künstlerische Urnen
- **Jürgen Glunz Friedhofsgärtnerei:** Grabbepflanzung, Neuanlage, Grabpflege, Umgestaltung, Instandsetzung
- **Kuratorium Deutsche Bestattungskultur:** Förderin, Hüterin und Begleiterin einer würdigen und zeitgemäßen Bestattungskultur
- **Lena Speck – Holz Bildhauerei Grabmal:** individuelle Bildhauerei-Grabmale aus Holz
- **Lichtermeer Bestattungen:** Bestattungen fürs Leben
- **Miss Marple's Buchladen:** Bücher zum Thema Tod und Sterben
- **Norderstedter Pflege- und Hospizdienstleistungen:** ambulanter Hospizdienst; Begleitung von Sterbenden, Trauerangebot für Kinder
- **Ruheforst-Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein:** Bestattungen in Ruheforsten in SH, NDS, MV
- **Sargbau Herzblut:** Sarg- und Urnenbau aus gebrauchtem Material
- **St. Moment – Agentur der ev. Kirche in Hamburg:** pastorale Begleitung von Bestattungen, Kummerkutter
- **Stiftung Deutsche Bestattungskultur:** gesellschaftliche Debatten über Tod und Trauer enttabuisieren, Auseinandersetzung in die Öffentlichkeit tragen
- **Trostwerk – andere Bestattungen:** persönliche Trauerwege ermöglichen
- **Ute Arndt:** Trauerreden
- **Verein zur Förderung des Friedhofswesens i. d. ev.-luth. Kirche in Norddeutschland:** Infos zu kirchlichen Friedhöfen
- **Wasserurne:** allmählicher Abschied mit der Wasserurne; Bio-Urnen

Änderungen sind möglich. Eine aktuelle AusstellerInnen-Liste unter: <https://www.bestattungs-messe.com>.

Nachlass schon geregelt? Die Natur als Erbin



Foto: bildwinkel/MePHOTO/D. Vorbach

Nur wenn Sie ein Testament verfassen, können Sie selbst bestimmen, wem Sie etwas vermachen. Ohne Erben und ohne Testament erbt automatisch der Staat Ihren Nachlass.

Die Wildtiere und die Natur unserer Heimat liegen Ihnen am Herzen? Dann helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und ihre Lebensräume für nachfolgende Generationen zu bewahren! Setzen Sie die Natur als Erbin ein und vermachen Sie einen Teil Ihres Nachlasses der Deutschen Wildtier Stiftung, **der gemeinnützigen Naturschutzorganisation aus Hamburg!**

Treffen Sie uns am 5. November 2023 auf der Messe Happy End in Hamburg, um uns kennenzulernen!



Für ein persönliches Gespräch stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Gaby Schürmann
Erbschaften und Nachlässe
Telefon: 040 970 78 69-40



Mit diesem Coupon erhalten Sie **den Testamentsratgeber gratis.**



Coupon bitte zurücksenden an:

Deutsche Wildtier Stiftung
Christoph-Probst-Weg 4 · 20251 Hamburg
Fax: 040 970 78 69-99 · Spenden@DeutscheWildtierStiftung.de

Vorname/Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Datum, Unterschrift

Interview mit:

Dieter Holhorst

Veranstalter „happy END info-messe“

Im November 2016 fand die „happy END info-messe“ zum ersten Mal in Hamburg statt und kann – nach coronabedingtem Ausfall in 2020 – nun schon auf eine achtjährige Geschichte zurückblicken:

■ ■ Wie kamen Sie auf die Idee, eine Bestattungs-Messe zu veranstalten? Gab es einen persönlichen Auslöser?

Vor Jahren, als ich auf meinem Lieblings-Liegestuhl die Sonne genoss und dachte: Manchmal ist das Leben aber auch ganz schön langweilig und voller Wiederholungen. Wie es wohl wäre, wenn jetzt Schluss wäre mit dem Leben. Ich war Mitte 50 und sah solche Gedanken als Herausforderung für eventuell neue Ideen: in diesem Fall, sich mit dem Tod zu beschäftigen. Und es gab in Hamburg keine PUBLIKUMS-Messe zum Thema „Lebensende und Bestattungen“.

■ ■ Was ist der Hintergrund für den möglicherweise etwas provozierenden Namen der Messe? Befürchten Sie nicht, dass einige Menschen diesen als pietätlos empfinden?

Auf einem unserer regelmäßigen Spaziergänge erzählte ich unserem jüngsten Sohn – damals 15 – von der Idee, eine Messe zum Thema „Sterben und Bestatten“ zu organisieren und dass ich noch nach einem Namen für die Messe suche.

Spontan kam die Antwort: Nenn die Messe doch „happy END!“ Ich überlegte kurz und fand die Idee klasse. Allen, denen ich

„happy End info-messe“

Sonntag, 05.11.2023,
11–17 Uhr,
Forum Ohlsdorf/
Ohlsdorfer Friedhof



von meiner Messe „happy END“ erzählte, fanden den Namen gut bis sehr gut.

■ ■ Warum „Happy END“? Was ist am Tod „happy“?

Wieso soll unser unvermeidlicher Abschied von der Erde nicht „glücklich“ verlaufen? Dass es Menschen gibt, die nicht glücklich die Erde verlassen, ist mir durchaus bewusst. Sollte es nicht unser Ziel sein, das Lebensende in ein Happy End münden zu lassen – für Sterbende und Hinterbliebene?

■ ■ Man kann sich vorstellen, dass Sie mit dem Messe-Namen nicht unbedingt nur offene Türen eingerannt haben: Ist das so? Gab es Widerstände?

Im Gegensatz zu vielen „Laiengesprächen“ über die Bestattungsmesse „happy END“, gab es bei den „Profis“ unterschiedliche Reaktionen, angefangen von: „Wie kann man bloß ..., „Wissen Sie nicht ...“ bis „Sehr guter Messe-Name – etwas provokant, aber genau richtig!“ Das eine oder andere Telefonat und auch persönliche Gespräch folgte, um die Entscheidung für den Namen „happy END“ zu erläutern und zu verteidigen. Dies





GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

IHR BESTATTER IN DER METROPOLREGION
HAMBURG

BESTATTUNGSVORSORGE GIBT SICHERHEIT

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

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

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

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



Fordern Sie kostenlos den
GBI-Bestattungsvorsorge-Ordner an.

040 - 24 84 00
www.gbi-hamburg.de



führte am Anfang dazu, die Messe um ein Jahr zu verschieben und die Zeit zu nutzen, mich tiefer in die Materie einzuarbeiten – mit einer Ausbildung zum Sterbebegleiter.

■ ■ Was ist die Zielgruppe für die Messe? Wen genau wollen Sie ansprechen?

Ich möchte im Prinzip Menschen wie mich mit der Messe ansprechen: Menschen, die sich bisher keine Gedanken darüber gemacht haben, wie sie einmal die Welt verlassen wollen und welche Möglichkeiten es in Deutschland gibt.

■ ■ Haben Sie inzwischen Klarheit für sich selbst gefunden, wie Sie einmal sterben und bestattet werden wollen?

Noch nicht abschließend, aber der Gedanke an einen Erinnerungsgarten erscheint mir sehr sympathisch. Also an einem Ort der Begegnung und des Austauschs.

■ ■ Sehen Sie ein gesellschaftliches Bedürfnis für eine andere/veränderte Bestattungskultur?

Ich glaube ja. Der Familienverband wird durch Freundschaften oder ein Single-Dasein ersetzt. Viele wohnen nicht mehr da, wo sie geboren wurden. Wir haben Kontakt über Soziale Medien und digitalisieren uns mehr und mehr, sodass es zukünftig auch andere Formen der Erinnerung und Bestattung geben wird. Die Möglichkeiten werden vielfältiger – auch durch Migration und die Bestattungskulturen der entsprechenden Länder.

■ ■ Haben Sie persönliche Wünsche an eine zu verändernde Bestattungskultur?

Ein Wunsch von mir wäre die kostenlose Grundbestattung für alle! Finanziert durch Steuern und/oder Stiftungen. Weiter fände ich es gut, wenn der Friedhof, als der Erinnerungsgarten, MEHR zu einem Ort der Begegnung Toter und Lebender wird, um sich an Menschen zu erinnern, die wir liebten oder erst posthum kennenlernen, indem wir über zum Beispiel einen QR-Code mehr über Verstorbene erfahren können, denen wir zu Lebzeiten nie begegnet sind.

■ ■ Welche Highlights gab und gibt es auf den „happy END info-messen“?

Nach den ersten zwei Jahren im Hühnerposten findet die Messe nun zum fünften Mal im Forum Ohlsdorf statt. Der Rahmen passt perfekt: Auf der einen Seite die modernen Räume des Forums mit interessanten Ständen, Krematoriumsführungen, der Ausstellung „FacingDeath: 102 Totenmasken vom Embryo bis zum 100-Jährigen“, Vorträgen, dem angeschlossenen „Café Fritz“ mit lecker Kuchen und Speisen ... Auf der anderen Seite der Friedhof Ohlsdorf: Europas größter, parkähnlicher Friedhof, der zum Spazieren einlädt, oder an einer unserer Friedhofsführungen teilzunehmen ... und alles kostenlos! Es soll kein finanzielles Hindernis geben, die Messe zu besuchen.

■ ■ Wo sehen Sie selbst die Messe in weiteren 7–10 Jahren?

In 10 Jahren ist die Messe hoffentlich ein normaler Bestandteil unseres alltäglichen Lebens, und wir besuchen neben zum Beispiel einer „Reise-Messe“ auch die „happy END info-messe“ ganz selbstverständlich, um uns über die dann weitaus vielfältigeren Möglichkeiten und Angebote unserer „letzten Reise“ zu informieren.



Wir helfen beim Stiften.

Stiften Sie und schaffen Sie etwas Bleibendes. Wir finden für Ihre Stiftungsidee eine maßgeschneiderte Lösung.



Wie einfach das geht, erfahren Sie **unter:**
haspa-hamburg-stiftung.de
info@haspa-hamburg-stiftung.de
 Tel. 040 3578-93085

**Haspa
Hamburg
Stiftung**



SORGEN SIE VOR. HEUTE. AUCH ONLINE.

- Für morgen vorsorgen zu Gebühren von heute
- Vielfältige Bestattungs- und Grabpflegemöglichkeiten
- Mit den Friedhöfen Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf, Wohldorf und den Hamburger Krematorien

Beratungszentrum Ohlsdorf
 Fuhsbüttler Str. 756 · Tel. 040-59 38 8-0
 Mail: kundenberatung@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

**Hamburger
Friedhöfe**



In der Katholischen Akademie gab es in den Vortragspausen bei Essen und Trinken angeregten Austausch.



Der Chor „Schall & Rausch“ sang u. a. „Bridge over troubled water“ und „What a wonderful world“.



Tim Angerer, Staatsrat der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration, lobte die starke Gemeinschaft, die Betroffenen Hoffnung und Unterstützung gibt, und ermunterte den Verein: „Treiben Sie uns weiter an“.

50 Jahre Rheuma-Liga Hamburg

Aktuell leben in Deutschland rund 17 Millionen chronisch rheumakranke Menschen. Wie sehr Rheuma das Leben auf den Kopf stellt, wusste auch der Eilbeker Chefarzt Dr. Willy Meyer. Er gründete am 15. November 1973 mit einem kleinen Kreis Betroffener im Hörsaal des AK Eilbek den Hamburger Landesverband. 50 Jahre später zählt die Rheuma-Liga Hamburg rund 2.200 Mitglieder. Sie bietet chronisch Erkrankten individuelle Beratung und praktische Unterstützung.

Am 2. September 2023 feierte der Selbsthilfverband sein Jubiläum mit einem Festprogramm in der Katholischen Akademie Hamburg. Das Programm bestand aus vielen interessanten Vorträgen rund um Forschung, Versorgung und Digitalisierung im Gesundheitswesen. Dazu kamen freundliche und wertschätzende Grußworte vom Bundesverband, von Sozialverbänden und der Hamburger Politik. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch ein buntes Programm mit dem UKE-Chor Schall & Rausch, ein Mitmachprogramm des Physiotherapeuten Ulf Dreismann-Prange, die Befragung von Zeitzeuginnen, die von den Anfängen des Vereins berichteten, und eine Bauchtanzaufführung.

Aus Anlass des Jubiläums sprach das SeMa mit der Vorsitzenden Ute Garske.

SeMa: Worauf kann der Verein im Rückblick auf die 50 Jahre des Bestehens stolz sein?

Ute Garske: An den Erzählungen von einigen Ehrenamtlichen der Anfangszeit hat mich immer beeindruckt, mit welcher Energie Betroffene sich in den Auf- und Ausbau der Rheuma-Liga eingebracht haben und das, obwohl sie selbst schwer an Rheuma erkrankt waren. Es gab ja kaum Medikamente, die Schäd-



Ute Garske, Vorsitzende des Vorstands, Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Hamburg e. V.



Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

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

**Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen**
Ausgabe November 2023
am 19.10.23

**Verteilung der
November-Ausgabe**
ab 01.11.23

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

den an den Gelenken z. B. verhindert hätten. Die Unterstützung untereinander und miteinander ist nach wie vor das Hauptmerkmal unseres Vereins. Hilfreiche Kontakte zu Ärzten wurden schon seit der Anfangszeit geknüpft. Davon profitieren wir noch heute, da ebenfalls viele Ärztinnen und Ärzten unsere ehrenamtliche Arbeit anerkennen und sich auch aktiv einbringen. Heute kann der Verein stolz darauf sein, recht gut durch die Corona-Pandemie gekommen zu sein. In vielen Bereichen der Kommunikation sind wir in kurzer Zeit moderner geworden. Als ich vor 15 Jahren die Mitarbeit in der Rheuma-Liga begann, wurde der Newsletter noch als vervielfältigte Blättersammlung eingetütet und verschickt. Heute ist die E-Mail auch bei uns das normale Medium der Kommunikation geworden, wenn auch noch nicht für alle. Und Veranstaltungen finden auch mal online statt. Außerdem sind wir stolz auf die gute Mitgliederzeitschrift „Mobil“, die Mitglieder interessant und vielseitig informiert. Dazu gehört natürlich auch der Hamburg-Einleger mit Informationen aus dem Landesverband.

SeMa: Lupus, Fibromyalgie, rheumatoide Arthritis oder auch Arthrose – mehr als 100 rheumatische Erkrankungen werden umgangssprachlich unter dem Sammelbegriff „Rheuma“ geführt. Wie schwer ist es als Verein, allen Mitgliedern mit ihren Fragen und Problemen gerecht zu werden?

Ute Garske: Allen können wir sicher nicht gerecht werden. Im Wesentlichen funktioniert unser Miteinander nach dem Prinzip „Weisheit der vielen“. Erfahrung zeigt, dass Gruppen klüger sind als Einzelpersonen. Darum ist der Austausch in den Gruppen so hilfreich, genauso wie unsere Beratung durch geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich wiederum gegenseitig unterstützen. Vorträge von Ärzten, Veranstaltungen wie die zum Welt Rheuma Tag oder Workshops und viel Informationsmaterial online oder in Papierform helfen uns, möglichst viele Mitglieder zu erreichen. Darüber hinaus tut der Austausch mit Menschen gleicher oder ähnlicher Erkrankungen einfach gut. Viele entlastet es, endlich verstanden zu werden und sich nicht rechtfertigen zu müssen, wenn sie mal etwas nicht tun können, weil z. B. die Schmerzen zu groß sind.

SeMa: Welche Wünsche haben Sie bzgl. der Rheuma-Liga für die Zukunft?

Ute Garske: Natürlich wünschen wir uns, dass die Rheuma-Liga noch mindestens weitere 50 Jahre bestehen bleibt und wir uns weiterhin gut gegenseitig unterstützen können. Die Therapien sind zwar viel besser geworden, und viele Erkrankte haben das Gefühl, sie kommen allein gut klar. Informationen holen sie sich aus dem Netz und leben mit einer rheumatischen Erkrankung gut. Aber da der Traum einer wirklichen Heilung wohl in absehbarer Zeit leider nicht wahr werden wird und es bei einer chronischen Erkrankung immer wieder zu Krisen kommen kann, sind gerade dann ein persönliches Gespräch, Rat und Unterstützung sehr hilfreich. Das wollen wir auch in Zukunft anbieten. Allerdings haben wir große Probleme, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zu finden. Vermutlich, weil es vielen erst einmal mit den neueren Therapien recht gut geht und sie mit Familie und Arbeit gut ausgelastet sind, engagieren sich nicht ausreichend Menschen bei uns. Dabei brauchen wir dringend jüngere Leute, die sich mit ihren ganz eigenen Ideen einbringen und die Rheuma-Liga unterstützen können. Oder die Wissenschaft findet doch einen Weg, Rheuma zu heilen und wir sind dann „überflüssig“ – aber das glaube ich nicht.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Seit 1996 gibt es den Welt Rheuma Tag immer am 12. Oktober. Der virtuelle Welt Rheuma Tag findet dieses Jahr am 7. Oktober 2023 statt, zu dem Sie sich ab 10 Uhr unter den Links: www.rheuma-liga-hamburg.de/WRT-livestream oder www.welt-rheuma-tag.de/WRT-livestream zuschalten können. Ihre Fragen zu den Vorträgen können Sie während des Livestreams oder vorab per E-Mail einreichen: wrt-fragen@rheuma-liga-hamburg.de

Text/Fotos: Stephanie Rosbiegal © SeMa

Gut schlafen im Alter

- Komfort- und Funktionsbett · als Einzelbett oder Duobett
- komplett in Massivholz · sicheres Aufstehen durch stufenlos höhenverstellbares 2-mot. Liftsystem · inkl. schwenkbarem Bettrahmen

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

Norderstedter Tagesbetreuung, Tel.: 040/308 54 01 00

Pflegedienst Claussen GmbH, Tel.: 040/523 68 21



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

Tannenhofstraße 5 a–b · 22848 Norderstedt

Telefon: 040/523 68 21 · Fax: 040/523 68 25

E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de



Seit
1987

ANGELA
GREIZER



❖ **Ambulante
Krankenpflege
und Altenhilfe**

❖ **Pflegeberatung**

Oehleckerring 28–30, 22419 Hamburg

Telefon: 040/53 05 04 70

Fax: 040/520 33 17

www.krankenpflege-greizer.de

SCHALLPLATTEN – VINYL

gesucht: LPs + Singles

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

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

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

Der Pöhlshof

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



Eigene **CAFÈTERIA**
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

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

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!

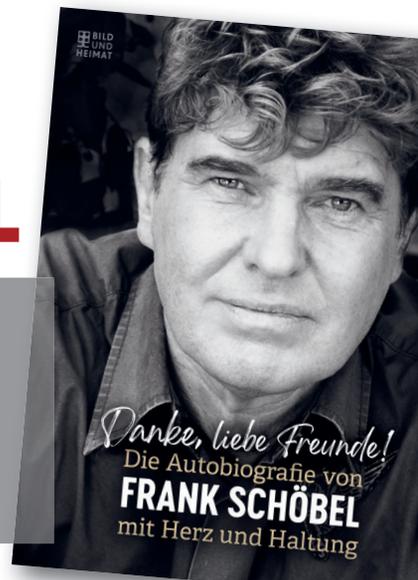
Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

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

FRANK SCHÖBEL

schrieb seine
Biografie
mit Herz und
Haltung



Wir möchten Ihnen die Biografie „Danke, liebe Freunde“ des Sängers und Schauspielers Frank Schöbel vorstellen. Außergewöhnlich und interessant ist, dass der gebürtige Leipziger in seinem Buch nicht in Kapiteln über sein Leben berichtet, sondern für jeden Tag eine Frage beantwortet. Es wurden 365 und eine für das Schaltjahr, erschienen im Verlag Bild und Heimat. Er führt den Leser mit unzähligen Fotos und Texten durch seine gelebten Jahrzehnte.

Frank Schöbel reiht sich in die Riege der Sänger ein, die auch noch nach ihrem 80. Geburtstag ihr Publikum begeistern, wie z. B. Heino, Roberto Blanco, Michael Holm, Frank Zander und auch Peter Kraus, der zu „Tutti Frutti“, „Sugar Baby“ und Elvis-Songs noch seine Hüften wie früher schwingt und auch das Wort Ruhestand nicht kennt.

Frank Schöbel, Jahrgang 1942, besuchte bereits als Siebenjähriger in seiner Heimatstadt den Vorbereitungslehrgang im berühmten Thomaner-Chor. Da sein Interesse schon damals mehr der Popmusik galt, trat er dem Chor nicht bei. Seine Bühnenkarriere startete 1962. In Leipzig studierte der junge Frank an der Hochschule Felix Mendelssohn Bartholdy. In der DDR musste damals jeder Künstler einen Berufsausweis erarbeiten, um auftreten zu dürfen. Dies setzte eine solide musikalische Ausbildung voraus. Mit dem Musikfilm „Heißer Sommer“ spielte er sich in die Herzen seines Publikums und stürmte mit dem Schlager „Wie ein Stern“ ab 1971 nicht nur im eigenen Land die Hitparaden. 1985 erschien die in der DDR meistverkaufte LP „Weihnachten in Familie“, die er damals mit seiner Frau und den beiden Töchtern aufnahm und damit Musikgeschichte schrieb. Inzwischen wurden über zwei Millionen Exemplare davon verkauft.

Ein ganz besonderes Highlight war für ihn sein Auftritt 1974 im Frankfurter Waldstadion bei der Fußballweltmeisterschaft. Als sich im Stadion ein übergroßer Fußball öffnete und sein Lied „Fußball ist unser Leben“ ertönte, war nicht nur Frank Schöbel überwältigt. Das ZK der SED legte noch ein zweites Lied „Ja, der Fußball ist rund wie die Welt“ fest, welches er singen durfte. Die Vorgabe kleidungsmäßig war, keine Nietenhosen zu tragen, wie die Jeans genannt wurden.

Der charmante Entertainer ist im Osten Deutschlands sehr bekannt und ein Idol wie auch der Radprofi Täve Schur, Skispringer Jens Weißflog oder auch der Astronaut Sigmund Jähn.



Durch seine Auftritte in unzähligen Fernsehsendungen und auf Bühnen ist er in ganz Deutschland bekannt. Im Jahr 2000 veröffentlichten Frank Schöbel und Frank Zander, passend zur Wende das Duett „Wir gehören zusammen“. Seit dieser Zeit verbindet die beiden Sänger eine enge Freundschaft. Ein Musical mit dem Titel „Die Frank-Schöbel-Story“ hatte im März 2020 in Dresden Premiere. 2022 übernahm die Nummer eins der Schlager-Riege im Ostteil Deutschlands, eine Gastrolle in der ARD-Daily-Novela „Rote Rosen“.

Aus der Biografie „Danke, liebe Freunde!“:

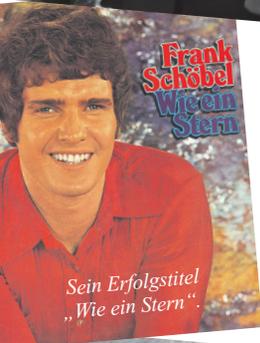
„Ich habe gelernt, jeden Gegenstand zu achten. Brot oder Essen wegzuschmeißen war unvorstellbar. Eigentlich waren wir schon damals so, wo wir heute hinwollen. Ich erinnere mich auch an die Zeit während des Krieges. Ich hatte einen kleinen Stoffhasen zum Knuddeln und als Freund, baute mir aus Papier Flugzeuge, die ich in unserem kleinen Korridor fliegen ließ. Das, am weitesten flog, bekamen von mir die Auszeichnung als bestes Flugzeug. Später habe ich das Spielen mit meinen Kindern nachgeholt. Meine stärkste Kindheitserinnerung ist, Heiligabend mit meiner Mutter bei Veranstaltungen aufzutreten. Danach ging es in die Kirche, wo meine Mutter ebenfalls sang. Der Weg später nach Hause mit Blick in der verschneiten Straße in die vielen erleuchteten Fenster und die Frage, was wohl dahinter vor sich gehen mag, war für mich als Kind das Spannendste.“



Weihnachten in Familie.



Frank Schöbel und Frank Zander.



Sein Erfolgstitel „Wie ein Stern“.



Er spielt schon sehr viele Jahre selbst Fußball.

Auf 349 Seiten beantwortet Frank Schöbel sehr interessant die Fragen: u. a. wie er den 9. November 1989 erlebte, was bei Tonaufnahmen Besonderes passierte, was sein außergewöhnlichstes Geschenk von seinen Fans war, was er an Deutschland liebt, was sich nach der Wende für ihn veränderte, dass er auch heute noch Sport treibt, in der Ü-70-Mannschaft Fußball spielt und warum er auch in diesem Jahr wieder eine Weihnachtstour macht.

Vom 30.11. bis 23.12. ist der Allroundkünstler auf Tournee mit seinem Programm „Weihnachten in Familie 2023“.

Ein Tipp für Frank-Schöbel-Fans im Norden: **Er hat zugesagt, am Montag, den 4.12., an der Benefiz-Talkshow im Vitalia Seehotel in Bad Segeberg teilzunehmen.** Acht bekannte Prominente aus Musik, Sport, Koch- und Theaterkunst werden an diesem Abend zugunsten des Kinderhospiz „Die Muschel“ an dem Charity-Event teilnehmen. Karten können an der Rezeption oder an der Abendkasse gekauft werden.

Text © Marion Schröder /
Fotos © Frank Schöbel privat

Immobilienkrise?



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

GUTSCHEIN

... für eine Immobilien-Bewertung im Großraum Hamburg. Kostenfrei bis zum 01.11.23

d.i.i. Homes Wir beraten Sie gern

Telefon 040 – 35 71 80 05 | www.dii-homes.de
Hamburg-Eppendorf | Eppendorfer Landstr. 61

Schon gehört???

Ein wichtiger Termin!

„Tag der offenen Tür“

Für alle, die gern unter Menschen sind, öffnen wir die Türen in unseren einladenden Räumen.

Warum? Um Sie für unser umfangreiches Angebot an Spiel, Sport, Unterhaltung zu interessieren. Und das alles mit Spaß und in netter Gesellschaft!

WANN? Am 29. Oktober von 14 bis 17 Uhr

Wo? Bei KREAKTIV

Conventstraße 14 | 22089 HH-Wandsbek
direkt an der U-Bahn Wartenau
Tel. 3074 5200 | kreativ-hamburg.de

Wir sehen uns am „Tag der offenen Tür“.

Dithmarschen

Kohl, Kultur und Bauernstolz

Dass es in Dithmarschen weder Burgen noch Schlösser gibt, liegt nicht am Fehlen von Hügeln im fruchtbaren Marschland. Es war über Jahrhunderte Bauernstolz, der solche Zeichen adeliger Herrschaft nicht zuließ. Zwar mangelte es seitens des Adels nicht an Versuchen, die selbstbewussten Bauern zu unterwerfen – doch die beugten sich lieber dem Erzbischof von Bremen. Der war weit weg und sein Einfluss gering. Aus den regionalen Ting-Strukturen entwickelte sich eine Föderation eigenständiger Kirchspiele. Die großbäuerliche Oberschicht stellte 48 auf Lebenszeit eingesetzte Richter, unter deren Regentschaft sich die Region zur Bauernrepublik Dithmarschen entwickelte. Könige und Fürsten, die das ändern wollten, holten sich blutige Nasen.

● Montag, 17. Februar 1500

Auch für den dänischen König Johann I., in Personalunion Regent von Schweden und Norwegen, war die Selbstständigkeit der Bauern ein Ärgernis, das es zu ändern galt. Gemeinsam mit seinem Bruder Friedrich, der Schleswig-Holsteinischen Ritterschaft und den Grafen Adolf und Otto von Oldenburg, beides Johanns Vettern, zog er gegen die widerspenstigen Dithmarscher ins Feld. Was bei Putins Angriffskrieg gegen die Ukraine lange Zeit die Söldnertruppe „Wagner“ war, das war im Heer Johanns die „Schwarze Garde“, eine gefürchtete Söldnertruppe unter dem Kommando ihres Obersten, Thomas Slentz. Rund 4.000 Mann dieser für ihre Brutalität bekannten Söldner sollten den Bauern zeigen, wer Herr im Lande war. Der bei Plünderung in Aussicht stehende Reichtum Dithmarschens war eine starke Motivation, unter dem Dannebrog fast gefahrlos mit einer übermächtigen Heeresmacht das kleine Häuflein Bauern zu überfallen. So standen am Tag der Schlacht 6.000 Dithmarscher insgesamt doppelt so vielen Feinden gegenüber, denn die Verbündeten Dithmarschens, die Hansestädte sowie der formelle Landesherr, der Erzbischof von Bremen, schickten keine Hilfe. Eine unschätzbare Hilfe hingegen war die Ortskenntnis der Dithmarscher und ihr unbändiger Wille zur Freiheit. Wie durch ein Wunder obsiegten die Bauern. Die gefürchtete Garde wurde zerrieben, alle Adelsfamilien Schleswig-Holsteins hatten Opfer zu beklagen. Fast 60 weitere Jahre in Freiheit waren von den Dithmarschern erkämpft worden.

● Lieber Steuerfreiheit

Gut 300 Jahre nach der Schlacht, am 18. März 1813, wurde in Wesselburen, im damals vom dänischen König in seiner Eigenschaft als Herzog von Holstein regierten Dithmarschen Christian Friedrich Hebbel geboren, der vom Freiheitswillen der Deutschen nicht so recht überzeugt war. „Selbst im Fall einer Revolution würden die Deutschen sich nur Steuerfreiheit, nie Gedankenfreiheit zu erkämpfen suchen“, notierte er 1836 in seinem Tagebuch. Seine skeptische Haltung gegen die bestehende Ordnung und Obrigkeit hinderte ihn allerdings nicht daran, vom dänischen König Christian VIII. ein zweijähriges Reisestipendium anzunehmen, das ihn unter anderem nach Frankreich, Italien und Wien führte. So zwiespältig wie er selbst waren auch häufig die Akteure seine Tragödien, die ihn zum größten Tragödiendichter seiner Zeit machten.

● Schwerer Start

Hebbels Start ins Leben war kein leichter. Nachdem sein Vater aufgrund einer Bürgerschaft das eigene Haus verkaufen musste, geriet die Familie in Armut. Finanzielle Sorgen waren Hebbels ständiger Begleiter. Über seine Schulzeit berichtet Hebbel: „In



*Von der Zuckerfabrik zum Kohltosseum
– die Dithmarscher lieben nicht nur
ihre Freiheit, sondern erfinden sich
im Bedarfsfall einfach neu. Foto: Krause*

*So weit das Auge reicht bis an den Deich
– in Dithmarschen gedeihen und rollen
jedes Jahr rund 90 Millionen Kohlköpfe.*

Foto: Krause



meinem vierten Jahre wurde ich in eine Klippschule gebracht. Eine alte Jungfer, Susanna mit Namen, hoch und männerhaft von Wuchs, stand ihr vor. Wir Kinder wurden in dem geräumigen Saal, der zur Schulstube diente und ziemlich finster war, an den Wänden herumgepflanzt, die Knaben auf der einen Seite, die Mädchen auf der anderen; Susannas Tisch, mit Schulbüchern beladen, stand in der Mitte, und sie selbst saß, ihre weiße tönernen Pfeife im Munde und eine Tasse Tee vor sich, in einem Respekt einflößenden, urväterlichen Lehnstuhl dahinter.“ Im Jahr 1819 erhielt Wesselburen eine Elementarschule. Deren einzigem Lehrer Franz Christian Dethlefsen verdankt Hebbel viel: „Niemand als der alte Dethlefsen hat mir die grammatikalische Gewissenhaftigkeit eingepflanzt, die Sorgfalt im Gebrauche des Worts als unzerstörbares Fundament in mir gelegt!“

● Doppelbett unter der Treppe

Als der Vater starb, wurde es für Hebbel noch schwieriger. Sein Glück war, dass ihn sein Lehrer beim Kirchspielvogt des Ortes als Laufburschen unterbrachte. Hier avancierte er zum Schreiber, hatte Zeit und Gelegenheit, sich mit alter und zeitgenössischer Literatur vertraut zu machen. Aber die Armut blieb; viele Jahre musste er sich mit dem Kutscher des Vogts das Bett unter der Treppe teilen. Hebbel empfand das als Diskriminierung: „So habe ich, dem Kirchspielvogt Mohr gegenüber, Ursache, nicht zum Hass, aber zur bitteren Geringschätzung. Woher kommt mein schüchternes, verlegenes Wesen, als daher, dass dieser Mensch mir in der Lebensperiode, wo man sich geselliges Benehmen erwerben muss, jede Gelegenheit dazu nicht allein abschneidet, sondern mich dadurch, dass er mich mit Kutscher und Stallmagd an ein und denselben Tisch zwang, aufs Tiefste demütigte.“

● Liebe in Hamburg – Ehe in Wien

Der Enge Wesselburens sucht Hebbel in Hamburg zu entkommen. Möglicherweise wegen seines „schüchternen, verlegenen Wesens“ ist es die Näherin Elise Lensing, die sich in der Hansestadt im Mai 1835 seiner annimmt: „Am gestrigen Tage habe ich Elisens Haus wieder verlassen. Ich habe wohl Ursache, den sechs Wochen, die ich bei ihr verlebt habe, ein kleines Denkmal zu setzen, denn so wie mir die Güte gleich beim Eintritt entgegenkam, habe ich die Liebe mit fortgenommen. Das Mädchen hängt unendlich an mir; wenn meine künftige Frau die Hälfte für mich empfindet, so bin ich zufrieden.“ Elise kommt für Hebbel als Ehefrau zwar nicht in Betracht – bekommt aber zwei Kinder von ihm, die früh versterben. Sie bleibt ein Ruhehafen für den Dichter, der beginnt, Anerkennung zu finden. In Wien, dem Endpunkt seiner vom König finanzierten Reisen, findet Hebbel nicht nur den erhofften Zugang zur „höheren Gesellschaft“, sondern auch eine Frau, die



Vor dem Kohlosseum in Wesselburen erinnert ein Denkmal – ursprünglich sein Grabstein – an den Gärtner Eduard Lass, der den Kohl nach Dithmarschen gebracht hat. Foto: Krause

Friedrich Hebbel im Jahr 1858, Lithografie von Josef Kriehuber. Größter Tragödiendichter seiner Zeit, dessen Leben in Teilen selbst einer Tragödie gleich. Foto: Hebbel-Museum



Unterwegs mit Hebbel. Die HÖR BAR-Stationen wurden am 15.11.2022 eingeweiht. Sie laden ein, mit Hebbel die Landschaft um Wesselburen zu erkunden. Foto: Krause

HÖR BAR-Stationen im Ort ist Hebbel hörbar. Der Schauspieler Lutz Herkenrath liest ausgewählte Texte des Dichters.

● Von der Rübe zum Kohl

„Ick hev dör den Kohl mi und de ganzen Buern in den Masch riekt makt.“ So sagte von sich der in Heide geboren Gärtner Eduard Lass (1859–1924). Denn nachdem der Zuckerrübenanbau und die Verarbeitung in der Zuckerfabrik in Wesselburen über etliche Jahrzehnte für Wohlstand in Dithmarschen gesorgt hatten, machte ein Preisverfall den Rübenanbau zunehmend unrentabel. Lass setzte auf Kohl und besorgte nicht nur das Startkapital, sondern auch ein Experimentierfeld für den ersten großflächigen Kohlanbau im Jahr 1889. Mit durchschlagendem Erfolg. Die Zuckerfabrik schloss 1908 – in die Räume zog eine Sauerkonservenfabrik. Der Kohl hatte die Rübe in weiten Bereichen verdrängt. Heute ist Dithmarschen mit rund 3.000 Hektar das größte geschlossene Kohlanbaugbiet Europas. Hier wachsen jährlich 90 Millionen Kohlköpfe. Als in Wesselburen die Produktion von Sauerkraut und anderen Gemüsekonserven eingestellt wurde, war es wieder ein findiger Kopf, der neues Leben in die alten Mauern brachte.

● Sauerkraut wie selbst gemacht

In vielen Kellern, die damals wegen ihrer niedrigen Temperaturen den Namen noch verdienten, reifte früher ab Oktober / November das vitaminspendende, durch Milchsäuregärung (Fermentation) vergorene Sauerkraut. Gehobelter Weißkohl mit wenig Salz wurde in Steingutöpfen in der Küche so lange gestampft, bis ausreichend Krautsaft über dem Kohl stand. Ein Teller, beschwert mit einem Stein, sorgte dafür, dass die Flüssigkeit den Kohl von der Luft trennte. „Wilde“ Milchsäurebakterien machten aus Kraut köstliches Sauerkraut mit vielen gesundheitlichen Vorzügen, die leider weitgehend verloren gehen, wenn das Kraut pasteurisiert wird. Nach unzähligen Versuchen entwickelte der Lebensmitteltechniker Hubert Nickels (1941–2019) ein spezielles Gärverfahren im Glas – praktisch eine Mini-Sauerkrautfabrik zum Mitnehmen.

● Das Kohlosseum lädt ein

Dank Nickels Hartnäckigkeit kann Wesselburen heute mit einem Sauerkraut punkten, das die gesundheitlichen Vorzüge des Sauerkrauts aus eigener Herstellung mit einer praktischen Handhabung im modernen Haushalt verbindet. Wie das genau funktioniert, können Besucher in der Dithmarscher Krautwerkstatt im Kohlosseum in Wesselburen bei einer Führung erfahren. Denn nach Zuckerrüben und Sauerkonserven hat mit dem Kohlosseum eine Einrichtung in den Räumen Einzug gehalten, die sich ganz dem Kohl widmet. Hier ist nicht nur alles über den Kohlanbau in Dithmarschen, sondern auch über die Herstellung von „lebendem“ Sauerkraut sowie seiner Logistik zu erfahren. In einem „Bauernmarkt“ können nicht nur Sauerkraut, sondern weitere Produkte aus regionaler Produktion erworben werden. Sogar Kimchi aus Weißkohl findet sich im Kühlregal. In fast keinem koreanischen Haushalt fehlt ein besonderer Kühlschrank für Kimchi – dem asiatischen, oft scharf gewürzten Pendant zum Sauerkraut aus Chinakohl. Gesundes, ungekochtes Kimchi gehört dort zu fast jedem Essen. Auch hier findet es zunehmend gesundheitsbewusste Freunde. Und dass alle Kohlprodukte aus biologischem Anbau stammen, ist ein weiterer Pluspunkt, den Kohlfreunde zu schätzen wissen.

F. J. Krause © SeMa

es sich leisten kann, den nach wie vor weitgehend mittellosen Dichter zu heiraten. Es war die berühmte Burgschauspielerin Christine Enghaus, die Hebbel Jahre zuvor auf der Bühne des Hamburger Stadttheaters erlebt hatte. In sein Tagebuch schrieb er: „Ich verlobte mich mit Fräulein Enghaus; ich tat es sicher aus Liebe, aber ich hätte dieser Liebe Herr zu werden gesucht und meine Reise fortgesetzt, wenn nicht der Druck des Lebens so schwer über mir geworden wäre, dass ich in der Neigung, die dies edle Mädchen mir zuwendete, meine einzige Rettung sehen musste.“ Am 26. Mai 1846 heiratete das Paar in Wien – für Elise Lensing in Hamburg brach eine Welt zusammen.

● Frauenfreundschaft

Hebbels Ehefrau war es nicht gleichgültig, was die Heirat bei der Geliebten in Hamburg angerichtet hatte. Sie lud Elise Lensing nach Wien ein; rund ein Jahr war Elise Gast des Ehepaares. Beide Frauen wurden Freundinnen. Die Freundschaft ging so weit, dass Christine Hebbel ihren unehelichen Sohn Carl Elise zur Erziehung mit nach Hamburg gab. Elise Lensing starb nach einem qualvollen Lungenleiden. Sie erhielt ein Armengrab auf dem Friedhof in St. Georg. Als der Friedhof eingeebnet wurde, kaufte ihr Christine Hebbel eine Grabstätte auf dem Friedhof Ohlsdorf. Friedrich Hebbel, der zuvor eine gewisse Distanz gehalten hatte, war vom Tod seiner früheren Geliebten tief betroffen und begann bis zu seinem eigenen Tod am 13. Dezember 1863 ihr nie verschickte Briefe zu schreiben.

● Hebbel laufend nahekommen

Wesselburen hat Hebbel nicht wieder betreten – die Stadt aber fing um 1880 an, sich mit dem inzwischen berühmten Sohn zu beschäftigen. Heute findet sich im ehemaligen Haus des Kirchspielsvogts ein sehr interessantes Museum. Dessen Leiter Rüdiger Möller ist besonders stolz darauf, dass es sogar einen Hebbel-Rundwanderweg gibt. In seinem Gedicht „Bubensonntag“ erwähnt Friedrich Hebbel einen Rundweg, den er als Kind häufig ging, um Abstand von seiner „kleinen Welt“ zu bekommen. Im Blick dabei immer die Kirche mit ihrem für den Norden untypischen Zwiebelturm. Der heutige Dichterpfad verbindet Wesselburen mit Norddeich und Süderdeich und teilt sich in drei Längenabschnitte von acht bis zwölf Kilometern. Er ist von verschiedenen Punkten aus zu begehen oder kann abgekürzt werden. An einzelnen

Hebbel-Museum, Österstraße 6 25764 Wesselburen,
Tel.: 0 48 33/41 90

KOHLOSSEUM Dithmarscher Krautwerkstatt,
Bahnhofstraße 20, 25764 Wesselburen,
Tel. 0 48 33/45 89 0
<https://www.kohlosseum.de>



Leberkäse-Burger

4 Stück

Füllung:

Etwa 1 mittlere Strauchtomate
Etwas Rucola (Rauke)
Etwa 200 g Farmersalat (Fertigprodukt)
2 TL süßer Senf
Etwa 2 EL Röstzwiebeln

Füllung zubereiten: Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und grob zerkleinern. Farmersalat etwas abtropfen lassen.

Leberkäse braten: Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Leberkäse-Scheiben bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2 Min. braten. Leberkäse-Scheiben halbieren.

Leberkäse-Burger füllen: Laugenbrötchen einmal waagrecht durchschneiden. Auf den unteren Hälften Farmersalat verteilen. Dann jeweils Leberkäse, etwas süßen Senf, Rauke, Tomatenscheibe und zum Schluss die Röstzwiebeln darauf verteilen. Brötchen-deckel drauflegen. Den Leberkäse-Burger sofort servieren.



Käsespätzle

etwa
4 Portionen

Zutaten:

Für die Auflaufform
(etwa 2 l Inhalt) etwas Butter

100 ml Mineralwasser mit
Kohlensäure
Außerdem 125 g Bergkäse

Spätzleteig:

250 g Weizenmehl oder
Spätzlemehl
3 Eier (Größe M)
1 TL Salz
Frisch geriebene Muskatnuss

Zwiebelschmelze:

150 g Zwiebeln
50 g Butter
1 Sternanis
1 EL Semmelbrösel (Paniermehl)
1 EL Schnittlauchröllchen

Käse grob raspeln.

Spätzleteig zubereiten: Mehl in eine Rührschüssel geben. Eier, 1 TL Salz, Muskat und Mineralwasser dazugeben. Mit einem Kochlöffel verschlagen und dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Auflaufform fetten. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 150 °C/Heißluft: etwa 130 °C. Salzwasser (1 EL Salz auf 5 l Wasser) in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teig portionsweise in die Spätzlepresse füllen, Teig langsam in das kochende Salzwasser drücken, dabei die Presse direkt über der Wasseroberfläche halten (Teig verklebt sonst). Spätzle in 3–5 Min. gar kochen (sie schwimmen an der Oberfläche). Spätzle in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und die Auflaufform bodendeckend füllen. Dann etwas von dem geriebenen Käse daraufgeben. Weitere Spätzle genauso wie oben beschrieben verarbeiten bzw. kochen, in der Zwischenzeit die Form in den Backofen schieben, so kann der Käse schmelzen.

Spätzle überbacken: Die restlichen Spätzle wieder in die Auflaufform geben und übrigen Käse darüberstreuen. Form auf dem Rost in den Backofen stellen. Einschub: unteres Drittel. Garzeit: 25–30 Min.

Zwiebelschmelze zubereiten: Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Sternanis zugeben. Die Zwiebelstreifen darin etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze braun braten. Semmelbrösel und Schnittlauchröllchen dazugeben. Zu den Käsespätzle servieren.

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



Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Frische • Qualität • Vielfalt

GEBRÜDER

TIMM

Gesundgeflügel

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

Es ist Eintopfzeit:

*Geräuchertes von Pute und Hähnchen
sowie leckere Kohlwürste*

...oder fertig von uns:

Frischgekochte Suppen und Eintöpfe

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

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

- Lachs-Cocktail in Honig-Senf 200 g € 6,00
- Holsteiner Matjessalat 100 g € 1,99
- Frisch geräucherter Räucherfisch aus Altonaer Räucheröfen

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



**Frischer,
selbst gepresster
Apfelsaft**

Obsthof Palm

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

Die neue Apfelernte ist da

z. B. Elstar und Wellant – frisch vom Baum.
Frisch geerntet – die „Hauszwetsche“
sowie die neue Birnenernte:
Conference und Bürgermeister

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



Kartoffelpuffer mit Lachs

etwa 12
Stück

Zutaten:

200 g Zwiebeln
1 kg festkochende Kartoffeln
1 TL Dr. Oetker Gustin
Feine Speisestärke
1–2 Eier (Größe M)
Etwa 1 ½ TL Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
300 g Räucherlachs
1/2 Bund Schnittlauch

Für den Dip:

2 TL Meerrettich
200 g Crème fraîche
100 g Joghurt, 3,5 % Fett
1/2 unbehandelte Zitrone,
Abrieb und Saft
1 Prise Pfeffer und Salz
1/2 Bund Dill

Zum Braten:

etwa 100 g Butterschmalz oder
Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Kartoffelpuffer vorbereiten: Zwiebeln abziehen und fein reiben. Kartoffeln schälen, fein reiben und in ein Sieb geben. Kartoffelmasse gut ausdrücken und abtropfen lassen. Das stärkehaltige Kartoffelwasser, welches beim Abtropfen austritt, dabei auffangen. Das Kartoffelwasser vorsichtig abgießen. Die Kartoffelstärke, die sich unten abgesetzt hat, geriebene Kartoffeln, geriebene Zwiebeln, Gustin, Eier, Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Kartoffelpuffer braten: Ausreichend Butterschmalz oder Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hinweis: Die Puffer dürfen in Butterschmalz „schwimmen“. Den Teig mit einem großen Löffel portionsweise hineingeben, sofort flach drücken und die Kartoffelpuffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 4–6 Min. knusprig braun braten, dabei einmal wenden.

Die fertigen Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kartoffelpuffer sofort mit Räucherlachs und Dip servieren.



Apfelrosen

etwa 10
Stück

Zutaten:

Für die Muffinform (12er)
550 g frischer Blätterteig

Apfelfüllung:

Etwa 2 EL Zimt-Zucker
1 Pck. Dr. Oetker Bourbon

Vanille Zucker

3 mittelgroße rote Äpfel
(etwa 650 g)

Außerdem:

Puderzucker 250 ml
Dr. Oetker Löffelglück
Bourbon-Vanille-Soße

Vorbereiten: Muffinmulden mit Papierbackförmchen auslegen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 200 °C/Heißluft: etwa 180 °C.

Blätterteig: Beide Blätterteigscheiben der Länge nach in 5 gleich breite Streifen schneiden. Zimt-Zucker mit Bourbon Vanille Zucker mischen und die Streifen damit bestreuen.

Apfelfüllung zubereiten: Äpfel waschen, mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Jeden Teigstreifen so mit den Apfelscheiben belegen, dass die Schale am oberen Rand etwas übersteht und unten bündig am Rand mit den Äpfeln abschließen. Jeden Streifen von der kurzen Seite aufrollen (s. Abb.) und senkrecht in ein Papierbackförmchen stellen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 40 Min.

Die Apfelrosen-Küchlein aus der Muffinform lösen und mit etwas Puderzucker bestreuen. Apfelrosen am besten warm mit der Vanille-Soße servieren.



... aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

Ab Mitte Oktober: **Hubers mildes Fass-Sauerkraut**

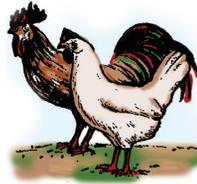
Ein Genuss mit

- Kasslernackeln und -karbonade
- magerer Kochwurst
- kerniger Schweinebacke
- mild gepöckeltem Eisbein

Wir bieten hochwertige Fleischqualität von natürlich herangewachsenen Tieren:

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch

Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:

Dienstag + Samstag Langenhorn
Mittwoch + Freitag Fuhsbüttel
Tel.: 0173/296 67 93

• Ab sofort im Sortiment:

Frische Enten/-teile

• Ab Herbst wieder im Sortiment:

Frisches Wildfleisch

• Ab November im Sortiment:

Frische Martinsgans

vom eigenen Hof

Eier aus Bodenhaltung, Größe M
direkt vom Hof 20 Stk. **€ 5,00**



Französischer
Tortenbrie **1.79**
sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg

Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhsbüttel | Schmuggelstieg





Goldener Herbst auf dem Wasser

Die Jahrtausendbrücke verbindet die Altstadt Brandenburgs mit der Neustadt. Foto: DJD/www.stadt-brandenburg.de/Chris Baumgart

Natur und Kultur kommen zur Ruhe: Der Mühlendamm an der Oberhavel erstrahlt im letzten Sonnenlicht des Tages.

Foto: DJD/www.stadt-brandenburg.de/Ulf Böttcher

Die Havel und ihre Seen laden zum Wechsel der Jahreszeiten ein

(djd). Urlaub auf dem Wasser – das macht man doch nur im Sommer. Das stimmt nicht ganz. Auch im Herbst laden die Havel und ihre Seen zum Entdecken und Entspannen ein. Das Beste daran ist: Man verbrennt sich nicht die Haut, muss kaum anderen Wassersportarten ausweichen und erlebt vom Wasser aus einen ganz eigenen Blick auf das orange-rote Farbenspiel der herbstlichen Natur.

Segeln, fahren lassen oder doch lieber Radfahren?

Zwischen Potsdam und Brandenburg an der Havel schlängelt sich die Havel mal als Fluss, mal als Seenkette vorbei an Schlössern und Gärten, historischen Innenstädten und mit Schilf und Laubbäumen besäumten Ufern. Der malerische Flussabschnitt ist etwa 50 Kilometer lang und bietet Natur- und Kulturbesteuer-

ten zahlreiche Aktivitäten. Einen ersten Eindruck über die Möglichkeiten gibt es unter www.diehavelseen.de. Wer die Welt der Havel vom Wasser aus erleben möchte, kann das unter anderem von einem Segelboot oder Kanu tun - oder eine Panoramatour auf einem Fahrgastschiff buchen. Besonders attraktiv an regnerischen Herbsttagen ist ein Hausboot-Urlaub mit Sauna an Bord. Auch Radtouren entlang des Flusses sind möglich. Von Potsdam und Werder (Havel) kommend, führt die Route des Havel-Radwegs am linken Havelufer bis in die Stadt Brandenburg an der Havel.

Historische Sehenswürdigkeiten und eindrucksvolle Natur

Egal, für welche Fortbewegungsart man sich entscheidet: Bei einem Start in Potsdam ist eine eindrucksvolle Kulisse gleich zu Beginn der Tour garantiert. Neben Potsdams Langer Brücke liegt der Alte Markt mit dem Nachbau des Stadtschlusses, dem von einer vergoldeten Atlasfigur gekrönten Alten Rathaus, der imposanten Nikolaikirche und dem wiedererstandenen Palais Barberini. Anschließend geht es vorbei an den Schlössern Babelsberg und Caputh, bevor die Havelseen ihre herbstliche Pracht zeigen. Es geht über den Templiner See, den Schwielowsee, den großen und kleinen Zernsee und den Trebelsee, vorbei an der Insel Werder mit ihrer markanten Bockwindmühle und unter der ältesten Eisenbahnlinie Deutschlands hindurch. Üppige Trauerweiden, Seerosen und Schilf säumen immer wieder die Ufer. Zum Ende der Reise ist Brandenburg an der Havel bereits von Weitem zu erkennen: Die drei dominierenden Türme des Doms, der St.-Gotthardt-Kirche und der Katharinenkirche erheben sich über die Stadt. Durch den Brandenburger Stadtkanal kommt man bis zum Mühlendamm, von wo aus sich die Innenstadt mit ihren gotischen Backsteingebäuden entdecken lässt.



Der Weinberg der Stadt Werder (Havel) lädt zu Wanderungen abseits des Wassers ein. Foto: DJD/Stadt Werder (Havel)/Tom Klement



Vom Wasser aus ist der Blick fast frei auf den Flatowturm im Park Babelsberg in Potsdam.

Foto: DJD/www.stadt-brandenburg.de/PMG/Andé Stiebitz



Der Mühlentorturm gehört zu den ehemals mindestens acht Tortürmen der Stadt Brandenburg an der Havel. Foto: DJD/www.stadt-brandenburg.de/Ulf Böttcher



TAGESPFLEGE ST. GEORG

TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN

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

WIR SIND AUCH JETZT FÜR SIE DA!

Wir freuen uns auf Sie!

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



Für alle, die eine perfekte Brille suchen, oder modernste Kontaktlinsen, oder spezielle Problemlösungen ...

Mott Optik schafft den Spagat!

Von der High-Tech-Brillenanpassung bis zur Mode von Chanel, von der perfekten Gleitsichtbrille bis zum Bildschirm-Lesegerät: Hier finden Sie die gesamte Bandbreite der Augenoptik.

MOTT | OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN

Brillengläser: schärfer geht's nicht!

Warum Mott Optik traditionell einen so guten Ruf hat für extrem präzise Brillengläser? Inhaber Florian Mott liefert eine überzeugende Erklärung: „Wir sind als ZEISS Vision Partner zertifiziert, übrigens im Raum Pinneberg als einziger Augenoptiker, damit können wir die ZEISS iScription-Technologie einsetzen, mit der Brillengläser 25-fach genauer berechnet werden. Das sind ideale Voraussetzungen – z.B. für optimale Gleitsichtgläser! Das Ergebnis: besser sehen auch bei Nacht und Dämmerung, kontrastreicher, schärfer, brillanter. Ein unschlagbares Argument gerade für die ältere Generation!“



Gleitsicht garantiert verträglich.

Gerade bei Gleitsichtgläsern kommt es darauf an, exakt an den richtigen Stellen durch das Glas zu sehen. Schon eine falsche Zentrierung von einem Millimeter kann darüber entscheiden, ob man mit seiner Brille zurecht kommt oder nicht. Mott Optik nutzt ein spezielles ZEISS Zentriergerät, das auf 1/10mm präzise misst – und kann deshalb mit ruhigem Gewissen eine Verträglichkeitsgarantie geben.

Darf's ein bisschen mehr Mode sein?

„Auf soviel Technologie sind wir natürlich stolz“, sagt Mode-Expertin Daniela Mott, „aber wir schaffen auch den Spagat zu hochwertiger Brillenmode! Übrigens beobachten wir, dass immer mehr Seniorinnen und Senioren heute ganz selbstbewusst edle Marken tragen. Und auch da können wir locker mit der Hamburger City mithalten.“ Mott Optik ist z.B. die Exklusiv-Adresse für CHANEL-Brillen im Großraum Pinneberg. Aber auch CARTIER, LINDBERG, GÖTTI, MIKLI, PERSOL, RAY BAN u.v.a. gehören zum Portfolio.

Hilfen bei AMD und Grünem Star

Wenn eine „normale“ Brille nicht mehr reicht oder bei Seh-Problemen durch Augenkrankheiten, gibt es intensive Beratung und konkrete Lösungen speziell in der Rissener Filiale. Sie ist zertifiziert durch einen der Weltmarktführer (SCHWEIZER) und weit über die Elbvororte hinaus eine renommierte Adresse für „Vergrößernde Sehhilfen“.

Hier sind unterschiedlichste Lupen und Geräte auch konkret vorrätig, um sie vor Ort ausprobieren zu können. 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. Oft ist es dann eine große Überraschung – und für die Angehörigen eine echte Erleichterung – welche Erfolge sich mit den richtigen Sehhilfen erzielen lassen.

Kids in der Familie? Extra-Tipp:

Neben der älteren Generation liegen Mott Optik auch Kinder sehr am Herzen. Zum Angebot gehören High-Tech-Sportbrillen, MiYOSMART-Brillengläser, die das Fortschreiten von Kurzsichtigkeit verlangsamen können, neu entwickelte Babybrillen, spezielle Lösungen für Kinder mit Trisomie 21 – und natürlich die angesagten Brillenmarken, die Kids cool finden und die ihr Selbstbewusstsein stärken.

Vielleicht geben Sie diesen Tipp einfach mal in der Familie weiter.

„Wir laden Sie herzlich ein zu einem unverbindlichen Sehtest mit der Technologie von ZEISS.“

Bitte vereinbaren Sie einen Termin in Pinneberg oder Rissen!“

Florian Mott Daniela Mott

Kompetenz für perfektes Sehen

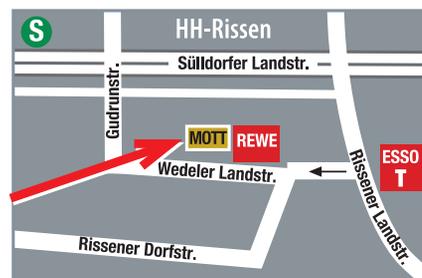
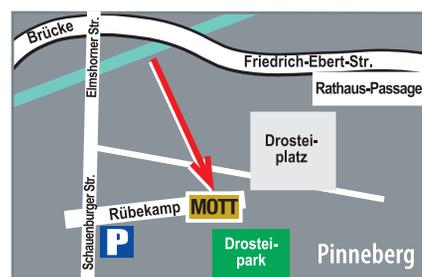
Die genauesten Brillengläser, die feinsten Modemarken

... und speziell in unserer Filiale in HH-Rissen:

Lösungen bei starken Sehproblemen



10% Rabatt auf Übersetzbrillen
Vom 02.10.-30.10.23. Eine große Erleichterung, z.B. beim Autofahren und bei Augenkrankheiten!



MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott

Wedeler Landstr. 24 · 22559 Hamburg-Rissen

T. 040 - 89 80 73 49 · rissen@mott-optik.de

Rübekamp 3 · 25421 Pinneberg · T. 04101 - 266 67

info@mott-optik.de · www.mott-optik.de



Dem Menschen zuliebe.

BETREUEN & PFLEGEN

TAGESPFLEGE OSDORF

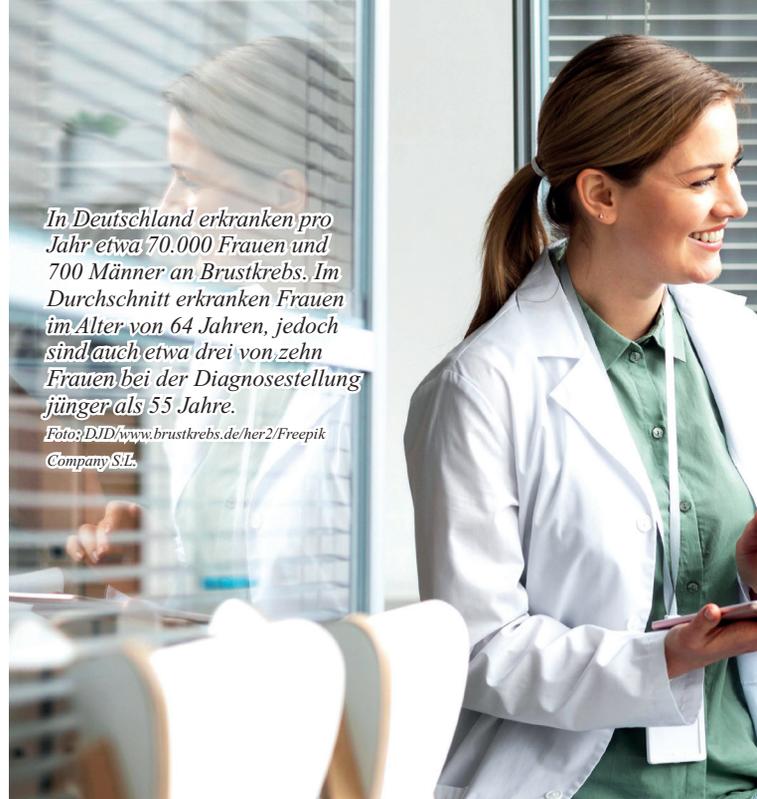
Tagesbetreuung für Senior*innen

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

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

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

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen



In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 70.000 Frauen und 700 Männer an Brustkrebs. Im Durchschnitt erkranken Frauen im Alter von 64 Jahren, jedoch sind auch etwa drei von zehn Frauen bei der Diagnosestellung jünger als 55 Jahre.

Foto: DJD/www.brustkrebs.de/her2/FreePik Company S.L.

Jede Brustkrebserk

Brustkrebsmonat Oktober

in der Tumordiagn

(djd) Seit 1985 ist der zehnte Monat des Jahres offizieller Brustkrebsmonat. In Deutschland erkranken pro Jahr etwa 70.000 Frauen und 700 Männer an Brustkrebs. Im Durchschnitt erkranken Frauen im Alter von 64 Jahren, jedoch sind auch etwa drei von zehn Frauen bei der Diagnosestellung jünger als 55 Jahre. Bei Männern ist eine Erkrankung vor dem 60. Lebensjahr sehr selten. Bei ihnen beträgt das Alter bei Diagnosestellung im Schnitt 72 Jahre. Dank neuer Entwicklungen und Fortschritten in der Therapie haben sich die Überlebenschancen von Betroffenen deutlich verbessert.

Betroffene profitieren von spezifischer Therapie

Jede Brustkrebserkrankung ist individuell. Für die Behandlung ist es daher wichtig, die biologischen Eigenschaften der Tumorzellen zu verstehen. Ein zentraler Bestandteil der Brustkrebsuntersuchung ist die Bestimmung des Rezeptorstatus. Der Wachstumsfaktor-Rezeptor Typ 2 (HER2) befindet sich auf der Oberfläche von Tumorzellen und regt die Krebszelle zur Teilung an. Eine erhöhte Aktivität trägt wesentlich zum Tumorwachstum und möglicherweise auch zur Metastasierung bei. HER2 wurde Ende der 1990er-Jahre als erster Biomarker bei Brustkrebs identifiziert. Durch diese Entdeckung konnten Patientinnen und Patienten, bei deren Tumoren eine große Anzahl an HER2 nachgewiesen wurde und die damit als HER2-positiv

Ein zentraler Bestandteil der Brustkrebsuntersuchung ist die Bestimmung des Rezeptorstatus. Der Wachstumsfaktor-Rezeptor Typ 2 (HER2) befindet sich auf der Oberfläche von Tumorzellen und regt die Krebszelle zur Teilung an. Foto: DJD



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



Erkrankung ist anders

er: Neue Entwicklungen

Diagnostik machen Mut

tiv eingestuft wurden, erstmals vom Einsatz einer spezifischen gegen HER2 gerichteten Therapie profitieren. Voraussetzung, um herauszufinden, welche Therapie für welche Patientin infrage kommt, ist ein von Pathologen erstellter histologischer und immunhistochemischer Befund. Dieser gehört heute standardmäßig zu jeder Untersuchung bei neu diagnostizierten Patienten.

Zweiter Blick bei Tumordiagnostik lohnt sich

Bisher wurde das Tumorgewebe in HER2-positiv und HER2-negativ eingeteilt. Neu hinzugekommen ist der „HER2-low“-Status, das heißt, die Tumore weisen eine niedrige HER2-Expression auf. Dieser Expressionsstatus betrifft etwa 50 Prozent aller Brustkrebs-Patienten. Daher kann es sinnvoll sein, den Status genauer oder neu zu bestimmen. Denn: Je nach Anzahl an HER2-Rezeptoren kann der Einsatz einer zielgerichteten Therapie in Erwägung gezogen werden. Unter www.brustkrebs.de/her2 gibt es mehr Infos zur Bedeutung des Status, wie eine Testung funktioniert, wann ein erneuter Test sinnvoll ist und an wen sich Betroffene wenden können. Dazu bietet die Website Checklisten fürs Arztgespräch. Eine genaue Definition des Status spielt eine zentrale Rolle, damit Patienten von einer spezifisch auf die jeweilige Erkrankung zugeschnittenen Behandlung profitieren können. Denn Wissen und ein besseres Verständnis können beim Umgang mit der Erkrankung helfen.

Brustuntersuchung ist die Bestimmung
Faktor-Rezeptor-Typ 2 (HER2) befin-
nervenzellen und regt die Krebszelle zur
ID/ www.brustkrebs.de/her2

BK Blauer Kreis GmbH
Krankenbeförderung

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



Zuverlässig Kompetent Individuell

Tel: **040 / 40 66 33** Fax: **040 / 40 19 72 93**
leitstelle@blauer-kreis.de
www.blauer-kreis.de

OPTIK DANIEL
hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

www.hamburg.de/eimsbuettel/senioren



EIMSBÜTTELER

SENIORENTAG 2023

„Kein Auskommen mit dem Einkommen?“
und „Das digitale Rezept“

Montag, 9. Oktober 2023, 10 – 15 Uhr

Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12
Anreise: Bus 20 und 25 oder U2 Emilienstr. mit 8 Min. Fußweg

Vorträge und Diskussionen, Mittagsimbiss, Sitztanz und Markt der Möglichkeiten

 B S B - E
Bezirks-Seniorenbeirat
Eimsbüttel

 Hamburg



Die Original-Show mit dem Orchester Pepe Lienhard und Gästen

Er war zweifelsohne einer der beliebtesten, meist gefeierten und größten Entertainer, Songschreiber und Komponisten Deutschlands: die Musiklegende Udo Jürgens. Mehr als 100 Millionen verkaufte Tonträger, unzählige und unvergessene Hits wie „Ich war noch niemals in New York“, „Aber bitte mit Sahne“ oder natürlich auch „Mit 66 Jahren“ sprechen eine eindeutige Sprache und gehören heute zum deutschen Kulturgut. Wie kein anderer verstand es der charismatische Weltstar, sein Publikum zu unterhalten und vor allem auch zu berühren. Im kommenden Jahr wäre Udo Jürgens 90 Jahre alt geworden, zudem jährt sich im Dezember 2024 sein Todestag zum zehnten Mal. Es ist an der Zeit, sein musikalisches Erbe, aber auch seine einzigartige Karriere, respektvoll zu würdigen.

Unter dem Titel „Da Capo Udo Jürgens“ hat die brandneue Show im Herbst 2024 Premiere, die eine phänomenale Weltkarriere gebührend feiert. „Da Capo Udo Jürgens“ ist ein musikalisches Best Of und damit eine Zeitreise durch das Werk eines absoluten

Ausnahmekünstlers – in einer spektakulären Umsetzung. Die Originalaufnahmen der letzten Udo Jürgens Konzerte wurden sehr aufwendig digital aufgearbeitet. Zusammen mit dem Live-Orchester erlebt man ein einmaliges optisches und akustisches Konzertereignis: Man hört und sieht Udo live auf einer großen LED-Wand agieren und sein Original-Orchester unter der Leitung von keinem Geringeren als Pepe Lienhard, der Udo Jürgens mehr als 30 Jahre lang mit seiner Big Band begleitet hat, spielt live auf der Bühne.

Die Illusion ist perfekt – man erlebt ein spektakuläres Livekonzert mit Udo Jürgens, der über die Videowand präsent ist. „Da Capo Udo Jürgens“ wird im Herbst 2024 in insgesamt 17 Städten in Deutschland und Österreich zu sehen sein – in Hamburg am 3. November in der Barclays Arena. Eintrittskarten sind erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen, im Internet bei www.eventim.de oder telefonisch unter der Semmel Concerts Ticket-Hotline 01806/ 57 00 99.

SAUBER & HYGIENISCH
auch in Krisenzeiten

Sie erreichen uns unter: **04101-672 07** oder Mail: kontakt@rybin-sanitaertechnik.de

Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

Die Pflegekasse bezahlt!

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

Rybin
KLEMPNER SEIT 1980

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

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Donnerstag, 05. + 19.10.23, 10.30–12.30 Uhr
Stricken, Schnacken, Gutes tun
 Stricken oder häkeln Sie mit uns Mützen, Schals und Co. Ihre Stücke spenden wir für den guten Zweck. Wolle, Strick- und Häkelnadeln sowie Anleitungen werden gestellt. Ohne Anmeldung. Eintritt frei. **Bücherhalle Barmbek, Poppenhusenstr. 12, 22305 HH**

Freitag, 06.10.23, 13.30–16.30 Uhr
Kartenspiel-Gruppe
 Weitere Informationen beim Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel. 040/30 39 95 07.
Kartenspiel-Gruppe im Rungetreff, Rungestraße 12, 22307 Hamburg

Freitag, 06.10.23, 10–11.30 Uhr
Tanzgruppe 60plus
 Weitere Informationen beim Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel. 040/30 39 95 07.
Bürgerhaus Langenhorn, Tangstedter Landstr. 41, 22415 Hamburg

Samstag, 07.10.23, 20 Uhr
Sarah Smith & Band
 Sarah Smith – Sängerin/Songwriterin aus Kanada, Eintritt: € 18,-, www.fz-schnelsen.de.
Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Sa., 07.10. bis Mo., 09.10.23, 10–18 Uhr
43. Trittauer Kunsthandwerkermarkt zum Erntedankfest
 Rund um die historische Wassermühle in Trittau am Mühlenteich – mit ausgesuchten Kunsthandwerkern und Ausstellern.
Am Mühlenteich, 22946 Trittau

Montag, 09.10.23, 12–16 Uhr
Komm aufs Schach-Deck
 Jeden Montag ist Schachtag auf dem Hauptdeck der Zentralbibliothek. Ohne Anmeldung. Eintritt frei. **Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg**

Montag, 09.10.23, 18–19 Uhr
Luftschutzbunker Tarpenbekstraße
 Bei dieser Führung lernen Sie die Geschichte des kleinen Röhrenbunkers kennen. Eintritt: € 7,-Anmeldung: Geschichtswerkstatt Eppendorf, Tel.: 040/780 50 40 30.
Veranstaltungsort: Tarpenbekstraße 68/Ernst-Thälmann-Platz, 20251 Hamburg

Dienstag, 10.10.23, 9–9.45 Uhr
Senioren gymnastik-Gruppe
 Weitere Informationen beim Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel.: 040/30 39 95 07. **DRK Treffpunkt Sasel, Redder 2b, 22393 HH**

Dienstag, 10.10.23, 20 Uhr
Johannes Kirchberg singt und spielt Texte von Erich Kästner
 Eintritt: € 12,-, www.fz-schnelsen.de.
Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Dienstag, 10.10.23, 16–18 Uhr
Spielen und Klönen 55+
 Neue und alte Spieleklassiker spielen und bei Kaffee und Keksen klönen. Kostenfrei.
SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg
Donnerstag, 12.10.23, 10 Uhr

Smartphone im Alltag
 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann, € 15,- für den gesamten Kurs. Anmeldung unter Tel.: 040/697 06 20. **Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg**

Freitag, 13.10.23, 19 Uhr
Faltenrock
 Oldies but Goldies! Der beliebte Tanzabend ab 60 Jahren. Swingen, rocken und twisten. Keine Anmeldung erforderlich. **Körper-Haus, Holzlude 1, 21029 Hamburg**

Freitag, 13.10.23, 19 Uhr
Film: „Das Beil von Wandsbek“
 Erinnerung an die Opfer des Altonaer Blutsonntags. Eintritt gegen Spende. **Bürgertreff Altona-Nord Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Sonntag, 15.10.23, 18–21 Uhr
Oldie-Disco
 Oldies aus den 50er, 60er, 70er und 80er Jahren. Eintritt frei. **Bürgerhaus Lenzsiedlung, Julius-Vosseler-Str. 193, 22527 HH**

Sonntag, 15.10.23, 9–14 Uhr
Briefmarkengrosstaustauschtag
 Eintritt frei. **Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Samstag/Sonntag 21./22.10.23, 10–17 Uhr
Design- & Kunsthandwerkermarkt
 Von Holzarbeiten über selbst hergestellten Schmuck aus Tafelsilber, Seeglas oder Leder bis zu Malerei und Fotografien
Kleinhuis Hotel Mellingburger Schleuse, Mellingburgredder 1, 22395 Hamburg

Sonntag, 22.10.23, 18–20 Uhr
Singen, Tönen, Lauschen
 Gesungen werden einfache Lieder aus verschiedenen Kulturen, ohne Noten und Vorkenntnisse. Kosten: € 14,-. Anm.: Regine Steffens, Tel.: 05764/94 28 46, info@regine.steffens.de. **Bürgertreff Altona-Nord mit BiB, Gefionstr. 3, 22769 HH**

Dienstag, 24.10.23, 16 Uhr
Kunst + Kaffee + Kuchen
 Veronika Kranich präsentiert das Leben und Werke berühmter Maler. Eintritt inkl. Kaffee & Kuchen. Eintritt: € 10,-, www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Mittwoch, 25.10.23, 10.30–12 Uhr
Im Alter mobil? Aber SICHER!
 Ziel ist es, die selbstbestimmte Mobilität so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Anmeldung bis zum 21.10.23 unter Tel.: 040/42 60 60 od. E-Mail: service@buecherhallen.de. Eintritt frei. **Zentralbibliothek, Hühnerposten 1, 20097 Hamburg**

Mittwoch, 25.10.23, 17–19 Uhr
Woll-Treff für Jung und Alt im SieNa
 Häkeln, stricken oder sticken, hier kann nach Lust und Laune an den eigenen Projekten gearbeitet werden. Kostenfrei. Anmeldung unter Tel.: 040/33 38 41 20 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de. **SieNa Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Mittwoch, 25.10.23, 11 und 14 Uhr
Vorsorge leicht gemacht
 Informationstag vom GBI Großhamburger Bestattungsinstitut und der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Die Themen: Bestattungsvorsorge, Bestattungsformen, Trauerbewältigung, Wer ist pflegebedürftig? Anspruch von Leistungen, Notruflösungen u. v. m. Anmeldungen: GBI: Tel. 040/248 400 oder Johanniter: Tel. 040 650 54-0. E-Mail: servicecenter.nord@johanniter.de. **GBI, Fuhsbüttler Str. 735, 22337 Hamburg**

Freitag/Samstag, 27./28.10.23, 20/18 Uhr
Madrigalchor Eppendorf
 Eintritt ist frei: **27.10.23 um 20 Uhr im kl. Michel, Michaelisstr. 5, 20459 Hamburg, 28.10.23, 18 Uhr, Pauluskirche. Bei der Pauluskirche 2, 22769 Hamburg**

Samstag/Sonntag, 28./29.10.23, 11–18 Uhr
Kunsthandwerkermarkt „Kreative Vielfalt“
 Eintritt ist frei: **Kath. Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstr. 16, 22527 HH**

Sonntag, 29.10.23, 11–16.30 Uhr
Kunsthandwerkermarkt
 Eintritt frei. **Bürgerhaus Niendorf, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg**

Flohmärkte

Sonntag, 08.10.23, 11–15 Uhr
Flohmarkt Bergstedt
Außengelände Begegnungsstätte Bergstedt, Bergstedter Ch. 203, 22395 HH

Sonntag, 08.10.23, 9–16 Uhr
Flohmarkt Michelwiese
Neustädter Neuer Weg 1, 20459 Hamburg

Sonntag, 08.10.23, 7–16 Uhr
Flohmarkt Eppendorf
Lehmweg bis Bismarckstr., Hoheluft-Chaussee, 20253 Hamburg

Samstag, 14.10.23, 8–15 Uhr
Flohmarkt Farmsen-Berne
Sportanlage Neusurenland 66, 22159 HH

Sonntag, 15.10.23, 9–16 Uhr
Flohmarkt Großneumarkt (Marktplatz)
Großneumarkt, 20459 Hamburg

Sonntag, 22.10.23, 10–17 Uhr
Antik- & Sammlermarkt Poppenbüttel
AEZ, Heegberg 31, 22391 Hamburg

Sonntag, 22.10.23, 8–16 Uhr
Flohmarkt Wandsbek, Edeka Meyer, Ölmühlenweg 4, 22047 Hamburg

Sonntag, 29.10.23, 8–16 Uhr
Flohmarkt Wochenmarkt Poppenbüttel, Moorhof 5, 22399 Hamburg

Sonntag, 29.10.23, 10–15 Uhr
Musikerflohmarkt Alsterdorf, Kulturküche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

Dienstag, 31.10.23, 7–16 Uhr
Flohmarkt Ohlsdorf
P+R Sommerkamp, Sommerkamp 31, 22335 Hamburg

Freuen Sie sich auf die November-Ausgabe! Erscheinungstag 01.11.23



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

