

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Präzisionssport: Boule
Boule-Treff Schnelsener Deckel



Seniorenkino
... im Metropolis

Jens Wawrczeck



Hitchcock

– alles andere als gestrig



Seiffen

– Spielzeugdorf und Nussknacker

DIGITAL MIT NEBENWIRKUNGEN

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Ihre elektronische Patientenakte



Kleines Blutbild	
Leukozyten	
Erythrozyten	
Hämoglobin	
Hämatokrit	
MCV	6.1
MCH	4.13
MCHC	12.8
Standard	
Natrium	
Kalium	
Kreatinin	
MDRD- Lipase	

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 74 0
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 **Digital mit Nebenwirkungen – Elektronische Patientenakte**
- 8 **Kinotipp: „In voller Blüte“, Buchtipp: „Wir brauchen Mut zum Aufbruch“**
- 9 **Präzisionssport Boule**
Ein unverbindliches Angebot, das verbindet:
Boule-Treff auf dem Schnelsener Deckel
- 10 **Mit Sissi-Feeling an die Sachertorte**
In Wien locken geliebte Klischees gerade die Senioren an
- 10 **Impressum**
- 12 **Matthias Reim – LIVE! 2023–2024**
- 14 **Ein ganz besonderer Kinobesuch**
Seniorenkino im Metropolis:
„Weil es Spaß macht!“
- 16 **Hitchcock – alles andere als gestrig**
Jens Wawrczecks Buch führt uns in die Welt des berühmten Filmregisseurs
- 18 **Seiffen,**
das erzgebirgische Spielzeuggdorf und die Geburtsstätte vom ersten Nussknacker im Haus Füchtner
- 20 **Rätsel**
- 22 **Neapel sehen und dann – sterben?**
Nein, sondern Makkaroni essen!
- 24 **Kleinanzeigen**
- 26 **Historisches aus Hamburg**
Ein Herz für Tiere
- 28 **Veranstaltungen**
- 29 **Erinnerungsgärten Hamburg-Altona**
„In einem Garten werden wir uns eines Tages wiedersehen“
- 30 **Neue Herausforderung gesucht – eine Frau freut sich auf Mitstreiter**
- 32 **Spektakuläre Highlights zum Schwelgen:**
So schön wird der Christmas Garden Hamburg
- 34 **Musikikone Chris Norman geht 2024 auf Junction 55 Tournee**
- 36 **Kleine Auszeiten mit Licht, Wärme und Gemütlichkeit**
- 38 **So alt wie der HSV und die Uni Hamburg – Hildegard Heyer feierte ihren 104. Geburtstag**
- 38 **ASB hilft im Umgang mit digitalen Endgeräten**
- 40 **So kommt das E-Bike gut durch den Winter**

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.12.23

Liebe Leserinnen und Leser,

die Digitalisierung hält in immer mehr Bereichen unseres Lebens Einzug. Ob das gut oder schlecht ist, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Denn wie so vieles im Alltagsleben hat auch die Digitalisierung Vor- und Nachteile. Eins ist allerdings sicher, der Bürger wird gläserner.

Gerade bei der elektronischen Patientenakte wird dies besonders deutlich. Alle gesundheitlichen Daten werden zusammengefasst und sind abrufbar. Dies kann durchaus ein Vorteil bei der nachfolgenden bzw. weiterführenden Behandlung sein.

Aber wie schaut es mit dem Datenschutz aus? Wer kann alles, befugt oder unbefugt, auf diese Daten zugreifen? Die Beteuerungen der offiziellen Stellen, dass alles wasserdicht wäre, sollte man durchaus skeptisch betrachten, denn schließlich tauchen regelmäßig Meldungen von Datenlecks in der Presse auf.

Ein Aspekt darf bei der ganzen Digitalisierungsdebatte nicht vergessen werden – es gibt immer noch Personen, die nicht mit dem digitalen Ausbau Schritt halten können. Und hier dürfte der Anteil der Älteren nicht unerheblich sein. Für diese muss es einerseits genügend Schulungsangebote geben, und andererseits müssen weiterhin ausreichend Möglichkeiten vorhanden sein, auch ohne digitalen Zugang die alltäglichen Dinge zu erledigen.



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

Ihre Silke Wiederhold

Unsere nächsten Patientenvorträge

Wie lange hält mein künstliches Gelenk?

Wenn ein Wechsel der Hüft- oder Kniegelenksprothese notwendig ist

Mittwoch, 8. November, 17:00 Uhr

Stefan Luck, Leitender Arzt der Gelenkchirurgie



Die Wirbelsäule im Alter

Bandscheibenvorfälle und weitere Erkrankungen der Wirbelsäule

Mittwoch, 15. November, 17:00 Uhr

Dr. med. Alexander Richter, Leitender Arzt der Wirbelsäulenchirurgie



Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, Hamburg
Wir bitten um Anmeldung per E-Mail oder telefonisch:
 HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de | Telefon: (040) 3197-1225



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

**Darius Alibek 040 298545-87
 oder Mobil 0151 53273818**

ssc-projektentwicklungs-gmbh.de

Digital mit Nebenwirkungen

Elektronische Patientenakte

„Elektronische Patientenakte, E-Rezept – wie soll ich das der alten Dame klarmachen?“, sagt die Ärztin seufzend. Die „Arzt-helferin“ assistiert: „Als ich für einen Termin beim Lungenarzt anrief, wollte der Anrufautomat einen Code von mir. Wenn ich schon überfordert bin, wie sollen das meine Eltern hinkriegen?“ Szenen einer Praxis. Welche Tabletten hat der Kardiologe verschrieben, wie oft hat der Hausarzt zu hohen Blutdruck gemessen? Wie sieht das Röntgenbild aus der Uniklinik aus? Bislang herrschten in der Praxis von Haus-, Fach- und Zahnärzten Papier und Kuli, Fax und PC. Das sollte ab 2021 vorbei sein. Menschen, die in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, sollen nun auf Wunsch eine elektronische Patientenakte (ePA) ihrer Krankenkassen erhalten, in der medizinische Daten, Befunde und mehr gespeichert sind. Privatpatienten ziehen nach.

■ Digital

Die ePA hielt zuerst Einzug in Arztpraxen und Apotheken, dann kamen Krankenhäuser, Pflegeheime, Physiotherapie-Praxen ... Seit 1. Juli 2021 sind Arztpraxen und Krankenhäuser verpflichtet, sämtliche ePA lesen und mit Daten füllen zu können – auf Wunsch des Patienten. Ist das nicht möglich, droht Strafe. Damit Ärzte oder andere die ePA „ziehen“ können, muss der Versicherte sein Ein-

verständnis dazu geben. Der Patient hat die Hoheit über die ePA; Zugriffsrechte können jederzeit widerrufen werden. Bedingung: Der Patient verfügt über ein Smartphone oder Tablet. Denn die ePA funktioniert nur über ein Programm, das hier läuft (App).

■ Freiwillig

Patienten sind freiwillig dabei: Sie haben zwar ein Anrecht darauf und können stets Einsicht nehmen – wenn die Akte verfügbar ist. Auch ob sie überhaupt angelegt wird, liegt in der Hand der Patienten – noch. Sie können entscheiden, ob sie das digitale Dossier über ihre Gesundheit wollen oder nicht. Das könnte sich ändern.

Denn: Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat viel vor. Der „zentrale Bestandteil der digitalen Transformation im Gesundheitswesen“ könnte Pflicht werden. Die Ampelregierung erwägt, den Weg zur ePA umzustellen: Bisher müssen Versicherte die Akte bei ihrer Krankenkasse beantragen und ihre Zustimmung geben. Kritiker halten dies für zu kompliziert, weil diverse Codes nötig sind. Sie fordern, dass Kassen künftig allen Versicherten automatisch eine ePA einrichten müssen. Das heißt: Legen die Patienten keinen Widerspruch ein, wird die Akte angelegt. Das ist das sogenannte Opt-Out-Prinzip.



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

🔑 Kostenlose
Sicherheitsberatung

🔑 Einbruchschutz
(KfW-Förderung mögl.)

🔑 Türöffnung
Schlüssel/Stempel

SERVICE

5 59 24 41
Die „Nummer Sicher“

www.Dominico-Service.de

Meisterbetrieb
Inh. Lars Grebe e. K.
Schnelsen · Frohmstr. 24

Tel. 0160/96 22 60 71

Mo.-Do. 9.30-17 Uhr, Fr. 9.30-15 Uhr



Seit mehr als 30 Jahren in Schnelsen!
Das Ziel: unsere Stadtteile einbruchssicher zu machen.
Unsere Angebote beinhalten Sondernachlässe.

Bei allem digitalem Elan: Bisher hat der Plan nur unerwünschte Nebenwirkungen: Lauterbach muss in einer Anfrage an die Bundesregierung auf nüchternen Magen lesen: Nur 1 Prozent der gesetzlich Versicherten nutzt bisher eine ePAs. Bis Ende Juni 2023 stellten die Kassen 704.050 ePA zusammen. Das soll sich ändern: Der Entwurf eines „Gesetzes zur Beschleunigung der Digitalisierung des Gesundheitswesens“ geht voraussichtlich im November in den Bundestag, um im Februar 2024 in Kraft zu treten. Der Plan: ePAs werden grundsätzlich angelegt, wer nicht will, sagt ausdrücklich „Nein“. Bis 2025 sollen 80 Prozent aller gesetzlich Versicherten eine haben.

■ Kostenlos

Wie aber kommt die ePA zum Patienten? Patienten mit Gesundheitskarte beantragen sie kostenlos bei der Krankenkasse und willigen schriftlich in die Datenspeicherung ein. In der Regel sind ein Online-Zugang zur Krankenkasse und eine App für Smartphone oder Tablet nötig. Für die Registrierung reicht die Krankenversicherungsnummer, eine PIN der Gesundheitskarte sowie eine E-Mail-Adresse. Wer kein Smartphone hat (Handy reicht nicht), fragt den Arzt (nicht den Apotheker): Die ePA wird dann in der Praxis aufge-

schlagen und befüllt, die hier (und nur hier) vorliegt. Auch hier hat der Patient das Sagen, was in die Akte kommt.

■ Zusammengehörig

In der ePA kommt zusammen, was zusammengehört: Befunde der (Fach-)Arztpraxen, Diagnosen, Ergebnisse aus MRT, CT, Röntgen, Medikationspläne, Notfalldaten, Laborberichte, Impfpass und selbst Mutterpass und Bonusheft vom Zahnarzt. Dazu Kontaktdaten von Ärzten und Personen, die im Notfall benachrichtigt werden sollen oder sogar die Protokolle des Fitness-Trackers, Organspende-Ausweis, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. All diese Unterlagen sind papierlos verfügbar, zentral gespeichert und müssen nicht aus Schubladen und Aktenordnern zusammengesucht werden. Zukunftsmusik: Der Notfall-Mediziner greift auf die Akte zu und erfährt, dass der Patient im Park allergisch gegen Wespen ist und dass das Herzrasen diesen Grund hat ...

Im besten Fall können Kliniken, Praxen und Apotheken im Netzwerk sehen, was der andere macht und gemacht hat. Der Insel-Blick wird weiter, Doppeluntersuchungen können vermieden werden. Der eine Haus-Arzt hat eventuell ein Aha-Erlebnis, wenn die Kollegin anderer Fachrichtung zum Schluss gekommen ist, dass die Magenschmerzen eventuell doch nur durch eine Magenspiegelung erklärbar werden. Und der Patient kann mitlesen. Er kann sich die Daten auf das Tablet oder Handy holen, sich kundig machen, rückfragen und sich mehr um die eigene Gesundheit kümmern.

■ Mündig

Der Patient rückt auf in der Hierarchie der Wissenden: Er und sie können selbst aktiv werden und etwa ein Blutdrucktagebuch oder ein Schmerzprotokoll hochladen. Er wird – im Idealfall – zum Manager seiner Gesundheit: Er kann Daten löschen, hinzufügen, den Zugriff auf bestimmte Ärzte begrenzen. die Dauer einengen Und sicher sein, so die Befürworter: Krankenkasse oder Arbeitgeber erhalten keine Einsicht. Krankenkassen haben nur ein Schreibrecht zum Einstellen von Abrechnungsunterlagen – wenn sie eine Berechtigung haben. Das heißt: Wer die ePA-App hat, bestimmt die Musik. Er sagt, wer die digitalen Daten einsehen und wer nicht. Falls bestimmte Befunde nicht

Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen?



Nutzen Sie die Erfahrung und Kompetenz eines der führenden Immobilienunternehmen im Norden Deutschlands und profitieren Sie vom Netzwerk des größten deutschen Maklerverbundes.

Herbstaktion bis 30.11.23: Kostenlose Marktwerteinschätzung Ihrer Immobilie!

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

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



Sparkasse
Holstein

Der Pöhlshof

ServiceWohnen – geboren 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

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!

➤➤ **Frisuren speziell für pflegebedürftige und geriatrische Menschen** <<<



Friseur für den
Gesundheitsdienst

Marina-Chic.de

Rufen Sie an! Tel.:
60 60 86 69

Betreuungs- und Entlastungsteam Alstertal

Wir bieten:
+ bedarfsorientierte Pflegehilfe (kein Pflegedienst)
+ Betreuung – stundenweise oder ganztägig (auch am Wochenende)
+ Dementenbetreuung/-versorgung
+ Hilfe rund um den (Senioren)-Alltag



Lebenshilfe, Beratung,
Betreuung im Alltag

Marion Ezold

individuell | erfahren | preiswert

Weitere Informationen unter 040/41 62 98 98 oder 0174/332 64 43
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



gespeichert werden sollen, kommen sie gar nicht erst rein oder fliegen wieder raus. Wenn der Zahnarzt in der Nachbarschaft nichts von Blutwerten einer Schwangerschaft wissen soll, öffnet sich dem Dentisten nur ein schmales Datenfenster.

Bereits 2017 beteiligte sich das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) mit der Techniker Krankenkasse an der Entwicklung der elektronischen Gesundheitsakte. Damals hieß die ePA zwar noch eGA. Die Ziele aber waren gleich: Versicherte sollten jederzeit über ihre Gesundheitsdaten verfügen können und „bestmögliche Transparenz zu ihrer medizinischen Versorgung erhalten“. Anja Brandt, Referentin für Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit am UKE, nennt heute die Vorteile: „Die digitale Patientenakte ermöglicht Patienten wie Behandelnden einen leichteren Zugriff auf aktuelle und genaue medizinische Informationen wie medizinische Befunde, Diagnosen, Medikamentenlisten und vergangene Behandlungen. So können sich auch Patienten noch aktiver in ihre Gesundheitsversorgung einbringen, indem sie ihre eigenen Gesundheitsdaten im Blick haben und ihre Fragen oder Bedenken direkt mit ihren Behandlern besprechen.“

■ Praktisch

Dabei können gerade Ältere von der ePA profitieren: „Ältere haben häufiger eine umfangreichere medizinische Vorgeschichte mit mehr Arztbesuchen und Diagnosen. Eine digitale Patientenakte ermöglicht es ihnen, einfach auf ihre Gesundheitsdaten zuzugreifen, ohne physische Ordner durchsuchen zu müssen. Zudem nehmen ältere Menschen häufig mehrere Medikamente ein. Eine digitale Patientenakte kann dabei helfen, den Überblick über diese Medikamente zu behalten, da sie eine Liste der verschriebenen Arzneien und deren Dosierungen enthält. So können Ältere die in einer digitalen Patientenakte enthaltenen Informationen über ihren Gesundheitszustand und zu ihren Diagnosen nutzen, um besser informiert Entscheidungen zu treffen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass ältere Menschen möglicherweise Unterstützung bei der Nutzung digitaler Technologien benötigen, um alle Vorteile der digitalen Patientenakte vollständig nutzen können.“

Auch Anke Puzicha von der Hamburger Verbraucherzentrale, Abteilung Gesundheit und Patientenschutz, verbindet mit der ePA die Hoffnung, dass Gespräche zwischen Göttern in Weiß und dem Kassens-Normalpatienten besser klappen: „Bei der Kommunikation der Akteure im Gesundheitswesen – etwa zwischen Ärzten oder Krankenhäusern und Patienten – haperte es bisher häufig. So wurden etwa Untersuchungsergebnisse in den Akten einer Praxis gesammelt, standen dem Patienten selber aber nicht unmittelbar zur Verfügung. Wenn er den Arzt wechselte oder einen Facharzt aufsuchte, mussten Untersuchungen erneut durchgeführt werden, oder es fehlten wichtige Informationen.“ Hier liegt einer der Vorteile der ePA. Wird ein neuer Arzt hinzugezogen oder etwa eine „zweite Meinung“ bei schweren Erkrankungen eingeholt, kann sich der neue Mediziner rasch ein Bild per ePA machen. „Ärzte – gerade auch neue Ärzte – können darauf zurückgreifen. Das kann zur Verbesserung der Gesund-

heitsversorgung beitragen: Diagnosen können genauer gestellt werden, überflüssige Doppeluntersuchungen werden verhindert, Risiken können gesenkt werden. Auch ein neuer Arzt kann auf die letzten Blutwerte zugreifen und weiß, welche Medikamente genommen wurden und in welcher Dosierung.“

■ Sparsam

Und wie sieht es mit den Krankenkassen aus? Günter Wältermann, Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, sieht Vorteile durch die ePA – auch für Kassen: „Wir können durch eine verantwortungsvolle Nutzung von Daten die Gesundheitsversorgung schneller, sicherer und effizienter machen. Eine Voraussetzung dafür ist die Anwendung der elektronischen Patientenakte. Der Schutz der persönlichen Daten ist dabei sehr wichtig. Jeder soll im Rahmen des Opt-Out-Verfahrens die Möglichkeit haben, eine informierte Entscheidung zu treffen. Wir werben für die Nutzung der elektronischen Patientenakte und werden unsere Versicherten rechtzeitig informieren. Aber: Wenn wir zu hohe Hürden für die Datennutzung und Digitalisierung im Gesundheitswesen errichten, enthalten wir unseren Bürgerinnen und Bürgern Dinge vor, die in anderen Ländern möglich sind.“

■ Kompliziert

Aber: Digitalisierung baut auch Hürden auf. Sozialverbände fordern daher auch Barrierefreiheit auch im Gesundheitswesen. Und hier geht es nicht nur um Stufen aus Stein. Das E-Rezept, der Dringlichkeitscode auf der Überweisung des Hausarztes, eine Online-Buchungsplattform wie Doctolib zur Terminbuchung, die Hotline ... Die Gelegenheit, auf gut Glück ins Wartezimmer zu stürzen gibt's nur noch in der „Schwarzwaldklinik“. Mancher Senior hält die Stimme des smarten Anrufbeantwortersystems für echt und wartet nicht ab, ob die „2“ für ein Rezept oder die „3“ für einen Termin oder die „1“ für alles andere zu drücken ist ...

Dabei hatten 2017 vor allem ältere Menschen sich die Einführung digitaler Patientenakten gewünscht, so eine Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbands. 82 Prozent hielten sie für sinnvoll. 78 Prozent würden sie auch selbst nutzen. Antje Kusalik, Pressesprecherin, AOK Rheinland/Hamburg sagt: „In der elektronischen Patientenakte werden alle relevanten Informationen digital gebündelt und sind jederzeit verfügbar. So können Ärzte im Krankenhaus über den Notfalldatensatz alles Wichtige für die Erstversorgung der Patienten abrufen. Apotheken können – die Einwilligung der Patienten vorausgesetzt – die gespeicherten Informationen für die individuelle Beratung zu Wechselwirkungen, Unverträglichkeiten und Allergien nutzen. Dies ist grundsätzlich für alle Altersgruppen relevant. Die Relevanz dieser Informationen steigt aber mit der Anzahl der Vorerkrankungen und der eingenommenen Medikamente – und damit üblicherweise mit dem Alter.“

■ Altersbedingt

Auch für Kusalik ist nicht zwingend das Alter ausschlaggebend für die Nutzung digitaler Angebote, sondern eher die digitale Kompetenz der Versicherten. Gerade für Ältere bietet die ePA altersbedingte Vorteile: „Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Arztbesuche. Auch die Vielfalt aufgesuchter Fachärzte nimmt zu. Für viele wird es zunehmend schwieriger, den Überblick über die Untersuchungsergebnisse zu behalten. Im Gespräch mit dem Arzt erinnern sie sich mitunter nicht oder falsch an vorangegangene Befunde. Das kann dazu führen, dass sie weniger schnell oder nicht zielführend behandelt werden können, weil nicht alle notwendigen Informationen sofort verfügbar sind. Die ePA behebt dieses Problem.“ Vorteile ergeben sich aber erst, wenn die ePA praxistauglich ist: „Für einige Patienten – hierzu zählen vor allem Hochbetagte – sind die Hürden zur Beantragung einer ePA aktuell zu hoch.

In einer Schrift der Verbraucherzentrale des Bundes findet sich eine Erläuterung, um den alten Leit-Ordner gegen die ePA zu tauschen: „Außerdem benötigen Sie eine sicher zugestellte, gültige und NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte (NFC-eGK) und die dazugehörige PIN. Für die PIN-Zustellung müssen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse identifizieren. Bei der zweiten Lösung ist die ePA ist mit Ihrem Smartphone gekoppelt. Als zweiten Faktor benötigen Sie ein Passwort, das Sie im Registrierungsprozess vergeben. Sie haben zwei Möglichkeiten, sich anzumelden: 1. mit einer PIN und der persönlichen NFC-fähigen Gesundheitskarte oder 2. mit einer Zwei-Faktor-Authentifizierung.“ Alles klar? Vielleicht hat Karl Lauterbach vergessen, dass Ex-Kanzlerin Merkel vor genau zehn Jahren erklärte: „Das Internet ist für uns Neuland.“ Und nun sollen Senioren souverän mit dem Smartphone umgehen wie ein digitaler Derwisch?

■ Selbstbestimmt

Die neue Akte stößt auch bei Patientenschützern auf Zustimmung, die Abkehr vom Freiwilligkeitsprinzip jedoch auf Ablehnung. Eugen Brysch, Vorstand, Deutsche Stiftung Patientenschutz, Dortmund: „Die Einführung der elektronischen Patientenakte ist längst überfällig. Denn dadurch können Mehrfachbehandlungen verhindert und unerwünschte Wechselwirkungen durch Arzneimittel frühzeitig erkannt werden. Entscheidend ist allerdings das selbstbestimmte Handeln der Patientinnen und Patienten zu wahren. Deshalb ist die Widerspruchslösung hier inakzeptabel. Schließlich bedeutet Schweigen nicht Zustimmung. Das gilt auch für die Weitergabe von Patientendaten an die Forschung. Zudem müssen anders als vorgesehen alle medizinischen Informationen rückwirkend und lückenlos in die E-Akte – gerade für über 60-Jährige – eingepflegt werden. Ebenso hat der Gesetzgeber Menschen zu berücksichtigen, die nicht technisch versiert sind. Dazu gehören schließlich mehr als 20 Prozent der über 65-Jährigen. Eine Herausforderung wird es somit sein, auch dieser oft pflegebedürftigen Patientengruppe einen differenzierten Umgang mit ihren Daten zu ermöglichen.“

Verbraucherschützerin Puzicha warnt zudem vor einem digitalen Zwei-Klassen-System: „Wer kein digitales Endgerät hat – also weder Smartphone noch PC, bekommt die ePA zwar auch, kann sie auch befüllen lassen, aber selber nicht einsehen. Daher fordern wir mindestens Terminals etwa bei den Krankenkassen, wo Versicherte auf ihre Akte zugreifen können. Letztlich wird es ohne eine Auskunftspflicht – in Papierform – nicht gehen. Auch sie hält die ePA für geeignet, um zur Gesundheitsversorgung beizutragen. Das Anmeldeverfahren sei allerdings „viel zu kompliziert.“

Doch nicht nur Umgang mit der ePA will gelernt sein. Skeptiker sorgen sich auch um Datenschutz und Sicherheitslücken. Ein spektakuläres Datenleck aus Finnland im Oktober 2020: Hacker eroberten Daten und erpressten Patienten in psychiatrischer Behandlung: Wer die geforderte Geldsumme – umgerechnet etwa 200 Euro – nicht zahlte, wurde mit Bloßstellung bedroht. Ein weiterer Interessent könnte die Gesundheitswirtschaft sein: Wer weiß, was die Menschen plant, kann besser planen. Dr. H. Riedel © SeMa

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST

Lebensvielfalt für Senioren



Kulinarisches, Handgemachtes und Live-Musik

Hüttenzauber

Samstag, 25. November
12 – 16 Uhr · Festplatz

Hinsbleek 11 · Hamburg-Poppenbüttel · hzhg.de

Zuhause 
im Alstertal



„Hier bin ich zuhause,
hier fühle ich mich wohl...“

Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort,
wo der Mensch im Mittelpunkt steht:

Ihr Zuhause im Alstertal

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040-606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg

www.zuhause-im-alstertal.de

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

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



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

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

24 Stunden erreichbar unter: 0172/409 87 44

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



Ferienwohnung – Ostseebad Boltenhagen



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

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

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

Kinostart:
23. November
2023

IN VOLLER BLÜTE

im Verleih von
LEONINE Studios

Mit Michael
Caine, Glenda
Jackson



Im Sommer 2014 sorgte Bernard Jordan (Michael Caine) unverhofft weltweit für Schlagzeilen. Er verließ auf eigene Faust sein Pflegeheim, um sich mit anderen Veteranen an einem Strand in der Normandie zu treffen und ihrer gefallenen Kameraden am 70. Jahrestag der Landung der Alliierten zu gedenken.

Es war ein Abenteuer, das die Fantasie von Menschen in aller Welt beflügelte. Bernie verkörpert den eigensinnigen Geist und Tatendrang einer Generation, die im Verschwinden begriffen ist. Aber das ist natürlich nicht die ganze Geschichte. Es ist die inspirierende Erzählung eines Veteranen, der sich gegen Ende seines Lebens mit seinem bestehenden Kriegstrauma arrangieren muss. Und es ist die Geschichte der 60 Jahre währenden Liebe zu seiner Ehefrau Rene (Glenda Jackson).

Das SeMa verlost 4 x 2 Kinokarten:

Schreiben Sie uns mit dem Stichwort „In voller Blüte“ bis zum 17.11.23 eine E-Mail an raetsel@senioren-magazin-hamburg.de oder eine Postkarte an das SeMa Senioren-Magazin-Hamburg, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Adressen werden nur für den Gewinnzweck verwendet.

Die Biografie-Werkstatt stellt ihr neues Buch vor „Wir brauchten Mut zum Aufbruch“

Buch-
Tipp

„Wir brauchten Mut zum Aufbruch“ ist eine ergreifende Rückblende in die Vergangenheit und ein vergleichender und schmerzhafter Blick auf die heutige Zeit.

Was tut man, wenn die feindliche Front nur noch 20 Kilometer vom Stadtrand entfernt ist? Wie schafft man es, Frau und Kind doch noch in letzter Minute auf das Schiff mit Soldaten der fliehenden Kompanie zu evakuieren? Wie kann, direkt nach dem Ende des Krieges, eine zu junge, verzweifelte Liebe überdauern und plötzlich und unerwartet nach 50 Jahren wieder aufleben? Nur damals? Und heute? Wie sieht die Flucht einer jungen Frau aus? Kann sie dem Elend entkommen? Gibt es in Deutschland einen Neuanfang? Als Frau? Elf mutige Frauen und Männer berichten von ihrer Standhaftigkeit im Krieg, von Vertreibung, Flucht und von der entbehrungsreichen Nachkriegszeit, wenn man eine neue Orientierung suchte und brauchte. Das Leben einer Frau von heute, die fliehen musste, macht besonders erschreckend deutlich, wie ähnlich die Schicksale und Hoffnungen heute und damals sind. Die Erzählungen zeigen in den kleinen, bedeutenden Alltagsituationen, was für Fantasie, Kraft und Entschlossenheit benötigt werden, um einen Neuanfang zu wagen.

Das neue, fünfte Buch der Biografie-Werkstatt der Pauluskirche Altona wird am 24. November um 19 Uhr in der Ev.-luth. Pauluskirche Altona, Bei der Pauluskirche 1, 22769 Hamburg, mit musikalischer Begleitung vorgestellt.

Präzisionssport: Boule

**Ein unverbindliches Angebot,
das verbindet: Boule-Treff auf
dem Schnelsener Deckel**



*Wer mitspielen will, trägt sich auf
der Liste ein. Oder kommt einfach
so zum Schnuppern und Kennen-
lernen dazu.*



*Mit einem Magnet am Seil oder an der
Teleskopstange: Gisela Sonnenberger
und Mitinitiator Reiner Hild zeigen,
wie sie ihre Kugeln aufheben können,
ohne sich zu bücken.*



*Im Sommer gab es für Berufstätige das Angebot
„Boule am Abend“.*

Boule-Treff Schnelsen:

**Jeweils dienstags und donnerstags
von 14 bis 16 Uhr spielen die
TeilnehmerInnen auf dem Boule-
Platz im Dorothea-Buck-Park.
Wer einmal Schnuppern möchte, kann
einfach vorbeikommen, wer mitspielen
mag, trägt sich auf der Liste am Platz ein.**

**Es gibt auch eine WhatsApp-Gruppe
für die Freunde der Kugelspiele.**

Seit etwas über einem Jahr trifft sich der Boule-Treff Schnelsen (BTS) mindestens zweimal die Woche auf dem eigens für die Kugelsportart angelegten Platz auf dem Schnelsener Deckel, genauer: im Dorothea-Buck-Park. Beim BTS handelt es sich um ein zwangloses Angebot, das sich aus – und das ist das Erstaunliche daran – Privatinitiative ergeben hat. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Idee dazu hatte Schnelsenerin Gisela Sonnenberger. „Corona hatte uns fast aller Aktivitäten beraubt! Öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen empfanden wir als äußerst riskant. Aber draußen sein, spazieren gehen oder Rad fahren waren glücklicherweise möglich. Also schauten mein Mann und ich uns an, was in unserer Nähe noch so geht“, erzählt die 84-Jährige, wie es dazu kam. Durch Berichte im lokalen Wochenblatt haben sie von dem geplanten Boule-Platz auf dem neuen Schnelsener Deckel erfahren. „Wir freuten uns sehr darüber, denn bei Familienfeiern boulen wir oft mit Kindern und Enkelkindern.“

Mit der feierlichen Einweihung des Schnelsener Deckels am 25. September 2022 legte auch der Boule-Treff los: „Wir erstellten einen Flyer und einen Aufsteller, postierten uns neben dem Boule-Platz, auf dem sich eine Boulegruppe des Lemsahler Sportvereins eingefunden hatte und Passanten dazu einlud mitzuspielen“, so Sonnenberger. Von ihnen haben die Sonnenbergers hilfreiche Tipps und Spielregeln erhalten und verteilten ihre Flyer. Unterstützung bekamen die dabei, und auch von Reiner Hild. Der 82-Jährige hatte 20 Jahre nicht mehr Boule gespielt und fand die Idee, seine Kugeln wieder aus dem Keller zu holen, so charmant, dass er sich gleich engagierte.

● **„Wir sind jetzt eine richtig fröhliche Truppe“** (Reiner Hild)

Gleich am ersten Dienstag nach der Eröffnung, am 7. Oktober, haben sich bei Schietwetter sechs boulebegeisterte Frauen und Männer eingefunden, berichtet Sonnenberger. „Eine Woche später, bei herrlichem Sonnenschein, waren wir zu zwölf auf dem Platz, einige Wochen später 18 Personen, sodass wir auch auf den Wegen des Parks spielen mussten“, erzählt sie. Ein zweiter Termin wurde angeboten und der Entschluss gefasst, den Winter durchzuspielen.

„Jetzt wird regelmäßig an beiden Tagen, Dienstag und Donnerstag, geboult!“, freut sich die Schnelsenerin, die eigentlich fast immer dabei sei, sagt sie. „Aber – und das ist das Wunderbare an der Sache – ich muss nicht jedes Mal selbst dabei sein. Das läuft alles ganz von selbst“, betont sie. Jeder wisse, wie es läuft. Sie



*Es treffen sich meist zwölf bis 20 Schnelsener-
Innen zum gemeinsamen Boule-Spiel auf dem
Schnelsener Deckel.*



*Marita Opalka
ist seit Juni
dabei und schätzt
die besondere
Stimmung und
Lockerheit beim
BTS.*

haben einen Schlüsselsafe, und in der abschließbaren Kiste am Rand der Boulebahn werde das Material aufbewahrt. Da können alle spielen, wie sie mögen, so Sonnenberger.

„Das Besondere ist, dass ich vorher nicht einen einzigen von den Teilnehmern kannte“, erzählt Reiner Hild. „Wir kamen alle von irgendwo hierher und sind jetzt eine richtig fröhliche Truppe. Uns allen macht das hier ungeheuer viel Spaß“, so der 82-Jährige. Marita Opalka ist erst seit Juni dabei, und ihr gefällt vor allem die Lockerheit: „Dass hier jeder mitmachen kann und kommen kann, wie er möchte“, sagt sie. „Wir spielen im Team und bilden Gruppen, und jeder will natürlich gewinnen“, sagt die 75-Jährige schmunzelnd. Aber das sei nicht das Wichtigste, betont sie.

● **Weitere Angebote geplant**

Nicht nur die Kugeln rollen beim Boule-Treff Schnelsen, auch die Angebote bleiben in Bewegung: Im Sommer gab es ein zusätzliches Angebot für Berufstätige am Abend, in den Sommerferien wurde eine Woche Ferien-Boule für Schulkinder angeboten ... Mit Fördermitteln aus dem Verfügungsfonds konnten inzwischen eine mobile Absperrung und die abschließbare Kiste fürs Material angeschafft werden. Aktuell wird überlegt, wie das Umfeld inklusiv werden kann, sodass zum Beispiel auch RollstuhlfahrerInnen mitspielen können.

„Lass die Kugel rollen“, ruft einer der Teilnehmer. Aktuell sieht es nicht danach aus, als ob jemand die Boule-SpielerInnen vom Boule-Treff Schnelsen stoppen könnte.



Der Wiener „Prater“.



Der Stephansdom überragt in der Wiener Fußgängerzone alles.



Das Schloss „Belvedere“.

Mit Sissi-Feeling an die Sachertorte

In Wien locken geliebte Klischees gerade ältere Touristen an

Es muss ja nicht gleich Hans Moser sein. Der beliebte Schauspieler (verstorben 1964) gilt wie kaum ein Zweiter als Wiener Urgestein. Sein Granteln wurde in der österreichischen Metropole ein Markenzeichen, eine lustige Art Unfreundlichkeit quasi zum Wesensmerkmal. Wer heute die Hauptstadt unseres Nachbarlandes besucht, spürt bei allem Fortschritt, bei allen modernen Errungenschaften zwischen Stephansdom und Hofburg, dass gerade die (mehr oder weniger alten) Klischees Wien ausmachen. Ältere Gäste an der Donau – und die gibt es nach wie vor zu Hauf – fordern geradezu das Sissi-Feeling, die Sachertorte oder das Fiaker-Gespann. Die Stadt wird niemals ihre Vergangenheit vergessen – und das macht sie so liebenswert.

Nun gut, die Ankunft ist nicht gerade historisch oder altertümlich. Ziemlich verwirrt steht eine Hamburger Seniorengruppe mitten im neuen Wiener Hauptbahnhof, die vielen Ausgänge in alle Richtungen gleichen der Anzahl der Fragezeichen auf der Stirn. Wien ist eine Großstadt, wenn nicht sogar eine Weltstadt, und auch außerhalb des Bahnhofes am Südtiroler Platz dominieren hohe, moderne Gebäude, Technik und eine top-moderne Straßenführung. Hans Moser hätte mit Sicherheit gegrantelt – die norddeutschen Senioren hätten ihn verstanden. Aber: Das ist nur ein Teil – eben der neuere – von Wien, die Generation 60 plus kommt schon einen Tag später auf ihre Kosten.

Sobald man sich mit der U-Bahn (Wien hat ein großes modernes Netz) Richtung innerem Ring aufgemacht hat, präsentieren sich die Sehenswürdigkeiten unübersehbar wie an einer Perlenschnur aufgereiht. Ob Parlament, Rathaus mit Vorplatz, die Oper das

Burgtheater oder eines der vielen Museen: Kolossale Bauten, aus denen die Historie geradezu trieft, sind sie alle. „Es ist traumhaft schön, geradezu überwältigend“, sagt Christel Beyer (74) aus Hamburg und kommt aus dem Staunen gar nicht mehr raus. Diese Gebäude seien in der Tat gerade für ältere Menschen etwas ganz Besonderes, man müsse sie einfach gesehen haben, gibt sie schon fast Reisetipps an Gleichaltrige. „Dabei ist alles auch so sauber und schön“, sagt Gerit Mediaty (75), die ebenfalls von der Elbe an die Donau gereist ist.

Das Ganze steigert sich dann noch, wenn die Tram verlassen wird und es in den Burggarten und/oder die Hofburg geht – vom nahen Stephansdom ganz zu schweigen. Und wer dann wirklich noch näher an Kaiserin Sissis Gemäcker will, der fährt halt raus Richtung Schloss Schönbrunn. Da sieht der staunende Tourist dann gleich, dass die populäre österreich-ungarische Kaiserin im „Garten“ genug Auslauf hatte. Auch eine Führung durch Schloss Schönbrunn ist einfach ein Muss. Der Prunk ist unbeschreiblich, auch die vielen Asiaten lassen ihre Kameras heiß laufen.

Nun gut, die Augen haben viel gesehen, die Beine werden schwächer. Der Moment ist eigentlich optimal, um zu kulinarischen Genüssen zu wechseln. Und da ist man in Wien nun wirklich richtig. Wer auf seinem Historien-Trip weitermachen will, geht ins Hotel Sacher und isst die legendäre (und überteuerte) Torte. Aber schon auf dem Weg dorthin locken etliche gemütliche Kaffeehäuser, Beisl und Weingärten, in ihnen der kleine Braune (Kaffee), der Verlängerte (Kaffee)



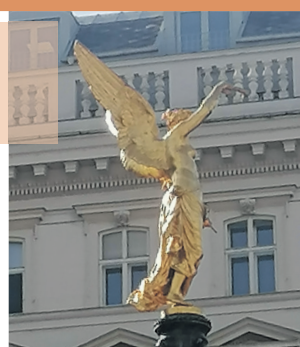
<p>Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH</p> <p>Adresse Fabersweg 3, 22848 Norderstedt</p> <p>Telefon 040/41 45 59 97</p> <p>Fax 040/524 39 72</p> <p>E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>www. senioren-magazin-hamburg.de</p>	<p>Handelsregister HRB 19693</p> <p>Amtsgericht Kiel</p> <p>Geschäftsführerin Silke Wiederhold</p> <p>E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Layout und Grafik Sandra Holst Mandana Doose</p>	<p>Redaktion Franz-Josef Krause Dr. Hergen Riedel Marion Schröder Stephanie Rosbiegal Klaus Karkmann Corinna Chateaubourg Alexandra Petersen</p> <p>E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Korrektorat Sibylle Kumm</p>	<p>Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen Herwart Wiederhold HWWA Werbeagentur GmbH Tel. 040/524 33 40 h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de</p> <p>Druck Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt</p>	<p>Erscheinen 10 x jährlich</p> <p>Druckauflage 56.500</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nord: 23.000 • West: 23.500 • Ost: 10.000 <p>Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen Ausgabe Dez./Jan. 2023/2024 am 20.11.23</p> <p>Verteilung der Dezember/Januar-Ausgabe ab 01.12.23</p>
<p>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.</p>				



Die berühmte Sachertorte.

Am Ring in der Wiener City stehen viele der Denkmäler und historisch bedeutsamen Gebäude.

In Grinzing, etwas außerhalb Wiens, reiht sich eine gemütliche Weinstube an die andere.



oder gar Hendl, Wiener Schnitzel in der Größe eines Klodeckels, vor Kalorien strotzender Kaiserschmarrn oder eine der vielen anderen Spezialitäten. Zum Abnehmen ist Wien nichts, für den schmalen Geldbeutel allerdings auch nicht. Wien ist (schön) teuer, Historie, Klischees und Weltstadt haben ihren Preis.

Der Tourist 60plus sei daher auch ein bisschen gewarnt. Ein Großstadtturlauf gerade in der Zwei-Millionen-Metropole Wien ist sehr anstrengend. Augen, Seele, Beine, Orientierung, Gehirn, Ausdauer, Verdauung: Alles steht auf dem Prüfstand – und die Geldbörse muss auch dick genug sein. Da nützt – in memoriam Hans Moser – auch ein kräftiges Granteln nichts.

Ein guter Überblick zum Tourismus in Wien, der alle Themen abdeckt, im Netz unter

<https://www.wien.gv.at/tourismus/>

Klaus Karkmann © SeMa

Vom Scherzel bis zum Zwutschkerl

Typisch Wienerische Ausdrücke klingen oft niedlich, aber man versteht sie nicht. Hier ein paar „Übersetzungen“:

Abstrudeln

Zwar ist der Strudel wohl die berühmteste Mehlspeise der österreichischen Küche, nur hat der Kuchen mit den köstlichen Füllungen hier nichts verloren. Vielmehr ist abstrudeln das passende Verb, wenn du dich enorm abmüht oder abrackerst. Nicht nur der Bäcker knetet den Strudelteig so lange, bis er nicht mehr kann; auch strudelt man sich ab bei seiner Ankunft in der fremden Großstadt.

Flamo

Spätestens nach dem Beziehen des Hotelzimmers stellt sich auch bei dir Flamo ein, und es wird Zeit, auf die Suche nach Grammschmalz und Saumaise zu gehen. Nein, nicht, weil du nach lustigen Wortkombinationen suchst oder plötzlich Jäger geworden bist, sondern weil Flamo schlichtweg „Hunger“ heißt.

Scherzl

Im Restaurant ist das Scherzl kein Schwank des Kellners, auf den man etwa mit Lachen antworten müsste. Nein, wenn jemand mit einem Scherzel kommt, dann wird dir gerade wienerisch das letzte oder erste Stück eines Brotlaibs angeboten.

Nedlich

Falls du allzu menschlich in ein sprachliches Fettnäpfchen trittst, dann achte zumindest darauf, ob ein beobachtender Österreicher das als nedlich bezeichnet. Fällt der Ausdruck? Dann wieg dich bloß nicht in Sicherheit, dass du so etwas wie niedlich bist, tatsächlich ist nedlich das Alarmwort für eine heikle Situation.

Zwutschkerl

Früher oder später wird dir auch im freundlichen Österreich ein Zwutschkerl begegnen, und dann wirst du ihn als solchen benennen können: als ein Prachtexemplar eines echten Idioten. Meist werden die Jüngeren damit beschimpft, aber keine falsche Scheu, dieses Wort frei anzuwenden. Auch ein Senior kann ein Zwutschkerl sein.

Kurvn krotzen

Solltest du den Zwutschkerl nun doch nicht abschütteln können, dann wird es später Zeit, die Kurvn zu krotzen. Ob du jemanden kratzen sollst? Nein, das Kurvknrotzen ist die hohe Kunst, heimlich einen Abgang zu machen. Sehr nützlich, auch außerhalb der Großstadt Wien.

Schritt für Schritt entspannt – komm mit

Tagesfahrten mit Rollator ab Hamburg ZOB, Bergedorf und Ahrensburg

Auch in der dunkleren Jahreszeit hat es durchaus etwas für sich, wenn man gemeinsam mit netten Mitreisenden die schönsten Ecken Norddeutschlands erkundet – statt alleine zu Hause zu sitzen. Da passt es perfekt, dass der bekannte Busveranstalter Reisering Hamburg sein Angebot ausweitet und ausgewählte Tagesstouren für alle Gäste anbietet, die nicht mehr ganz so schnell unterwegs sein wollen oder können, frei nach dem Motto: „Schritt für Schritt entspannt – komm mit.“

Gemeinsam mit maximal 25 Gästen und einer zusätzlichen Reisebegleitung ging es mit dem knallroten Reisering-Bus auf Entdeckungstour, so z. B. im September in die Lüneburger Heide. Ganz besonders gut angekommen sind das leckere Essen im Restaurant Heiderose und die tolle Kutschfahrt.

Ein weiterer Tagnsausflug „auf die langsame Tour“ geht z. B. am 15.11. zu einem gemeinsamen Brunch ins Alte Land mit anschließendem Besuch der Ballinstadt (€ 129,- p. P.), am 06.12. startet eine musikalische Lichterfahrt durch Hamburg (€ 88,- p. P.), und am 15.12. geht es zum stimmungsvollen Weihnachtsmarkt nach Travemünde (€ 66,- p. P.).

Weitere Infos und kostenloser Minikatalog unter **Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78 (ZOB), 20097 Hamburg, Tel.: 040/280 39 11, www.reisering-hamburg.de**



REISERING
HAMBURG

FESTTAGE, WINTER & FRÜHLING

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

4 Tage	Ingolstadt Maritim Hotel, mit Galaabend	01.12.-04.12.	€ 614,-
3 Tage	Leipzig/Konzert Anne-Sophie Mutter	01.12.-03.12.	€ 612,-
12 Tage	Feste feiern: Weserbergland/Beverungen	22.12.-02.01.	€ 1.477,-
5 Tage	Feiertage in Bad Wildungen	23.12.-27.12.	€ 936,-
7 Tage	Silvester im Altmühltal	27.12.-02.01.	€ 968,-
4 Tage	Silvester Dresden/Konzert Frauenkirche	30.12.-02.01.	€ 892,-
8 Tage	Winterzauber in Berchtesgaden	15.01.-22.01.	€ 1.264,-
8 Tage	Begl. Flugreise Wintertraum Island	06.02.-13.02.	€ 2.875,-
8 Tage	Kameliënblüte in der Toskana	19.03.-26.03.	€ 1.193,-
9 Tage	Frühling in Masuren	13.04.-21.04.	€ 1.555,-

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm

TAGESFAHRTEN – ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

28.11.	Lübeck im Advent, inklusive Kaffeegedeck	€ 45,50
05.12.	Wintermärchenmarkt in Buxtehude	€ 43,50
09.12.	Stimmungsvoller Advent auf Gut Basthorst	€ 42,50
01.01.2024	Unser Tipp: Neujahrskonzert in Schwerin	ab € 82,00

Reisering Hamburg RRH GmbH • Adenauerallee 78 • 20097 Hamburg
040-280 39 11 (HH-ZOB) • 040-721 32 00 (Bergedorf)
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro

Matthias Reim – LIVE! 2023–2024



(pi) Denkt man an die Legenden deutscher Musik, führt absolut kein Weg an ihm vorbei: Matthias Reim! Sein unverkennbar rockiger Stil prägt seit 30 Jahren wie kaum ein anderer Pop und Schlager und machte ihn zu einem der beliebtesten deutschen Künstler. Mit seinem besonderen Talent für fesselnde Melodien schrieb er große Hits, darunter echte Evergreens, die wohl jeder mitsingen kann. Es ist vor allem seine unaufgeregte und authentische Art, die ihn so liebenswert macht, weshalb ihm unzählige Fans seit über drei Jahrzehnten die Treue halten – für Matthias Reim das größte Geschenk und sein Antrieb. Immer derselbe geblieben, ein wenig verrückt, ein bisschen romantisch, ein gutes Stück Rock'n'Roller. Forever young. Matthias Reim – ein Popkünstler, der auch noch heute Vollgas auf der Bühne gibt. Die Hamburger Fans können sich davon bei der Konzertsaison 2023 live am 29. Dezember 2023 selbst überzeugen. Matthias Reim ist echt, Matthias Reim ist Musik pur, Matthias

Reim ist Kult! Umso schöner ist es, dass er auch 2024 sein Publikum mit zahlreichen Konzerten erfreuen wird!

Wenn seine Energie das Publikum binnen weniger Sekunden mitreißt, wenn seine Texte mitten ins Herz treffen und Tausende Menschen aus voller Kehle mitsingen, tanzen und das Leben feiern, dann weiß man: Es ist ein Original-Matthias-Reim-Konzert! Immer dabei ist „Verdammt ich lieb Dich“, mit dem er 1990 seinen musikalischen Durchbruch feierte. Auch die Hits „Nur geträumt von Dir“, „Hey, ich hab mich so auf Dich gefreut“ oder auch „Ganz egal“ wurden dank seiner charakteristischen Handschrift, einem Mix aus coolen, rockigen Sounds und klugen, einfühlsamen, deutschen Texten zu zeitlosen Lieblingssongs der Fans.

30 Jahre Erfolgsgeschichte – und mehr! Die Fans können sich auf einen Mix aus rockigen Popsounds, alten Ohrwürmern und vielen neuen Songs mit ordentlich Bass von Reims Live-Band sowie aufführende Momente und einige Überraschungen freuen.

Tickets für den 29.12.23 um 20 Uhr in der Hamburg Barclays Arena gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen oder telefonisch unter der Semmel-Concerts-Ticket-Hotline 01806/57 00 99.



SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Renten-Gerüchte

„Rentenauskunft, kein Rentenbescheid“, steht auf dem 14-seitigen Schreiben der Deutschen Rentenversicherung, die viele dieser Tage erhalten. Hier steht, wie hoch die „Regelaltersrente“ oder die „Erwerbsminderungsrente“ ist oder inwieweit Voraussetzungen für verschiedene Rentenleistungen erfüllt sind. Alles klar – sollte man meinen. Doch rund um die Rente gibt's Gerüchte, die mehr dem Hörensagen als der sachkundigen Aufklärung geschuldet sind. Klaus Wicher, Hamburgs SoVD-Landeschef: „Wer sich über Altersrente informieren will, den Versicherungsverlauf oder Ansprüche und Entgeltpunkte prüfen lassen will, kann das beim SoVD tun. Wir räumen mit Vorurteilen auf.“ Wicher verweist auf Gerüchte, die sich um das zugegebenermaßen verwir-

rende Thema Rente ranken. Da ist zum Beispiel das Gemunkel, die Rente käme mit dem Rentenalter automatisch auf's Konto. Weit gefehlt: Sie muss schriftlich beantragt werden, mindestens drei Monate vor dem geplanten Rentenbeginn. Ein weiterer Denkfehler: Viele klotzen vor dem Rentenalter nochmals richtig rein, weil die letzten Jahre vor der Rente besonders wichtig seien. Weit gefehlt: Nicht die Beiträge der letzten Arbeitsjahre bestimmen, was im Alter zählt, sondern das, was im gesamten Versicherungsleben eingezahlt wurde.

Zum geflügelten – falschen – Wort wurde die Rente mit 63. Es ist ein Irrtum, für wahr zu halten, 45 Jahre Einzahlung seien die Eintrittskarte in die Rente mit 63 ohne Abzüge. Denn: Wer dank der 45 Beitragsjahre den „Titel“ eines „besonders langjährig Versicherten“ hat, kann zwar ohne Abzüge in Ruhestand gehen – jedoch erst, wenn die für das Geburtsjahr spezielle Grenze erreicht ist. Wer am 26.11.1959 geboren ist und 45 Jahre „geklebt“ (so nannte man früher die Zahlungen) hat, wird am 01.02.2024 Rentner:in. Und noch ein Rechenfehler: Wenn ich vorzeitig in Rente gehe, enden die Abzüge, wenn ich das reguläre Rentenalter erreiche. Leider nein: Die Abzüge (0,3 Prozent pro Monat) hängen an der Frührentnerin bzw. am Frührentner wie eine Ankerkette am Schiff bis zum Tod. Eine weitere Behauptung fällt in sich zusammen: Jeder muss bis 67 arbeiten. Allerdings: Alle, die ab 1964 geboren sind, müssen mit dieser Legende leben – und bis 67 wirken (so der Stand derzeit, wenn die Politik die Altersgrenze nicht anhebt. Ältere genießen die Gnade der früheren Geburt: Wer vor 1964 das Licht der Welt erblickte, bleibt der Arbeitswelt nicht bis 67 erhalten. Die Altersgrenze hängt vom Geburtsjahr ab. Jahrgang 1956 etwa bedeutet, dass die Rente mit 65 Jahren und zehn Monaten fließt.

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.

Sicher und bequem außer Haus unterwegs!

GPS-Tracker sorgt für mehr Sicherheit

Der neu entwickelte Tracker auf GPS-Basis von IT'S MY BIKE steckt voller nützlicher Funktionen und optimiert Komfort, Sicherheit und Fahrspaß. Im Falle eines Unfalls werden durch den digitalen Unfallassistenten automatisch private Notfallkontakte über einen Sturz benachrichtigt und erhalten so auch den Standort vom Unfallort. Aber auch in weniger dramatischen Fällen kann über den Tracker Hilfe am Standort angefordert werden.

Die Touren im Rückblick

Mit IT'S MY BIKE kann man die Aktivitäten Revue passieren lassen. Der Tracker gibt an, wie viele Kilometer in welcher Zeit und Geschwindigkeit zurückgelegt wurden.

Jetzt € 200,- sparen*

* = Beim Kauf eines Scooters mit einem IT'S MY BIKE -GPS-Tracker im Zeitraum November 2023 bis Januar 2024 schenken wir Ihnen die GPS-Tracker-Kosten für 3 Jahre im Wert von € 200



SENIOREN-SCOOTER

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

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

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE

Telefonische Beratung zu den Öffnungszeiten.
Abholung oder Lieferung zu Ihnen nach Hause.

**„Ob Scooter oder Dreirad
– vereinbaren Sie 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

IRISH CELTIC

Spirit of Ireland
Dance Songs Music Live



Spirit of Ireland – willkommen im Irish Celtic!

(pi) Das ist pure Lebenslust und herzliche Gastfreundschaft, packende Erzählfreude und mitreißende irische Livemusik. All das erwartet das Publikum ab dem 21. Dezember bei „Spirit of Ireland“, wenn Gastgeber Paddy in sein altehrwürdiges Pub, das „Irish Celtic“, zu einem ausgelassenen Abend ins Hamburger Kampnagel lädt. Mehr noch: „Spirit of Ireland“ offenbart das wahre Lebenselixier Irlands – den Tanz und die Musik in ihrer jahrtausendealten Tradition.

Irish Celtic lädt das Publikum mit fantastischen Irish-Dance-Choreografien, einem hervorragenden Steptanz-Ensemble und ausgesprochen guter Laune zu einem ausgelassenen iri-

schen Abend voller Lebenslust ein. Eine fünfköpfige Liveband spielt die packende Musik, von traditionellem Irish Folk über feenhaft Melodien bis zu stürmischer Tanzmusik.

Das hervorragende Steptanz-Ensemble und die irische Band interpretieren gemeinsam die bekanntesten Evergreens der irischen Musik. Mal anmutig und federleicht, dann wieder energiegelad und vor Temperament strotzend, wirbeln die Tänzerinnen und Tänzer über die Bühne und nehmen das Publikum mit in eine Kultur, in der Geselligkeit selbstverständlich und Gastfreundschaft eine Frage der Ehre ist. Gerade in den „Public Houses“, den berühmten Irish Pubs, lebt diese alte Tradition des irischen Tanzes und seiner Musik weiter. Hier treffen Moderne und Tradition aufeinander: Mit hinreißendem Humor führt Paddy in scheinbar unzähligen Anekdoten durch die Geschichte Irlands, seine Mythen und Legenden – von den keltischen Ursprüngen bis in die heutige Zeit.

Premiere 21. Dezember, Vorstellungen bis zum 31. Dezember 2023, Kampnagel K6, Jarrestr. 20, 22303 Hamburg, Tickets unter: 040/47 11 06 33 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen



Ohne Kaffee und Kuchen aber mit einer Einführung und einem Vorfilm: Das Seniorenkino im denkmalgeschützten Kinosaal aus den 50er Jahren im Metropolis Kino in Hamburg.



Thomas Pfeiffer hütet seit 30 Jahren das Filmarchiv der Kinemathek Hamburg und organisiert unter anderem auch das Seniorenkino-Angebot.



Ein ganz besonderer Kinobesuch Seniorenkino im Metropolis: „Weil es Spaß macht!“

„Mach Dir ein paar schöne Stunden, geh ins Kino!“ – lautete ein Werbespruch für Lichtspielhäuser in den 60er Jahren. Einmal im Monat, immer donnerstags (meistens der zweite im Monat), findet für Menschen mit Interesse an außergewöhnlichen, älteren Filmen, das Seniorenkino-Angebot im Metropolis Kino in der Kleinen Theaterstraße 10 statt. Mit einer großen Portion Leidenschaft kümmert sich Thomas Pfeiffer, Filmarchivar der Kinemathek Hamburg und Filmvorführer im Metropolis Kino, darum, dass sich HamburgerInnen bei seinem speziellen Angebot ein paar schöne Stunden machen können. Er ist zuständig für die Organisation und die Auswahl der Filme. Neben den Filmen (die meisten sind nach wie vor aus den 50er und 60er Jahren) gibt es vorab eine kurze Einführung und darüber hinaus eine Ausgabe der Wochenschau. Ursprünglich gab es vorher auch noch Kaffee und Kuchen in der Kinobar. Das Angebot steht aktuell aber leider nicht zur Verfügung.

Der Vorhang öffnet sich und: Eine Zeitreise beginnt. An diesem Donnerstag steht „Ein himmlischer Sünder“ (OT: „Heaven can wait“) auf dem Programm. Es handelt sich um den ersten Farb-

film von Regisseur Ernst Lubitsch. In seiner Einführung erklärt Thomas Pfeiffer auch, dass der Film bereits 1943 in den USA, aber erst 1952 in Deutschland in die Kinos kam. Der Film sei in drei Kategorien für den Oscar nominiert worden: „Beste Regie“, „Beste Kamera“ und schließlich als „Bester Film“. Auch wenn die frivole Liebeskomödie schließlich ohne Oscar auskommen musste, war der 115 Minuten lange Film eine geistreiche Komödie, in der die Hauptfigur, der „Lebemann“ Henry van Cleve, nach seinem Tod am Tor zur Hölle dem Teufel ausführlich von seinem Leben und seinen Verfehlungen berichtet. Der spezielle „Lubitsch-Touch“, nur leichte Anspielungen auf Ereignisse, ohne sie bildlich zu zeigen, sei in diesem Film besonders gut zu sehen, erklärt der Experte.

Kino mit Kaffee & Kuchen

Seit über 30 Jahren betreut Thomas Pfeiffer das Filmarchiv des Metropolis Kinos, die „Kinemathek Hamburg e. V.“. Seine Auswahl dieses Mal sei zufällig mit dem Kinostart der gleichnamigen Filmdokumentation „Heaven Can Wait“ von Sven Halfar (über einen Hamburger Chor) gewesen. Manchmal suche der Archivar aber tatsächlich Filme heraus, die gerade auch aus den unterschiedlichsten Gründen einen aktuellen Bezug haben oder in ein Rahmenprogramm wie zum Beispiel das Cinefest passen.

Seit 2008 gibt es das „Seniorenkino“ im Metropolis Kino. „Das Konzept ‚Kino mit Kaffee und Kuchen‘ war nicht unsere Erfindung“, erklärt Pfeiffer. Hier in Hamburg habe es jahrelang im Grindel-Kino eine ähnliche Veranstaltung gegeben, bei der es filmisch aber eher um die UFA-Filme der 1930er und 1940er Jahre gegangen sei. „Unser Leiter, Martin Aust, hat seinerzeit das Konzept ein wenig ‚modernisiert‘ und ist mit den 1950er Jahren eingestiegen. Ich war damals nur Zuschauer. Anfangs gab es vorweg Kaffee (-klatsch) und Kuchen und im Anschluss daran den Hauptfilm.“

Aus der einmaligen Zugabe wurde ein fester Bestandteil

Zu dem „Vorprogramm“ sei es durch eine Art Zufall gekommen: „Wir haben in unserem Filmarchiv neben langen Spiel- und

SPEED DATING
Jetzt in deiner Stadt

DateYork

SPEED DATING FÜR SENIOREN

www.dateyork.de





Speed Dating

Nur € 19,- pro Person

Unsere Events finden zentral in Hamburg statt.

Anmeldungen ausschließlich unter www.dateyork.de

Bei uns erleben Ü 56+ Senioren nicht nur einen lustigen und interessanten Abend. Sie erhalten auch die Chance, ungezwungene Bekanntschaften zu machen oder sogar auf die ganz große Liebe zu treffen. Lerne bis zu 10 Singles an einem Abend kennen in kurzen Gesprächsrunden von ca. 7 Minuten pro Gesprächspartner.

Seit 1956 gibt es das Metropolis Kino, ein kommunal gefördertes Programm kino im Hamburger Stadtteil Neustadt.



Im Metropolis Kino in der Kleinen Theaterstraße gibt es einmal im Monat das sogenannte „Seniorenkino“.

Dokumentarfilmen auch viele ‚kurze Sachen‘, die nicht immer leicht in Programme einzubauen sind. Ich habe dann einfach mal eine Wochenschau und einen 50er-Jahre-Werbespot herausgesucht und vor dem Hauptfilm gezeigt“, so Pfeiffer. „Da unser Publikum recht anspruchsvoll und vor allem sehr aufmerksam ist, habe ich die ‚Zugabe‘ vorher angekündigt, damit niemand zur Kasse laufen musste, um darauf aufmerksam zu machen, dass der falsche Film läuft. Nach der Vorführung wurde ich von mehreren ZuschauerInnen angesprochen, dass es ja genauso schön wie früher gewesen sei.“

Ursprünglich sei er damals von einer einmaligen „Zugabe“ ausgegangen. Nachdem Pfeiffer aber mehrfach angesprochen und gebeten wurde, wieder so ein Vorprogramm (wie beim letzten Mal) zu präsentieren, habe er sich dazu entschlossen, damit weiterzumachen. – So wurde das Vorprogramm zu einem festen Bestandteil, der heute nicht mehr fehlen darf.

„Das ist einfach schön!“ (Wolfgang aus Wandsbek)

Das Stammpublikum war vor der Corona-Pandemie deutlich größer, aber es baue sich langsam eine ‚neue Generation‘ auf, berichtet Pfeiffer. An diesem Donnerstag im Oktober wurden 36 Tickets verkauft. Das Publikum ist mehrheitlich begeistert: „Ich hatte zufällig gesehen, dass es hier heute diesen Film gibt, und Ernst Lubitsch war mir ein Begriff. Ich habe mir gedacht: ‚Diesen Film muss ich unbedingt sehen‘“, sagt Peter im Anschluss der Veranstaltung. „Ich bin sehr von der Einführung und der ganzen Geschichte angetan“, so der 77-Jährige. Besucherin Brigitte wurde von ihrem Partner mit ins Kino genommen: „Das war ein super Film, und ich bin mit einem Strahlen raus“, berichtet die 79-Jährige und ergänzt: „Das tut richtig gut.“ Zum 15. Mal ist Wolfgang, 83, beim Seniorenkino im Metropolis dabei: „Mich interessieren die alten Filme. Das ist einfach schön.“

Als nächster Film im „Seniorenkino“ im Metropolis Kino, Kleine Theaterstraße 10, steht am Donnerstag, 23. November, der Film „Bel Ami“ von Willi Forst aus dem Jahr 1939 auf dem Programm.

Foto/Text: Corinna Chateaubourg © SeMa

Sitzen im Alter



In diesem exakt für Ihre Statur **maßgeschneiderten Wohlfühlsessel** können Sie über einen längeren Zeitraum **rückenfreundlich entspannen**.

Die **Verstellfunktionen** werden auf Ihren Bedarf abgestimmt.

Aufstehhilfen und Drehteller sparen Kraft und **erhalten Ihre Selbstständigkeit**.

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

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 4202 712**.

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

Möbelhaus Deubelius

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark

- selbstständiges Wohnen im grünen Umfeld und in zentraler Lage
- barrierefreie 1 ½- bis 2-Zimmer-Wohnungen (43–58 m²), Bj. 1992
- 5-Tage-Betreuung und 24-Stunden-Notrufservice
- Hilfe bei der alltäglichen Lebensführung
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen
- Bus zum Wandsbeker Markt direkt vor der Tür
- V.: 127 kWh(m²a), Gas-HzG. aus 2021, D

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

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

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

Malteserstift Bischof-Ketteler Kettelerweg 5 | 22457 Hamburg



In guten Händen:

Wohnen mit Service

Serviceleistungen auf höchstem Niveau

Unterstützung z.B. bei Hausmeisterreparaturen, Fensterreinigung oder Mahlzeitservice

Abwechslungsreiches Aktivprogramm

Umfangreiche Freizeitangebote und Veranstaltungen im Hause



- 2 Zimmer-Wohnungen in der Größe von 54–59 m²
- Wohnraum mit Küche und bodengleichen Duschen
- Balkon oder Terrasse

Leben mitten in Hamburg-Schnelsen

- Verschiedene Einkaufsmöglichkeiten in wenigen Minuten fußläufig erreichbar.
- Grüne Umgebung lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Ausflügen ein.
- In unmittelbarer Nähe gibt es mehrere Busverbindungen für entferntere Ziele wie Hamburger Innenstadt oder Hafen.

Telefon: 040 559868-0

bischof-ketteler-hamburg@malteser.org

www.malteserstift-bischof-ketteler.de

Hitchcock

– alles andere als gestrig

Jens Wawrczecks Buch führt uns in die Welt des berühmten Filmregisseurs



Jens Wawrczeck ist Schauspieler, Sänger, Hörbuchinterpret, Synchron- und Hörspielsprecher. Nun lernen wir ihn als Autoren kennen. Am 16. November 2023 erscheint sein Buch „How to Hitchcock“. Das Buch ist nicht nur eine kenntnisreiche Auseinandersetzung mit Alfred Hitchcocks Filmen und deren literarischen Vorlagen, sondern auch eine autobiografische Reise durch das Leben von Jens Wawrczeck. Die Begeisterung für den „Master of suspense“ (Meister der Spannung) wie Hitchcock genannt wird, ist auf jeder Seite spürbar, authentisch und nachvollziehbar. Ein Buch für alle Film-, Hitchcock- und Wawrczeck-Fans und die, die es werden wollen.

Das SeMa sprach mit dem sympathischen Künstler.

SeMa: Sie sind einem großen Publikum besonders als Sprecher bekannt, wie z. B. als Peter in „Die drei ???“. Wie hat Ihre Karriere beim Hörspiel begonnen?

Jens Wawrczeck: In der fünften Klasse ergab sich ganz unverhofft die Gelegenheit für den Aufsatzfunk des Norddeutschen Rundfunks vorzusprechen. Ich raffte all meinen Mut zusammen, klopfte zunächst einmal ohne das Wissen meiner Eltern an die Tore des NDR, bekam einen Aufsatz in die Hand gedrückt, las ihn – damals noch mit starkem Hamburger Dialekt – und war fortan ein viel beschäftigtes Hörspielkind. Auch meine erste Theaterrolle spielte ich kurz darauf. „Die drei ???“ kamen erst ein paar Jahre später, da war ich bereits 14.

SeMa: Ist Hitchcock im Zeitalter der schnellen Schnitte und bunten Farben noch modern?

Jens Wawrczeck: Wie bei jedem großen Künstler – und Hitchcock war in seinem Metier einer der größten Regisseure des 20. Jahrhunderts – altern seine Werke nicht. Sie reifen, werden kostbarer – wie gute Weine. Egal, wie oft ich seinen Film wie „Die Vögel“ inzwischen gesehen habe: Immer wieder entdecke ich etwas Neues, irgendeine Raffinesse, die mir bis dahin entgangen war. Hitchcock schuf Bilder, die uns ewig faszinieren werden. Die Art und Weise, wie er Farben einsetzte, seine furiose

Schnitttechnik, sein unfehlbares Gespür für den Aufbau von Spannung, sein Look, sein Stil sind alles andere als gestrig.

SeMa: Der Film „Rebecca“ erhielt 1941 den Oscar als bester Film, aber Hitchcock hat trotz mehrerer Nominierungen nie den Regie-Oscar gewonnen. Für welchen Film hätte er ihn verdient?

Jens Wawrczeck: Hitchcock hätte meines Erachtens mehr als nur einen Oscar verdient. Seinen ersten Film drehte er 1925, seinen letzten 1976 – in einem halben Jahrhundert schuf er zahlreiche Meisterwerke. Müsste ich mich entscheiden, hätte ich ihm die Trophäe auf jeden Fall für „Im Schatten des Zweifels“ (Shadow of a Doubt, 1946), „Das Fenster zum Hof“ (Rear Window, 1954), „Vertigo“ (Aus dem Reich der Toten, 1958) und „Die Vögel“ (The Birds, 1963) verliehen.

SeMa: Neben den Filmen Hitchcocks beschäftigen Sie sich auch mit den literarischen Vorlagen, die Sie in der Reihe „Hitch und Ich“ auf die Bühne der Hamburger Kammerspiele bringen und die auch als Hörbuch-Aufnahmen zu erwerben sind. Was macht die literarischen Vorlagen so interessant?

Jens Wawrczeck: Wenn ich mich den Erzählungen, Romanen oder Theaterstücken widme, die Hitchcock im Laufe seiner Karriere verfilmt hat – insgesamt basieren 42 seiner rund 50 Filme auf literarischen Vorlagen – dann frage ich mich: Wie muss es Mr. Hitchcock gegangen sein, als er zum ersten Mal von Marnie las, von Norman Bates in „Psycho“ oder von den „39 Stufen“? Es ist eine ganz eigene Art, sich seinem filmischen Werk zu nähern. Und darüber hinaus ist es spannend festzustellen, was er für die Leinwand verändert hat, verändern musste, weil Hollywoods Sittenwächter ihn dazu zwangen. Einige der Vorlagen – teilweise von so namhaften Autorinnen und Autoren wie Daphne du Maurier, Patricia Highsmith oder Somerset Maugham – sind schonungsloser, radikaler, unbequemer als die Hitchcocksche Version. Aber für mich gilt ein klares „Sowohl als auch“. Das Hörbuch hören und den Film sehen. Die Reihenfolge ist egal.



Infos

Am 12.11.23 liest Jens Wawrzeck „Eine Dame verschwindet“ von Ethel Lina White um 18 Uhr in den Hamburger Kammerspielen. Den Film „The Lady Vanishes“ zeigt das Metropolis Kino im Original am 14. November 2023, inklusive einer Einführung mit Jens Wawrzeck.

Am 18.11.23 um 15 Uhr ist Jens Wawrzeck – mit Kurzlesung und Filmgespräch im Savoy Kino, das den Film „Vertigo“ im Original zeigt.

Jens Wawrzeck: How to Hitchcock: Meine Reise durch das Hitchcock-Universum, dtv, 13 Euro, ISBN 978-3-423-35217-8

SeMa: Wie kam es bei der Reihe „Hitch und Ich“ zur Zusammenarbeit mit dem Metropolis Kino?

Jens Wawrzeck: Das Schicksal meinte es gut mit mir! Ich kam mit Manja Malz vom Metropolis Kino ins Gespräch, und sie war sofort begeistert, die „Hitch und Ich“-Reihe an den Hamburger Kammerspielen mit den entsprechenden Hitchcockfilmen zu begleiten. Manja organisiert auch die große „How To Hitchcock“-Kinotour, bei der ich mit meinem Buch und 15 Hitchcockklassikern im Gepäck zwischen November und Februar durch 17 deutsche Städte reise. Das Metropolis Kino ist inzwischen zu einem zweiten Wohnzimmer für mich geworden. Ich bin begeistert von dem Team, von der Location und sehr glücklich, dort gelandet zu sein.

SeMa: Wenn Sie selbst eine Rolle in einem Hitchcock-Film übernehmen könnten, welche Rolle würden Sie wählen und warum?

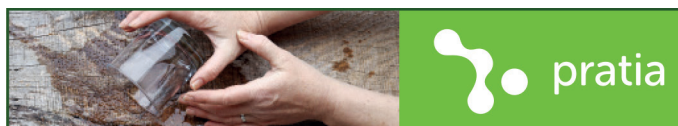
Jens Wawrzeck: Einen von Hitchcocks Bösewichten habe ich tatsächlich schon gespielt, und zwar in einer Hörspielfassung vom SWR, den Psychopathen Bruno aus „Zwei Fremde im Zug“. Das war eine großartige Rolle. Inzwischen müsste ich mich altersmäßig in einem anderen Fach umsehen. Vielleicht fiel meine Wahl auf Mister Memory aus Hitchcocks Frühwerk „Die 39 Stufen“. Mr. Memory ist ein Varietékünstler, der sein Gehirn dem Britischen Museum vermachte hat und in der Lage ist, sich alle Fakten zu merken, die ihm anvertraut werden – so auch die Geheimformel, um die es in dieser Spionagegeschichte geht. Eine tragische und sehr skurrile Figur.

SeMa: Ihre zweite Heimat ist New York, wo Sie auch einen Teil Ihrer Schauspielausbildung erhalten haben. Was fasziniert Sie an der Metropole?

Jens Wawrzeck: Zweite Heimat stimmt nicht mehr so ganz. Inzwischen verbringe ich mehr Zeit in Paris, wo ich ein kleines Nest besitze und ein ständiger Gast der vielen Programmkinos bin. Aber New York ist meine eigentliche große Liebe, und ich träume immer noch davon, eines Tages dorthin zurückzukehren. New Yorks Energie, die Museen, die Theater, der wunderbare Central Park, die Jazzclubs. Und was mir besonders gut gefällt: Entgegen seines Images ist New York merkwürdig altmodisch. Da habe ich ständig das Gefühl, in einem Filmklassiker zu leben. Herrlich!

SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegel © SeMa



Gefangen in Bewegung - Parkinson-Erkrankung

Parkinson ist weltweit eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Muskelanspannung, Zittern und die Einschränkung der Beweglichkeit sind einige der Hauptsymptome. Dadurch kommt es häufig zu Stürzen, die schwere Verletzungen als Folge haben können. Leider gibt es bisher nur wenige Behandlungsoptionen, deshalb beteiligen wir uns an der Durchführung dieser klinischen Studie.

Das Ziel der Studie ...

- es ist, zu untersuchen wie sich ein noch nicht zugelassenes Medikament im Vergleich zu Placebo auf die Symptome der Erkrankung auswirkt (Häufigkeit der Stürze, motorische und kognitive Fähigkeiten).
- Zusätzlich werden Sicherheit und Verträglichkeit des neuen Medikaments bewertet.

Können Sie teilnehmen?

- Alter zwischen 55 und 85 Jahren.
- Diagnose Parkinson mit bestehender medikamentöser Therapie in gleichbleibender Dosierung im letzten Monat - diese wird während der Studie fortgesetzt.
- Sie sind in der letzten Zeit mehrfach aufgrund der Erkrankung gestürzt.
- Eine Betreuungsperson unterstützt Sie im Alltag und für die Zeit der Studie.

Ihre Vorteile

- Unsere Ärzte und Schwestern nehmen sich viel Zeit, um Sie während der Studie umfangreich zu betreuen.
- Alle studienbedingten medizinischen Maßnahmen kosten Sie nichts.
- Medikamente, Laboruntersuchungen, Patientenberatung, etc. werden vom Auftraggeber der Studie bezahlt.
- Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Aufwandsentschädigung.



Gern prüfen wir, ob wir Ihnen einen Platz in unserer Studie bereitstellen können und ob diese für Sie sinnvoll ist.

Jetzt informieren:

Tel.: 040/460 763-0 | patientenstudien.de

Klinische Forschung Hamburg GmbH | Hoheluftchaussee 18 | 20253 Hamburg
Ein Standort der kfgn / Pratia Germany

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

SOVD



SEIFFEN,

Sechs Generationen der Familie Füchtner mit ihren jeweils entwickelten Nussknackern.

das erzgebirgische Spielzeugdorf und die Geburtsstätte des ersten Nussknackers im HAUS FÜCHTNER

Wir möchten unseren Lesern einen Besuch ins Erzgebirge ans Herz legen. Ob im Sommer oder Winter, die Ortschaft Seiffen und die Umgebung sind immer eine Reise wert. 1324 wurde der Ort erstmals urkundlich erwähnt. Der Bergbau war lange die Haupteinnahmequelle der Bewohner. Nachdem der Zinnabbau 1849 erlosch, musste beruflich umgedacht werden, und es entwickelte sich das Holzhandwerk. In dem Ort, in dem sich handwerkliches Geschick in der meisterhaften Fertigung der Schwibbögen, Spieluhren, Pyramiden, Figuren in allen Größen und den in aller Welt beliebten Nussknacker widerspiegeln, werden schöne Augenblicke der eigenen Kindheit wach. In den prächtig beleuchteten Geschäften werden die Erzeugnisse in großer Vielfalt für die Käufer präsentiert. Jedes Jahr vom 1. bis 4. Advent lädt die Stadt zur „Seiffener Weihnacht“. Unvergessliche Eindrücke erwarten die Gäste. Auch die achteckige Bergkirche, die der Dresdner Frauenkirche nachempfunden und 1779 fertiggestellt wurde, ist dann weihnachtlich geschmückt. Das Wahrzeichen von Seiffen ist inzwischen auf vielen Kontinenten bekannt, da die Spielzeugmacher die Kirche millionenfach im Kleinformat fertigten. In vielen Wohnzimmern leuchtet sie zum Advent. Den ersten aus Holz gedrechselten Nussknacker der Welt entwarf Wilhelm Füchtner 1870 in seinem Haus in Seiffen. Nach über 150 Jahren wird die Tradition in der Familie fortgeführt.

Wir besuchten seinen Ur-ur-ur-Enkel Markus Füchtner zum Interview in dem Haus, in dem auch der erste Nussknacker geboren wurde.

Herr Füchtner, Sie haben sich für den Beruf des Holzspielzeugmachers entschieden, war das schon als Kind Ihr Wunsch?

Nein. Nach dem Schulabschluss musste ich mir über den Berufsweg Gedanken machen. Mein Wunsch war immer, als Schornsteinfeger zu arbeiten. Ich entschied dann doch das Familienerbe anzutreten und die weltweit einzige Berufsschule für Holzspielzeugmacher in unserem Ort zu besuchen. Diese handwerkliche Tätigkeit wird seit vielen Generationen in unserer Familie ausgeführt, ich bin jetzt die achte. Mein Ur-ur-ur-Großvater Wilhelm Friedrich Füchtner erfand den erzgebirgischen Nussknacker und stellte ihn ab 1870 in Serie her.

Wie kam es dann dazu, dass Sie doch das Erbe antraten und nicht Schornsteinfeger wurden?

Ich wusste, dass mein Vater und mein Onkel es gern gesehen hätten, dass ich in ihre Fußstapfen trete. Es gab aber auch ein Schlüsselmoment. Ich verbrachte schon als Kind viel Zeit mit meinem Großvater in der Werkstatt hier im Haus. Er verstarb 2010. Bei seiner Beerdigung bekam er unsere berühmteste Nussknackerfigur, den „Roten König“, mit auf seine letzte Reise in den Sarg. Ab da wusste ich, dass sein Lebenswerk nicht aufhören durfte.



Plakat zur Seiffener Weihnacht 2023.



Die Kirche ist sehr bekannt und das Wahrzeichen von Seiffen.

Foto: Touristeninformation Seiffen E. Schalling

Welche Holzsorten wurden damals verarbeitet und welche heutzutage?

Früher wurde hauptsächlich Fichte verarbeitet. Unser Nussknacker bestehen heute aus Buche, Linde, Erle und Birke. Das Lindenholz eignet sich hervorragend zum Drechseln. Der Hebel ist aus Buchenholz, da er hart sein muss. Wir verwenden nur einheimische Hölzer, die wir aus dem Sägewerk aus dem Nachbarort bekommen.

In welche Länder versenden Sie Ihre Nussknacker?

In sehr viele – u. a. nach Amerika. Aber auch die Japaner lieben das traditionelle deutsche Handwerk. Vor Kurzem bestellte ein Brasilianer einen Nussknacker, den er im Internet entdeckte. Er schrieb die Bestellung in portugiesischer Sprache, die wir erst entschlüsseln mussten. Es ist machbar, dass wir in die ganze Welt liefern können.

Produzieren Sie alles in Ihrem Haus?

Ja, wir arbeiten und wohnen noch in dem Haus, in dem mein Ur-ur-ur-Großvater den Nussknacker erfand. Es ist das Schöne, dass wir mit unseren Nussknackern, die hier in der kleinen Werkstatt, wo alles noch wie früher mit der Hand und an den historischen Maschinen hergestellt wird, Menschen in der ganzen Welt erfreuen können. Wir sind ein Familienbetrieb. Meine Mutter betreut das Büro, mein Vater und mein Onkel springen immer dort ein, wo sie gebraucht werden, meine Lebensgefährtin Carola beherrscht perfekt die Bemalung der Nussknacker. Ich erarbeite aus einem Stück Holz einen Nussknacker, immer ein Unikat mit Seele.

Wie sieht es mit der neunten Generation aus?

Ich habe zwei Söhne. Der zwölfjährige Tristan findet es cool. Er hat auch schon in seiner Schule Vorträge über unsere Familien-



Markus Füchtner in seiner Werkstatt beim Drehsehn.

Markus Füchtner mit seiner neusten Erfindung, dem kleinen Nussknacker Wilhelm in den Raketen.



Mitarbeiterinnen Corinne Uhlemann und Carola Seifert.



Markus Füchtner vor dem Foto seines Ur-ur-Großvaters Wilhelm mit dem von ihm erfundenen ersten Nussknacker.

geschichte gehalten. Als Profilbild hat er auf seinem Handy den „Roten König“. Dieser Nussknacker wurde von meinen Ur-ur-Großvater Albert entworfen und gefertigt. Damals war die Zeit des deutschen Königs, der meist eine rote Jacke und seine Krone trug. Der zehnjährige Bennet fragt mich auch schon mal, ob er drehsehn darf. Ich versuche den beiden Jungs den Weg zu eben, damit sie es später leichter haben den Betrieb weiterzuführen, wenn sie möchten.

Haben Sie noch Nussknacker, die Ihre Vorfahren gestalteten?

Ja, und sogar auch den ersten, den mein Ur-ur-ur-Großvater Wilhelm erschuf. Es sind welche dabei, die auch Kriege überlebten.

dition und moderner Weltraumtechnik, eine echte Weltneuheit. Damit der Mechanismus funktioniert, kommt Hightech zum Einsatz, und alles ist 100 Prozent „made in Sachsen“. Das war und ist uns ganz wichtig. Wir haben inzwischen ca. 500 Vorbestellungen für diese Räucherrakete.

Weitere Information zu Markus Füchtner:

www.fuechtnerwerkstatt.de.

Informationen und alle Termine zum Kurort Seiffen:

www.seiffen.de

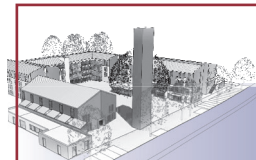
Text Marion Schröder/Fotos: Marion Schröder (5)/Touristinformation Seiffen (2)

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

**Anzeigenberatung
und -annahme**

HWWA
werbeagentur gmbh

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



„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

Rätselspaß

Stück für acht Instrumente	ugs.: Edelsteine	lautes Geschrei	italienisches Adriaseebad	eh. span. Währung (Abk.)	Färbepflanze, Resede	Stadt an der Weißen Elster	Hauptgott der nord. Sage	TV-Grundfarben (Abk.)	nase-weises Kind	Strom durch Nord-Spanien	entscheiden (Gericht)	ohne Laut
				Reinkarnation								
Fremdwortteil: über, oberhalb		Frauenunterkleidung (engl.)	5	Geduld, Milde, Güte	einer der 'Beatles' (Starr)			8		weidm.: männlicher Falke	englisch: nach, zu	
				Staat in Nordostafrika			sprachlich hervorheben					
Sammlung von Schrittstücken		Stadt am Hellweg						Fremdwortteil: wieder		deutsche Vorsilbe: schnell		
				indische Kaste der Landbesitzer				Bergstock der Albula-Alpen		nachtaktiver Halbaffe		
Hinterhältigkeit		dt. Chemiker † 1853	Abk.: Dorf					inständig bitten	italienisch, span.: See	franz. Mehrzahlartikel	9	Meeresfisch
Öllieferländerverbund (Abk.)	durchlässig, durchdringbar	Flächenmaß (Abk.)						Rufname von Capone		ein Wochentag	Initialen der Temple	
				Großaffen				altrömische Militäreinheit	griech. Göttin der Kunst			
spanischer Artikel		seem.: Wasserablaufloch										
				Fragewort	musikalischer Halbton	kroatischer Dichter † 1949	demoskop. Institut (Abk.)	Szenenfolge (Bühne)	französischer unbest. Artikel		operativ Haut glätten	
Sportkleidung		Stadt im Osten Sierra Leones	Winzergefäß						Auto der ehem. DDR (Kw.)	italienische Tonsilbe		
Prinzessin von Monaco	Lichtspieltheater				„heilig“ in portug. Städtenamen		russ.-am. Bildhauer † (Naum)	Sprache in Südindien				
						Teil von akadem. Titel (Abk.)	Patron Englands			Rufname von Onassis	Frauenkurzname	
									Initialen des Biologen Koch	Tennisverband (Abk.)		
belg. Komponist † 1974	oberste Gebäudeteile			Abk.: Euro-scheck	Prosa-werk							4
							Rohheit					
Ohren der Rehe						russ. Schriftsteller † (Maxim)				Frauenname		

HoWe-Umzüge

Entrümpelung & Transporte in Hamburg und Umgebung

Umzüge
ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt kostenlos!

Barmstedt 04123-922 65 70

Ellerhoop 04120-70 79 40

Wedel 04103-803 39 03

Mobil 0172-402 55 72

Die Gewinner vom Oktober 2023:

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

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

1. M. Weber, 22880 Wedel, 2. Dr. H. M. Lilie, 22926 Ahrensburg

3. Preis: 2 Karten für das Konzert „Kerstin Ott – Best Ott Tour“ am 3. Dezember 2023 in der Hamburger Barclays Arena

3. L. Lieder-Matwejew, 21073 Hamburg

4.–5. Preis: jeweils ein Exemplar der Biografie „Danke, liebe Freunde!“ des Sängers und Schauspielers Frank Schöbel

4. M. Penk, 23826 Todesfelde, 5. M. Oldenburg, 22523 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Oktober 2023

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

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

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

Verlosung im November

1. Preis:

2 Karten für das Konzert „Matthias Reim – Live! 2023“ am 29.12.23 um 20 Uhr in der Hamburg Barclays Arena

30 Jahre Erfolgsgeschichte – und mehr! Die Fans von Matthias Reim können sich auf einen Mix aus rockigen Popsounds, alten Ohrwürmern und vielen neuen Songs mit ordentlich Bass von Reims Liveband sowie auf einige Überraschungen freuen.

Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter der Ticket-Hotline 01806/57 00 99



2. bis 4. Preis

Jeweils 2 Karten für „Spirit of Ireland“ am 21.12.23 um 19.30 Uhr auf Kampnagel

Gastgeber Paddy lädt auf Kampnagel in sein altherwürdiges Pub, das „Irish Celtic“, zu einem ausgelassenen Abend ein. Das

„Spirit of Ireland“ offenbart das wahre Lebenselixier Irlands – den Tanz und die Musik in ihrer jahrtausendealten Tradition. **Vorstellungen bis zum 31.12.23, Tickets unter: 040/47 11 06 33 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.**



5. bis 7. Preis:

Je eine CD „Goldene Weihnachtszeit“ von Roland Kaiser.

Das Weihnachtsalbum erscheint am 10. November und ist eine erweiterte Sonderedition des Vorgängeralbums „Weihnachtszeit“ mit fünf exklusiven Bonustracks und Überraschungen. **Am 06.07.24 kommt Roland Kaiser live nach Hamburg in die Sommerarena auf der Trabrennbahn Bahrenfeld. Eintrittskarten bei allen bekannten Vorverkaufsstellen oder telefonisch unter der Ticket-Hotline 01806/57 00 99**



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.11.23 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Neapel sehen und dann – sterben?

Nein, sondern Makkaroni essen!

Ida Marie Louise Sophie Friederike Gustave Gräfin von Hahn (1805–1880) war eine Schriftstellerin, deren Bücher besonders von ihren Zeitgenossen verschlungen wurden. Dass die uradelige Dame je selbst gekocht hätte, ist eher unwahrscheinlich – aber ihre Weiterdeutung des geflügelten Wortes „Neapel sehen und dann sterben“ weist in die richtige Richtung. Denn Schönheit und Besonderheit eines Landes spiegeln sich auch und ganz besonders in seinen Speisen wieder. Fotos tun das ebenfalls – aber mit den menschlichen Geschmackssinnen können die Augen allein nicht mithalten.

Zunge schlägt Auge

Wir können fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen: süß, sauer, salzig, bitter – und umami, den sogenannten Fleischge-

schmack, von dem man erst seit einiger Zeit weiß, dass er proteinhaltige Lebensmittel kennzeichnet. Jede Geschmacksrichtung reizt auf besondere Weise die Sinneszellen in den Geschmacksknospen der Zunge. Der Geschmackssinn hilft, den Urlaub zu reproduzieren. Nicht nur beim Besuch „seines“ Griechen, Italiens oder Franzosen, sondern in der eigenen Küche. Und Kochbücher können äußerst nützliche Reiseführer durch die Küchen ferner Länder sein. Hier ein Beleg dafür:

Griechenland

„OREXI“ (Appetit), so der Titel eines Kochbuchs, das der in England lebende griechisch-zypriotische Meisterkoch Theo A. Michaels im Koehler Verlag herausgebracht hat. Seine sehr persönlichen Anmerkungen zu den Rezepten machen deutlich, dass die Speisen der Heimat in vieler Hinsicht Heimat sind.

Frankreich

Ein Zeitgenosse der Gräfin – und ganz sicher kein Fan der adligen Vielschreiberin – war Heinrich Heine (1797–1856). Im Jahr 1826 schrieb er in seinen Reisebildern aus Frankreich „Dort amüsiert man sich ganz süperbe, man hat alle möglichen Vergnügungen, man lebt in lauter Lust und Pläsier, so recht wie Gott in Frankreich. Man speist vom Morgen bis Abend, und die Küche ist so gut ...“ Heine sollte es wissen – lebte er doch rund die Hälfte seines Lebens in Paris. In der Tat verwenden Franzosen zumindest im Urlaub und an Wochenenden viel Zeit für Zubereitung und Verzehr der Mahlzeiten. Und dass in einem Land, in dem der Rebsaft ein Kulturgut ist, Wein fast wie selbstverständlich das Essen begleitet, muss eigentlich nicht extra erwähnt werden.

Piche deau – Wasser im Krug

Aber bei den Getränken beginnen auch schon die Unterschiede. Im Restaurant ist Leitungswasser immer kostenlos. Über einen Satz in der Getränkekarte „Leitungswasser ist kostenlos. Sie zahlen lediglich dafür, dass es Ihnen in einem sauberen Glas gebracht und dieses wieder gespült wird für 0,2 l Wasser 1,00 Euro“ wie zum Beispiel im Restaurant „Weingarten“ auf der Ratzinger Höhe in Bayern, würden Franzosen nur den Kopf schütteln. Und dass häufig jeder Gang einer Mahlzeit von einem korrespondierenden Wein begleitet wird, ist nicht ungewöhnlich. Normal ist allerdings auch, dass bei sechs Erwachsenen am Tisch die Flaschen am Ende der Mahlzeit keinesfalls leer sind. Denn wenn Schluss ist, dann ist auch Schluss. Franzosen trinken beim Essen – danach gibt es einen Café. Der Digestif, der Verdauungsschnaps, ist in Frankreich weitgehend aus der Mode gekommen. Ist nichts mehr auf dem Teller, dann bleiben auch die Weingläser leer. Eine „Schoppenkultur“, wie wir sie in Deutschland kennen, ist wenig verbreitet. Zum Käse, dem gewöhnlich letztem Gang einer Mahlzeit, trinken Franzosen gern einen weißen Süßwein – einen Sauternes zum Beispiel. Der ist übrigens ein „Muss“ zur Foie gras, der Entenstopfleber. Sie bildet den sehr teuren Auftakt eines festlichen Essens. Die Produktion der Fettleber ist in vielen Ländern der EU verboten. Frankreich um-



AFELIA FÜR 6 PERSONEN

- 1 kg Schweineschulter ohne Schwarte, in große Stücke geschnitten
- 500 ml guter Rotwein
- 2 Lorbeerblätter, getrocknet
- 1 Esslöffel ganze Koriandersamen
- 1 Esslöffel griechischer Honig
- Salz und frisch gem. schwarzer Pfeffer
- Olivenöl, zum Braten
- frische Petersilie zum Garnieren
- 1 Esslöffel gerösteter und grob gemahlener Koriandersamen, Meersalzflocken, zum Garnieren, gekochter Reis oder knuspriges Brot, zum Servieren

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, Gas Stufe 4. Die Schweineschulter in golfballgroße Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit 500 ml Rotwein übergießen, den Lorbeer und die ganzen Koriandersamen dazugeben. Alles in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Minuten, gerne auch über Nacht, marinieren lassen.

Das Fleisch nach dem Marinieren trocken tupfen, aber die Marinade nicht weggießen. Es dürfen gerne Koriandersamen am Fleisch

haften bleiben, das ist gut für den Geschmack. Das Fleisch gut würzen. Ein wenig Öl in einem ofenfesten Bräter mit Deckel erhitzen und die Fleischstücke nach und nach bei kräftiger Hitze braun anbraten.

Das gesamte Fleisch in den Bräter geben, die Marina und den Honig dazugeben. Abgedeckt zum Kochen bringen. Den Bräter nun mit Deckel in den vorgeheizten Ofen schieben und das Fleisch ca. 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

Wenn Sie nun den Bräter aus dem Ofen nehmen, sieht die Sauce vermutlich nicht sehr attraktiv aus. Wenn man den Bräter nun noch für ein paar Minuten bei kräftiger Hitze auf die Herdplatte stellt und die Sauce ein wenig einkochen lässt, wird sie dicker und beginnt zu glänzen.

Fleisch und Sauce mit der gehackten Petersilie und den gerösteten und grob geschroteten Koriandersamen und ein paar Salzflocken servieren. Ich esse dazu gerne einfachen gekochten Reis oder aber knuspriges Brot – beide Beilagen unterstreichen dieses reichhaltige Essen. aus: „Orexi“ bei Koehler im Maximilian Verlag

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

ging das Verbot, indem es 2005 Foie gras zum nationalen und gastronomischen Kulturerbe erklärte und sie von den französischen Tierschutzgesetzen ausnahm.

Ratatouille – Frankreich vegan

Oft bereitet das Nachkochen fremder Gerichte deshalb Probleme, weil bestimmte Zutaten nicht oder nur schwer zu beschaffen sind. Ganz anders verhält es sich mit Ratatouille, dem Klassiker aus der Provence. Bei den folgenden Mengenangaben muss nicht die Goldwaage eingesetzt werden – auf die Frische der Zutaten, nicht auf die genaue Menge kommt es an:



Zutaten wie aus dem Bilderbuch – Ratatouille steht für die Küche der Provence wie Grünkohl für Norddeutschland.

Zutaten:

- 0,5 kg Zucchini und 0,5 kg Paprika in nicht zu kleine Stücke schneiden
- 0,5 kg Auberginen in entsprechende Stücke schneiden, salzen und nach einer Stunde mit Küchenpapier trocken tupfen
- 0,300 kg Zwiebeln klein würfeln
- 0,750 kg Tomaten einritzen, überbrühen, abziehen, entkernen und klein würfeln
- mindestens 5 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- die Blätter von einigen Thymianzweigen und ein Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, Salz und Zucker nach Geschmack

In einem ausreichend großem Topf jedes Gemüse in Olivenöl separat garen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die Zwiebeln glasig dünsten und gemeinsam mit den Tomaten, Knoblauch und den Kräutern, Salz, Zucker und Pfeffer 20 Minuten ganz sanft köcheln. Dann das abgetropfte Gemüse hinzufügen und gemeinsam weitere 5 Minuten garen und nochmals abschmecken. Ratatouille mundet warm mit einem Stück Baguette, als Beilage zu Fleisch oder kalt aus dem Kühlschrank in den nächsten Tagen.



Wenn Farben und Strukturen noch klar zu erkennen sind ist das Werk gelungen.

Italien

„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen, im dunklen Laub die Goldorangen glühen ...“ zumindest diese Anfangszeilen des Gedichtes aus Goethes „Wilhelm Meister“ kennen auch jene, die ansonsten kein gar so enges Verhältnis zum Dichterfürsten pflegen. Goethe schrieb es 1782, noch bevor er seine erste lange Italienreise antrat. Seine Erlebnisse und Eindrücke der Reise, die „Italienische Reise“ vom September 1786 bis zum Mai 1788 sind auch heute noch lesenswert. Im Film „Go Trabi go“ von 1991 ist Goethes Tagebuch der Reiseführer, an dem sich der von Wolfgang Stumph gespielte Deutschlehrer Udo Strutz orientiert. Goethe war nicht nur ein Feingeist, sondern auch ein Gourmet, der von sich sagte: „Ich liebe zu tafeln am lustigen Ort, ich kost' und schmecke beim Essen“. Als sicher kann deshalb angenommen werden, dass Goethe nicht nur begeistert von der südländischen Kultur, der Landschaft und den Frauen Italiens war, sondern auch mit Hingabe italienische Lebensart aus Gläsern und von Tellern genossen hat. Zum Beispiel eine Speise wie diese:

Involtini – die leichte Roulade

Kalbschnitzel aus der Oberschale – sie sollten nicht dicker als 3 mm sein, damit das Flachklopfen entfallen kann. Für vier Personen können ca. 400 g gerechnet werden. Das ergibt im Regelfall 8 kleine, dünne Schnitzel. Die werden satt bestrichen mit dem Brät aus 2 feinen Kalbs- oder Schweinsbratwürsten, das zuvor mit 3 EL geriebenem Parmesan, 2 Eigelb, einem Bund Petersilie (fein gehackt) sowie 3 möglichst frischen, durchgepressten Knoblauchzehen gemischt wurde. Leicht aus der Mühle pfeffern und vor dem Aufrollen jeweils ein frisches Salbeiblatt einlegen. Mit jeweils einer dünnen Scheibe geräuchertem, durchwachsenen Speck – mögliche Knorpel vorher entfernen – oder Bacon umwickeln und mit einem Rouladen-

spieß feststecken. Die Involtini mit Mehl bestäuben und in Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten. Danach mit jeweils 200 ml trockenem Weißwein und Rinderbrühe (instant) auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Involtini warmstellen und die Sauce unter ständigem Rühren nach Belieben einreduzieren lassen. Dabei können einige Salbeiblätter eingestreut werden. Nun die Involtini wieder in die Sauce betten, mit Salbei dekorieren und mit Gemüse nach Jahreszeit servieren. Dazu passen Ciabatta und natürlich der Wein, der schon der Sauce Geschmack gab.



Nicht nur für Dichter und Denker – Involtini sind für jedermann ein Genuss.

Es gibt Gerichte, die einfach nicht in Miniportionen zubereitet werden können. Das gilt für die hier vorgestellten Spezialitäten. Aber – sie eignen sich alle hervorragend, um in kleinen Portionen eingefroren zu werden!

Fotos/Text: F. J. Krause © SeMa



BEKANNTSCHAFTEN

Mann, 66/NR, schlank und sinnlich, sucht Mann für gemeinsame Freuden. Ich bin diskret und gern auf passive Art intim und freue mich auf Dich! **E-Mail: Rosensame@web.de**

Einsam ist langweilig – suche darum eine Frau. Bin 70+ und alleine – alles andere in meinem Buch unter Amazon: „Matrosenleben“, Biografie, **Chiffre 15923**

Sie, 75/167, schlank, sucht netten Mann für Freizeit usw., melde Dich! Bis bald! **Chiffre 16023**

Gern würde ich einen netten Herrn kennenlernen, der auch nicht mehr so viel allein sein möchte. Wir könnten zu zweit spazieren, auf der Bank sitzen, spielen, mal essen gehen, oder sogar noch eine kleine Reise machen. Bin w./80+/163/NR, freue mich auf Ihre Antwort, **Chiffre 16123**

Witwer (Ende 79/176), bin ein einfacher, normaler Mann, möchte gern eine mollige Frau, 72–80 mit großem Busen, für Freizeit und was man alles zu zweit macht, kennenlernen. Trinke gern mal ein Bier und rauche auch 'ne Zigarette. **Chiffre 16223**

Junggebl. Witwe, 70+, schlank, freut sich auf einen attraktiven, niveauvollen, mobilen, geselligen Herrn ab 69 J., und 1,75 m, **Tel.: 040/71 62 44 99**

Sie, Anf. 70, lange Haare, mit Verstand, war früher im Cheyenne-Club in Sasel, wünscht sich Freund, Alt-Rocker, mit gleicher Wellenlänge, einen Mann mit Herz, **Chiffre 16423**

Einsamer Witwer, 80/178/NR, mobil, treu, zärtlich und vielseitig interessiert, ist auf der Suche nach einer schlanken, natürlichen, liebevollen Sie, für eine schöne Zweisamkeit. Bild wäre schön. **Chiffre 16523**

Bin immer noch auf der Suche nach dem richtigen, ehrlichen, zuverlässigen, ehrl. Partner für eine harmon. Miteinander. W., 80 J., schlank, NR, modern, sportl., wohnhaft in Farmsen, tel. mehr, b. m. Foto, **Chiffre 16623**

Ich, weiblich, suche einen Herrn, 79+/NR, für eine nette Zweisamkeit, ich bin natürlich und fit, mag Spaziergänge, Kurzreisen und alles, was Spaß macht. Gerne aus dem Umkreis HH-Nord, **Chiffre 16823**

Lust auf Lust? Diskreter, erfahrener, ergrauter Mann sucht Dich zum Kuscheln, Küssen und viel mehr. Du, vernachlässigte Ehefrau/Single, ruf mich an! **Tel.: 01511/556 70 16**

Sie sucht Sie, wo bist Du, weltweit und überall? Seit längerem Alleinsein suche ich (Mitte 70, Akad., gesund und mobil), NR/NT, eine schöne, gepflegte Frau (wie ich) zum Leben und Lachen. Forever young. **Chiffre 17023**

Er, 85/165, sucht eine natürliche Sie, Freizeit u. mehr, **Chiffre 16723**

Aufgepasst! Symp., niveauv. Frau, 63, sucht ebensolchen akt. Mann fürs Leben, für Kultur, Gespräche u. Genuss...Freizeit, Natur, Radeln, Wandern, Staunen u. die liebe Liebe, **E-Mail: icksoeokdi@web.de**

Mann sucht Mann: Sportlicher End-50er sucht ebensolchen Senior für lustvolle Freundschaft Plus auch älter, **E-Mail: onetomann@gmx.de**

Welcher gesunden, älteren Witwe fehlt der geschätzte Gesprächspartner ... wie mir die -partnerin? **Chiffre 17223**

Wenn nicht jetzt – wann dann? Mann, Mitte 60, gepflegt, fin. unabhängig, 184/NR, allein zu Haus, sucht schlanke Frau, NR, für die schönen Dinge des Lebens, trau Dich! Liebe wartet. **Chiffre 17323**

Willst Du mit mir gehen? Aktiver Er, 71/182, ungebunden, mit viel Herz und Humor, wünscht sich für ein gemeinsames Miteinander eine flotte Sie, **Tel.: 0176/51 84 84 39**

Er, 78 J., verwitwet, gut situiert, fit, mobil, sucht für eine gemeinsame Zukunft eine Partnerin in Hamburg mit fraulicher Figur und großer Oberweite, um die 78 Jahre. Sie sollte einfühlsam, hausfraulich, offen, tierlieb, lebensfroh sein, mit Herz und Humor. Über Deine Zuschrift mit Foto und Telefonnummer würde ich mich freuen. **Chiffre 17523**

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

Kein Oma-Typ, junge 72 J., weltweit, kultur- und reisebegeistert, möchte Partner – humorvoll, kultiviert und flott – für gemeinsame Unternehmungen kennenlernen, **Chiffre 17623**

Ich bin zu alt, um nur zu spielen, zu jung, um ohne Wünsche zu sein! Daher suche ich (w./80/169) einen humorv., flexiblen Mann, mit liebensw. Stärken und Schwächen. **Chiffre 17723**

Ich, weibl., 71/170, blond, suche einen Partner zum Leben, Reden, Reisen. Bin etwas mollig, mit Defiziten und Macken. Dafür zuverlässig, lebensfroh, kulturinteressiert. **Zikadel@web.de**

Flotte Sie sucht flotten Ihn ... ich, 72 Jahre jung/160, schlank, suche Dich, bis 75 Jahre, ab 175, zwecks Unternehmungen etc. und für eine schöne gemeinsame Zeit. Freue mich auf Deinen Anruf! **Tel.: 0162/902 43 50**

Ing., 71/177, schlank, su. SIE, NR/58–66, SPORTL., naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl., 50:50, locker, politisch solidar, ÖKO, meine volle, schriftl. Bewerbung an Dich: **rojan45@gmx.de**

Ich (w/63) will nur noch schöne Tage erleben: Spaß haben, lachen, genießen, reisen, küssen etc.! Du auch? Wenn du fröhlich, friedlich, liebevoll und entspannt bist, freue ich mich über eine **SMS: 01520/261 01 06**

Suche kl., attr., sympathische Sie, ab 65/ca. 160, mittelschl., NR/NT, ohne Haustier, selbst: 78 J./172/85 kg und restblond, noch recht fit und mobil, Weiteres: **Tel.: 04129/505**

Widder-Mann, 70/186/86, sucht seine „Seelenpartnerin“. Eine Schütze-, Löwe-, Waage-, Stier-, Fische- oder Skorpion-Frau. Für eine liebevolle Beziehung auf Dauer. **Chiffre 18023**

FREIZEIT

Seniorin wünscht sich die Bekanntschaft anderer Einsamer (m/w), ich interessiere mich für Politik, Umwelt, Gesellschaft, Reisen, besonders für Natur- und Tierschutz – zum Thema Krankheiten und Enkelkinder kann ich nichts beitragen. Kontakt für interessante Gespräche, Kaffeeklatsch, evtl. Reisen, **Chiffre 17423**

W., 61, sucht Freundin für gemeinsame Zeit: wandern, Kaffee trinken, kochen, kreativ sein, Tagesfahrten, alles für den kleinen Geldbeutel, **Tel.: 040/254 26 75**

W./64, aus Norderstedt, sucht Reiselustige für mehrtägige Radtouren und/oder Reisen mit der Bahn, **Chiffre 17823**

Netter Lesekreis von Romanen, HH-Mitte. Wer kommt mit uns ins Gespräch? **Tel.: 040/44 46 57 79, frank.20359@gmx.de**

Welche Frau möchte mit mir, w., Mitte 70, ab und zu in die Kunsthalle u. Ä. gehen, um die Freude an der Kunst miteinander zu teilen? **Tel.: 0176/49 69 54 78**

Premierenball am 19.11.23 im Kristallsaal Süllberg, Süllbergterrasse 12. Witwer sucht weibliche Begleitung. Passend zu 185, 80 Jahre, 85 kg. Ich begleite einen Enkel. **Tel.: 01577/242 66 93 (Di.–Fr., 19–20 Uhr)**

Frühstückstreffen zum Kennenlernen – wer macht mit? 65 bis ..., Raum Walddörfer, **Chiffre 17123**

Wer hat Lust zum Spielen in Langenhorn? Canasta oder Rummy – bitte melden, **Tel.: 040/520 55 00**

Tanzpartnerin für Tanzkreis (Standard und Latein) im TCC Savoy gesucht (keine Anfängerin), 75+/170/63 kg, **Tel.: 040/604 64 30**

Sie sucht eine natürliche Freundin, 80+/NR. Für gemeinsame Freizeitgestaltung, Spaziergänge, Radeln, Kurzreisen etc., Nähe HH-Nord, **Chiffre 16923**

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**

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**

VERKAUF

Räumung: Markengeschirr antik/Bestecke; neues Kaffee- und Essgeschirr; Modeschmuck; Carreerabahn neu; Radaufhängung; Einrad; 10 verschiedene Bilder; Sitzecke (klein, aus Eisen); VB, **Tel.: 040/551 08 79**

Lampen (Tisch-, Steh-, Wand-, Hänge-), auch einzeln abzugeben; Flug- und Schiffsmodelle, teilw. zum Weiterbau; Glas-(Tisch-)Platte, cognacfarb., 130 x 55 cm, **Tel.: 040/822 30 08**

Vergold. Deckenstillampe, 5-flammig, mit florent. Schirmchen, etwas für Liebhaber, z. v. € 100,- sowie Gardena-Vertikaljalousien, neu, Br. 248 x H. 248/Br. 132 x H. 248/Br. 185 x H. 172/Br. 230 x H. 234, gegen Gebot z. verk., **Tel.: 040/55 92 98 30**

Verkaufe tragbare Dampfsauna, NP € 142,99 für € 100,-, nur einmal benutzt, Rollator, neuwertig, für € 50,-, **Tel.: 040/53 93 11 12**, auch AB vorhanden. Rückrufgarantie

E. Tischnämaschine Brother 28XN 1700, NP € 149,- für € 100,- wegen Augenkrankheit noch nie damit genäht, **Tel.: 040/65 66 11 62**, Wandsbek

E-Bike BBF Denver, Tiefeinstieg, Schaltung Shimano Nexos, 7-Gang, Frontmotor 36 V, 250 Watt, 20 Zoll, LED 50 LUX, kostenlose Erstinspektion, NP € 2049,-, für € 1.600,-, **Tel.: 040/65 66 11 62**, Wandsbek

Weihnachts-Wandteller, Kgl. Copenhagen, 1961–1996, kompl. = 36 St., g. Gebot, **Tel.: 04102/571 81**

Zu verkaufen, Einradfahrrad; Paravent, 3-teilig, Buddha-Motiv, Holz, Segelschiff, 50 x 50, € 40,-; Kaltschaummatratze, 70 x 200, € 50,-, neu; **Tel.: 040/61 28 13**

Krippenfiguren von Anri Art GmbH, Südtirol, von Hand geschnitten u. coloriert, original Ulrich Bernadi, 20 cm d., stehende Figuren, bestehend aus: Heiliger Familie, 3 Weisen a. d. Morgenland, Glorien-Engel, Ochs u. Esel, 2 x Schaf mit Lamm, 1 x Lamm, Zubehör: die Krippe, NP von 2006: € 2878,- Figuren, € 300,- Krippe, VK-Preis-Gesamt: € 2500,-, **Tel.: 040/693 13 69 (abends/AB)**

IMMOBILIEN

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



Historisches aus Hamburg

Ein Herz für Tiere



Amanda Odemann initiierte 1841 die Gründung des „Hamburger Vereins gegen Thierquälerei“

Abgemagerte und erschöpfte Hunde ziehen schwere Lastkarren durch das Hamburger Holpergassengewirr, Spediteure schlagen brutal auf ihre Pferde ein, gesetzliche Mindeststandards bei der Schlachtung von Nutztieren gibt es nicht – trauriger Alltag in der Hansestadt zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Um das alltägliche Leid der Tiere schert sich kaum jemand, Grausamkeiten gegen sie bleiben ungestraft. Nur bei wenigen Menschen regt sich Mitgefühl: Im November 1841 veröffentlicht die erst 20 Jahre alte Amanda Odemann in der Zeitung einen Aufruf gegen „Thierquälerei“, einen Monat später wird der Tierschutzverein gegründet.

Ein Blick in europäische Denktraditionen hilft, die Geringschätzung der Kreatur zu verstehen. Jahrhundertlang hatten Theologen das christliche Diktum „Macht euch die Erde untertan“ gepredigt und Philosophen das Leid der Tiere aus ihrem Denken verbannt. „Wie die Hausfrau, die die Stube gescheuert hat, Sorge trägt, dass die Türe zu ist, damit ja der Hund nicht hereinkomme und das getane Werk durch Spuren seiner Pfoten entstelle, also haben religiöse und philosophische Denker darüber gewacht, dass ihnen keine Tiere in der Ethik herumliefern“, schreibt der 1965 verstorbene Philanthrop Albert Schweitzer in seinem Buch „Die Lehre der Ehrfurcht vor dem Leben“, in dem er seine Menschenliebe auf die Tierwelt ausweitete. Es sei, als hätte der französische Denker René Descartes (1596–1659) die neuzeitliche Philosophie verhext mit seiner Auffassung, Tiere hätten keine Seele und seien bloß schmerz-unempfindliche Maschinen, seufzt Schweitzer.

Auch in der Elbmetropole kümmert sich lange fast niemand um die Qualen der Tiere – nur deren Nutzwert zählt. Erst das „Conclusum Collegis Ehrbarer Oberalten“ fordert 1825, dass die „das Grundwesen der Sittlichkeit untergrabende Thierquälerei durch ein positives Gesetz gewehrt werden möge“. Die Vereinigung der jeweils drei Gemeindegältesten der Hamburger Hauptkirchen beklagt das „Übel der Misshandlung“ der Pferde und des Schlachtviehs, „unmenschliche Experimente“ am lebenden Tier sowie die rohe Grausamkeit gegen Haustiere „wie in den Martern und Qualen, welche eine sträfliche Nachsicht der Familienhäupter der Kinder gegen allerlei Kreaturen verstattet“. Nur ein Beispiel: Einige Hamburger Buttjes machen sich seinerzeit einen Spaß daraus, Spatzen in Fallen zu zerquetschen.

Erst 16 Jahre später wird der Hamburger Tierschutz institutionalisiert – dank der jungen Bürgertochter Amanda Odemann aus dem damaligen Vorort Eppendorf. In einem einspaltigen Artikel, der am 11. November 1841 in den *Wöchentlichen Gemeinnützigen Nachrichten* erscheint, prangert sie die Überlastung der Lasttiere beim Abtransport von Sand aus der Grube des Stadtgrabens

an der Sternschanze an: „Schaudererregend ist es zu sehen, wie die zum Theil schon alten und schwachen Pferde ... mit Peitschenhieben und Hackenstößen von ihren unbarmherzigen Führern behandelt werden.“ Fünf Tage später kritisiert sie solche „Gräuelt“ ein zweites Mal in dem Blatt. Die Resonanz ist überwältigend. Am 30. November erfolgt die Einladung zu einer Versammlung am 10. Dezember. An diesem Tag gründet Amanda Odemann zusammen mit 112 Gleichgesinnten, darunter zahlreiche Hamburger Honoratioren, den „Hamburger Verein gegen Thierquälerei“, der seit 1861 seinen heutigen Namen trägt: Hamburger Tierschutzverein (HTV).

Zu diesem Zeitpunkt existiert in England bereits seit zwei Jahrzehnten ein Tierschutzgesetz. Endlich können auch hiesige Tierschützer ersten Erfolg verbuchen: Ein Jahr nach der Vereinsgründung verfügt die Hamburger Polizeibehörde, dass ein Pferd nicht mehr als eine Tonne Gewicht ziehen darf. Und Schuttfahrer, die mit ihren Gespannen zu schnell durch die Stadt ruckeln, werden zu drei Tagen Arrest, ersatzweise zwei Talern Strafe verurteilt. Außerdem müssen die Hufe der Gäule nun ausreichend mit Hufeisen beschlagen sein, und die eiserne Gebissstange darf ihnen nicht mehr kalt ins Maul gesetzt werden. Und es ist nicht mehr erlaubt, kleine Hunde vor einen Karren zu spannen.

Auch für das Schlachtvieh kann der Verein bald von den Behörden sanktionierte Erleichterungen durchsetzen. Ab 1855 muss „jedes geknebelt in St. Pauli ankommende Lamm von seinen Banden befreit werden, sobald es die Landungsbrücke berührt“. 1887 wird das erste Tierheim an der Neustädter Straße eingeweiht. Ab 1891 nutzt der Verein spezielle Hebekräne, mit deren Hilfe die Polizei verunglückte und im Ambulanzwagen herbeigeschaffte Pferde wieder auf die Beine bringt. Nur herrenlosen Hunden und Katzen droht weiter ein trauriges Schicksal: Sie werden nach kurzer Verweildauer in der Fronerei, dem alten Gefängnis gegenüber der Petrikirche, getötet – wenn sich kein neues Frauchen oder Herrchen ihrer erbarmt.

Seit 1897 befindet sich das Tierheim im Stadtteil Hamm. Streuner werden nun von Pferdekutschen – deren Nachfolger heißen später „Strüppiwagen“ – eingesammelt und dorthin verbracht. Nach den Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg und notdürftigen Reparaturen an den schwer beschädigten Gebäuden wird 1962 auf dem 25 000 Quadratmeter großen Grundstück an der Süderstraße eine moderne Tierheimanlage gebaut. Dort warten aktuell 760 Tiere, darunter 164 Hunde und 178 Katzen, auf ein neues Zuhause.

Text: Volker Stahl © SeMa/Fotos: © HTV

Sogar junge Elefanten fanden auf dem Gnadenhof des Vereins Unterschlupf.



Bürgertochter Amanda Odemann gründete 1841 den Hamburger Tierschutzverein.



Zuerst kümmerte sich der neu gegründete Verein um geschundene Lastpferde.

*** Thierquälerei**
Es wird in jetziger Zeit so gesprochen und geschrieben, daß umhin kann, die Frage aufzuwerfen: Abhülfe der beim Sandholen als schandig belegene Sandgrube, zu werden kann? Schaudererregend zum Theil schon alten und sehr nicht ausreichenden Kräfte bei schweren Lasten mit Peitschenhieben von ihren unbarmherzigen Führern werden solche Unmenschen den es einem solch abgematteten Th im tiefsten Sande einen schwerbel. Sollte sich daher – was sehr ein Verein zur Verhütung ähneln würde Schreiberin dieses gewiss welche ihr Scherflein zu solch und sicher würde Manche ihres spiele folgen, sollte auch ein! Jahre angekauft werden können

Mit dieser Anzeige suchte die Tierschützerin Gleichgesinnte.

Hörgeräte-Weltneuheit von Signia: endlich alle und alles verstehen

Mit einer weltweit einzigartigen, neuen Technologie macht der Hörgerätehersteller Signia möglich, was bisher unmöglich erschien

„Wenn meine Kinder und Enkel beim Familienessen durcheinanderplappern, verstehe ich die Hälfte nicht. Manchmal lachen dann alle über einen Witz, den ich nicht mitbekommen habe. Dann fühle ich mich als Außenstehender. Deshalb gehe ich kaum noch zu solchen Feiern“, klagt Dietmar Walter. Seit einigen Jahren verschlechtert sich das Hörvermögen des 71-jährigen. Jedes Jahr ein bisschen mehr. Seine alten Hörgeräte helfen ihm nur bedingt, wenn's um ihn herum turbulent zugeht.

Damit steht Dietmar nicht allein da. Für Menschen mit Hörverlust ist gerade in großen Gruppen das Hören eine Herausforderung. Kaum möglich. Selbst HörgeräteträgerInnen benennen dies nach wie vor als eines ihrer größten Probleme. Für Menschen mit Hörverlust ist gerade in großen Gruppen das Hören eine Herausforderung. Dann auch noch aktiv mitreden können? Kaum möglich.

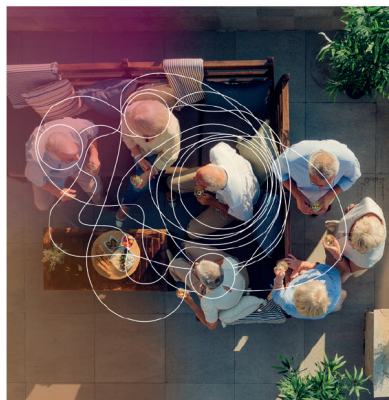
Integrated Xperience – gemacht für Gruppengespräche
Der Hörgerätehersteller Signia hat jetzt eine Weltneuheit vorgestellt, die dieses Problem adressiert und auf einzigartige Weise löst: Integrated Xperience – kurz: IX.



IX – die neue Plattform

Die neueste Plattform des Innovationsführers aus Erlangen macht möglich, was bisher unmöglich erschien: mehrere GesprächspartnerInnen zu erkennen und deren Stimmen aus dem Hintergrundlärm herauszuheben – gleichzeitig, in Echtzeit und sogar, wenn die SprecherInnen sich bewegen.

9 Jahre Forschung und Entwicklung stecken in der neuen Plattform-Generation. Das Ergebnis ist bahnbrechend: Signias innovative Multi-Beamformer-Technologie und 2-Wege-Signalverarbeitung sorgt mit einem dreistufigen Prozess dafür, dass die



Präzise Ausrichtung der GesprächspartnerInnen

Hörgeräte die akustische Situation, in der sich HörgeräteträgerInnen befinden, konstant analysiert, sich in Echtzeit nach den relevanten GesprächspartnerInnen ausrichtet und deren Stimmen dann kontrastiert. Währenddessen bleiben die Umgebungsgereusche angenehm hörbar, ohne zu stören.

Lückenlos im Gespräch bleiben

192.000 Datenpunkte pro Sekunde werten die Hörgeräte dafür aus. 1000 Aktualisierungen pro Sekunde sorgen dafür, dass sich die Hörgeräte an jede noch so kleine Veränderung anpassen und HörgeräteträgerInnen lückenlos im Gespräch bleiben. Als erstes Hörgerät mit dieser einzigartigen Technologie bringt Signia das bewährte Pure in einer neuen Generation auf den Markt, das unter anderem durch seine elegante und diskrete Bauform zu Signias beliebtesten Produkten zählt. Neben den geballten Funktionen der neuen Plattform setzt das neue Pure Charge&Go IX jetzt noch andere Maßstäbe: Das Pure bedient mit zehn Farben vielfältige Ansprüche und ist für fast alle Hörverluste geeignet. Der eingebaute Hochleistungs-Akku schafft bis zu 34h inkl. 5h Streaming. Zum Aufladen stehen gleich vier Charger-Optionen zur Verfügung. Dank des neuen Bluetooth-Chips sind die Geräte wie gewohnt mit iPhone und Android-Handys koppelbar und jetzt schon bereit für den neuen Standard LE Audio.



Pure Charge&Go IX

„Mit der neuen IX-Technologie von Signia sind unsere KundInnen endlich wieder mittendrin und aktiv dabei“, freut sich auch Hörakustiker Tobias Franz, der die neuen Hörgeräte schon ausprobiert hat. „Jetzt sind lebhaftere Diskussionen bei der nächsten Familienfeier kein Hindernis mehr. Nur um den Inhalt des Gesprächs, um den müssen meine KundInnen sich noch selbst kümmern.“

Erleben Sie Signia Integrated Xperience selbst. Testen Sie die neuen Signia Pure Charge&Go IX – die weltweit ersten Hörgeräte mit Multi-Beamformer-Technologie und 2-Wege-Signalverarbeitung. Vereinbaren Sie jetzt gleich Ihren Termin!



Schwarz



Graphit



Champagner



Silber



Perlweiß



Feingold



Dunkelbraun



Dunkelblond



Roségold

Pure Charge&Go IX jetzt bei uns erleben!



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt
Telefon 525 37 73, WhatsApp 525 70 975

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9-13 und 14-18 Uhr

info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de



Veranstaltungen – Tipps + Termine

Noch bis **15.11.23, Mo.–Sa., 09–20 Uhr**
Ausstellung Königsskulpturen
 Königinnen und Könige sind zu Gast im Kolumbarium und Trauerzentrum. Eintritt frei: **Kath. Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstr.16, 22527 HH**

Sonntag, 05.11.23, 11 Uhr
Martinsmarkt

Zahlreiche Aussteller, Laternenumzug und großen Tombola. **Köster Testament-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg**

Sonntag, 05.11.23, 18 Uhr
Best Ager Danceparty Ü60

Für alle ab 60 Jahren, aber ohne Ausweiskontrolle! Eintritt: € 6,- **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Montag, 06.11.23, 15.30 bis 17.30 Uhr
Gesellige Nachmittage mit der Senioren- und Nachbarschaftsgruppe Fuhlsbüttel
 Informationen beim Seniorenbüro Hamburg e.V., Tel.: 040/30 39 95 07. **tagewerk.fuhlsbüttel, Ratsmühlendamm 9, 22335 HH**

Dienstag, 07.11.23, 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, 07.11.23, 15–17 Uhr
Lesung: „Ankommen. Bleiben.“

Die Hamburger Autorin Rita Fischer liest aus ihrem ersten Roman, in dem starke Frauen in der Nachkriegszeit im Mittelpunkt stehen. Info: 040/780 50 40 40. **Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistraße 33, 20251 Hamburg**

Freitag, 10.11.23, 19–22 Uhr
Faltenrock in Bergedorf

Alle ab 60, die Lust haben, ausgelassen zu swingen, zu rocken und zu twisten, sind herzlich willkommen. Ohne Anmeldung **KörperHaus, Holzhide 1, 21029 Hamburg**

Samstag, 11.11.23, 20 Uhr
Suzie and the Fireballs

50s Rock & Roll und 60s Beat, Karten € 19,40. **JUKS, Veranstaltungszentrum, Osterbrooksweg 25, 22869 Schenefeld**

Sonntag, 12.11.23

Adventmarkt im Rathaus Norderstedt
 65 Künstler sowie Hobbykünstler präsentieren ihre Werke. **Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Dienstag, 14.11.23, 15.30 Uhr
Tanz-Café

... mit Kaffee, Tee, Wasser, Kuchen und Livemusik zum Tanzen, € 14,-. Anmeldung: 040/697 06 20. **Köster Testament-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 HH**

Mittwoch, 15.11.23, 10–13 Uhr

SILBER & SMART: Tablet-Treff 60+
 Einsteiger-Fragen rund um Tablet und Smartphone. Anmeldung: 040/ 43 26 37 83 od. E-Mail: silberndsmart@buecherhallen.de. Eintritt frei. **Bücherhalle Bergedorf, Holzhide 1 (im KörperHaus), 21029 HH**

Freitag, 17.11.23, 13–19 Uhr + Samstag, 18.11.23, + Sonntag, 19.11.23, 10–18 Uhr
Lebensfreude Herbstmesse

Lust auf mehr Lebensfreude, Power, Bewegung und Gesundheit? Tipps und Produkte von über 120 neuen und bekannten Ausstellern und in mehr als 150 Vorträgen, Events und Workshops. **Messehalle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg**

Freitag, 17.11.23, 10–11.30 Uhr
Tanzgruppe 60plus

Kreis-, Block- und Gassentänze in netter Gesellschaft. Weitere Informationen beim Seniorenbüro Hamburg e.V., Telefon: 040/30 39 95 07. **Bürgerhaus Langenhorn, Tangstedter Landstr. 41, 22415 Hamburg**

Sonntag, 19.11.23

Adventsmarkt der Hobbykünstler

Es gibt viel Kreatives zu bestaunen und zu kaufen – wie: Weihnachtskugeln, Schmuck, Selbstgenähtes für Babys oder auch Taschen, Hundekekse, Honig und vieles mehr. **„LaLi“, Tangstedter Landstr. 182, 22417 HH**

Dienstag, 21.11.23, 20 Uhr

Lesung Veronika Kranich: „Abendwind“
 Eine autobiografische Geschichte. Die Lesung wird musikalisch begleitet von Alexey Kukuliev an der Gitarre. Eintritt: € 14,-. www.fz-schnelsen.de. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Donnerstag, 23.11.23, 11–18 Uhr
Weihnachtsbasar

Kunsthandwerk, Schmuck, Mode und vieles mehr. **VHW-Seniorenwohnanlage Langenhorn, Dortmunder Str. 19, 22419 HH**

Freitag, 24.11.23, + Samstag, 25.11.23, + Sonntag, 26.11.23, 10–19 Uhr

Vorweihnachtlicher Basar
 Rund 300 Aussteller aus den verschiedensten Regionen und Bereichen. Eintritt: € 6,-, **Gut Basthorst, Auf dem Gut 3, 21493 Basthorst**

Samstag/Sonntag 25./26.11.23, 20 Uhr
Weihnachten mit LaLeLu

Die ultimativen Acappella-Sensation aus Hamburg mit einzigartigem Mix aus Gesang und Komik, Show und Parodie, Pop und Klassik. Eintritt € 25,-. Karten unter: 040/42 10 27 10. **Bürgertreff Altona-Nord mit BiB, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg**

Fr., 01.12., 14–18 Uhr + Sa., 02.12., 10–19 Uhr + So., 03.12.23, 10–18 Uhr

Ökologischer Weihnachtsmarkt
 Kunstgewerbe, handgemachter Weihnachtsschmuck, Bio-Gastronomie. Weitere Infos unter www.oeko-weihnachtsmarkt.de. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

Fr., 01.12.23, 14–21 Uhr + Sa., 02.12.23, 11–21 Uhr + So., 03.12.23, 11–18 Uhr
Advents – Markt im Park

Ideen für Weihnachtsgeschenke an über 70 Ständen mit schönem Kunsthandwerk, ausgefallenen Dekoartikeln, Schmuck, Mode, Accessoires, Speisen und Getränken und vielem mehr. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt**

Dienstag, 05.12.23, 15–17 Uhr

Weihnachtliches und Besinnliches
 Sabine Burke stimmt uns mit besinnlichen Liedern, Geschichten und Gedichten auf die Adventszeit ein. Info: 040/780 50 40 40, Eintritt frei! **Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistr. 33, 20251 HH**

Freitag, 08.12.23, Einlass 17 Uhr
Weihnachtslieder – Mitsingabend

Gemeinsam mit der beliebten Gruppe Kabel – Jo singen. Eintritt € 10,-, Kartenverkauf: Sabine Bosse, Kiwittsmoor 22, Tel. 0176/23 48 77 13, Rüdiger Schümann, Kiwittsmoor 18, Tel. 0175/699 58 86, Gemeindebüro St. Jürgen, Eichenkamp 10, Tel. 040/537 05 75. **Gemeindehaus St. Jürgen, Eichenkamp 10, 22417 Hamburg**

Märkte & Flohmärkte

Sonntag, 05.11.23, 9–16 Uhr
Flohmärkte Stadtzentrum Schenefeld
Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Sonntag, 12.11.23, 8–16 Uhr
Flohmärkte Osdorf – Born Center
Bornheide 55, 22549 Hamburg

Sonntag, 12.11.23, 11–16 Uhr
Winterflohmärkte

Bürgertreff Altona-Nord mit BiB, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

Sonntag, 12.11.23, 11–16.30 Uhr
Stoffmarkt Holland
Alsterdorfer Markt 4, 22297 Hamburg

Samstag/Sonntag, 18./19.11.23, 10–16 Uhr
Frauenflohmärkte Tausendschön
Kunstklub Eppendorf, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg

Sonntag, 19.11.23, 8–16 Uhr
Flohmärkte E-Center Gillert
Wandsbeker Chaussee 248, 22089 HH

Samstag, 18.11.23, 8–16 Uhr
Flohmärkte Alte Rinderschlachthalle
Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Mo., 20.11., bis Fr., 29.12.23, 11–21 Uhr
Eppendorfer Weihnachtsbummel
 Kleiner, aber feiner Weihnachtsmarkt. **Marie-Jonas-Platz, Kümmelstraße, 20249 Hamburg**

Samstag/Sonntag, 02./03.12.23, 10–17 Uhr
Kunsthandwerkermarkt am Michel
BZ-Business-Center, Ludwig-Erhard-Straße 18, 20459 Hamburg

Samstag, 02.12.23, 13–19 Uhr
Nienstedtener Adventsbummel
Haus Mignon, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg

Samstag, 02.12.23, 10–16 Uhr
Die 5. Bernis Schallplatten-&-CD-Börse
Kultur Palast (Bambi galore), Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

Samstag, 02.12.23
Adventsbasar in der Rahlstedter Höhe
Seniorenzentrum Rahlstedter Höhe, Kühlungsborner Str. 7–11, 22147 HH

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



Erinnerungsgärten Hamburg-Altona

„In einem Garten werden wir
uns eines Tages wiedersehen“

(pi) **H**aben Sie schon einmal von den Erinnerungsgärten gehört?

Wenn nicht, sollten Sie unbedingt weiterlesen und wenn ja, dann sind vielleicht neue Anregungen und Informationen für Sie dabei.

Die Erinnerungsgärten sind ein neues Bestattungskonzept, welches sich seit Mai 2020 auf dem Hauptfriedhof Altona befindet und eine sehr positive Resonanz erfahren hat.

Die Erinnerungsgärten sind eine Oase aus Blüten und Pflanzen, die wie ein kleiner Park mit verschiedenen Themenbereichen angelegt sind. Es gibt geschwungene Wege, ausreichend Sitzmöglichkeiten und immer wieder etwas Neues zu entdecken.

Diese schöne Anlage wird dauerhaft gepflegt und entlastet so die Angehörigen. In den verschiedenen Themenbereichen (Küstengarten, Spuren des Lebens, Bauerngarten, Garten der Lichter, Pfade der Erinnerung, Naturgarten) ist eine

Urnenbeisetzung und in bestimmten Bereichen ebenfalls eine Sargbeisetzung möglich. Der Leitspruch: „In einem Garten werden wir uns eines Tages wiedersehen“ drückt genau das aus, was es ist: ein wunderschöner Garten, der die Trauer etwas leichter macht.

Einmal im Jahr findet auf Einladung mit den Angehörigen und den Menschen, die Vorsorge betrieben haben, ein Lichterfest statt, um den Verstorbenen gemeinsam zu gedenken. Dieses Lichterfest ist gleichfalls ein Austausch mit anderen Menschen und ein würdevolles Miteinander. Mit angenehmer Musik, Kaffee, Butterkuchen und schönen Gesprächen leuchten in der Abendstimmung Hunderte Kerzen.

Weitere Informationen zu den Erinnerungsgärten gibt es unter der Telefonnummer 040/83 78 00 oder auf der Homepage www.erinnerungsgärten.de.

SeMa

**Auch im
Postversand!**

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

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

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

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

VERMÄCHTNIS MIT HERZ

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

Wir informieren Sie gerne: Telefon 0800 3060-500

sos-kinderdoerfer.de

**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

Neue Herausforderung gesucht

– eine Frau freut sich

auf Mitstreiter



Herbst auf Ohlsdorf – Gäste über diesen Bilderbuchfriedhof zu führen ist eine interessante und gesunde Aufgabe.

Der mit den ersten Bestattungen am 1. Juli 1877 „eingeweihte“ erste kommunale Friedhof Hamburgs im Stadtteil Ohlsdorf war von Beginn an mehr als nur ein Ort der Toten – er war Park und Friedhof zugleich. Sein neues Friedhofskonzept wurde auf der Pariser Weltausstellung von 1900 mit einem Grand Prix als Anerkennung der weltweiten Vorbildfunktion für eine zukunftsweisende Friedhofsanlage ausgezeichnet. Exponate waren damals ein Reliefplan sowie 32 Aufnahmen des Hamburger Fotografen Georg Koppmann und 14 Aquarelle des Malers Friedrich Schwinge (1852–1913). Auch wenn es das Wort damals vermutlich noch nicht gab – schon um 1900 war der Friedhof eine „Grüne Lunge“, die gern besucht wurde. Eine Lunge, die sich im Laufe der Entwicklung mit 389 Hektar zum größten Parkfriedhof der Welt und gleichzeitig zum größten Park der Stadt entwickelt hat. Der Hamburger Stadtpark mit 150 Hektar und der Altonaer Volkspark mit 205 Hektar würden zusammen locker auf das Gelände des Parkfriedhofs passen. Rund 17 Kilometer für den Kfz-Verkehr zugelassene Straßen, zwei HVV-Buslinien sowie etwa 80 Kilometer Fußwege machen deutlich, dass es hier gilt, die Übersicht zu behalten.

Mehr als Übersicht

Den besten Überblick haben vermutlich die Fledermäuse. Acht verschiedene Arten leben auf dem Friedhof. 50 Brutvogelarten mit so seltenen Spezies wie Eisvögel oder Uhus sind ebenfalls im Ohlsdorfer Luftraum unterwegs und damit straßenunabhängig. Im Prökelmoor-Teich leben Schildkröten. Rehe, Mauswiesel und Steinmarder sind auf dem Ohlsdorfer Friedhof heimisch. Fuchs und Igel sagen sich hier täglich im Schutz von mehr als 500 Baumarten „gute Nacht“. Was den tierischen Bewohnern des Friedhofs gleichgültig sein dürfte, ist ein anderer Aspekt: Er ist ein lebendes Geschichtsbuch, in dem mit jedem Neuzugang eine weitere Seite aufgeschlagen wird. Wo sonst kann man Persönlichkeiten der Stadt- und Zeitgeschichte so nahe sein wie dort, wo sie ihre letzte Ruhe gefunden haben – auf dem Friedhof. Gräber von heute noch bekannten Hamburgern wie Ballin,

Hagenbeck, Loki und Helmut Schmidt und natürlich auch das von Jan Fedder oder Uwe Seeler gilt es sich auf Ohlsdorf zu erwandern. Denn anders als auf dem Zentralfriedhof in Wien, wo die Prominenten am Haupteingang sozusagen gemeinsam in der „ersten Klasse“ liegen, sind „Promis“ in Hamburg über das Gelände verteilt bestattet worden. Hier die richtigen Wege zu finden ist selbst mit einer Karte des Friedhofs nicht leicht. Gut, dass es Menschen gibt, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, mit ihrem Wissen anderen den Friedhof zu erschließen. Menschen wie Theda Dessaulles.

Ehrenamt mit Frischluftgarantie

Nicht dass Theda Dessaulles früher viel auf Friedhöfen unterwegs gewesen wäre. Doch als ihr Mann 2011 verstarb und auf dem Ohlsdorfer Friedhof bestattet wurde, sah sie den Parkfriedhof Ohlsdorf mit anderen Augen. Sah ihn nicht nur als Ort der Trauer, sondern auch als Ort der lebendigen Geschichte. Bei etlichen Besuchen wurde ihr der Friedhof vertraut. Und sie entdeckte, dass es Menschen gibt, die Zeit und Wissen investieren, den Friedhof zu erhalten und zu schützen. Denn anders als heute waren die offiziellen Friedhofswächter zu sehr einer Behördenlogik verhaftet, die sich mehr an der Gebührenordnung als an kulturellen und denkmalpflegerischen Gesichtspunkten orientierte. Diese Menschen, die das anders sahen und sehen, haben sich im Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. zusammengeschlossen, der sich seit seiner Gründung im Jahr 1989 für die Pflege der Friedhofs- und Grabmalkultur in Hamburg einsetzt und als gemeinnützig anerkannt ist. Der Förderkreis möchte möglichst viele Menschen für den einzigartigen Parkfriedhof begeistern und bietet deshalb Führungen an – Führungen, die von ehrenamtlichen Vereinsmitgliedern geleitet werden. Ob zu Fuß oder mit dem Rad, ob Schulklasse oder Seniorenkreis, ob nach eigenen Themenvorschlägen oder nach den Wünschen der Besucher, die Führer des Förderkreises kennen sich auf Ohlsdorf aus. „Ich habe als Berufsberaterin bei der Agentur für Arbeit in Hamburg“, so Theda Dessaulles, „gern das Gespräch



Theda Dessaulles in ihrem Element – hier mit einer Gruppe aus dem Ammerland, für die Hamburg mehr ist als Elbphilharmonie und Reeperbahn.

mit anderen Menschen gepflegt. Auch unsere Führungen leben vom Dialog. Das Wissen habe ich mir erarbeitet, und natürlich ist man im Förderkreis nicht allein, sondern erfährt die nötige Unterstützung. Mir macht der Umgang mit unseren Gästen viel Freude, die Bewegung an der frischen Luft hält fit, und zusätzlich werden die grauen Zellen gefordert!“

Interesse geweckt?

Runter vom Sofa und rein in den Fitness-Club ist nicht für jeden der richtige Weg zur Freizeit mit Mehrwert. Wie wäre es mit dem Versuch so wie Theda Dessaulles sich und andere für den Friedhof zu begeistern? Denn auf Ohlsdorf gibt es viel zu entdecken. Nicht nur für Besucher – auch für ehrenamtliche Führerinnen oder Führer bietet der Friedhof reichlich Ansatzpunkte, die grauen Zellen zu beschäftigen und in Bewegung zu bleiben. Nähere Informationen gibt gern: Theda Dessaulles, Tel.: 040-58 02 76 / 0157-51 55 96 38 oder E-Mail: theda.dessaules@gmx.de

Text/Foto: F. J. Krause © SeMa

KOLUMBARIUM ST. THOMAS MORUS

Ein guter und schöner Ort für die letzte Ruhestätte.
Nicht allein und vergessen, sondern mittendrin!



In der Kirche, oder im Paradiesgarten.

Die Angehörigen oder auch andere Trauernde
finden Gehör und einen Platz, so sein zu können,
wie Ihnen gerade zumute ist.



KATHOLISCHES
TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS
IN HAMBURG

Koppelstraße 16 · 22527 Hamburg · www.trauerzentrum-hamburg.de



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

Spektakuläre Highlights zum Schwelgen:

So schön wird der Christmas Garden Hamburg

Einzigartig illuminiertes Rundweg durch den Loki-Schmidt-Garten Botanischer Garten

(pi) Der Christmas Garden Hamburg präsentiert stolz die sensationellen Highlights seines nahenden Debüts! Nach den bahnbrechenden Erfolgen unter anderem in Berlin, London, Paris, Rom und Barcelona und bisher insgesamt fast fünf Millionen Besucher:innen in Europa lädt der Christmas Garden Hamburg ab dem 17. November nach Einbruch der Dunkelheit zu einer magischen Reise ein. Der rund zwei Kilometer lange Rundweg durch den zauberhaft illuminierten Loki-Schmidt-Garten garantiert ein wundervolles winterliches Open-Air-Erlebnis für Groß und Klein.

Vom 17. November 2023 bis zum 14. Januar 2024 ist der Christmas Garden Hamburg unter freiem Himmel zu erleben. Karten für die von Christmas Garden Deutschland GmbH, River Concerts und DEAG Deutsche Entertainment AG präsentierten Veranstaltung sind auf christmas-garden.de/hamburg und allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie auf myticket.de erhältlich.

Es wird ein Fest der Sinne, wenn der Christmas Garden Hamburg ab Mitte November seine Tore öffnet. Funkelnde Lichtpunkte und mit viel Herzblut inszenierte Installationen ziehen die Gäste in ihren Bann und verzaubern mit exklusiv für den Christmas Garden komponierten Soundkreationen. Das einzigartige künstlerische Konzept der Christmas Garden folgt einem vielschichtigen und hochwertigen Anspruch: Die Christmas Garden versprechen ein Erlebnis des Genusses und der Freude abseits des vorweihnachtlichen Trubels und begeistern das Publikum mit überwältigender audiovisueller Lichtkunst auf höchstem Niveau. Gleichzeitig binden die Christmas Garden den Charme der individuellen Standorte in die Gesamtinszenierung mit ein und setzen passend zur besinnlichen Jahreszeit kreative Impulse zur Reflexion. Im Christmas Garden Hamburg erwartet das Publikum mit mehr als dreißig Installationen und zwölf Highlights eine unvergleichliche Dichte an Attraktionen, die das Event zu einer unvergesslichen Erinnerung werden lassen.

Schon von weitem strahlt den Gästen der Pyramidenzauber entgegen und die faszinierend illuminierten gläsernen Blauen Pyramiden, das Wahrzeichen des Wüstengartens im Loki-Schmidt-Garten, laden zum Bewundern des changierenden Farbnebels und der durch Spiegelkugeln zu Musik tanzenden Lichtpunkte ein. Eines der beeindruckendsten Highlights des Christmas Garden Hamburg ist wohl das Wassermärchen und ist als maritime Geschichte nur hier zu erleben: auf einer acht Meter hohen und fünfzehn Meter breiten Wassernebelwand



erscheinen mystische Projektionen von einer geheimnisvollen Unterwasserwelt und von zauberhaften Choreografien mit Seepferdchen, schwebenden Quallen und bunten Fischen. Märchenhaft schön wird es nicht nur für die Kinder bei Knusper, Knusper Knäuschen, einem Highlight, das nur in Hamburg zu sehen ist: Aus einem leuchtend bunt dekorierten Hexenhäuschen vernimmt man die bekannte Stimme von Luise Lunow, der Grande Dame der deutschen Synchronsprecherinnen, die hier in die Rolle einer liebenswert zerstreuten Hexe schlüpft. Sie erinnert an die wichtigsten Zutaten für eine schöne Winterzeit und braut den Menschen einen Zaubertrank aus Güte, Liebe, Verzeihen und Gelassenheit. Behutsam in die Szenerie des Asiatischen Gartens eingebunden ist der See der Weisheit mit zwanzig auf dem Wasser treibenden Lotusblüten, die in spirituellen Farben auf einem Teich schimmern, dessen Umgebung ebenfalls sanft erleuchtet und von meditativen Klängen erfüllt wird. Zum Innehalten lädt Natura ein, ein weibliches mit Blumen geschmücktes Gesicht, das als Videoprojektion zu den Besucher:innen spricht. Auch hier führt die Stimme von Luise Lunow dem Publikum die Schutzbedürftigkeit der Natur buchstäblich vor Augen. Eines von den zahlreichen fantasievollen Fotomotiven des Christmas Garden Hamburg ist der extra für Hamburg designte Regenbogenbaum, dessen Äste von einer Vielzahl auf Musik programmierten LED-Strängen nachgezeichnet werden und der die beschauliche Winterstimmung mit einer Prise Disco anreichert.

Doch nicht nur aufgrund der leuchtenden Highlights, von denen es noch viele mehr zu entdecken gibt, lohnt sich der Besuch im Christmas Garden Hamburg, denn neben einem nostalgischen Lafayette Dampfkarrussell für die Kinder kommt auch das gastronomische Angebot nicht zu kurz. Wer die Stimmung des Christmas Garden zuhause nachklingen lassen möchte, kann demnächst auf eine Auswahl der eigens für die Eventreihe produzierten Musik zugreifen: Eine Playlist wird bei den bekannten Streaming-Dienstleistern Spotify, Apple Music, Amazon Music und Deezer verfügbar sein.



**Christmas Garden Hamburg
Mit der Dämmerung
beginnt die magische Reise**

**17. November 2023 bis
14. Januar 2024**

**Loki-Schmidt-Garten
Botanischer Garten**

Das Rundum - Sorglos - Paket

SeniorenUmzüge Hamburg – Damit Sie gut ankommen

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

Das umfangreiche Leistungsspektrum
beinhaltet nicht nur den Transport son-
dern auch einen Ein- und Auspackservice,
Haushaltauflösungen, Renovierungen,
verschiedenste Handwerkerleistungen sowie die
Möbeleinlagerung und einen Immobilien-service.
Das gesamte Team besteht aus motivierten und kompeten-
ten Mitarbeitern mit teils langjähriger Betriebszugehörig-
keit, die über gewachsene Erfahrung im Umgang mit
älteren Menschen, die notwendige Empathie und ein
hohes Maß an Einfühlungsvermögen verfügen.

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

Wenn Senioren umziehen

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

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

Wir packen
das!

Wir
planen Ihren
kompletten
Umzug

Bei uns:
Alles
aus einer
Hand



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

Hier hilft 'SeniorenUmzüge Hamburg'

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

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

SENIORENUMZÜGE

Ralf Schmidt GmbH

Carl-Petersen-Straße 116 · 20535 Hamburg

Telefon (040) 37 08 58 82

info@seniorenumzuege24.de



**THERAPIEZENTRUM
SIEMINSKI**



Alles unter einem Dach

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



Beste Therapie- und Trainingsqualität

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

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

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

Therapeutisch sinnvolles Zirkeltraining



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

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

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

Jeder Interessierte kann sich zum Training anmelden.



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

Musikikone Chris Norman geht 2024

auf Junction 55

Tournee



(pi) Er ist eine echte Ikone der internationalen Rockmusik und hat mit seinem außergewöhnlichen Talent als Singer-/Songwriter den Soundtrack unzähliger Teenager der 80er/90er Jahre entscheidend mitgeprägt – kaum eine Kassette, auf der nicht „Midnight Lady“ oder einer seiner anderen großen Hits zu hören war.

2024 kommt er endlich live zurück auf die Bühnen Deutschlands! Dabei ist Chris Norman wahrscheinlich ebenso ungeduldig wie seine nach wie vor riesige Fangemeinde und kann es kaum erwarten, im April 2024 auf große Deutschlandtournee zu gehen.

Sowohl als Frontmann seiner legendären Kultband Smokie als auch als Solo-Musiker erreichte Chris Norman so ziemlich alles, was man sich als Musiker nur erträumen könnte: 21 Hit-Singles, davon zahlreiche Nummer-1-Hits, 22 Alben und weit über 20 Millionen verkaufte Tonträger umfassen seine bisherige glanzvolle Karriere. Seine Solo-Single „Midnight Lady“ schlägt ein wie Komet, wurde ein Riesenhit in ganz Europa und hielt sich sechs Wochen lang auf Platz 1 in den offiziellen deutschen Charts. Mit weiteren zahllosen unvergessenen Evergreens, die auch heute noch auf der ganzen Welt gesungen und gefeiert werden, eroberte sich der Sänger und Gitarrist aus England einen ganz besonderen Platz im Herzen seiner Fans.

Dass er dank seiner unverwechselbaren Stimme, dem für ihn typischen Gitarren-Rock und den zeitlosen Hits auch heute noch Millionen von Menschen berührt, wird Chris Norman im Rahmen seiner großen Deutschlandtournee auch am 09. Mai 2024 in Hamburgs Barclays Arena unter Beweis stellen. Hits wie „Living Next Door To Alice“, „I’ll Meet You At Midnight“ oder „Lay Back In The Arms Of Someone“ dürfen da genauso wenig fehlen wie „If You Think You Know How To Love Me“ – seine allererste Hit-Single.

Eintrittskarten sind erhältlich an allen bekannten
Vorverkaufsstellen oder telefonisch unter

Ticket-Hotline 01806/ 57 00 99.

Für alle, die eine optimale Brille suchen oder ganz spezielle Problemlösungen ...

Mott Optik und das Geheimnis perfekter Gleitsichtbrillen

Manche Menschen klagen über Unverträglichkeit von Gleitsichtgläsern. Florian Mott informiert über Ursachen – und wie Sie Ihre optimale Brille bekommen.

MOTT | OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN



Hier beginnt alles mit diesem Testgerät.

Er heißt iProfiler®, kommt von ZEISS, steht bei Mott Optik und ermittelt auf eindruckvollste Art die aktuelle Sehfähigkeit – nicht nur die bei Tag, sondern speziell auch die bei Nacht. Die gewonnenen Daten sind dann die Grundlage für die von ZEISS patentierten iScripton® Brillengläser – die genauesten der Welt. Florian Mott ist stolz darauf, als ZEISS Vision Partner entsprechend zertifiziert zu sein: „So können wir die ZEISS iScripton-Technologie einsetzen, mit der Brillengläser 25-fach genauer berechnet werden – die ideale Voraussetzung für optimale Gleitsichtgläser! Das Ergebnis: besser sehen auch bei Nacht und Dämmerung, kontrastreicher, schärfer, brillanter – ideal gerade für die ältere Generation!“

Gleitsicht garantiert verträglich.

Bei den meisten Menschen, die Gleitsichtgläser nicht vertragen, liegt die Unverträglichkeit nicht an der falschen Brillenglasstärke oder daran, dass Gleitsichtgläser für den Kunden grundsätzlich nicht geeignet sind, sondern an einem Zentrierfehler. Gerade bei Gleitsichtgläsern kommt es darauf an, exakt an den richtigen Stellen durch das Glas zu sehen (s. Abbildung). 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 für Gleitsichtgläser geben – ein unschlagbares Argument für alle, die gern auf Nummer Sicher gehen.

Die richtige Zentrierung ist entscheidend für die Verträglichkeit.



Nur ein perfekt zum Auge positioniertes Gleitsichtglas ermöglicht entspanntes Sehen in allen Bereichen.

Schon eine minimal falsche Positionierung führt zur Unverträglichkeit des Glases, selbst wenn die Glasstärke richtig ist.

Und wenn eine Brille nicht mehr reicht?

Hilfe bei AMD und Grünem Star gibt's in der Rissener Filiale!

Wenn eine „normale“ Brille nicht mehr reicht oder bei Seh-Problemen durch Augenkrankheiten, finden Betroffene intensive Beratung und konkrete Lösungen in der Rissener Mott Optik Filiale. Sie ist speziell zertifiziert 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 echte Überraschung – und für die Angehörigen eine riesige Erleichterung – welche Erfolge sich mit den richtigen Sehhilfen erzielen lassen.

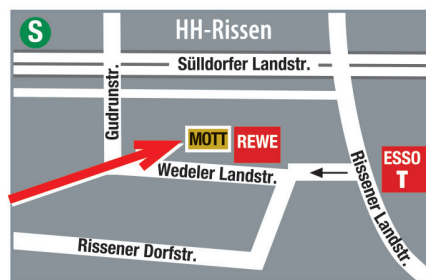
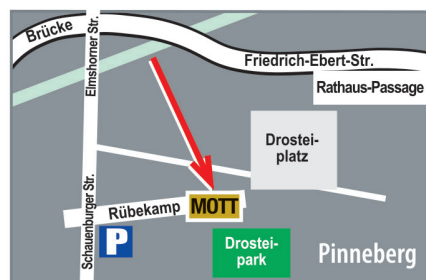
Kompetenz für perfektes Sehen

Die genauesten Brillengläser, die feinsten Modemarken

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

Lösungen bei starken Sehproblemen

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!



MOTT | OPTIK

Inh. Florian Mott

Wedeler Landstraße 24 · 22559 Hamburg-Rissen

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

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

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

Kleine Auszeiten mit Licht, Wärme und Gemütlichkeit

Wohlige Entspannung und angenehm warmes Heilwasser bietet im Winter die Driburg Therme in Bad Driburg.

Foto: DJD/Bad Driburger Touristik

Vier Bäder in der Mitte Deutschlands laden zum winterlichen Besuch ein

(djd). Dem häufig ungemütlichen Wetter in der kalten und dunklen Jahreszeit kann man am besten bei einer kleinen Auszeit entfliehen. Behagliche Wärme und Gemütlichkeit, atmosphärische Illumination, viele Gesundheitsangebote und Entspannung in Thermen und Saunen bieten beispielsweise die vier Bäder in der Mitte Deutschlands, die unter dem Namen "Die gesunden 4" kooperieren. Darauf kann man sich bei einem winterlichen Besuch freuen:

Bad Driburg: Schwimmen, saunieren und Spazieren gehen

Im angenehm warmen Heilwasser der Driburg Therme schwimmen oder den Kreislauf in einer der vielen Saunen oder Dampfbäder der großen Saunawelt in Schwung bringen, bei einem Spaziergang durch den verschneiten Gräflichen Park die Wintersonne genießen oder im 42 Grad warmen Moortvollbad entspannen: Bad Driburg ist auch im Winter eine Reise wert. Von November bis Mitte Januar lädt der Platanenhof zum Glühwein unter illuminierten Bäumen ein, im Theater im Park sorgt Weihnachtscomedy für Unterhaltung. Tickets und Winterangebote: www.bad-driburg.com.

Bad Salzuflen: Eintauchen, Abschalten und Entspannen

In den Wintermonaten verwandelt sich das Sole- und Kneipp-Heilbad zu einem Ort mit Wellness- und Wohlgefühlcharakter. Der „Bad Salzufler Weihnachtstraum“ lockt in der Vorweihnachtszeit zu einem Bummel vor der historischen Kulisse der Weserrenaissance. Wohlfühlambiente bietet die direkt am Landschaftsgarten gelegene

VitaSol Therme mit weitläufigem SaunaPark, ThermenLandschaft sowie FitnessClub und WellnessLounge. Alle Winterangebote: www.staatsbad-salzuflen.de.

Bad Oeynhausen: Funkelnder Kurpark

Im Dezember funkelt der Kurpark zwischen Wandelhalle und Kurhaus mit seinen weihnachtlichen Lichtern wie ein glänzender Diamant. Wer sich nicht mit Glühwein wärmt, taucht in der Bali-Therme ab oder entspannt im beleuchteten Saunagarten. Das abwechslungsreiche Programm auf der Bühne im Theater im Park lässt jedes Schmuddelwetter schnell vergessen. Dem Alltag kann man auch im GOP-Varieté entfliehen, wenn internationale Artisten im Kurhaus-Saal mit ihren bunten Shows begeistern. Alle Infos: www.staatsbad-oeynhausen.de.

Bad Pyrmont: Eine Welt voller Lichter

Über 300 handgefertigte Lichtinstallationen verwandeln den Kurpark im Winter erstmals in ein magisches Erlebnis: Auf dem 1,5 Kilometer langen Rundgang kann man in eine glanzvolle Welt mit leuchtenden Illuminationen unter dem Motto „Die Elemente des Lichts“ eintauchen. Der Foodcourt bietet winterliche Leckereien und heiße Getränke zum Aufwärmen und zum Ausklingen des Abends. Der Park ist vom 16. November 2023 bis zum 20. Januar 2024 jeden Donnerstag bis Sonntag von 17 bis 22 Uhr geöffnet. Tickets und Infos: www.kurpark-lichterfest.de.



Foto: DJD/Bad Pyrmont



Wohlfühlambiente bietet VitaSol Therme mit weitläufigem Saunapark, Thermenlandschaft sowie Fitnessclub und Wellnesslounge.

Foto: DJD/VitaSol Therme Bad Salzuflen/Beckmann



Foto: DJD/Stadt Bad Salzuflen/M. Adamski

HÖRAKUSTIK FRANK



Der kostenlose Hörtest für Diabetiker



auDiAtrie
Der Hörtest für Diabetiker

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

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

Je früher ein Hörverlust festgestellt wird, umso einfacher können Sie sich dank Hörgeräte wieder an allen Klängen des Lebens erfreuen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin unter **040 60 77 26 35-0**

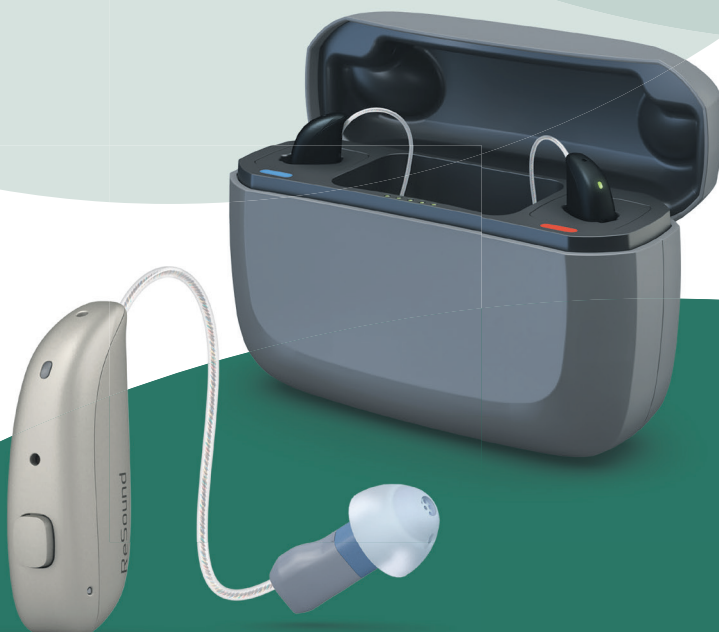
ReSound GN
.....

Hörsysteme für jeden Bedarf

Ihre Hörsysteme sollen Sie bestmöglich im Alltag unterstützen.

Die neuen Hörgeräte Nexia von ReSound helfen Ihnen, auch in anspruchsvollen Situationen entspannt zuzuhören und reduzieren dabei störende Nebengeräusche effizient.

Unser Hörgeräte-Portfolio bietet Lösungen für jeden Bedarf, wir beraten Sie gerne.



Hörakustik Frank

Inh.: Miguel Frank

Graßmannweg 7 (EKZ M Manshardtstraße),
22119 Hamburg- Horn

Tel. 040 60 77 26 35-0

info@hoergeraete-horn.de

www.hoergeraete-horn.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–13 Uhr

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



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



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



So alt wie der HSV und die Uni Hamburg

feierte ihren

104. Geburtstag



(pi) In der Immanuel Albertinen Diakonie ist Frau Hildegard Heyer wohl die älteste Bewohnerin. Sie lebt im Feierabendhaus Volksdorf. Am 25. September 2023 feierte sie im Kreise ihrer Familie ihren 104. Geburtstag!

Als sie 1919 in Charlottenburg (damals noch bei Berlin) das Licht der Welt erblickte, war die Pandemie der "Spanischen Grippe" gerade überstanden, der Ufa-Palast am Zoo in Berlin öffnete eine Woche zuvor seine Pforten, im Mai war die Uni Hamburg feierlich eröffnet und im Juni 1919 war der HSV gegründet worden. Es herrschte die Nachkriegszeit. Der Vater war schwerbeschädigt aus dem 1. Weltkrieg heimgekehrt und konnte seinen Beruf als Architekt nicht mehr ausüben. Er trat in den Familienbetrieb ein, eine große Wäscherei und Plättereier. Auch Frau Heyer lernte nach dem Abschluss der Realschule dieses Handwerk und legte nach Gesellenjahren schließlich im Bomben zerstörten Berlin mit Erfolg die

ASB hilft im Umgang mit digitalen Endgeräten

(pi) Der ASB Ortsverband Hamburg-Eimsbüttel e.V. hat seit Februar dieses Jahres ein neues Angebot gestartet, um älteren Menschen in der digitalen Welt unter die Arme zu greifen. Freiwillige des ASB bieten individuelle Beratung für Smartphones, Tablets und Notebooks sowohl für Apple- als auch für Android-Geräte an. Das Hauptziel dieses Projekts besteht darin, älteren Menschen einen einfachen Einstieg in die Nutzung digitaler Endgeräte und des Internets zu ermöglichen und somit ihre kulturelle und soziale Teilhabe zu fördern. Die freiwilligen Helfer stehen den älteren Teilnehmerinnen und



World Vision
ZUKUNFT FÜR KINDER

Kindern eine Zukunft
zu schenken ist ein
wundervolles Erlebnis

Erliebe die Kraft der Patenschaft. Werde jetzt Pate auf worldvision.de



rg - Hildegard Heyer

Hildegard Heyer an
ihrem 104.
Geburtstag

Lei-

Meisterprüfung ab. Ihre
denschaft für die Leichtathlet-
tik hatte ihre Jugendzeit bestimmt.

„1936 durfte ich sogar im Verein mit
den Olympioniken trainieren“, erzählt Frau
Heyer stolz.

Frau Heyer begann ihr Studium der Textilchemie
noch während des 2. Weltkriegs in Sorau im dama-
ligen Schlesien, heute Polen. Ihre Flucht führte sie
nach Bayern. Nach Kriegsende setzte sie ihr Studi-
um in Krefeld am Niederrhein fort. 1948 begann
sie bei der Firma Sunlicht (Unilever Konzern) in
Mannheim. Dort kamen ihr ihre Erfahrungen und
ihr Wissen aus dem Handwerk zu Gute. Sie leite-
te die Versuchswäscherei und war u.a. an der Ent-
wicklung des ersten nicht-staubenden Waschmittels
namens Sunil beteiligt.

Ihren Ehemann, Dr. Ing. Heinz-Otto Heyer, lernte
Frau Heyer über ihre Arbeit kennen. 1958 zog die
Familie nach Hamburg-Volksdorf, wo sich Frau
Heyer fortan um die drei Töchter sowie um Haus
und Garten kümmerte und sich leidenschaftlich ver-
schiedenen Handarbeiten widmete.

1972 starb der Ehemann plötzlich und unerwartet
im Alter von nur 65 Jahren, kurz nach seiner Pensi-
onierung. Frau Heyer blieb im gemeinsamen Haus
mit ihren Töchtern wohnen. 2012 zog ihre jüngste
Tochter wieder bei ihr ein, da Frau Heyer wegen
ihrer fortschreitenden Erblindung nicht mehr alleine leben
konnte. Nach einem Schlaganfall 2017 konnte die vollzeit
berufstätige Tochter noch mit Unterstützung eines ambu-
lanten Pflegedienstes der Mutter das Leben in den eigenen
vier Wänden ermöglichen. Sie ist froh und dankbar, dass
Frau Heyer so ihren 100. Geburtstag noch zu Hause erleben
konnten. Nach einem Sturz wurde die vollstationäre Pflege
erforderlich und es fiel die Entscheidung zum Einzug in das
Feierabendhaus Volksdorf vor genau vier Jahren im Oktober
2019.

„Die Wahl fiel auf das Feierabendhaus Volksdorf, da es ein
kleines, christlich orientiertes Haus ist, denn unsere Mutter
ist sehr gläubig“, erzählt die Tochter. Frau Heyer hat vier En-
keltöchter und zwei Urenkel im Alter von 19 und einem Jahr.
Sie freut sich immer sehr über Besuch, vor allem, wenn ihre
auswärts wohnenden beiden Töchter, die Enkelinnen und der
Urenkel zu Besuch kommen.

Teilnehmern kostenlos zur Verfügung, um individuelle Fragen
zu beantworten und praktische Anleitungen zu geben. Ob es
um das Versenden von Textnachrichten, das Herunterladen
von Apps, das Surfen im Internet oder das Teilen von Fotos
geht, die Berater sind darauf spezialisiert, ältere Menschen
Schritt für Schritt zu unterstützen. Die Beratungen finden
jeden Mittwoch von 10-12 Uhr in der Niendorfer ASB-
Geschäftsstelle im Tibarg 20 nach vorheriger Anmeldung statt.

Wenn Sie mehr über das Angebot erfahren oder eine Beratung
in Anspruch nehmen möchten, kontaktieren Sie bitte den ASB
Ortsverband Hamburg-Eimsbüttel e.V. telefonisch unter **040-
589 158 00** (Montag-Donnerstag 10–14 Uhr) oder per E-Mail:
ov-eimsbuettel@asb-hamburg.de.



TAGESPFLEGE OSDORF

EINLADUNG ZUR EINWEIHUNGSFEIER

LERNEN
SIE UNS
KENNEN!

am Do., 16.11.2023
von 15:30 - 17 Uhr

Feiern Sie mit uns die offizielle Einweihung der
Tagespflege Osdorf. Es gibt Kaffee und Kuchen,
Infos über uns und natürlich Rundgänge durch
die Einrichtung.

Pflegedienstleitung Frank Wohlers freut sich über Ihre
Anmeldung unter Tel. 444 65 440 oder
tp-osdorf@diakonie-alten-eichen.de
Bornheide 80-82, 22549 Hamburg

www.diakonie-alten-eichen.de



im Verband der
Diakonie
Alten Eichen

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



Vor der Winterpause sollte das E-Bike gründlich gewartet werden. Tipp: Den Akku abnehmen und separat an einem trockenen Ort ohne große Temperaturschwankungen lagern. Foto: DJD/Robert Bosch

Rückenwind für E-Biker: Die korrekte Pflege und ein geeigneter Lagerort für den Akku erhält die Leistungsfähigkeit des Energiespenders.

Foto: DJD/Robert Bosch



Geschultes Personal in den Fahrradwerkstätten kann die Technik vor der Winterpause gründlich prüfen und somit zu einer verlängerten Lebensdauer des Akkus beitragen. Foto: DJD/Robert Bosch



So kommt das E-Bike gut durch den Winter

Tipps für die Wartung und die richtige Lagerung des Akkus (djd). Im Winter lassen es selbst passionierte E-Biker eine Spur ruhiger angehen. Bei frostigen Temperaturen bleibt das Zweirad über mehrere Wochen oder auch Monate hinweg unbenutzt. Gefragt ist für diese Zeit ein sicherer und trockener Abstellort. Noch wichtiger ist das Winterlager für den Energiespender. Denn die korrekte Lagerung des E-Bike-Akkus trägt entscheidend dazu bei, seine Leistung und Lebensdauer langfristig zu erhalten.

E-Bike und Akku für die Winterpause vorbereiten

Für den Akku ist eine Lagerung bei Zimmertemperatur empfehlenswert. Zu vermeiden sind hingegen Orte, an denen Temperaturschwankungen oder übermäßige Feuchtigkeit auftreten. Zudem sollte der Lagerraum vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt sein. Wer den Energiespender dennoch in einem unbeheizten Raum lagert, kann ihn zum Schutz in eine Decke oder isolierendes Material einwickeln. Der Ladezustand für das Einlagern des E-Bike-Akkus sollte idealerweise zwischen 30 und 60 Prozent liegen. Ein komplett entladener Akku kann Schaden nehmen, während ein vollständig geladener Akku im Laufe der Zeit an Kapazität verlieren kann. Vor der Winterpause empfiehlt es sich zudem, den Akku und das E-Bike gründlich vom Zweirad-Fachhandel prüfen zu lassen. Dabei können die Experten gleichzeitig sicherheitsrelevante Bauteile wie Licht, Bremsen und Bereifung überprüfen und bei Bedarf erneuern. Unter www.bosch-ebike.com etwa finden sich weitere Tipps sowie Händleradressen in der Nähe.

Den Akku bei kalten Temperaturen richtig laden

Viele E-Biker wollen auch im Winter nicht auf ihr umweltfreundliches Fortbewegungsmittel und Sportgerät auf zwei Rädern verzichten. Eine Tour bei kühlem, aber sonnigem Wetter ist ein besonderes Erlebnis. Dabei ist allerdings zu beachten, dass der elektrische Widerstand des Akkus bei Kälte ansteigt. In der Folge können sich die Leistungsfähigkeit und die sonst übliche Reichweite etwas verringern. Ein Tipp dazu: Bei Außentemperaturen von minus fünf Grad Celsius und weniger ist eine Thermoschutzhülle für den Akku hilfreich. Zudem sollten Lithium-Ionen-Zellen nur in bestimmten Temperaturbereichen geladen werden. Bei Bosch-Akkus etwa überwacht das Batterie-Management-System laufend die Werte und unterbricht gegebenenfalls den Ladevorgang – beispielsweise, wenn ein stark ausgekühlter Akku aufgeladen werden soll. Daher empfiehlt es sich, ihn nach einer längeren Fahrt in der Kälte zunächst auf Raumtemperatur zu akklimatisieren, bevor er wieder an das Ladegerät angeschlossen wird.

Tietjen talkt für mehr Verständnis ...



© Foto: Sebastian Roland Fuchs

BETTINA TIETJEN | MODERATORIN
UNTERSTÜTZT DAS HSP

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



Spende hier
für soziale
Projekte in
Hamburg



WIR
FÖRDERN
WAS HILFT.
SEIT 1996.

*Die Klugheit eines Menschen lässt sich aus der Sorgfalt ermes-
sen, womit er das Künftige oder das Ende bedenkt.* Georg Christoph Lichtenberg

Trauerfeier nach Wunsch

Nahezu jeder Abschied von einem geliebten verstorbenen Menschen findet im Rahmen einer Trauerfeier statt. Sie sind dabei so verschieden und vielfältig wie die Menschen selbst. Schon die Art der Bestattung - Erdbestattung, Baumbestattung, Seebestattung und vieles mehr - lässt viele Möglichkeiten zu. Aber auch die Art des Zusammenkommens von Angehörigen und Freunden und die Form und der Ablauf des Abschiednehmens können ganz individuell gestaltet sein.

Die Trauerfeier ist ein Ritual, das dazu dient, einer schwer fassbaren Situation etwas Begreifbares zu geben. Dadurch entstehen Sicherheit und Halt, die dabei helfen, eine schwierige Zeit besser zu verkraften und zu meistern. Durch den Tod eines Menschen können große Risse in unserem Leben entstehen und Einiges kann aus den Fugen geraten. Die Trauerfeier kann hier einen ersten Schritt zur Trauerverarbeitung bilden.

Die konkrete Gestaltung der Trauerfeier kann entweder in Eigenregie durch Angehörige und Freunde erfolgen oder durch einen Bestatter, der die Angehörigen durch die gesamte Organisation der Beisetzung begleitet und in diesem Rahmen auch die Trauerfeier planen und umsetzen kann.

Köster Bestattungen, ganz in der Nähe des Ohlsdorfer Friedhofes, kann Sie dazu umfassend beraten und eine Trauerfeier ganz nach Ihren individuellen Wünschen gestalten. Die Bestatter haben jahrelange Erfahrung und das Wissen dazu, an was bei der Planung einer Trauerfeier alles zu denken ist - angefangen bei der Wahl des Sarges oder der Urne über den Blumenschmuck und der Musik bis hin zu den Trauerreden. Auf die Expertise und die Fachkompetenz von B. Tekes können Sie vertrauen: **„Um einen würdevollen und individuellen Abschied zu gewährleisten, mache ich mir ein genaues Bild davon, was die Angehörigen in ihrem geistigen Auge vor sich haben und welche Wünsche sie haben. Das setze ich dann nicht nur 1:1 um. Ich bringe zusätzliche Gedanken, Möglichkeiten und Vorschläge ein, die die gesamte Feier abrunden und daraus eine wertvolle Erinnerung machen.“**

Warum Bestattungsvorsorge?

Ein guter Weg, eine Trauerfeier vorab zu regeln, stellt eine Bestattungsvorsorge dar. Wenn ein Mensch im letzten Drittel seines Lebens angekommen ist und sich um die „letzten Dinge“ kümmern möchte, ist es gut, zum Bestatter seines Vertrauens zu gehen. Köster Bestattungen ist hier der ideale Partner. Die fachkompetente Bestatterin bespricht mit Ihnen ausführlich die Trauerfeier und die Bestattung und wie der

KÖSTER

Bestattungen

Übergang gestaltet werden soll. Grundlegend ist die Wahl der Bestattungsart. Soll es eine Feuerbestattung sein, oder doch eine traditionelle Erdbestattung? Welcher Friedhof soll gewählt werden und welche Farbwahl soll bei der Trauerfeier getroffen werden? Wer soll bei der Trauerfeier die Trauerrede halten? Und welche Musik soll gespielt werden?

Wer diese essenziellen Fragen geregelt hat, der hat sich - und vor allen Dingen seine nächsten Angehörigen - einen großen Gefallen getan.

Treffen Sie mit unserer Beratung die richtigen Entscheidungen

Wichtig ist, dass frau/man sich Gedanken macht, wie der Übergang gestaltet werden könnte und wer dabei helfen kann. Dafür steht Köster Bestattungen kompetent und hilfreich mit der geprüften Bestatterin, Frau Tekes, zur Seite. Sie kann hier umfassend gestalterisch beraten und helfen, das richtige Paket zur Bestattungsvorsorge zu schnüren.

Informieren sie sich unverbindlich und kostenfrei bei Frau Tekes. Kommen Sie gerne vorbei. Eine kurze telefonische Anmeldung vorab wäre gut: 040/642 92 91.

Köster Bestattungen

Bramfelder Chaussee 375, 22175 Hamburg

Freuen Sie sich auf die Dez./Jan.-Ausgabe! Erscheinungstag 01.12.23



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

