Das Magazin für die Generation 55+



Senioren Magazin Hamburg



Straßenbahnen Stadtrundfahrt mit Bürgernähe



Jonny Hill Hamburg ist eine Reise wert



Aufklärer Kant Er gab dem Hirn die Flügel



Mehr als ... Knacken und Knirschen







Tagespflege Wellingsbüttel

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

Altersheim am Rabenhorst

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

www.diakonie-alten-eichen.de

Inhalt

- 3 Herzlich willkommen | Worte unserer Herausgeberin
- 4 Rente auf Kurs Richtung Börse
- 8 Lange Nacht der Museen Hamburg Tickets ab sofort erhältlich
- 10 Historisches aus Hamburg Der Mann, der Nivea erfand
- 11 Die Dreigroschenoper ab 21. Mai wieder im St. Pauli Theater

12 Stadtrundfahrt mit Bürgernähe

Straßenbahnen als Urlaubsvergnügen älterer Touristen

14 Gesund alt werden

Wie regelmäßige Freizeitbeschäftigungen dabei helfen, möglichst lange selbstständig zu leben

16 Rätsel

18 Jonny Hill

"Hamburg ist immer eine Reise wert"

20 Aufklärer Kant

Er gab dem Hirn die Flügel

- 23 Wir nahmen unser Leben in die Hand Das achte Buch der Biografiewerkstatt Farmsen-Berne mit elf Kurzbiografien
- 23 Rad-Repair-Café | Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt

24 Mehr als Knacken und Knirschen

Der Kiefer-Code

- 25 Für die Liebe ist es nie zu spät jetzt bewerben! RTL plant den "Golden Bachelor" für Ü-60-Jährige
- **25 SoVD-Sozialtipp** | Grundsicherung oder doch Wohngeld?
- 25 Impressum
- 26 Kleinanzeigen
- 28 Filmtipp: "White Bird" | Mut kann dich retten
- 29 Im Farbenrausch der Tulpen
- 30 Rezepte
- 32 Von Bühnenzauber und Dampflok-Träumen Meiningens spannender Mix aus Technik, Kunst und historischem Charme
- **34** Auch bei Handicaps selbstständig auf die Toilette gehen Nicht nnur für Senioren ist ein Dusch-WC wichtiger Baustein im barrierefreien Bad
- 36 Veranstaltungen

Diakonie 🛗

Alten Eichen

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 03.05.24

Liebe Leserinnen und Leser,

April, April, de makt, wat he will – diese Bauernregel kennt wohl jeder von uns. Sie hat ihren Ursprung im sprunghaft wechselnden Aprilwetter. Wer sich mal mit der Börse beschäftigt hat, weiß, dass es dort ähnlich zugeht. Daher braucht es Sachverstand, wenn man sein Kapital in Aktien anlegen will. Mit dem Rentenpaket II will die Bundesregierung nun an der Börse investieren, um so die Renten für die Zukunft zu sichern. Diese Zielsetzung ist durchaus lobenswert. Allerdings soll diese Geldanlage über neue Schulden finanziert werden – alleine in 2024 mit einer Kreditaufnahme von zwölf Milliarden Euro, plus Zinsen. Hoffen wir mal, dass es genügend Fachleute in der Regierung bzw. in den Behörden gibt. Zweifel hierzu sind durchaus angebracht.

Kann uns eine Person, die vor 300 Jahren geboren wurde, auch heute noch etwas lehren? Ja – die Idee der Aufklärung, die grundsätzliche Gleichheit der Menschen, die Freiheit der Gedanken und diese auch aussprechen zu dürfen – das alles ist heute noch aktuell.

Ein Grund also, den Geburtstag dieses großen deutschen Philosophen zu würdigen.

Wer sich für Geschichte, Kulturelles, Kunst oder Naturkunde interessiert, dem bietet sich im April mit der "Langen Nacht der Museen" eine einmalige Gelegenheit, diesen Interessen nachzugehen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und verabschiede mich bis zur nächsten Ausgabe, die ab dem 03. Mai verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Hallux valgus und Hallux rigidus – Wann ist eine OP sinnvoll?



Zeit: Mittwoch, 10. April, 17:00 Uhr
Ort: Helios ENDO-Klinik Hamburg,

Holstenstraße 2, 22767 Hamburg

Referent: Dr. med. Peter Wilhelm,

MVZ Orthopädie Mühlenkamp

Anmeldung: HHE.Vortrag@helios-gesundheit.de

Telefon: (040) 3197-1225



Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!

Anmeldung über unsere Webseite: www.helios-gesundheit.de/endo/newsletter

U Helios

www.helios-gesundheit.de

So kommen Sie wieder leicht, bequem und sicher aus dem Haus!

REHAFACHZENTRUM FÜR DREIRÄDER & SONDERFAHRZEUGE

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





SENIOREN-SCOOTER

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

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

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

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



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

www.die-fahrradboerse.de



Rente auf Kurs Richtung Börse

Mit dem Rentenpaket II will die Politik Geld aufnehmen und an der Börse investieren. So soll die Rente sicherer werden, damit sich auch künftige Generationen dank Altersgeld von Vater Staat so sicher wie in Abrahams Schoß fühlen können. Nicht umsonst heißt das Projekt "Generationenkapital". Man muss kein Prophet sein, um zu erkennen, dass das Rentenpaket eine Wette auf die Zukunft ist.

Eigentlich wissen es alle seit Jahrzehnten; Politiker, Ökonomen, Journalisten, Besserwisser und vor allem die, die bald in Rente gehen: Das deutsche Rentensystem ist nicht so sicher, wie es 1986 Bundesarbeits- und Sozialminister Nobert Blüm auf 15.000 großen Litfaßsäulen plakatierte und in das kollektive Gedächtnis einbrannte: "Denn eins ist sicher: Die Rente." Heute sind andere Zeiten. Blüm war im Wahlkampf und warb um Vertrauen in die Deutsche Rentenversicherung. Heute sind die Zeiten anders – aber das geflügelte Blümchen-Wort bleibt: Die Rente ist sicher. Der Satz ist in Stein gemeißelt und nicht falsch. Es gibt immer noch eine staatliche Rente. Aber er lässt entscheidende Fragen offen: Reicht die Rente: Und für wen reicht die Rente?

Sicher ist sicher ist Rente?

Die Rente ist ganz und gar nicht mehr so sicher, damit alle in der warmen Abendsonne des Lebensherbstes, wohlig eingehüllt in einer dicken finanziellen Decke, sitzen können. Die ersten begehren auf: Babyboomer, die bald zuhauf in Rente gehen. 350.000 Hamburger sind über 65 Jahre alt. Die geburtenstarken Jahrgänge von 1985 bis 1967 zählen fast 250.000 Köpfe. Aber es sind auch die Jüngeren, die sich fragen: Wer zahlt für mich in die Rentenkasse ein? Wie lange muss ich arbeiten, bis ich das Rentenalter in Zukunft erreicht habe? Gelten die Regeln von

heute, reicht das Rentenalter mit 67 Jahren, um in den Ruhestand zu wechseln. Vielleicht aber müssen die Jungen arbeiten, bis sie 70 Jahre alt sind. Wer weiß, ob es dann noch eine staatliche Rente gibt? Vielleicht gibt es nur noch einen Sockelbetrag vom Staat, der aus eigenem Portemonnaie vorausschauend aufzustocken ist.

Börse statt Blüm

Blüms Worte kippen heute, knapp 40 Jahre später, wohl eher ins Gegenteil. Die Jüngeren müssen sich wohl auf ein neues Rentensystem einstellen und umdenken. Das macht auch gerade Finanzminister Christian Lindner. Der und Arbeitsminister Hubertus Heil haben das heiße Eisen Rente angepackt. Die einen sagen, Lindner will sein wie Midas. Wir erinnern uns: Midas war der Sagengott, der alles, was er anfasst, in Gold verwandelte. Die anderen sagen: Rentenfinanzierung über die Börse ist ein Vabanquespiel, da könnte Lindner viel Geld verbrennen.

Revolution und Rentenniveau

Worum geht es beim Rentenpaket II? "BILD" rief die "Renten-Revolution" aus. Lindner sprach von einem echten Paradigmen-wechsel. Ohne Wumms-Begriffe geht heute nichts. Das Ziel des rot-gelben Planes ist, dass alle Menschen sich auf die gesetzliche Rente verlassen können sollen. Ohne Reform würde sich das Rentenniveau, also die Rentenhöhe in Prozent vom Durchschnittseinkommen, vom Lohn abkoppeln. Rentner würden – im Verhältnis – (noch) ärmer als die arbeitende Bevölkerung.

Heute gelten hier rund 48,2 Prozent. Das ist fix bis 2025. Aber dann? Bis 2037 dürfte das Rentenniveau auf 45 Prozent sinken, weil eben die Babyboomer auch die Hände in den Schoß legen wollen. Was tun? Rot-Gelb, Lindner und Heil, schaut auf die Börse und will Schulden machen. In diesem Jahr sind das zwölf Milliarden Euro, in den kommenden Jahren mehr. Das wird nun angelegt, und aus dem Aktienmarkt sollen ab den 2030er Jahren jährlich zehn Milliarden Euro in die gesetzliche Rentenversicherung fließen. Damit bekommt die Rente eine neue kreditfinanzierte Säule, der Generationenpakt ist geschlossen und das Rentenniveau von 48 Prozent in Zukunft sicher, und Kanzler





Olaf Scholz behält recht, wenn er verspricht: keine Kürzungen bei der Rente. Doch die Zukunft wird eventuell alles andere als rosig:

Die Beiträge für die Rentenversicherung werden - ohne Geldanlage am Kapitalmarkt - vermutlich steigen; bis 2027 bleibt es bei 18,6 Prozent. Ab 2028 geht's eventuell rauf auf 20, bis 2035 auf 22,3 Prozent und bis 2045 auf 22,7 Prozent. Die Erträge vom Kapitalmarkt sollen diese Beitrags-Inflation dämpfen. Es kommt aber auch woanders noch dicker: Experten rechnen damit, dass die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung um zwei Prozentpunkte klettern.

Rendite für Rente

Zu denen, die Lindners Pläne und Midas-Ambitionen grundsätzlich begrüßen, gehört Achim Teske aus Hamburg, einer der wenigen Honorarfinanzberater. Das sind die, die nur vom Kunden bezahlt werden und keine Provision von Versicherungen, Banken oder Geldanlage-Unternehmen bekommen. Vor einem Jahr referierte Teske beim Hamburger Börsentag zum Thema "Gefahr Nummer eins für die Altersvorsorge". Dabei ging es um Rentenversicherungen, Lebensversicherungen und Verträge der betrieblichen Altersvorsorge. Teske bilanziert: "Diese Verträge sind in der Regel mit sehr hohen Kosten belastet und erreichen so gut wie nie die prognostizierten Ablaufleistungen. Sie sind selten die beste Lösung, um die gesetzliche Rente zusätzlich zu unterfüttern. Damals nicht und heute schon gar nicht. Heute lebt eine goldene Generation der Rentner, abgesehen von denen, deren Rente sehr niedrig ist."

Aber kommende Generationen haben es besonders schwer. Die Babyboomer rüsten sich für ihre Rente. Und das sind viele, viele ... Der Finanzberater verweist darauf, dass es an denen fehlt, die die Hände rühren für die Rente, die die nachfolgende Generationen kassieren können. "Immer mehr erreichen ein hohes Alter, erhalten lange Rente, arbeiten weniger, werden pflegebedürftig. Es fehlt an allen Ecken und Kanten an Menschen, die in Sozialversicherungskassen einzahlen. Das Problem wird immer stärker die Straße heruntergetreten, aber keiner kümmert sich wirklich."

Rücksicht statt Reform

Seit 30 Jahren ist eine Reform der Rente überfällig. "Aber keiner wollte die brutale Nachricht rüberbringen." Teske weiß, die Überbringer schlechter Nachrichten werden geköpft, das heißt: Beim nächsten Mal wird anders gewählt. Nun aber habe es aber endlich gescheppert, als Lindner und Heil den Generationenpakt ankündigten: "Es stimmt, die Rente ist sicher. Nur die Höhe nicht und ab wann man sie bekommt. Die Aktienrente ist grundsätzlich eine sehr gute Idee. Länder wie Norwegen, Singapur oder die Golfstaaten haben seit vielen Jahren sogenannte Staatsfonds und sind damit sehr erfolgreich." Teske ist skeptisch: "Viele Politiker können nicht mit Geld umgehen und verstehen nicht, wie Aktien und die Kapitalmärkte funktionieren." Er hält den politischen Rentenkurs aufs Börsenparkett dennoch für nicht zu glatt. Es gebe kaum andere Möglichkeiten, der Rente mehr Rückhalt zugeben: "Wenn der Staat für 2,5 Prozent Geld aufnimmt, in Aktien investiert und genug langen Atem hat, ist das eine extrem gute Idee. Wer langfristig anlegt, kann – trotz Schwankungen – mit einer Rendite und damit einer abgesicherten Rente rechnen", sagt Teske und schaut zurück auf die langen Jahre an der Börse, Schwankungen und Höchststände. Sieben Prozent Rendite seien über die Jahre durchschnittlich drin – und damit auch "drin" in der Rentenversicherung. Das ist keine Zockerei."

I www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN

Ein Herz

muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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

Wohnen – nur wenige Gehminuten zum Schleiufer



Frühlingsangebot: Inkl. Küche im Wert von 7.500 EUR

Schleiterrassen: Ihr Ruhesitz in Kappeln

Barrierefreie Wohnungen an Deutschlands schönstem Fjord

Kappeln, die Perle an der Schlei, bietet mit einem umfangreichen Nahversorgungsangebot, Ärzten und Freizeitangeboten eine ideale Infrastruktur für einen Altersruhesitz.

Die Häuser werden als KfW-Effizienzhaus 55 EE errichtet und haben teilw. Schleiblick. Die Wohnungen sind barrierefrei bzw. barrierearm und schwellenfrei mit dem Aufzug erreichbar. Die exklusive Ausstattung und die großz. Gestaltung lassen keine Wünsche offen. Sie haben die Wahl zwischen 2- und 3-Zi.-Eigentumswohnungen mit Wohnfl. von ca. 53 bis 132 m². Geplante Fertigstellung im 3. Quartal 2024. In der Tiefgarage sind auf Wunsch Lademöglichkeiten für Elektrofahrzeuge möglich. B.: 56,1 kWh/(m²a), FW, KI. B, Co² 37 kg/(m²a)

ab € 256.750.— Keine Käufercourtage



Julian Paul Heller | Tel.: 0172 - 56 38 960 vertrieb@cordeshaus.de | www.fjord-liv.de/wohnungen



Besser spät als nie?

Auch für Sabrina Otto, Pressechefin der Hamburger Börse, ist der Plan grundsätzlich begrüßenswert, komm jedoch sehr spät. "Bereits vor Jahrzehnten war absehbar, dass die gesetzliche Rente in dieser Form spätestens beim Eintritt der geburtenstarken Jahrgänge nicht mehr finanzierbar ist. Wenn auf dem Kapitalmarkt und vor allem mit Aktien nachhaltige und überdurchschnittliche Erträge erzielt werden sollen, benötigt man einen sehr langen Zeithorizont. Damit sind nicht Jahre, sondern Jahrzehnte gemeint. Wenn Mitte der 2030er Jahre bereits Erträge für Rentenzahlungen eingehen sollen, dann ist dies ein sportliches Ziel." Auch die Börsen-Expertin sieht bei Aktien Risiken, das heißt, sie können fallen oder sich viele Jahre seitwärts bewegen: "Last but not least zeigt zwar die Vergangenheit, dass man langfristig mit Aktien überdurchschnittliche Erträge erzielen könnte, es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass dies in der Zukunft zutrifft." Und was passiert, wenn der Staat das Börsenparkett betritt, und sich mit Bulle und Bär, den Symbolen der Börsianer, verbandelt? "Wenn die Politik plant, Kredite aufzunehmen, um diese Mittel in Aktien anzulegen, dann hat das schon ein spekulatives Element. Eine Börsenregel lautete nicht umsonst: "Kaufe Aktien niemals auf Kredit." Soll heißen, man sollte nur das Geld anlegen, das man zur Verfügung hat und auch langfristig entbehren kann. Zurück zum Staat: Er investiert Geld, das er nicht hat, und belastet somit erneut die zukünftigen Generationen. Wenn seine Spekulation nicht aufgeht, dann hat er an dieser Stelle eine neue Rentenlücke und muss zusätzlich noch seine Kredite bedienen."

Zocken im Casino?

Es brandet auch von anderer Seite Kritik auf gegen die Börsenpläne. Politiker wie Sahra Wagenknecht fürchten, dass der Staat wagemutig in das Welt-Casino von DOW Jones, NASDAQ, DAX und Nikkei wechselt. Doch Sahra verkennt und tut Casinos unrecht. Die hehre Regel hier lautet: Spiele nie mit geliehenem Geld. Andere Kritiker sind weit weg vom Börsenparkett. Sie sprechen für die, die es angeht. Sozialverbände wie der vdk be-



Erleben Sie bei uns als **ausgezeichnetem Atelier Experten** die Vorteile von Atelier Im-Ohr-Hörsystemen - kleine, unauffällige und handgefertigte Unikate, die individuell an Ihr Ohr angepasst werden.

In ruhiger und ungestörter Umgebung prüfen wir Schritt für Schritt die Leistungsfähigkeit Ihres Gehörs. Bei Bedarf beraten wir Sie umfassend und wählen mit Ihnen die Hörlösung für Sie aus, die Ihren Alltag optimal unterstützt.



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt

Tel. 040/525 37 73

Whats App: 040/52 57 09 75 info@franz-hoergeraete.de

www.franz-hoergeraete.de Montag-Freitag: 9-13 und 14-18 Uhr



grüßten die Stabilisierung des Rentenniveaus, fordern aber ein Rentenniveau von 53 Prozent. Denn: Auch Sozialverbände wissen, dass sich Aktien erst auf lange Sicht rechnen. Und dass Blasen platzen können.

"Rentenpaket" und "Generationenkapital" dürfe nicht bedeuten, dass sich eine Aktienrente durch die Hintertür hineinschleicht, warnt der SoVD, Sozialverband Deutschland, der in Hamburg von Klaus Wicher geführt wird. Er fordert schon lange, Planungssicherheit, ein hohes, stabiles Rentenniveau von mindestens 53 Prozent, eine "auskömmliche Rente für alle", einen Ausgleich für schwache Renten. Henriette Wunderlich, Berliner SoVD-Referentin für Rente und Arbeitsmarkt in der Abteilung Sozialpolitik: "Der SoVD steht dem Generationenkapital sehr kritisch gegenüber. Denn die Alterssicherung der Menschen ist zu wichtig, um sie dem unsicheren Umfeld des Aktienmarktes zu überlassen. Für die Babyboomer wird das Generationenkapital hingegen wohl kaum Wirkung entfalten. Denn die Erträge aus den Anlagen sollen Mitte der 30 Jahre – wenn die Babyboomer bereits in Rente sind – dazu beitragen, den Beitragssatz stabil zu halten." Sie fordert, Beitragsmittel nicht in den Fonds zu stecken, weil das die gesetzliche Rentenversicherung schwächt, sondern in die Versicherung selbst.

Beamte und andere

Hubertus Heil hat zudem ins Spiel gebracht, die Gesetzliche Rentenversicherung auszuweiten und auf mehr Schultern zu verteilen: Auch Beamte und Selbstständige könnten doch einzahlen. Dass solle ein höheres Renteneintrittsalter verhindern. Der SoVD "begrüßt ausdrücklich alle Maßnahmen, die zur Stärkung der gesetzlichen Rente beitragen. Denn wir sind davon überzeugt, dass wir mit der umlagefinanzierten gesetzlichen Rente ein wirklich gutes System haben. Das jedoch an manchen Stellen noch besser werden muss. Dazu zählen die Anhebung des Rentenniveaus auf 53 Prozent, die Weiterentwicklung zu einer Erwerbstätigenversicherung, in die alle Beschäftigten einbezogen werden, und das Festhalten an der aktuellen Regelaltersgrenze bzw. dem Ablehnen einer Kopplung an die Lebenserwartung der Menschen.

Private Vorsorge

Durch den "Generationenkapital" wird kein künftiger Rentner zum Aktionär, vielmehr setzt der Staat sein Geld auf steigende Kurse und rechnet mit Renditen. Wer doch selbst investieren will, sich nicht mehr nur auf die Gesetzliche Rentenversicherung verlassen will und Geld über hat, für den hat Sandra Klug, Abteilungsleiterin Geldanlage, Altersvorsorge und Versicherungen, Verbraucherzentrale Hamburg e.V., einen Rat: "Je nachdem, wann die Rente ansteht, kann noch für die Altersvorsorge angespart werden. Ist der Zeitraum nicht mehr lang, macht es Sinn, ein Polster auf einem Tagesgeldkonto anzusparen. Hat man hingegen noch länger Zeit, mindestens zehn Jahre, oder wer das Geld nicht zum Rentenbeginn braucht, kann auch noch eine beträchtliche Summe mit ETFs, das ist ein börsengehandelter Fonds, angespart werden. Da diese passiven Aktienfonds aber Wertschwankungen unterliegen, muss der Anlagehorizont entsprechend länger sein. Hat sich hingegen auf dem Girokonto etwas Geld angehäuft, so kann man durch ein Festgeld noch ein paar Zinsen mitnehmen. Hat man noch länger Zeit, kann auch hier eine Investition des Einmalbetrags in ETFs sinnvoll sein. Sie warnt: "Schließen Sie keine Rentenversicherung ab. Diese ist zu teuer und wirft zu wenig ab." Dr. H. Riedel © SeMa





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



Eine vergessene Bestattungskultur wieder aufleben lassen.

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt

Lange Nacht der Museen Hamburg:

Tickets ab sofort erhältlich

(pi) Am Samstag, den 27. April 2024, öffnen 53 Hamburger Museen, Ausstellungshäuser und Gedenkorte ihre Türen für Kulturentdecker aus aller Welt. Unter dem Motto "Möge die Nacht mit uns sein!" können Interessierte von 18:00 bis 01:00 Uhr die Sammlungen und Sonderausstellungen erleben. Zum ersten Mal sind das Bargheer Museum, der Geschichtsort Stadthaus, das MONTBLANC HAUS und das Zaubermuseum Bellachini dabei. Tickets für das Event sind ab sofort erhältlich

Die 53 Häuser laden die Besucher zu einer Abenteuerreise durch Raum und Zeit ein. Große hanseatische Institutionen, kleine Museen und versteckte Kulturorte verbinden in einer Nacht Gegensätze und Gemeinsamkeiten im Kontext von Geschichte, Naturkunde, Kunst und Technik.

Durch die Teleskope des Astronomieparks Hamburger Sternwarte wird ins Universum geblickt, während der Hochseilgarten auf der "Cap San Diego" Abenteuerlustige in schwindelerregende Höhen entführt. Selbst aktiv werden können Besucher im Speicherstadtmuseum, um dort die traditionellen Tätigkeiten der Hamburger Quartiersmänner auszupro-



Internationales Maritimes Museum.

bieren. Die Freie Akademie der Künste zeigt in einer bildhauerischen Live-Performance, wie "ein Kopf entsteht", und die Hamburger Kunsthalle klärt über queere Identitäten in der Kunstgeschichte auf.

Im Jenisch Haus begeistern Emotionen der internationalen Hochzeitsfotografie, und direkt nebenan offenbart das Ernst Barlach Haus das Elend der Großstadt im Werk von Werner Scholz. Das Medizinhistorische Museum Hamburg beleuchtet die Verfolgung jüdischer Ärzte im Nationalsozialismus, und im Geschichtsort Stadthaus werden eigene Widerstandsflugblätter gedruckt. Das Universitätsmuseum arbeitet die nationalsozialistische und kolonialistische Vergangenheit der Unistadt Hamburg bei gerappten Führungen auf. Maritime Kunst am Körper bietet das Deutsche Hafenmuseum (im Aufbau) - Standort Schuppen 50A mit dem Tätowierer Tüdelmors, während im electrum – Das Museum der Elektrizität alte Radios in Musikinstrumente verwandelt werden. Museum der Natur Hamburg -Zoologie tauchen Besucher unter Tage in die wundersame Welt der Würmer ab, und im Museum der Arbeit bietet die Ausstellung "Man & Mining" globale

Wohnen "Generation 55+"

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

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

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



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



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





"Cap San Diego".

Perspektiven auf aktuelle Rohstoffkrisen. Aus über 550 Veranstaltungen wählen die Besucher ihr persönliches Programm. Neben Kuratoren-Führungen, Mitmach-Aktionen, Workshops, Lesungen, Technikvorführungen, Tanz, Theater und Film locken interaktive Familienprogramme sowie Führungen für sehende und nicht sehende Menschen. Außerdem gibt es Veranstaltungen in Deutscher Gebärdensprache, auf Englisch, Französisch, Koreanisch, Plattdeutsch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Ukrainisch.

Tickets (regulär € 17,–/ermäßigt € 12,–/ Junge Nacht für 13- bis 17-Jährige € 4,-, Kinder bis 12 kostenfrei) gibt es ab sofort in allen teilnehmenden Museen, an den bekannten Hamburger Konzert- und Vorverkaufskassen sowie im Online-Ticketshop unter: https://shop.langenachtdermuseenhamburg.de/. Das Ticket berechtigt zur Nutzung des hvv (Ringe A-F) am Veranstaltungstag ab 16 Uhr bis 6 Uhr am Folgetag und des LANGE-NACHT-Bus-Shuttles zu Museen, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln schwer erreichbar sind, sowie ausgewählter Sonderverkehrsmittel.

Eine Karte mit allen teilnehmenden Museen und der Linienübersicht des LANGE-NACHT-Bus-Shuttles finden Sie unter: www.langenachtdermuseen-hamburg.de

REISERING

AUF IN DEN FRÜHLING!

10 Tage Alpenrosenblüte in Südtirol

Maximal 30 Gäste – Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

	5
SOMMER 2024	
REISERING	6
	7
	7
	15
	7
	7

10 Tage Limone am Gardasee 13.-22.04./30.04.-09.05. ab € 1.302,00 15.04.–19.04. € 708.00 5 Tage Auszeit in Cochem an der Mosel 6 Tage Husum mit Flensburg, Pellworm, SPO 21.04.—26.04. € 976,00 7 Tage Kleinwalsertal in den Alpen 28.04.-04.05. € 1.234,00 7 Tage Bornholm, die Perle der Ostsee 02.05.-08.05. € 1.148,00 5 Tage Auszeit in Bad Flinsberg 04.05.-18.05. € 1.015,00 7 Tage Paris mit Reisering-Reisebegleitung 12.05.—18.05. € 1.105,00 7 Tage Pfingsten ins Vogtland/Erzgebirge 15.05.-21.05. € 998,00 9 Tage Comer See – Oberitalien 15.05.-23.05. € 1.482,00 6 Tage Brandenburg an der Havel 02.06.-07.06. € 979,00 10 Tage Südengland und Nordfrankreich 07.06.-16.06. € 2.199.00

TAGESFAHRTEN - ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

15.06.-24.06. € 1.493,00

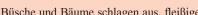


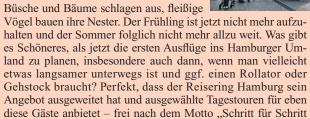
26.04. Elb-Panorama-Tour (Mittag & Kaffeegedeck) € 93,00 03.05./23.06. Heiligenhafen und Grömitz (Fischbüfett) € 74,50 08.05. Harz-Rundfahrt (Mittag & Kaffeegedeck) € 99.50 Schlagernacht Waldbühne in Berlin (Open Air) ab € 199,50 01.06.

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

Der Frühling kommt in großen Schritten ...

Tagesfahrten mit Rollator ab Hamburg **ZOB**, Bergedorf und Ahrensburg





Gemeinsam mit maximal 25 Gästen und einer zusätzlichen Reisebegleitung geht es ab Hamburg oder Bergedorf ZOB bzw. Ahrensburg Bf. mit dem knallroten REISERING-Bus auf Entdeckungstour, so z. B. am 26. April nach Scharbeutz an die Ostsee oder am 4. Mai zur Rapsblüte in die Holsteinische Schweiz (mit Mittagessen und Kaffeegedeck).

Und das Beste: Auch eine Kurzreise vom 31.08.-04.09. ins Ostseebad Damp ist im Angebot (ab € 1.010,- p. P. im DZ/HP). Und so geht's: Per Taxi werden Sie zum Hamburger ZOB gebracht, und von dort aus geht es mit dem barrierefreien Bus ins Ostseebad Damp zum Hotel Midgard. Ein Stopp in Eckernförde zum Fischbrötchenessen steht dabei ebenso auf dem Programm wie Ausflüge nach Flensburg/Glücksburg und auf die Nordseeinsel Sylt (inklusive Inselrundfahrt). Ein besonderes Highlight: Mit dem barrierefreien Raddampfer "Schlei Princess" schippern Sie auf der Schlei von Kappeln bis Schleimünde/Lotseninsel und wieder zurück.



entspannt - komm mit".

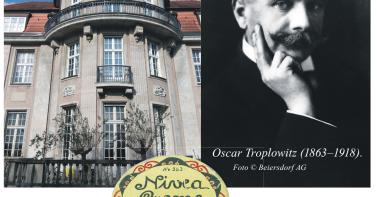
Weitere Infos und kostenloser Minikatalog unter Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78 (ZOB), 20097 Hamburg, Tel.: 040 280 39 11, www.reisering-hamburg.de



Historisches aus Hamburg

Der Mann, Foto © stahlpress Medienbüro der Nivea erfand

Die Villa Troplowitz in der Agnesstraße an der Außenalster.



NIVEA-Dose von 1911. Foto © Beiersdorf AG

Oscar Troplowitz war ein sozialer Unternehmer und Kunst-Mäzen.

1951 hatte Max Frei-Sulzer, der Leiter des Wissenschaftlichen Dienstes der Stadtpolizei Zürich, die bahnbrechende Idee, die durchsichtigen und auf einer Seite mit Klebstoff versehenen Zellophanstreifen, die in jedem Büro zu finden waren, dafür zu benutzen, Mikrospuren an einem Tatort zu sichern. Einen "Kautschuk-Klebefilm" gab es schon seit 1896, aber seinen Durchbruch hatte das "Lassoband" erst Mitte der 1930er Jahre als "Tesafilm". "Tesa" hieß zunächst die patentierte Tube der Zahnpasta "Pebeco". Elsa Tesmer, eine Kontoristin der Firma Beiersdorf, hatte die Marke bei einem betriebsinternen Wettbewerb 1906 aus den Anfangs- und Endbuchstaben ihres Namens gebildet. Heute ist die Tesa eine Tochter der Beiersdorf AG mit Sitz in Norderstedt.

Eigentlich müsste das Unternehmen den Namen des Mannes tragen, der es zum Erfolg geführt hatte. Denn die "Fabrik darmato-therapeutischer Präparate", die 1882 vom Apotheker Paul Carl Beiersdorf (1836-1896) in der Nähe des Michels gegründet worden war, hatte nur elf Mitarbeiter, als Oscar Troplowitz sie 1890 kaufte. Er beschäftigte schließlich 500 Menschen. Heute sind es 20.000, die 2022 einen Gewinn von rund 1,2 Milliarden Euro erwirtschafteten. 1892 war die Firma nach Hamburg-Eimsbüttel umgezogen an die Straße, die 1971 nach Troplowitz benannt wurde und von der ein Teil seit Juli 2023 Beiersdorfstraße heißt.

Geboren am 18. Januar 1863 als Sohn eines Maurermeisters im oberschlesischen Gleiwitz, kam Oscar Troplowitz als Siebenjähriger nach Breslau. Nachdem er bei einem Onkel eine Apothekerlehre absolviert hatte, arbeitete er als Gehilfe in Berlin und Posen. 1884 nahm er ein Studium der Pharmazie in Breslau auf, 1888 promovierte er zum Doktor der Philosophie in Heidelberg. Für 60.000 Mark erwarb der 27-Jährige Beiersdorfs Labor. Und machte daraus binnen Kurzem einen florierenden Betrieb für Kosmetik.

Der Markt für Hygiene- und Körperpflege-Artikel entwickelte sich erst. Troplowitz war in zweifacher Hinsicht ein Pionier: bei der Erfindung von Produkten wie bei deren industrieller Herstellung, die sie für breite Käuferschichten erschwinglich machten. 1901 entstand der medizinische Klebeverband "Leukoplast", 1909 eine "Lippenpomade" namens "Labello" mit einem Stift im Drehhülsengehäuse. 1911 kaufte Troplowitz dem Hamburger Chemiker Isaac Lifschütz das Patent für den Emulgator "Eucerit" ab. Im Dezember desselben Jahres brachte er die erste haltbare Fett- und Feuchtigkeitscreme der Welt heraus. Die Verbindung von Wasser, Glyzerin und Zitronensäure wurde zusammengehalten von "Eucerit". Ihren Namen "Nivea", die Schneeweiße, abgeleitet vom lateinischen "niveus", trug bereits seit 1906 eine Seife.

Troplowitz erkannte früh die Bedeutung der Reklame: Er schaltete Anzeigen in Zeitungen und Zeitschriften und nutzte die freien Flächen auf Bussen für Werbung. Von 1900 bis zum Beginn des Ersten Weltkriegs verzwölffachte sich der Umsatz von Beiersdorf.

Ein Pionier war Troplowitz auch als Arbeitgeber. Die "Fürsorge" für seine Arbeiter und Angestellten betrachtete er "nicht als Wohltat, sondern als ihr gutes Recht". Es gab es ein kostenloses Mittagessen und seit 1897 einen Mutterschutz. Beiersdorf führte als erstes Unternehmen in Hamburg den bezahlten Urlaub ein. Ab 1892 wurde die Wochenarbeitszeit von 60 Wochenstunden schrittweise bei vollem Lohnausgleich reduziert - bis auf 48 im Jahr 1912. Beiersdorf zahlte Weihnachtsgeld und unterhielt eine eigene Pensionskasse.

Troplowitz unterstützte Krankenhäuser ebenso wie den Verein für Hamburgische Geschichte. Als Mitbegründer des Stadtparkvereins wirkte er an der Schaffung des Parks mit. Von 1904 bis 1910 war Troplowitz Abgeordneter in der Bürgerschaft. Außerdem war er Mitglied der Baudeputation. "Er sekundierte vor allem Oberbaudirektor Fritz Schumacher, an dessen lebendigem Wesen und Wirken er seine reine Freude hatte und dessen oft isolierte oder von der kühlen Atmosphäre der Gleichgültigkeit umgebene Stellung er wesentlich erleichterte", schrieb ein Zeitgenosse.

Die Villa an der Ecke Agnesstraße und Fernsicht, die sich Troplowitz 1908/09 hatte erbauen lassen, war ein Treffpunkt der hanseatischen Kunstszene. Troplowitz förderte den "Hamburgischen Künstlerclub von 1897" und besaß 200 Gemälde. Er war der erste deutsche Privatsammler, der 1914 einen Picasso erwarb, die "Eingeschlafene Trinkerin" aus der sogenannten "Blauen Periode". Es hing in seinem Arbeitszimmer.

Am 27. April 1918 erlitt Troplowitz mit 55 Jahren bei einem Spaziergang einen Gehirnschlag und starb. Der Picasso gehörte zu den 26 Werken, die aus seinem Nachlass an die Kunsthalle gingen. 1937 wurde das Bild als "entartete Kunst"

beschlagnahmt und verkauft. Heute befindet es sich im Kunstmuseum Bern.

Das Grabmal für Oscar Troplowitz auf dem Friedhof Ohlsdorf ist als Kulturdenkmal eingestuft. Es wurde von Fritz Schumacher und dem Bildhauer Arthur Bock gestaltet, der 1910 die Statue einer Diana mit Hund für den Garten der Troplowitz-Villa geschaffen hatte.

Text: Volker Stahl © SeMa/Fotos: © Archiv stahlpress und © Beiersdorf AG

NIVEA-Lieferwagen 1929. Foto © Beiersdorf AG

Anzeige im "Hamburger Tageblatt" vom 8. Juli 1933. Repro © stahlpress Medienbüro

Gesunde Ernährung im Alter

Der Landes-Seniorenbeirat (LSB) lädt ein zur öffentlichen Delegiertenkonferenz am Mittwoch, 10. April, im Hamburg-Haus Eimsbüttel. Einlass ab 10 Uhr, Beginn ist um 10.30 Uhr.



Mit steigendem Alter sinkt häufig der Appetit – umso wichtiger sind Mahlzeiten, die gut schmecken, Lust aufs Essen machen und gesund sind. Zum Thema sprechen zwei Fachleute und geben Tipps. Dr. Ulrike Dapp vom Albertinen Haus informiert zur Ernährung im höheren Lebensalter auf altersmedizinischer Grundlage. Über Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln berichtet Armin Valet von der Hamburger Verbraucherzentrale. Der Gesundheitscoach Carsten Peckmann wird die Besucherinnen und Besucher in Bewegung bringen.

kostenlose Veranstaltung klingt mit Snacks und Getränken bei sicher lebhaften Gesprächen gegen 13.30 Uhr aus. Jede*r Interessierte ist herzlich eingeladen. Das Hamburg-Haus am Doormannsweg 12 ist barrierefrei, Schriftund Gebärden-Dolmetscher*innen sind vor Ort. Die Metrobusse 20 und 25 halten vor dem Haus. Von der U2 Emilienstraße sind es 8 Min. Fußweg. Das vollständige Programm gibt es unter www.lsb-hamburg.de

Um Anmeldung wird gebeten, LSB-Tel. 040/42837-1934 oder per Mail. Bitte ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen, Anmeldung ist dann erfolgt.



Landes-Seniorenbeirat Hamburg Landes-Seniorenbeirat Hamburg Brandstwiete 1, 20457 Hamburg, E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de, Tel. 040/42837-1934, Karin Rogalski-Beeck (LSB-Vorsitzende)

Die Preigroschenoper

ab 21. Mai wieder im St. Pauli Theater

(pi) **D**ie Geschichte des Kampfes zweier nicht ganz seriöser Geschäftsleute, die des Bettlerclan-Königs Peachum und des Einbrecher-Königs Macheath, genannt Mackie Messer, bei der Uraufführung 1928 als "Stück mit Musik" annonciert, war im Grunde das erste deutschsprachige Musical. Bertolt Brecht schrieb den Text zusammen mit Elisabeth Hauptmann, Kurt Weill komponierte dazu die unsterbliche Musik. Damit gelang den

Michael Rothschopf + Ensemble. Foto © Kerstin Scho

Michael
Rotschopf
und Anneke
Schwabe.
Foto © Kerstin

dreien ein legendärer Welterfolg. Mit Songzeilen wie "Und der Haifisch, der hat Zähne und die trägt er im Gesicht", oder "Soldaten wohnen auf den Kanonen", "Ob sie wollen oder nicht, sie sind bereit. Das ist die sexuelle Hörigkeit", "Wie ihr's auch

immer dreht, wie ihr's auch immer schiebt, erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral", "Denn dadurch lebt der Mensch, dass er so gründlich vergessen kann, dass er ein Mensch doch ist", "Wer möchte nicht in Fried'n und Eintracht leben, doch die Verhältnisse, die sind nicht so" gelangen dem Duo Brecht/Weill eingängige Gassenhauer, die bis heute nachhallen.

In der Neufassung des St. Pauli Theaters von Peter Jordan und Leonhard Koppelmann werden die Songs in ihrer ganzen Wucht wieder nach vorne geschoben, sie werden das heimliche Zentrum der Neuinterpretation sein. Und wenn man sich umschaut, nicht nur in der kleinen Welt des Kiezes, sondern auch in der großen Welt der Politik, muss man feststellen, dass sich so viel nicht verändert hat, seit Brechts Analyse. Oder wie er schreibt: "Wer wollt auf Erden nicht ein Paradies? Doch die Verhältnisse, gestatten sie's? - Nein, sie gestatten's eben nicht." Selten wurde Gesellschaftskritik so süffig und dabei augenzwinkernd vorgetragen. Auch daran hat sich nichts geändert.

Vorstellungen vom 21. Mai 2024 bis 07. Juni 2024, Karten gibt's unter 040/4711 0 666 und st-pauli-theater.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Stadtrundfahrt mit Bürgernähe

Síraßenbahnen

als Urlaubsvergnügen älterer Touristen

Eine Städtereise ist schon anstrengend genug, da lässt man sich doch gerne fahren. In deutschen und europäischen Metropolen fallen die doppelstöckigen Sightseeing-Busse jedem Touristen ins Auge, ob in Berlin, Prag, Wien, Amsterdam oder etlichen anderen reizvollen Städten, sie bringen interessierte Reisende zu den touristischen Schätzen der Stadt. Das ist aber meist relativ teuer, und in die obere Etage des Busses, wo die beste Aussicht ist, muss der Senior 70plus erst einmal die enge Wendeltreppe hochgehen – da liegt Stress in der Luft. Findige Städtevagabunden im besten Alter haben daher seit Langem eine Alternative gefunden, günstiger und ganz nahe am Volk durch die Straßen ihrer Lieblingsstädte zu fahren: die gute (alte) Straßenbahn.

Auf einer Tram-Rundlinie kommt man gut und sicher zum Ausgangspunkt zurück, oder man wechselt die Richtung und erreicht so den Start der City-Tour. "Oldies" ohne Orientierungssinn brauchen also keine Angst zu haben. Typische Alltags-Abläufe und eben der Kontakt zu Einheimischen sind weitere lohnende Aspekte Aspekt, während die Highlights der Städte durch die großen Fenster vorbeirauschen. Mit einem Tagesticket kann man dazu einen Stopp einlegen, wo man will, und der Einheimische gibt gern mal Auskunft – wenn es denn sprachlich möglich ist.

Hamburg: Straßenbahn auf dem Abstellgleis

In Hamburg rollt schon seit dem Ende der 70er Jahre keine Straßenbahn mehr. Am 30. September 1978 fuhr die Linie 2 in Hamburgs Norden über Niendorf und Schnelsen zum letzten Mal. Seitdem gibt es zwar viele Diskussionen über Stadt- und Straßenbahnen, auf Dauer hat es niemals wieder einen ernsthaften Versuch gegeben, in Hamburg Straßenbahnen einzuführen. Zu diesem Thema ausführliche Infos im Internet: www.ndr.de/geschichte/chronologie.

In der Hansestadt gibt es eine gute Möglichkeit, sich günstig den Hafen anzuschauen. Die HADAG-Linie 62 der Hamburger Hafenfähren ist nicht nur ein Bestandteil des Netzes des Hamburger Verkehrsverbundes (HVV), für Kenner ist sie eine günstige Alternative zur klassischen Hafenrundfahrt. Sie startet an den Landungsbrücken Richtung Finkenwerder und passiert Richtung elbaufwärts viele Sehenswürdigkeiten am Hafen.

Allein das Klingeln an jeder Station ist es wert. Eine Hamburger Seniorengruppe sitzt in der Wiener Ringstraßenbahn, es geht vorbei an Oper, Parlament, Hofburg und Rathaus, und das - wenn es der alternde Tourist will - immer wieder. Viele Gäste von nah und fern, aber natürlich auch urige Wiener Urgesteine sind dabei, und schnell ist ein Gespräch in Gang – denn die Hanseaten fallen in ihrer Masse und Ungezwungenheit auf. Ja, es kann lustig werden – sehr lustig. "Ich finde das hier urgemütlich", sagt zum Beispiel Monika Klinder (72) aus Hamburg, die sogar einige Stunden ihres Geburtstages mit Freundinnen an Bord der Bahn zwischen Stephansdom, Hofburg und Parlament verbringt. "Es ist wie Entschleunigung, einfach für uns Ältere eine tolle Sache", sagt die Hamburgerin, die auch schon mit der Straßenbahn auf dieselbe Art durch Amsterdam getingelt ist. Die vielen Facetten, der Kontakt zu anderen Menschen und ein anderes, ruhigeres Zeitgefühl würden sie immer dazu veranlassen, auch andere Städte so günstig und so nah am Bürger zu erkunden.

Die reiselustige Dame aus Deutschlands Norden ist nur ein Beispiel von vielen. In Prag etwa kommt für Tram-Fans an Bord der Line 22 der Spaß mit etlichen Einheimischen dazu, oft auf ihrem Weg in die billigeren Privat-Brauereien mit Bierstuben im Außenbereich. Da gibt es dann (teilweise mit Händen und Füßen wegen der Sprachprobleme) gleich wertvolle Tipps dazu. Überhaupt scheinen Menschen, die Straßenbahn fahren, oft zugänglich, da hebt man einer Prager Jungmutter als älterer deutscher Tourist auch mal gern den Kinderwagen aus dem urigen Vehikel.

Wer ein bisschen Mut und einen "Hauch" Abenteuerlust hat und dazu teure und sich oft hektische Hop-on-Hop-off-Touren in Metropolen ersparen will, dem sei diese Art, eine Stadt zu erkunden, empfohlen. Das SeMa gibt nebenstehend einen Überblick. Er kann bei den vielen Städten im In- und Ausland nur beispielhaft sein. Lohnend sind die Touren in diesen Bahnen allemal. Ob in Wien, Prag, Lissabon, Dresden, Erfurt – oder wo auch immer.

Straßenbahn in Amsterdam.







Entspanntes Glück auf zwei Schienen

Übersicht über lohnende Tram-Kurse in Städten

Die Aufzählung/Darstellung der verschiedenen für Stadtrundfahrten lohnenden Straßenbahn-Linien kann nur beispielhaft sein. Es gibt wesentlich mehr Metropolen, wo so etwas möglich ist. Die Liste unten verzeichnet lediglich europäische Linien:

- Wien: In Österreichs Hauptstadt heißt die Straßenbahn Bim. Sie fährt auf 29 Linien. Bereits 1840 verkehrte die erste Bahn, von Pferden gezogen, alle Viertelstunde vom Donaukanal in die Brigittenau. Die Vienna-Ring-Tram fährt in 25 Minuten an Sehenswürdigkeiten wie Staatsoper, Hofburg, Burgtheater und Parlament vorbei. Dazu gibt es in der Bahn Nachrichten auf Flachbildschirmen. Infos unter: www.wienerlinien.at
- Prag: Die Tram 22 wird in vielen Reiseführern empfohlen, weil sie mitten durch das historische Prag fährt und dem Besucher eindrucksvolle Blicke auf die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt an der Moldau bietet. Es ist auch eine preisgünstige Alternative zum Hop-on-Hop-off-Bus. Allerdings ist diese Tramlinie auch beliebt bei Taschendieben, weil viele Touristen die Verbindung aus den oben genannten Gründen nehmen. Infos unter:

https://hierdadort.de/klingelring-mit-der-strassenbahn-durch-prag/

- Lissabon: Besonders spektakulär ist die Linie 28, die im historischen Stadtteil Alfama die ganze Breite der engen Gassen ausfüllt. Auch die drei Standseilbahnen (Ascensores de Lisboa) und der Aufzug Elevador de Santa Justa sind alltägliche Verkehrsmittel. Info unter: www.carris.pt
- Erturt: Eine Stadtrundfahrt mit der historischen Stadtbahn führt zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der jüngeren und älteren Erfurter Stadtgeschichte. Besonders sehenswert sind dabei die sehr gut erhaltenen Jugendstilviertel der Stadt. Infos unter:

https://www.evag-erfurt.de/evag/home

- Frankfurt: Auch in der Mainmetropole begann alles mit einer Pferdebahn. Heute verkehren, teilweise auch unter der Erde, elf hochmoderne Linien und an Wochenenden und Feiertagen der Ebbelwei-Express für Touristen, der an fast allen Sehenswürdigkeiten vorbeiführt. Info unter: www.vgf-ffm.de
- Helsinki: Sobald die Linie 7 A den Dom passiert, klicken die Kameras: Kaum ein Tourist lässt sich das Motiv weiß das Gotteshaus, gelb und grün die Straßenbahn entgehen. Zu bestimmten Zeiten verkehrt eine sogenannte Kulturtram mit einer kleinen Bühne im Mittelteil, wo Musik und Kleinkunst geboten werden. Infos unter: www.raitio.org
- ZÜrich: In der größten Schweizer Stadt gibt es nicht nur 17 Linien, sondern auch eine Apéro-Tram, eine Fondue-Tram, eine Sushi-Tram und in der Adventszeit eine Märli-Tram, in der Engel Geschichten erzählen. Nicht zu vergessen die 13 Kilometer lange Forchbahn, die durch reizvolle Landschaften führt. Infos unter: www.stadt-zuerich.ch
- Budapest: Mehr als 400 Millionen Fahrgäste sind pro Jahr auf den 33 Linien unterwegs. Auf den Linien 4 und 6 kommen die längsten Straßenbahnwagen der Welt (jeweils 54 Meter) zum Einsatz. Die Linie 60 ist eine Zahnradbahn, die den 420 Meter hohen Schwabenberg hinauffährt. Infos unter: www.bkv.hu
- Amsterdam: Die Straßenbahnlinie 2 in Amsterdam fährt an fast allen Sehenswürdigkeiten vorbei. Diese Linie wurde vom "National Geographie" als eine der besten Linien weltweit ausgezeichnet. Infos unter: www.travelguide.amsterdam/de/nahverkehr-gvb/strassenbahn-tram/

Seniorenurlaub ostsee

Fordern Sie noch heute unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2024 an! Hotels z.B. auf Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt im 9-Sitzer-Pkw ab/zur Haustür, z.B. 7 Tage für nur € 698,—. Tel. 0 83 76 / 92 92 72

Seniorenausflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenausflug.de

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

Möbelhans Denbelins



Im Ruhestand dort wohnen, wo andere Urlaub machen.

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

Kein Problem – wir haben diese im Angebot!

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

Kein Problem – unsere Sparkassenmaklerinnen und Sparkassenmakler sind für Sie da!

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

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



Sparkasse Holstein



Wie **regelmäßige Freizeitbeschäftigungen**dabei helfen, möglichst lange selbstständig zu leben

alt werden

Seit sechs Jahren ist der Schnelsener Peter Jonsson beim Ensemble des Norderstedter Tanks Theaters als Schauspieler mit von der Partie. Inzwischen ist er 81 Jahre alt und freut sich immer wieder, in neue Rollen zu schlüpfen und dafür Applaus zu bekommen. Vor seiner Zeit als Bühnenkünstler hatte er sich vor allem beim Polizeichor und beim Operettenchor Hamburg engagiert und sich ebenfalls um einen eigenen Shanty-Chor gekümmert. Als die Anfrage vom Tanks Theater kam, hat er kurzerhand die Rolle eines ausgefallenen Kollegens angenommen. Von den zeitaufwendigen Proben und Auftritten mit den Chören verabschiedete sich Jonsson dann.

"Es war der Mehlmann im Stück "Kurhaus Dieksiel", erinnert sich Jonsson an seine erste Rolle. "Mittlerweile habe ich beim Tanks Theater viermal mitgespielt", so Jonsson. Zuletzt habe ich den Postboten bei 'Jens Petersen kriggt Besök' dargestellt."

Es sei immer sehr aufwendig, den Text zu lernen, berichtet der schauspielende Senior. "Den Text lerne ich abends vorm Zubettgehen. Dann habe ich ihn irgendwann drauf. Und wenn ich nachts aufwache, nehme ich das Drehbuch und schau noch mal nach", verrät er seine Methode für das Einstudieren der Texte. Einmal habe er im Musical "Anatevka" die Hauptrolle gehabt. Für seine Rolle als Milchmann Tevje musste er 80 Seiten Text

lernen. "Wiederholen, wiederholen, wiederholen", beschreibt er sein Textstudium. Für Menschen, die noch unbedarft seien und noch nie Theater gespielt hätten, sei der Einstieg möglicherweise nicht so einfach, sagt Jonsson. Für ihn spiele aber auch der Spaß, der Zusammenhalt und die familiäre Situation bei den Proben und Auftritten mit dem Theater-Ensemble eine große Rolle.

"Mir gefallen die lieben Menschen hier" (Löbel)

Das Familiäre spielt auch für Ingrid Löbel eine große Rolle. Sie ist schon seit 30 Jahren beim Tanks Theater Norderstedt. Durch ihre Tochter kam zuerst ihr damaliger Mann und später auch sie selbst zu der plattdeutschen Norderstedter Theaterformation. Los ging es mit dem Saaldienst: "Bei uns ist der Saaldienst etwas Besonderes: Wir haben Kaffee und Kuchen im Theater. Man muss die Besucher an die Tische bringen und auch ein bisschen Plattdeutsch mit ihnen schnacken", so die 85-Jährige. Sie ist dabei, ohne auf die Bühne zu müssen. Und dennoch: "Ich bin bei zwei Stücken auf der Bühne gewesen", erinnert sich Löbel. Es seien kleinere Rollen - einmal als Zitronenjette und einmal als erboste Ehefrau - gewesen, erinnert sie sich. Ihr gefallen die Atmosphäre beim Tanks Theater, "die lieben Menschen hier" ganz besonders. "Wir sind hier wie in einer Familie", sagt sie. Früher habe sie auch bei der

Dekoration geholfen oder Kostümegeändert. "Es ist genug Arbeitdabei. Wirbauen die Kulissen selbst und dabei kann man sich immer einbringen", so Ingrid Löbel. In Schnelsen wohnt sie seit zwei Jahren, vorher habe sie seit 1943 in Niendorf gelebt. Inzwischen sind Löbel und Jonsson ein Paar.

Seit 30 Jahren "wie eine Familie": das Ensemble des Tanks Theaters in Norderstedt. Foto: Corinna Chateaubourg

"Wir sehen eine große Bandbreite an regelmäßigen Freizeitbeschäftigungen, die den älteren Menschen große Freude bereiten und ihnen guttun." (Dapp)

Dass die Beschäftigung mit körperlichen, aber auch kulturellen Aktivitäten sehr gut für ein gesundes Altern ist, betont Dr. Ulrike Dapp, Forschungskoordinatorin mit den Schwerpunkten Public Health und Medizinische Geographie an der Medizinisch-Geriatrischen Klinik am Albertinen-Haus in Schnelsen. "In unserer Langzeitstudie LUCAS begleiten wir mehr als 3.300 ältere Menschen in Hamburg bei ihrem Älterwerden, um das normale Altern besser zu verstehen. Hierbei erfragen wir auch in regelmäßigen Abständen, ob und wie häufig körperliche und kulturelle Aktivitäten ausgeübt werden und ob diese Hobbys alleine oder gemeinsam mit anderen durchgeführt werden. Wir sehen eine große Bandbreite an regelmäßigen Freizeitbeschäftigungen, die den älteren Menschen große Freude bereiten und ihnen guttun", so Dapp. Dies gelte auch angesichts möglicher schmerzvoller Erfahrungen oder Verluste im Lebensverlauf. "Durch gezielte Maßnahmen wie das Programm ,Aktive Gesundheitsförderung im Alter', das wir in unserer Langzeitstudie LUCAS entwickelt und wissenschaftlich überprüft haben, können schleichende Verschlechterungen frühzeitig erkannt beziehungsweise kann diesen vorgebeugt werden. Wir nennen dies "Pro-Ageing"."

Die regelmäßige Beschäftigung mit der Schauspielerei macht Senior Peter Jonsson große Freude. Dabei sei die Bühne für ihn das Wichtigste, sagt er. Auf den Geschmack ist er als Solist beim



Forschungskoordinatorin, Schwerpunkte Public Health und Medizinische Geographie, an der Medizinisch-Geriatrischen Klinik im Albertinen-Haus: Dr. Ulrike Dapp. Sie selbst singt übrigens im Albertinen-*Mitarbeiter-Gospel-Chor.*

Foto: Immanuel Albertinen Diakonie

Bei der LUCAS-Studie ist das Thema "Wie wird man gesund alt" Forschungsschwerpunkt. Dabei werden ältere Menschen direkt danach gefragt, was gesundes Altern ist. Dazu haben diese ganz konkrete Vorstellungen:

- 1. Selbstständig bleiben, also ohne fremde Hilfe den Alltag meistern.
- 2. Gesund bleiben, also geistig klar bleiben und ohne einschränkende körperliche Beschwerden.
- 3. In der selbst gewählten Wohnform leben, also nicht ungewollt im Alter umziehen müssen.
- 4. Gefragt bleiben, also soziale Kontakte pflegen, Aufgaben haben und eingebunden sein.

Die Menschen können selber vieles dazu beitragen, gesund alt zu werden. Neben der regelmäßigen Teilnahme an medizinischen Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen ist es ein gesundheitsförderlicher Lebensstil, der verschiedene Komponenten umfasst, die alle miteinander in Wechselwirkung stehen und deshalb alle berücksichtigt werden sollten. Die Komponenten sind Bewegung, Ernährung und das soziale Miteinander.

Körperliche Aktivität verbessert Gehirnaktivität, Herzleistung, Atemvolumen, Kreislauf, Verdauung, Abwehrkräfte, Gleichgewicht und die Stimmung, senkt den Blutdruck lindert Schmerzen und erhält die Mobilität. Bei all diesen Vorteilen versteht man gut, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor einem überwiegend sitzenden Lebensstil warnt und diesen gleichsetzt mit den negativen gesundheitlichen Folgen des Rauchens. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und möglichst naturbelassene Ernährung deckt den Bedarf an Nährstoffen und Energie. Zur dritten Komponente, der gesellschaftlichen Teilhabe, zählen soziale Vorsorge, ehrenamtliches Engagement, Freizeitaktivitäten und Hobbys.

Polizeichor gekommen. "Es ist wieder sehr schön, wenn man den Applaus bekommt. Bei einem Auftritt im CCH hatten wir einmal 3000 Besucherinnen und Besucher. Das ist schon gewaltig, wenn die einem dann Beifall geben. Davon zehre ich", so der 81-Jährige.

Was zählt, ist die individuelle Motivation

Die Gründe dafür, auch spät ein kulturelles Hobby aufzunehmen, beschreibt die Expertin Dapp so: "Bleiben Sie neugierig und offen für Neues. Das erweitert Ihren Horizont und hält Sie geistig iung. Lernen Sie zum Beispiel eine neue Sprache, das ist 'Futter' für Ihr Gehirn und eine tolle Herausforderung. Oder versuchen Sie sich einmal an einem Sudoku, das fördert Ihr logisches Denken, anstatt aus dem Altgedächtnis Begriffe für ein Kreuzworträtsel abzurufen."

Dass es niemals zu spät ist, damit zu beginnen, eine Sprache oder ein Instrument zu lernen oder eben auch Theater zu spielen, ist ein weiteres Ergebnis der LUCAS-Studie. Dazu Dr. Ulrike Dapp: "In unserer Studie haben wir keine Belege gefunden, dass das Sprichwort , Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr' stimmt. Was zählt, ist die individuelle Motivation. Warum möchte ich etwas Neues lernen? Wenn die Motivation vorhanden ist, dann finden sich auch Mittel und Wege, diesem Hobby nachzugehen. Da sind die älteren Menschen unglaublich kreativ und lebenserfahren." Corinna Chateaubourg © SeMa

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 V.: 127 kWh(m²a), Gas-Hzg. aus 2021, D
- Gemeinschafts- und Fitnessraum im Haus
- organisierte Ausflüge und Veranstaltungen Bus zum Wandsbeker
- Markt direkt vor der Tür

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)

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

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren! Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit, Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

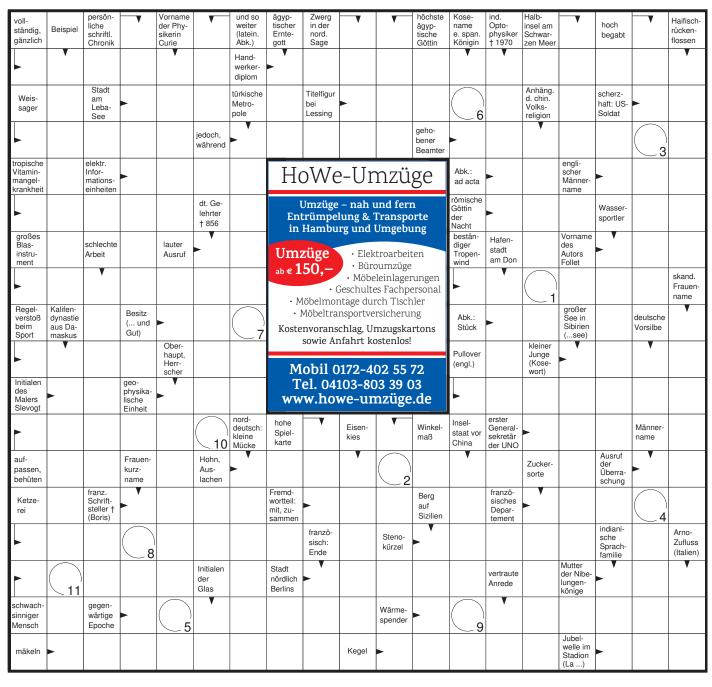
Soziale Härte kann jeden treffen. Unsere Beratung schützt Sie vor den Folgen. Persönlich vor Ort – auch in Ihrer Nähel

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

Jetzt Mitalied werden: sovd-hh.de



Rätselspaß



Die Gewinner vom März 2024:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

1. und 2. Preis: jeweils 2 Karten für "Abbamania The Show" am 25.04.24 in der Barclays Arena Hamburg

- 1. D. Hagge, 22179 Hamburg
- 2. F. Willhöft, 22587 Hamburg

3. und 4. Preis: jeweils 2 Karten für "Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer – Fit bis 100 – Live Tour" am 15.04.24 in der Friedrich-Ebert-Halle, Hamburg-Harburg

- 3. I. Rautenburger, 22359 Hamburg, 4. R. Diedrichsen, 22307 Hamburg
- 5. Preis: ein Buchexemplar"Wir sind durch Licht und Schatten gegangen"
- 5. R. Herbrand, 22457 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe März 2024

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

2	3	9	4	5	8	1	7	6	
6	7	5	3	9	1	4	8	2	
3	4	1	2	6	7	ത	5	3	
3	5	4	8	2	6	7	9	1	
)	1	6	5	7	4	3	2	8	
7	8	2	တ		3	6	4	5	
5	9	3	6	4	2	8	1	7	
	2	8			9	5	6	4	
ŀ	6	7	1	8	5	2	3	9	

Verlosung im April

1. und 2. Preis:

Je zwei Karten für "Die Dreigroschenoper" am 22.05.24 im St. Pauli Theater

Die Geschichte des Kampfes zweier nicht ganz seriöser Geschäftsleute, des Bettlerclan-Königs Peachum und des Einbrecher-Königs Macheath, genannt Mackie Messer (Uraufführung 1928),

war im Grunde das erste deutschsprachige Musical und wurde mit Songzeilen wie "Und der Haifisch, der hat Zähne und die trägt er im Gesicht" zum legendären Welterfolg. Freuen Sie sich auf die Neufassung des St. Pauli Theaters, in der die Songs in ihrer ganzen Wucht wieder nach vorne geschoben werden.

Vorstellungen vom 21.05 bis 07.06.24, Beginn jeweils 19.30 Uhr. Karten unter 040/4711 0 666, st-pauli-theater.de sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



3. bis 7. Preis: Je eine CD von Jonny Hill "Sag, wer vermisst mich, wenn ich geh"

Lieder und Songs, die wahre Geschichten erzählen, die aus dem Herzen kommen – das ist seine Welt.

8. Preis:

Ein Buchexemplar "Kuba, Hemingway, eine Cohiba + ich" von Wolf-Ulrich Cropp

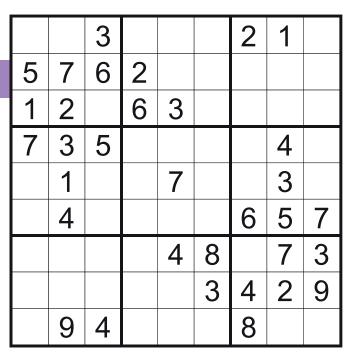
Cropp, ganz und gar kein Fan des großen Schriftstellers, wird in Key West, Florida, neugierig. Gerät jäh in den "Bann Hemingways", er muss sein Rückzugsgebiet, seinen mit Unterbrechungen längsten Wohnsitz, sei-

ne Wirkungsstätte erkunden! Cropp erlebt die Schauplätze in einem Land, das sich nach der Castro-Herrschaft neu finden muss.

Vorname

E-Mail

Gebundene Ausgabe € 22,–, *ISBN 978-3947911554*



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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jeden 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 18.04.24 senden an:

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

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Nachname

Straße

PLZ/Ort Telefon

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

reich und auch in der Schweiz ein Zuhause hat, bei seinem Besuch in Hamburg. Dass er sich für uns Zeit nahm, freute uns besonders, da wir wissen, dass er auch noch im Alter von 83 Jahren im Fernsehen und auf der Bühne seine gefühlvollen Lieder präsentiert. Der sympathische singende Lyriker schrieb in den vielen Jahren über 600 Lieder. Angefangen hat seine Kar-

riere als Sänger in Hamburg - mit den Songs über Seeleute, Sehnsucht und die Meere. Danach widmete er sich der Countrymusik und präsentierte viele Jahre die Erfolgssendung "Kilometer 330". Sein größtes Interesse galt aber schon seit seiner Ju-

Jonny Hill auf der Bühne. © Marion Schröder

> Jonny Hill präsentierte in Hamburg seine aktuelle CD.

Im Jahr 1979 gelang ihm mit dem Lied "Ruf Teddybär 1–4" der Durchbruch. Seine von ihm getexteten und gesungenen Lieder treffen ins Herz und haben immer einen positiven Schluss, wie z.B. "Rosen für Mama", "Der alte Mann" und natürlich auch

Zur Seite steht ihm seit über 60 Jahren seine Frau Helga, die er im August 1964 heiratete. Gemeinsam feiern sie im Sommer dieses Jahres die diamantene Hochzeit.

Sie schreiben sehr schöne Balladen, wo fallen Ihnen die Themen ein?

Ich laufe mit offenen Augen durch die Welt und beobachte die Menschen, daraus ergeben sich die interessantesten Geschichten von selbst. Der Alltag schafft die Grundlagen dafür. Auch meine aktuelle CD mit dem Titel "Sag, wer vermisst mich, wenn ich geh" ist durch Begegnungen und Erfahrungen entstanden.

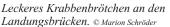
Im August feiern Sie mit Ihrer Frau Helga die diamantene Hochzeit. Das ist absolut selten in Künstlerehen. Haben Sie dafür ein Geheimnis?

Ich habe meine Frau sehr früh kennengelernt und mit 24 Jahren geheiratet. Ich habe sie sehr geliebt und tue das auch heute noch. Die ersten Jahre ha-

> ben wir uns durchgekämpft. Sie ist Tirolerin und Widder – sturer geht es nicht, und ich bin ein typischer Löwe! Sie hat immer zu mir gehalten und mich in meiner Arbeit unterstützt, mir den Rücken freigehalten und sich liebevoll um unsere beiden Jungs gekümmert, während ich unterwegs war. Auch als wir aus beruflichen Gründen von Österreich in eine fremde Stadt-nach Hamburg – zogen, willigte sie ein. Ohne sie hätte ich niemals meinen Traum leben können, auf

die Bühne zu gehen und die Menschen mit meinen Liedern



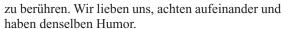




Achi ist Mitarbeiter von Barkassen-Meyer an den Landungsbrücken in Hamburg. © Marion Schröder



Country Award 2003 – Freddy Quinn und Jonny Hill. © Marion Schröder



Denken Sie auch schon mal darüber nach, beruflich aufzuhören?

Solange es mir gut geht und mein Publikum mich noch sehen und hören will, mache ich weiter. Ich wünsche mir für die Zukunft, dass ich noch ein paar schöne Jahre mit meiner Frau habe und halbwegs gesund bleibe. Meine Lebensenergie ist noch nicht aufgebraucht, und ich bin ein positiver Mensch. Ich schrieb vor Kurzem den Titel "Solange er noch weiß, wer ich bin", über meinen ältesten Freund. Ich hatte ihn in letzter Zeit nicht oft getroffen, deswegen besuchte und umarmte ich ihn, solange er noch wusste,

wer ich bin und mich erkannte. Ich habe ihn durch seine fortschreitende Alzheimer-Krankheit verloren, doch er wird immer ein echter Freund in meinen Gedanken bleiben.

Sie waren damals Konkurrenz zu Freddy Quinn. Sahen Sie

Nein. Ich verstand mich immer gut mit ihm, habe auch zwei Lie-

der für Freddy geschrieben. Ich sang auch auf seiner Geburtstags-Gala in Hamburg zwei auf ihn getextete Titel, die ihn emotional berührten. 150 norddeutsche Lieder stammen aus meiner Feder. Neben dem "Hummel-Hummel-Orchester" produzierte ich auch noch andere norddeutsche Künstler. Ich sang damals auch viele Klassiker wie u.a. "Auf der Reeperbahn nachts um halb eins" oder "Nimm mich mit, Kapitän, auf die Reise".

Sie lebten viele Jahre in Hamburg und danach auch einige Jahre in der Heide. Wie war die Zeit für Sie?

Für mich ist Hamburg wirklich die schönste Stadt in Deutschland. Dieses Gefühl der Weite der Stadt hat mich immer inspiriert, darüber Lieder zu schreiben. Meine Frau und ich haben hier sehr gern gelebt. Es waren über 25 Jahre insgesamt im Norden. Ich liebe es, Fisch zu essen, mochte auch Labskaus und auch heute noch die leckeren Fischbrötchen an den Landungsbrücken. Als ich jetzt zum ersten Mal die Elbphilharmonie sah, war ich sehr beeindruckt. Bei meinem nächsten Besuch muss ich sie unbedingt auch von innen ansehen und ein Konzert besuchen. Da fällt mir ein, dass meine Frau Helga und ich Hamburg noch einen schönen Ausflug schuldig sind. Text und Fotos © Marion Schröder



Schön, schöner, Schönwetter-Abo!

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

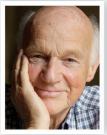
KOMÖDIE WINTERHUDER **FÄHRHAUS**



Frost - Eine Komödie von Richard Kropf

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

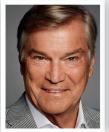
19. April bis 26. Mai 2024





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

31. Mai bis 14. Juli 2024





ab € 52,50 Keiner hat gesagt, dass du ausziehen sollst

von Nick Hornby mit Nina Kronjäger und **Heiko Senst**

19. Juli bis 25. August 2024

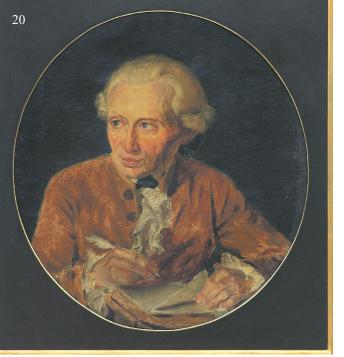












Johannes Heydeck, Immanuel Kant, Öl auf Leinwand, 1872. © Ostpreußisches Landesmuseum/ Leihgabe Stiftung Königsberg

> Nicht nur in der Philosophie – verbürgt ist, dass Kant zu fast allen Speisen seinen von ihm selbst gemachten Senf dazugab. Stich von A. R., nach einer Zeichnung von Carl Friedrich Hagemann (1801), 1844.

© Ostpreußisches Landesmuseum / Leihgabe Stiftung Königsberg



Aufklärer Kant

Er gab dem Hirn die Flügel

Nie gab es mehr Aufklärung als heute. Und wem ist das zu verdanken? Für den früheren Dunkelbereich unterhalb des Bauchnabels natürlich Oswald Kolle. Da dessen professorale Art nicht jeden Geschmack traf, waren es dann rund 60 Report-Filme, die dem Bundesbürger den Aufklärungs-Spiegel vorhielten. Parallel mit dem Siegeszug des Fernsehens entwickelte sich eine weitere, wohnzimmerverträgliche und jugendfreie Aufklärer-Zunft - die der Oberinspektoren und Kommissare. In unzähligen Folgen klärten Horst Tappert und Erik Ode auf. Heute hat fast jede Stadt mit Selbstachtung einen fernsehtauglichen Aufklärer. Welche Rolle in der Aufklärung würde sonst die Widertäufer-Stadt Münster spielen, gäbe es dort nicht bereits seit 1998 Georg Wilsberg (Leonard Lansink) und seit 2002 Kommissar Frank Thiel (Axel Prahl) und den Rechtsmediziner Prof. Karl-Friedrich Boerne (Jan Josef Liefers)? Fast jedem fällt auf Anhieb der Name eines Aufklärers ein. Aber Immanuel Kant – in welcher Serie ist der denn aktiv?

Keine Serie – eine ganz andere Liga

Immanuel Kant wurde vor dreihundert Jahren am 22. April in Königsberg, dem heutigem russischen Kaliningrad, geboren. Er war weder Oberinspektor noch Kommissar, sondern Professor für Philosophie und setzte sich mit den existenziellen Fragen des menschlichen Seins kritisch auseinander. Was Kant und die von ihm in Deutschland wesentlich beeinflusste Aufklärung letztlich für Könige von Gottes Gnaden wie auch für Diktatoren von heute so gefährlich macht, fasst die Uni Bonn so zusammen: "Die Aufklärung betont die moralische Autonomie des Individuums ebenso wie die Unveräußerlichkeit der politischen Rechte für alle Menschen. Absicht der Aufklärung ist es, traditionelle Vorurteile in Religion, Staat und Gesellschaft hinter sich zu lassen. Die Aufklärung verteidigt die Prinzipien von Kritik und Emanzipation und spricht sich für eine wissenschaftsbasierte Orientierung in der Welt aus. Die Ideen der Aufklärung verstehen sich als universell: Alle Menschen gelten als gleich, unabhängig von Geschlecht, Religion, Nationalität, ethnischer Herkunft oder sexueller Orientierung. Kant ist einer der bedeutendsten Vertreter der europäischen Aufklärung und fügt dieser Bewegung viele entscheidende Überlegungen hinzu."

Die Gedanken sind frei?

pflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume und eine Dachterrasse als Treffpunkt

In George Orwells Science-Fiction Roman "1984" gehört die Gedankenpolizei zum Repertoire der Unterdrückungsmechanismen totalitärer Staaten. 40 Jahre später ist nicht nur in China Orwells Romanwelt Wirklichkeit geworden. Was in der Feuerzangenbowle heiteres Geplänkel ist: "Sie sollen aber nicht denken." "Er denkt ja schon wieder". "Er denkt ja immer noch."



Tel.: **040 - 29 80 39 51** (AB)

drk-hamburg-nordost.de

E-Mail: digitalcafe.barmbek@



aller Generationen

040/558 22 03 70

kirchenkreis-hhsh.de

E-Mail: wohnen@

2 Zimmer
ca. 52,29 m²
Wohnfläche
Miete
netto kalt:
€ 627,48
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt
Courtagefrei!
Bedarfsausw.: 38,8
kWh/[m²a] Holzpelle

Das selbstständige Denken war zur Kants Zeiten eine gefährliche Angelegenheit. Das gilt für etliche Staaten auch heute noch. Zu groß war und ist der Wunsch von Politiken in Diktaturen oder Klerikern wie zum Beispiel im Iran, für andere mitzudenken. Nicht von ungefähr entstand der Text zum Lied "Die Gedanken sind frei" in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Aus gutem Grund heißt es da: "Und sperrt man mich ein im finsteren Kerker ... "Der Professor in Königsberg dachte aber nicht wie im Lied "In der Still" und "wie es sich schicket", sondern trug seine Gedanken ganz öffentlich vor und publizierte sie auch noch sehr erfolgreich. Unter König Friedrich dem Großen war das kein Problem. In seinem Preußen konnte "ein jeder nach seiner Fasson selig werden." Sein Neffe und Nachfolger sah das ganz anders und verbot Kant per Kabinettorder, weiter laut über Religionsfragen nachzudenken. Die Gedanken waren damals nicht frei und sind es in vielen Teilen der Welt auch heute noch nicht. Das Gedankenfreiheit aber zumindest in demokratischen Staaten inzwischen Realität ist, verdanken sie nicht zuletzt einem Mann, der dachte und das aufschrieb – Immanuel Kant.

Und was dachte der denn so?

Zum Beispiel so gefährliche Sachen wie "Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen." Kants Kollege in Göttingen, der Professor für Experimentalphysik Georg Christoph Lichtenberg (1742-1799), formulierte es ähnlich "Lass dich nicht anstecken, gib keines andern Meinung, ehe du sie dir anpassend gefunden, für deine aus; meine lieber selbst." Im Unterschied zu Kant vertraute der Göttinger den Satz einem seiner "Sudelbücher" an, die erst nach seinem Tod publiziert wurden. Selbst denken braucht Mut – denken lassen macht unfrei. Lapidar stellte Kant deshalb auch fest: "Wer sich zum Wurm macht, kann nachher nicht klagen, wenn er mit Füßen getreten wird." Schon Kants Anhänger und Zeitgenossen hatten Probleme damit, dass nicht alle Lehrsätze des Professors so griffig sind, wie die Aufforderung, den eigenen Verstand zu benutzen. "Man sollte Kant ins Deutsche übersetzen", so Friedrich von Schlegel (1772-1829), "vielleicht ginge da den Schülern ein Licht auf." Übersetzung – also eine gewisse Erläuterung – benötigt bis heute der bedeutendste Lehrsatz Kants, der ...

Kategorische Imperativ

Den Begriff kennen sogar Menschen, die mit "Kant" mehrheitlich das Kantholz und mit Königsberg spontan Klopse mit Kapernsoße in Verbindung bringen. Was aber ist der kategorische Imperativ? "Kategorisch" steht für: "keinen Wider-



spruch duldend", und "Imperativ" ist die Befehlsform. Gemeinsam also ein Befehl, der keinen Widerspruch, kein Wenn und Aber duldet. Bei Immanuel Kant liest sich das so: "Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde." Das heute nur noch selten genutzte Wort "Maxime" steht für Lebensregel und moralischen Kompass, der vor jeder Entscheidung befragt werden sollte. Das könnte zum Beispiel die Frage sein, ob es richtig ist, sich nach dem fünften Glas Bier noch hinters Steuer zu setzten. Was aber, wenn das alle täten, wenn angetrunken Auto zu fahren ein "allgemeines Gesetz würde"? Ja, das will natürlich keiner. Kants kategorischer Imperativ funktioniert ganz einfach und ist

Kant in Lüneburg

Es wird eine Sondermünze und eine Sonderbriefmarke geben. Und obwohl Kants Geburtstag am 22. April ein Samstag war und der 22. April in diesem Jahr auf einen Montag fällt, sind Sonntagsreden zu erwarten. Ganz konkret wird Kant ab dem 23. April in einer Sonderausstellung des Ostpreußischen Landesmuseums in Lüneburg in der Heiligengeiststraße 38 zu erleben sein. In der historischen Altstadt gelegen, bietet das Museum Gelegenheit, in die Welt des Professors mit Langzeitwirkung einzutauchen.

bei jenen, die ihn anwenden, äußerst wirkungsvoll.





Lüneburg ist immer einen Besuch wert – und das Ostpreußische Landesmuseum mit der Immanuel-Kant-Sonderausstellung liegt in der wunderschönen Altstadt. Foto: Krause



Im Museum in Lüneburg gibt es im Café Bernstein nicht nur süße, sondern auch herzhafte Angebote. Natürlich auch Königsberger Klopse. Unbekannt ist, ob Kant die mochte. Sicher ist aber, dass er gern drei Gänge auftischen ließ – oft dabei: dicke Erbsen, Teltower Rübchen; Göttinger Wurst, Linsenbrei, Pudding und weißer englischer Käse. Selbstverständlich gab es zu jeder Mahlzeit Senf. Foto: Krause

Das Museum verspricht: "Zu sehen sind einzigartige, zum Teil noch nie öffentlich gezeigte Originalobjekte: Haare von Kant, sein Spazierstock, zahlreiche Ölgemälde, das "Kant-Glas" mit persönlichen Gravuren und vieles mehr, Kurioses wie Erhellendes. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht die Person Kants, nicht seine Philosophie. Wie wurde aus dem Handwerkersohn ein Gelehrter? Warum spielte Kant Billard? Wer waren seine Freunde? Fast sein gesamtes Leben verbrachte Immanuel Kant in seiner Heimatstadt Königsberg. Virtual-Reality-Stationen lassen das historische Königsberg aus der Zeit Kants in 3D wieder auferstehen und bieten spielerische Zugänge zu seinen Ideen." Die Sonderausstellung ist sozusagen eine Ouvertüre zu einer umfangreichen Kant-Dauerausstellung, die 2025 in Lüneburg eröffnet wird.

Kant heute

Das SeMa hat nachgefragt, wie die Kirchen, wie der Hamburger Senat heute zu Kant stehen. Feiern sie das Jubiläum mit und welche Rolle spielt Kant bei Senatsentscheidungen?



Dr. Johann Hinrich Claussen.

© Kulturbüro der EKD, Andreas Schoelzel



Dr. Andree Burke.
© Matthias Schatz

SeMa: Wie steht die Kirche zu Kant – feiert sie mit?

Natürlich feiern wir mit. Denn kein Philosoph war für die evangelische Theologie so einflussreich wie Kant. Er war keineswegs nur ein Gegner der christlichen Religion, sondern viel mehr einer, der sie reformieren wollte. Er wollte "dem Glauben Platz schaffen", indem er ihn einer kritischen Umformung unterzog. Darin ist er von großer Bedeutung – bis heute.

Dr. Johann Hinrich Claussen, früher Hauptpastor und Propst in Hamburg, heute Leiter des Kulturbüros des Rates der evangelischen Kirche in Deutschland.

Immanuel Kant ist eine große Persönlichkeit nicht nur der deutschen Geschichte, sondern auch der Philosophiegeschichte insgesamt, die in kirchlichen und theologischen Diskursen gleichsam kritisch wie zustimmend gewürdigt wird. Seine Philosophie hat im kirchlichen Bereich Diskussionen ausgelöst, aus denen einige auch kirchlich wichtige Erkenntnisse erwachsen sind. In der Aus-

einandersetzung um das Verhältnis von Glauben und Vernunft etwa wird man um Kant nicht herumkommen. Große Theologen wie Joseph Ratzinger und Karl Rahner haben sich insofern mit unterschiedlicher Nähe und Distanz mit Kant befasst, etwa mit seinem Gottespostulat durch praktische Vernunft. Den Anstößen der Kantischen Philosophie folgen wesentliche Beiträge zur Verhältnisbestimmung von katholischer Kirche und Moderne. Wie man diese denkerisch einordnet, wird natürlich kontrovers diskutiert. Aber man wird sagen können, dass ein Theologiestudium, in dem der Name Kant nicht fällt, kaum vorstellbar ist. Und welche größere Würdigung könnte einem Philosophen zukommen als die der kritischen Auseinandersetzung? Dr. Andree Burke, Leiter der pastoralen Dienststelle des Erzbistums Hamburg.

Den Hamburger Senat haben wir gefragt: "Werden im praktischen politischen Handeln in Hamburg Kants Prüfkriterien berücksichtigt?"

Allein die Pressestelle des Senats hat gemäß Internet 19 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Sie sind ausschließlich verantwortet für die Medien- und Öffentlichkeitsarbeit des Ersten Bürgermeisters, des Senats und der Senatskanzlei. Selbstverständlich gibt es für alle Senatoren eigene Presseleute. Doch weder der Leiter der Senatspressestelle Marcel Schweitzer noch seine Stellvertreterin Julia Offen beantworteten die schlichte Frage nach Kant. Fazit: Kant kam nur bis Lüneburg!



Miniformat mit großer Aussage – die Kant-Sonderbriefmarke bringt es auf den Punkt. Kant befreite das Denken aus dem Käfig – er gab dem Hirn die Flügel.

Gestaltung des Postwertzeichens und der Ersttagsstempel: Bettina Walter, Bonn. Porträt Immanuel Kant. © Grafissimo / iStockphoto.com, Käfig mit Federn © fran_kie / Adobe Stock-Gehirn © jolygon / Adobe Stock Flügel © Turaev / Adobe Stock

Wir nahmen unser Leben in die Hand

Das achte Buch der

Biografiewerkstatt Farmsen-Berne mit elf Kurzbiografien

Ganz anders nehmen wir Geschichte auf, wenn die, die sie erlebt haben, selbst davon erzählen. Das ist dann viel interessanter und intensiver, wenn wir es von unseren Großeltern hören. Elf Menschen, die nicht prominent sind oder im öffentlichen Leben stehen, haben erzählt, wie sie ihr Leben trotz vieler schwieriger Umstände und Hindernisse in die Hand genommen und dadurch gemeistert haben.

Karla lebte genau 35 Jahre in der DDR und lebt seit 35 Jahren in der BRD. Sie hat einen aus eigener Erfahrung geprägten Blick auf beide politischen, sozialen und wirtschaftlichen Verhältnisse. Kindheit im Krieg, schwere Schicksalsschläge und ein besonderes Hausbauprojekt: Charlotte meisterte die vielen Herausforderungen mit einer gehörigen Portion Lebensmut, Organisationstalent und Kreativität.

Irmis Familie hat den Feuersturm der Operation Gomorrha in Hasselbrook, einem der am schlimmsten bombardierten Viertel Hamburgs, durchlitten. Die anschließende Odyssee durch Deutschland hat bei der Familie tiefgreifende Spuren hinterlassen. Her mit dem schönen Leben. Das ist das Lebensmotto von Riko. Er ist als "Frühchen" auf die Welt gekommen, mit der folgenreichen Einschränkung einer Retinopathie. Blind für immer. Valentina ist eine der 50.000 ethnisch Deutschen, die von Russland nach Hamburg ausgewandert sind. In beiden Ländern erfuhr sie Rassismus und Ausgrenzung.

Die ehrenamtlich arbeitenden Mitglieder der Biografiewerkstatt Farmsen-Berne haben erschütternde, berührende, unfassbare, aber auch heitere und Mut machende Lebensgeschichten gehört und aufgeschrieben, um sie den Menschen der nachfolgenden Generationen zugänglich zu machen. Diese Lebenserinnerungen berühren nicht nur, sie zeigen auch, wie man das eigene Leben trotz aller Widrigkeiten annehmen, verändern und am Ende lebenswert gestalten kann.

Am Freitag, den 26. April 2024 um 16 Uhr wird das neue Buch im festlichen Rahmen in Anwesenheit der Erzählerinnen und Erzähler in der Friedenskirche Berne, Lienaustraße 6, präsentiert. **Der Eintritt ist frei.**

Rad-Repair-Café | Fahrrad-Selbsthilfe-Werkstatt

Frühling lässt sein blaues Band. Im monatlichen Rad-Repair-Café können Fahrrad-Fans frei nach dem Motto "Hilfe zur Selbsthilfe" ihr Fahrrad selbst reparieren und wieder flott machen. Am Samstag, 06. April 2024, steht von 15 bis 17 Uhr im Innenhof der Rogate-Kirche der Kirchengemeinde Meiendorf-Oldenfelde das ehrenamtliche Radschraub-Team mit Werkzeug, Rat und Tat zur Seite. Zur besseren Koordination werden Anmeldungen bis zum Freitag vor der Veranstaltung (bis spätestens 15 Uhr) unter RadRepairCafe@email.de oder der Telefonnr. 040 29 12 60 61 berücksichtigt. Interessierte melden sich zu einem der beiden Zeitfenster an (15–16 Uhr oder 16–17 Uhr). Die Veranstaltung ist kostenlos, es entstehen ausschließlich Kosten in Höhe des Materialverbrauchs. Da das Gebäude in der Saseler Straße 21 gerade saniert wird, findet das Rad-Repair-Café in der Rogate Kirche, Wildschwanbrook 5, 22145 Hamburg, statt.

ABSCHIED IN WÜRDE

"Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt" ...

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





Fuhlsbüttler Straße 775 22337 Hamburg

Espenreihe 15 22589 Hamburg

Für eine unverbindliche Beratung sind wir unter

Tel.: 040/44 44 77

für Sie da.

www.hamburger-bestattungsinstitut.de



24

Mehr als Knacken und Knirschen

3 when my

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist eine weit verbreitete Funktionsstörung des Kau- und Kiefersystems. Dr. med. dent. Hamide Farshi hat sich dieser Volkskrankheit gewidmet und aus ihrer Erfahrung heraus ein Buch geschrieben, das sowohl Patientinnen und Patienten als auch diejenigen, die vorbeugen wollen, aufklärt und Tipps zur Vermeidung gibt. Ein Ratgeber, der klar verständlich und mit erklärenden Bildern die CMD anschaulich aufbereitet.

Das SeMa sprach mit der Autorin über Symptome, Behandlung und die Möglichkeit, selbst etwas zu tun.

SeMa: Was sind die ersten Symptome einer CMD?

Farshi: Die vier hauptsächlichen und grundsätzlichen Symptome der CMD sind einfach und immer gleich. Ich kenne keinen einzigen Patienten, auf den sie nicht zutreffen. Die meisten Patienten leiden unter mehreren, wenn nicht sogar allen vier Hauptsymptomen: Schmerzen, Funktionsstörungen, Missempfindungen, Ohr- und Kiefergeräuschen. Viele Patientinnen und Patienten sind oft hilf- oder ratlos, weil Sie bereits eine Vielzahl von Arztbesuchen hinter sich haben, weil Sie trotzdem immer wieder Kopfschmerzen haben, immer noch unter Schwindel leiden, weiterhin regelmäßig von Migräne-Attacken geplagt werden oder sogar Taubheitsgefühle in den Händen verspüren. Diese Liste ließe sich fast ins Unendliche verlängern, denn schier unendlich sind auch die weiteren Symptome, mit denen sich eine CMD ihren Weg durch den Körper bahnt.

SeMa: Wer Zahnersatz hat, kann seine Zähne durchs Knirschen doch nicht mehr schädigen, oder?

Farshi: Auch Zahnersatz, selbst wenn er aus Keramik oder Metall ist, kann durch Knirschen und Pressen geschädigt werden. Im besten Falle geht dadurch "nur" der eingesetzte Zahnersatz kaputt und muss dann nach einer gewissen Zeit ersetzt werden. Das verursacht vor allem Kosten. Wenn sich allerdings der Biss dadurch verändert, können die Folgeschäden mittel- bis langfristig erheblich sein. Wir haben dann wieder einen typischen Auslöser für eine CMD.

SeMa: Welche körperlichen Schäden können durch eine CMD auftreten?

Farshi: Das ist sehr unterschiedlich und vor allem sehr bemerkenswert, da die möglichen Symptome häufig nicht nur direkt am Kiefer auftreten, sondern oft auch an Stellen, die man überhaupt nicht mit dem Kiefer in Zusammenhang bringen würde. Oder können Sie sich vorstellen, dass zum Beispiel ein Blähbauch oder Schmerzen am Knie mit dem Kiefer zusammenhängen?! Ganz typische Symptome sind allerdings Verspannungen in der Nackengegend oder auch Ohrgeräusche bis hin zu Tinnitus. Kopfschmerzen oder Migräne treten ebenfalls regelmäßig im Zusammenhang mit einer CMD auf. In meinem Buch beschreibe ich noch weitere Symptome ausführlich, tatsächlich ist das sehr unterschiedlich.

SeMa: Wie läuft die Diagnostik in Ihrer Praxis ab?



Dr. med. dent. Hamide Farshi, Der Kiefer-Code, GU, ISBN 978-3-8338-9248-6, 19,99 Euro Farshi: Grundsätzlich gilt bei allen Erkrankungen und Beschwerden, dass die richtige Diagnose die Grundvoraussetzung für eine wirksame Behandlung ist. Viele meiner Patientinnen und Patienten



Stella Schossow vom Verlag GU im Gespräch mit Dr. med. dent. Hamide Farshi bei der Buchpräsentation.

kommen mit einer zum Teil über Jahre andauernden Schmerz- und Behandlungs-Historie bei diversen Spezialisten zu mir. Das Problem: Keiner hat die Ursache, in diesem Falle eine CMD, erkannt und diagnostiziert, wodurch lediglich die Symptome behandelt wurden, nicht aber die Ursache. Wenn Patienten zu mir kommen, führe ich zunächst ein sehr ausführliches Gespräch mit ihnen über die Art der Beschwerden, seit wann sie bestehen und bei welchen Gelegenheiten diese mehr oder weniger auftreten. Es ist ein sehr intensives Gespräch, bei dem ich mir viele Notizen mache. Danach erfolgt die klinische Untersuchung, angefangen mit einem digitalen 3D-Scan der Zähne, bis hin zu einem Ganzkörperscreening, um die Statik des Körpers genau zu erfassen. Nach rund einer Stunde kann ich dann mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit die Diagnose stellen, ob die Ursache im Kiefer liegt und eine CMD-Behandlung Sinn macht, oder aber ob der Schuh woanders drückt und Kollegen aus anderen Fachrichtungen die richtige Adresse sind.

SeMa: Wie kann man CMD behandeln?

Farshi: Wenn eine CMD diagnostiziert wurde, folgen im Rahmen der Behandlung in der Regel zwei Schritte: Zunächst beginnt die Therapie mit der Anfertigung einer individuellen, sogenannten COPA-Schiene. COPA steht dabei für Craniomandibuläre-Orthopädische-Positionierungs-Apparatur. Mit einer solchen Schiene wird der Biss innerhalb von fünf bis acht Monaten in die richtige Position und die Körperstatik dadurch ins Lot gebracht. Bereits nach einer sehr kurzen Zeit spüren die meisten Patientinnen und Patienten eine deutliche Verbesserung der Symptome. Während der Behandlung wird die Schiene alle drei bis vier Wochen angepasst, wodurch sich der Biss nach und nach in die gewünschte Position verändert. Ist der Biss in der richtigen Position, geht es darum, den Behandlungserfolg langfristig zu manifestieren, denn wer möchte schon für den Rest seines Lebens eine Zahnschiene tragen?!

SeMa: Kann ich selbst etwas dafür tun, eine CMD zu verhindern?

Farshi: Da ein sehr häufiger Auslöser für eine CMD Stress ist, hilft es natürlich, diesen Stress zu reduzieren. Das ist allerdings viel leichter gesagt als getan und oftmals nicht so ohne Weiteres möglich. Bemerkt man aber, dass man mit den Zähnen knirscht oder auch stark presst, ist der erste sinnvolle Schritt, eine sogenannte Knirscher-Schiene anzufertigen. Diese ist mit einer COPA-Schiene nicht vergleichbar, schützt allerdings die Zahnsubstanz vor Abrieb. Eine präventive Behandlung der Kaumuskulatur mit Botulinumtoxin (Botox) kann ebenfalls Entlastung schaffen und einer CMD vorbeugen. In meinem Buch beschreibe ich auch einige Übungen, die man in den Alltag einbauen kann und die ebenfalls eine positive Wirkung zur Prävention bzw. bei einer bestehenden CMD haben.

SeMa: Danke für das Gespräch

Stephanie Rosbiegal © SeMa

Für die Liebe ist es nie zu spät – jetzt bewerben!

RTL plant den "Golden Bachelor" für Ü-60-Jährige.

RTL will bald eine Datingshow für Oldies ausstrahlen. Neben den bisher ausgestrahlten Shows "Die Bachelorette", "Der Bachelor", "Die Bachelors", "Bachelor in Paradise" – gibt es bald auch den "Golden Bachelor".

Ein Traummann in seinen besten Jahren und 20 Frauen begeben sich auf die Reise ihres Lebens. Alle einsamen Liebesuchenden ab 60 Jahre, egal, ob männlich oder weiblich, können sich ab sofort unter

https://casting.netmarket.de/goldenbachelor bewerben.





Grundsicherung – oder doch Wohngeld?

Über eine Million Rentner:innen haben in Deutschland Anspruch auf Grundsicherung im Alter. In Hamburg liegt die Zahl inzwischen auf einen neuen Höchststand – für über 51.000 Menschen reicht die Rente nicht mehr zum Leben aus.

Wer nicht mehr weiter weiß, kann möglicherweise Grundsicherung beantragen, Voraussetzung ist, dass man Anspruch auf eine Altersrente oder Rente wegen Erwerbsminderung hat. Wenn Sie durchschnittlich weniger als 924 Euro Rente im Monat haben, sollten Sie prüfen lassen, ob für Sie ein Anspruch auf Grundsicherung besteht. Ist sie genehmigt, können Alleinstehende pauschal bis zu 563 Euro für Lebensmittel, Kleidung,

Hausrat, Körperpflege, GEZ-Gebühr und auch das Sozial-Ticket des hvv bekommen. Wer überlegt, ob er Grundsicherung oder doch eher Wohngeld beantragen sollte, muss wissen, dass man meistens mit Grundsicherung finanziell besser dasteht.

Warum aber nutzen so wenige die finanzielle Unterstützung durch eine Grundsicherung? Klaus Wicher, Hamburger SoVD Landeschef: "Manche schämen sich, zum Amt zu gehen. Andere fürchten, dass zuerst die Kinder herangezogen werden. Wieder andere wissen nicht, ob und wie sie die Grundsicherung im Alter beantragen sollen. Man hat auf die Beratung und diese Leistungen ein Anrecht. Der SoVD hilft Ihnen an dieser Stelle weiter."

Derzeit fragen viele Senior:innen beim SoVD nach, die Grundsicherung bekommen, aber auf Wohngeld verwiesen werden. Dies sollten Sie unbedingt bedenken: Wohngeldbezieher:innen haben keinen Anspruch auf Sozialleistungen wie die GEZ-Befreiung, das Sozialticket des hvv oder die Berechtigung bei der Tafel. Per Saldo hat man also bei Bezug von Wohngeld möglicherweise weniger im Geld im Portemonnaie. "Staatliche Hilfen dürfen nicht dazu führen, dass Betroffene schlechter dastehen als vorher", sagt Wicher dazu. Dies bestätigte das Bundessozialgericht (BSG) schon 2021 und entschied, dass es sich hierbei um eine Schlechterstellung handelt, die rechtlich nicht haltbar ist. SoVD-Mitglieder hatten daraufhin mit SoVD-Unterstützung erfolgreich Widerspruch beim Grundsicherungsamt erhoben. Dieses wollte die Grundsicherung zunächst nicht verlängern, weil die absolute Wohngeldzahlung höher als die aufstockende Grundsicherung ausgefallen war. Der SoVD berief sich auf das Urteil – und hatte Erfolg.

Fragen beantwortet der SoVD seinen Mitgliedern telefonisch unter: 040 611 60 70 oder im Internet: www.sovd-hh.de/ sozialberatung-hamburg/sozialberatungsstellen-hamburg

SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH

Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

040/41 45 59 97

040/524 39 72

E-Mail

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister HRB 19693

Amtsgericht Kiel

Geschäftsführerin Silke Wiederhold

E-Mail

kontakt@seniorenmagazin-hamburg.de

Layout und Grafik Sandra Holst Mandana Doose

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

Alexandra Petersen

redaktion@

senioren-magazin-hamburg.de

Korrektorat

Anzeigenannahme für gewerbliche

Anzeigen

Herwart Wiederhold HWWA Werbeagentur GmbH Tel. 040/524 33 40 h.wiederhold@

senioren-magazin-hamburg.de Druck

Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt

10 x jährlich

Druckauflage 52.000

• Nord: 21.000

• West: 21.000 • Ost: 10.000

Anzeigenschluss gewerbliche Anzeigen

Ausgabe Mai 2024 am 18.04.24

Verteilung der Mai-Ausgabe ab 03.05.24

Die Zeitschrift "Senioren Magazin Hamburg" und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für devo 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.

²⁶ KLEINANZEIGEN

BEKANNTSCHAFTEN

Er. 65 J., Gentleman, schlank, gepflegt, sucht Herzdame, gern auch älter, für liebevolle Bindung, vielleicht mit etwas schöner Erotik!?? Nur Mut! Chiffre 05224

Wer möchte mit mir das Leben genießen? Humorvolle Deutsche mit griechischen Wurzeln, 70+/ 1,56/NR/mit Pkw, sucht unternehmungslustigen, mobilen, zuverlässigen Partner für gemeinsame Freizeitgestaltung und vertrauensvolle Gespräche. Ich freue mich. von Dir zu hören. Bitte nur seriöse Anrufe. Tel.: 0163/136 88 27

Kreis Pinneberg, kreative, aufgeschlossene Seniorin (Frohnatur), sucht gepflegten, großen Begleiter (echten Freund und Kumpel) für kulturelles - Natur - Ausstellungen – fürs Bummeln und Speisen, näheres unter Chiffre 05324

Junggeblieb. Er, 79/schlank/184/ fit/NR, sucht eine schlanke Freundin für gute Gespräche, Spazierengehen, kl. Ausflüge, bei Sympathie vielleicht auch mehr. Raum Hamburg-Ost, Chiffre 05424

M., deutsch, 80 Jahre, vital, agil, interessiert, sucht Partnerin für gemütliche und anregende erotische Abendstunden privat, wer hat Lust und Mut? Chiffre 05524

Er, 79/186, schlank, sportlich, NR, kein Opa-Typ, gepflegt, sucht eine schlanke Sie, 70+, für gemeinsame Unternehmungen, kl. Reisen, gefühlvolle Momente, bin mobil, Raum HH-Ost, B.mB., Chiffre 05624

Er, 83 J./164/68, sucht eine kleine, schlanke Partnerin für eine feste Beziehung aus Bramf., Berne, Rahlst., Farmsen. Freue mich über Ihre Zuschrift - bitte Festnetz, NR, Chiffre 05724

Sie, 74 J., sucht Freundin für gemeinsame Unternehmungen, Theater, Kultur, Kurzreisen und alles, was Spaß macht, Chiffre 05824

Welche sanftmütige Frau, bis 62 J., möchte schlanken, jugendlichen Krebsm. bei einem Frühlingsspaziergang kennenlernen, um behutsam eine liebe Partnerschaft aufzubauen? Liebe Natur - Kultur - Musik, das Meer u.v.m. Nur Mut! In Hamburg-Nord oder Norderstedt. Tel.: 040/18 12 48 24

Ing., 71/177, schlank, sucht SIE, NR/58-66, SPORTL., naturverb., tiefgründig, gebildet, ehrl. 50:50, locker, politisch, solidar,, öko, meine volle schriftliche Bewerbung an Dich: rojan8017@gmail.com

Mit einer Partnerin möchte ich gerne eine vertrauensvolle und liebevolle Beziehung aufbauen, um das Leben nach gemeinsamen Vorstellungen aktiv zu genießen. (ER/77/174/schlk/NR/motorisiert). E-Mail: mach.mit@magenta.de oder Chiffre 05924

Gewünscht wird eine symp. Dame, die sich zum Kreis der "70-plus-Damen" zählt, aber sich wünscht, nochmals eine erwärmende, engere Beziehung einzugehen. Ein vielseitig inzeressierter Partner freut sich über eine Kontaktaufnahme. Ein Foto wäre schön, aber nicht maßgebend. Chiffre 06224

Netter, intelligenter Mann (70+) gesucht von ebensolcher Frau für schöne Unternehmungen im Norden Hamburgs (gern auch inklusive Beziehung, wenn's passt). Chiffre 06324

Nette Sie, 73 J., mit Herz und Verstand, möchte einen lieben und humorvollen Partner für eine lange, schöne gemeinsame Zeit kennenlernen. Zuschrift bitte mit Foto, Chiffre 06424

Sie, 75 J./160/53 kg, optisch ansehnlich, positive Lebenseinstellung, finanziell unabhängig. Genau wie Du, wünscht sich einen attraktiven, ehrlichen Partner mit Herz. Freue mich über eine gemeinsame Zeit mit Dir, Chiffre 06524

Welche reife, einsame Frau möchte von einem einfühlsamen Mann, 70 J./178, verwöhnt werden - um das noch mal zu erleben, was schon lange vergessen ist? Tel.: 0151/15 56 70 16, habe Mut

Nette blonde Sie, blaue Augen, 54/176/NR, vielseitig interessiert, sucht Mediziner mit Herz und Humor für alles, was Spaß macht. Freue mich auf Deinen Anruf. Trau Dich. Tel.: 0175/498 62 94

FREIZEIT

Doppelkopf-Runde sucht Verstärkung. Wir spielen am liebsten Di. o. Mi. Wichtig: Der Spaß am Spiel sollte im Vordergrund stehen. Raum Rellingen/Pinneberg, gerne auch Schnelsen. Tel.: 0160/893 55 44 o. MannyGoodBuy@gmail.com

Ü60, Singletreff - jeden Donnerstag im Bolero, Rothenbaumchaussee 78, ab 15 Uhr - jeden Samstag, ohne Altersbegrenzung, Bäckerei Braaker Mühle, Semperstr. 56, Tel.: 0151/53 54 42 51

Senior, 70, geistig flexibel und solvent, sucht Reisepartner mit Niveau, Tel.: 0176/62 67 84 01 oder WhatsApp

Suche Frauen, die Lust haben, alle 14 Tage privat Doppelkopf zu spielen, Raum Langenhorn, Tel.: 040/32 59 77 18

Liebst Du, w/m, auch Spaziergänge in der Natur? Dann lass uns doch gemeinsam gehen. W/70 J., freundlich, umgänglich, gern Raum Schnelsen/Umgebung. WhatsApp? Tel.: 01590/118 39 96

Seniorin, 80 J., mit Herz und Verstand, sucht nette Freundin für Freizeitgestaltung und Urlaubsreise 2024. HH-Nord. Chiffre 06024 Freizeit + aktiv = Interaktion.Unser Freizeitverein bietet: Wanderungen, Kegeln, Singen, Besichtigungen, Kino, Essen, Klönen für € 8,-/Monat, Tel.: 040/24 82 25 62, www.freizeitverein-interaktion.de

Radlerin aus Barmbek wünscht sich eine weibliche Begleitung ebenfalls mit Fahrrad - für kleine Radtouren, Bramfelder See, Essen, Bummeln oder Ähnliches, Tel.: 040/61 28 13

Tanzpartnerin für Tanzkreis (Standard und Latein) gesucht im TTC Savoy für Freitag, ab 21 Uhr (keine Anfängerin), 75+/170/63 kg, Tel.: 040/604 64 30

Weltoffene Sie, 72, motorisiert, möchte unkomplizierte Menschen für diverse Aktivitäten kennenlernen, Tel.: 0177/406 35 71, bitte auch Mailbox nutzen

W, 63, sucht andere nette Ws, gern mit Tagesfreizeit, für gemeinsame Unternehmungen, Chiffre 06124

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

VERKAUF

Spiegel 62 x 52, mit Stuck, \in 60,-: Drucker Hewlett 930C, € 20,-; Glasböden, versch. z. t. neu, ab € 10,-; tausche gr. Bürotisch, Glaspl., gegen kleinen, Tel.: 040/606 65 87

Kofferschreibmaschine, € 50.-: Luftbefeuchter Venta + Hygrometer TFA, € 50,–; Minitrimmer, € 30,-; Marmorkugel, ca. 23 cm, mit Einschlüssen, € 40,-, Tel.: 040/551 86 03

IMMOBILIEN

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

Wohngemeinschafts-Gründung bis 4 Personen, Einzelzimmer, schöner Garten, Bungalow, sehr ruhige Umgebung und sehr zentral super Lage, Tel.: 0176/57 08 99 02

SUCHE

Hilfe gesucht, € 15,- die Stunde, 2-3 Std., gelegentlich, leichte Gartenarbeit, 2 große Beete, Eidelstedt, Tel.: 040/54 43 12, nachmittags

Suche für mein zehnjähriges Kaninchen, weiblich, ein älteres, geimpftes, kastriertes Kaninchen, welches ich im Notfall gegebenenfalls wieder zurückgeben kann. Tel.: 01575/853 06 27

Nussknacker, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. Tel.: 040/ 30 98 03 38

Sammler sucht Taschenkalender im Spielkartenformat mit Werbung der 50er, 60er, 70er Jahre, ca. 9 x 6 cm, sowie alte Kaffeewerbung aus Papier, Tel.: 0176/ 52 06 17 90

Suche jemanden mit deutschdänischen Sprachkenntnissen, der mir einen dänischen Brief übersetzen würde – Raum Pinneberg, HH und Umgebung, E-Mail: korespondenzmail@web.de

Behinderten-Kfz mit stuhl-Rampe gesucht. Tel.: 040/ 33 38 88 50

Witwer braucht Hilfe! Welche Frau oder Witwe ab 65 Jahre, übernimmt die Reinigung meiner 2-Zi.-Whg. und hilft auch im Haushalt? Tel.: 040/71 49 81 98. weitere Information: Telefon

Schlagzeuger/-in von Hobby-Rentnerband (3M, 2MF) gesucht. Genre: internationale Hits und Evergreens der letzten 100 Jahre. Probe: Di. 10-13 Uhr, Tel.: 040/ 551 89 07

Suche langfristig nette Gesellschaft für schwerbehinderten Mann (50) zum Schachspielen und für kleine Einkäufe. Nähe Langenhorn-Markt. Registrierung bei "Servicestelle Nachbarschaftshilfe" erforderlich, kham12@ me.com, Tel.: 0176/48 18 33 22

Älteres Ehepaar mit kleinen Hund sucht Hilfe im Haus deutschsprechend, vormittags, 1 x 3 Std., Hoheluft, Tel.: 0172/313 16 13

Sammler sucht hochwertige, alte, gebrauchte Tabakpfeifen und Zubehör. Auch Feuerzeuge. Tel.: 0177/ 229 35 90

Männerchor in Sasel sucht dringend neue Sänger aller Altersstufen, gern auch kleine Gruppen von Kollegen oder Freunden, die singendeine 100-jährige Tradition reten können. Wir üben jetzt gerade "Imagine" von John Lennon vierstimmig als Männerchor zu singen, um es im September zum Saseler Heimatfest aufzuführen. Wir suchen, speziell für dieses Lied, viele Männer-Stimmen mit unterschiedlichen Tonlagen. Außerdem singen wir bisher das klassische Programm, Volkslied, Shanties und Oper. Auch hierfür werden unterstützende Stimmen gesucht. Alle Männer, Gruppen gerne. Für alle Einsteiger bieten wir Mittwochs um 19 Uhr: Notenblattkunde und Stimmbildung an, als Vorbereitung für unsere Proben freitags 18.30-20.30 Uhr, Redder 2 b, Sasel. Anmeldung nur für mittwochs erforderlich Tel.: 040/536 67 69

Privat sucht Kundenhefte der 50er + 60er Jahre, Comics + Kinderpromotion, z. B. "Tchibo-Mag.", "Nord-West Kapitän", "Lurchi", "Lukullus", "Kl. Hausfrau", Tel.: 0171/ 767 78 08 oder 04162/254 76 92

Suche eine Tätigkeit als Freizeitbegl./Gesellschafterin im Hamburger Westen, Tel.: 0151/40 35 79 70

Schallplatten: Sammler kauft Ihre Platten! LPs/Singles, Sammlungen ab 100 Stück, zahle fair! Rock/Pop, Beat, Punk, Psychedelic, Jazz, R'n'R, Blues, Heavy, Prog. (keine Schlager). Tel.: 0163/343 66 99

Sammler sucht Fahrscheine – alt + neu – von Stadtverkehr, Bahn, Bus, Fährschiff, Löwe, Gneisenaustr. 40, 20253 Hamburg, Tel.: 040/ 422 95 58

SONSTIGES

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

Astrologie und Kartenlegen von privat, Tel.: 040/691 22 34

Garten,-u. Rasenpflege, Vertikut., Grünschnitt, Krautbeseitig., Hochdruck-Terrassen-/Wegereinigung, Fa HGS, Tel.: 0152/11 58 73 01

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

Unterschrift:___



Kunsthandel Helmrich

Werte, die Geschichte erzählen Sven Helmrich kauft seit über 25 Jahren Kunst und Antikes vom Gemälde bis zum Silberlöffel. Komplette Auflösungen und Räumungen mit Wertanrechnung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Telefon und WhatsApp 0177 482 89 17 mail@kunsthandel-helmrich.de www.kunsthandel-Helmrich.de

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

Wer hat Lust und möchte gern 1–2 Mal pro Woche mit dem Rollstuhl ausgefahren werden? Dabei könnten Einkäufe, Arztbesuche etc. erledigt werden, oder wir klönen einfach. Tel.: 040/600 73 58

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

An Sammler abzugeben, Filmprojektor Revueclassic-Diaprojektor, Tel.: 040/536 64 73

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

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

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

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

Handwerksmeister in Vorr. erl. Rep. in + an Haus/Wohnung, Tel.: 0160/99 13 25 49

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

SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Kostenloser Orientierungskurs

Sich freiwillig engagieren – aber wie? Was kann ich? Was will ich? Und worauf muss ich achten, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte?

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

Wann? Do., 25. April, + Do., 2. Mai, 15 bis 18 Uhr (zweiteiliger Kurs), Wo? Berenberg-Gossler-Haus, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter orientierung@seniorenbuero-hamburg.de oder unter 040/30 39 95 -07 (Mo.–Do. von 9–13 Uhr)

Die Anzeige erscheint in der

Mai-Ausgabe 2024. Einsendeschluss: 18.04.24

Kleinanzeigen-Coupon (Veröffentlichung auch in der Onlineausgabe) Bitte ankreuzen **□** Private Anzeige € 10,- inkl. MwSt. bis zu 6 Zeilen, je weitere Zeile € 2,50 **□** Chiffre-Anzeige + € 10,- inkl. MwSt. **□** Gewerbliche **Anzeige** € 10,-+ MwSt. pro Zeile Bitte von meinem Konto nach SEPA-Richtlinien abbuchen** Bitte lassen Sie hinter jedem Wort oder Satzzeichen einen Kasten frei! Barzahlung Wir behalten uns vor, Anzeigen mit anstößigem Inhalt abzulehnen. (Betrag anbei) keine Briefmarken Name/Adresse/Tel.: Einsenden an: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Fabersweg 3, 22848 Norderstedt ** Einzugsermächtigung: Hiermit ermächtige ich das SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH oder per E-Mail an: kontakt@seniorenmagazin-hamburg.de einmalig, den Betrag von € ______von meinem Konto abzubuchen.

_8

FILMTIPP: "WHITE BIRD"

Mut kann dich retten

"White Bird" ist die berührende und inspirierende Geschichte einer Freundschaft voller Wärme und Magie. Geschrieben wurde sie von der Bestselerautorin Raquel J. Palacio, die auch 2012 schon "Wunder" erdacht hatte. Inszeniert wurde die zeitlose und herzliche Geschichte einer tiefen Freundschaft und Rettung von Regisseur Marc Forster ("Ein Mann namens Otto", "James Bond 007: Ein Quantum Trost", "Drachenläufer"). Orlando Schwerdt ("Kinder des Zorns") und Ariella Glaser ("Marie Curie – Elemente des Lebens") sind die jungen Stars, die vor der Kamera als Sara und Julien auftreten. Helen Mirren spielt die erwachsene Hauptrolle. Die Oscar-Preisträgerin verkörpert die Großmutter ihres Enkels Julian (Bryce Gheisar), der die Schule wegen Grausamkeit gegenüber einem anderen Jungen verlassen musste. Ihm erzählt sie, dass ihr idyllisches Vorkriegsleben als junges Mädchen durch die Nazi-Besetzung ihres Dorfes in Vichy (Frankreich) zerstört wurde. Ein Junge, den sie früher mit ihren Mitschülern gemieden





hatte, wurde später ihr Freund und Retter. "White Bird" wurde bereits im Jahr 2021 gedreht. Ursprünglich sollte der Film 2022 und zu einem weiteren späteren Termin in den Kinos starten. Nun kommt er am 11. April in die Kinos.

wichtig Güte im Leben ist.

einem Wunder. " – Grandmère (Helen Mirren)

erzählt ihrem Enkel Julian (Bryce Gheisar), wie

Der Film "White Bird" ist sehenswert, weil er von Menschlichkeit handelt, einer Menschlichkeit, die auch in den schwierigsten Zeiten mit einem Glanz der Hoffnung leuchtet. Er schildert die Geschichte einer Großmutter, die ihrem Enkel etwas beibringen möchte, indem sie ihm von ihrem Leben erzählt, als sie sich während des Zweiten Weltkriegs vor den Nazis versteckte. Mit den beiden talentierten Jungschauspielern Orlando Schwerdt und Ariella Glaser hat Regisseur Forster ein sicheres Händchen bewiesen.

Wir verlosen für den Film "White Bird" 5 x 2 Eintrittskarten

Schreiben Sie uns mit dem Stichwort "White Bird" bis zum 11.04.24 eine Mail an

raetsel@senioren-magazin-hamburg.de.

Es werden digitale Tickets sein, die per E-Mail verschickt werden, eine E-Mail Adresse ist also erforderlich.

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

Besuchen Sie unsere Homepage

Freunde Julien (Orlando Schwerdt) und Sara (Ariella

Glaser) die Scheune

verlassen.

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

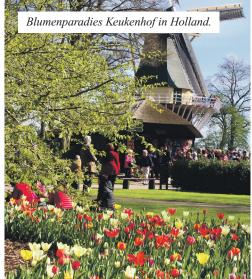


Anzeigenberatung und -annahme 040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de









Schauspielerin Katja Studt.

IM FARBENRAUSCH DER **TULPEN**

Endlich sind die Tage wieder länger, die Sonne lässt die Menschen fröhlicher werden und verstärkt die Natur genießen. Frühlingsblumen und besonders Tulpen erfreuen auch viele Prominente, die diese Farbenpracht lieben, wie sie uns erzählten.

Ursprünglich kommen die Tulpen aus den Bergen von Kasachstan. Einige wurden dann in die Türkei gebracht. Konstantinopel, das heutige Istanbul, hatte damals die schönsten Gärten. Jedes Jahr während der Blüte gab der Sultan ein großes Fest. Die Tulpe war das Symbol für Macht und Reichtum. Mehrere Erklärungen dafür, was das Wort "Tulpe" bedeutet, sind im Internet zu lesen. Unter anderen auch, dass ihre Blüten den Turbanen ähnlich waren, deswegen wurde der Name vom persischen Wort "Tulipan" abgeleitet, was Turban bedeutet. Im 16. Jahrhundert kam die bunte Vielfalt der Frühblüher dann in die Niederlande. 1956 schrieben Ralf Arnie die Melodie, Klaus Günter Neumann und Ernst Bader den Text für das beliebte Lied "Tulpen aus Amsterdam". Viele Künstler, wie auch Rudi Carrell, Roy Black und Heintje, hatten diesen Hit in ihrem Repertoire. "Tausend rote, tausend gelbe" werden besungen.

Genau diese und noch Millionen der leuchtenden Liliengewächse sind in Holland, in der Nähe von Amsterdam und Den Haag in der weltberühmten Blumenausstellung Keukenhof und auf den umliegenden Feldern zu bestaunen. Mit eirea 150 verschiedenen Arten und über 5000 Sorten sind heute Tulpen mit Abstand die variationsreichsten Zwiebelblumen und zugleich auch die beliebtesten Frühlingsblüher der Welt.

Nach heutigem Wert konnte man im 17. Jahrhundert schon mal 25.000 Euro für eine Tulpe bezahlen. Die inzwischen ausgestorbene Tulpe "Semper Augustus" war sogar eine Million Euro wert.

In diesem Jahr feiert das Team vom Keukenhof in Lisse die 75. Saison. Die Gärtnerinnen und Gärtner haben in Handarbeit unfassbare sieben Millionen Blumenzwiebeln gepflanzt, um auch in diesem Jahr wieder neue Bilder mit den Blüten zu kreieren. Davon sind neben anderen Blumensorten 4,5 Millionen Tulpen in allen Farben und Variationen zu sehen. Seit vielen Jahren ist dieses farbenprächtige Blumenmeer ein Begriff für den Frühling geworden. Hunderte Aussteller präsentieren hier Jahr für Jahr die besten Ergebnisse ihrer Züchtungen. Interessant sind für die Züchter nicht die Blumen, sondern die Zwiebeln. In ihrer Ruhephase zwischen Herbst und Frühjahr bilden sich kleine sogenannte Tochterzwiebeln, die bereits in der folgenden Saison als eigenständige Pflanzen verkauft werden können. In Amsterdam erfahren die Besucher im "Tulpenmuseum" die Geschichte der Tulpen von der Entstehung bis zur Gegenwart.

Aber auch in Deutschland ist diese Blumenpracht zu bewundern. Die größten Tulpenfelder gibt es in Schwaneberg in der Nähe von Magdeburg: Tulpen bis zum Horizont und an der Einfahrt zu den Feldern einen kleinen Verkaufskiosk. Wenn Sie aber nicht so weit fahren möchten, um Tulpenzwiebeln zu kaufen, können Sie vom 3.–5. Mai beim Frühjahrsmarkt auf Gut Basthorst eine große Auswahl von dem Holländer Jan Stins erwerben. Der erfolgreiche Blumenzüchter bietet auch Tulpen in vielen Farben, weiße und sogar auch schwarze an, deren Zwiebeln im Herbst in die Erde sollten. Das Blumenparadies Keukenhof in Holland ist noch bis zum 12. Mai täglich von 8.00 bis 19.30 Uhr geöffnet. Ein Besuch im größten Blumengarten der Welt ist ein unvergessliches Erlebnis.

Milana Freifrau von Ruffin und ihr Vater Baron Enno von Ruffin auf Gut Basthorst.









Spargelfrikassee

Zutaten

Spargelfrikassee
800 g weißer Spargel
Salz
400 g Champignons
1 Schalotte
40 g Butter oder Margarine
20 g Weizenmehl
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
Limettensaft
Kurkuma
Frisch gemahlener Pfeffer
3 hart gekochte Eier (Größe M)
2 EL gehackte glatte Petersilie

Vorbereiten

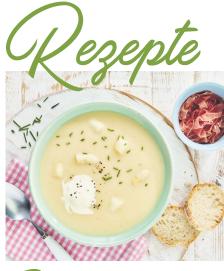
Spargel schälen, in Stücke schneiden und etwa 7 Min. in Salzwasser garen. Spargel mit einem Schaumlöffel herausnehmen, Spargelkochwasser beiseitestellen. Champignons putzen, je nach Größe halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und in Würfel schneiden.

Spargelfrikassee zubereiten

Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen, Champignons und Schalotte etwa 4 Min. darin dünsten, etwas Salz und Pfeffer daraufgeben. Mehl darüberstreuen, erhitzen, etwa 250 ml Spargelkochwasser einrühren und kurz kochen lassen.

Crème fraîche in das Spargelfrikassee einrühren, mit Limettensaft, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstücke zufügen, kurz erhitzen und anrichten

Eier pellen, vierteln und mit gehackter Petersilie auf dem Frikassee verteilen.



Spargelsuppe

Zutaten

750 g weißer Spargel
250 g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Speiseöl
500 ml Gemüsebrühe
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
Etwas Zucker
Etwas Zitronensaft
4 EL Schnittlauchröllchen

Spargelsuppe vorbereiten

Spargel schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Spargelsuppe kochen

Öl in einem Topf erhitzen. Spargel und Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. darin dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Etwa 4 EL Spargelstücke herausnehmen und für die Einlage beiseitestellen. Brühe zugießen, aufkochen lassen und 10–15 Min. mit Deckel bei schwacher Hitze kochen. Dann die Spargelsuppe pürieren und passieren.

Spargelsuppe abschmecken

Crème fraîche und Spargelstücke unterrühren. Die Spargelsuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen anrichten.





Zutaten

Zutaten für Spargel-Kartoffel-Auflauf 350 g weißer Spargel 400 g grüner Spargel 750 g Kartoffeln 3 EL Speiseöl Etwas Puderzucker Salz/frisch gemahlener Pfeffer 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic 50 g geriebener Gouda 1 Zweig gehackter Salbei

Gemüse vorbereiten

Weißen Spargel komplett schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Anschließend in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen vorheizen.

Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C/Heißluft: etwa 160 °C. Das Gemüse im Ofen garen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffelscheiben und weißen Spargel darin 2 Min. darin dünsten, mit etwas Puderzucker bestreuen und gelegentlich umrühren. Grünen Spargel dazugeben, weitere 15 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Crème-fraîche-Mischung zubereiten

Crème fraîche mit 50 g Gouda sowie gehacktem Salbei verrühren und unter das Gemüse geben, noch mal mit Salz und Pfeffer würzen.



Blitzhollandaise

Zutaten

Blitzhollandaise
4 Eigelb (Größe M)
Etwa 2 EL Limettensaft
75 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
150 g Butter
Salz
Frisch gemahlener weißer Pfeffer

Blitzhollandaise kochen

Eigelb, Limettensaft und Crème fraîche in einem Rührbecher verrühren. Butter in einem Topf aufkochen. Sofort mit einem Stabmixer die Butter langsam unter die Eigelbmischung schlagen. Die Blitzhollandaise noch mal vorsichtig im Topf erwärmen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blitzhollandaise mit Spargel oder anderem Gemüse anrichten.



Merken Sie es auch - überall leuchten einem Frühlingsboten in bunten Farben entgegen und recken ihre Köpfchen aus der Erde. Und man kann es auch erschnuppern - die hellere, wärmere Jahreszeit kündigt sich schon an.

Die Natur lockt zum Aufbruch, und passend dazu warten neue, farbenfrohe Rollatoren sowohl für den Außenbereich als auch für die Wohnung in unserem Portfolio auf Sie. Oder ein hilfreicher Einkaufstrolley mit Ausruhfunktion.

Bewegung im und durch den Alltag ist unabdingbar. Doch was tun, wenn man nicht mehr so fit ist? Nicht nur Senioren lieben den cleveren Alltagshelfer. Ist man beim Gehen durch Krankheit oder einen Unfall eingeschränkt, lernt man den Rollator in jedem Alter als nützliche Gehilfe schätzen. Die neuen Modelle bestechen durch noch mehr Leichtigkeit und farbliche Designs abseits vom gewohnten Schwarz.

Allerdings als perfekte Hilfe zur sicheren Fortbewegung sollte es dennoch der passende Rollator sein.

Die zur Auswahl stehenden Modelle bieten ein noch breiteres Spektrum - doch welches ist das richtige?

Machen Sie sich bereits im Vorfeld des Kaufs Gedanken, welche Art von Rollator Sie benötigen bzw. bevorzugen - für drinnen oder draußen, soll es ein Standardmodell sein oder lieber mehr Komfort bieten, wo kommt er hauptsächlich zum Einsatz, schwarz oder farbig? Muss der Rollator klappbar sein, um ihn im Auto zu transportieren? Sollte er eher schmal sein, um ihn in Bus und Bahn mitzunehmen oder extra leicht, um die Kräfte des Nutzers zu schonen?

Unabdingbar bei der Auswahl des Rollators ist es, dass man die Gehhilfe der eigenen Körpergröße anpassen kann bzw. der Rollator der Körpergröße entspricht. So gibt es zum Beispiel auch spezielle Rollatoren für groß gewachsene und schwere Nutzer.

Ganz besondere Beachtung ist auf die Bremsen zu legen. Sie sollten leicht und ohne große Druckausübung zu bedienen sein. Sie müssen zuverlässig funktionieren und feststellbar sein. Außerdem sollte man die Bremse einfach vom Handgriff aus erreichen können.



Auch nützliches Zubehör sollte man überdenken - möchten Sie den Rollator beispielsweise zum Einkauf verwenden, bieten sich ein zusätzlicher Korb oder eine Stofftasche am Rollator für die Einkäufe oder die eigene Handtasche an - sehr viele Rollatoren sind bereits mit einem Korb oder einer Tasche in attraktiven Designs ausgestattet. Achten Sie bei der Auswahl des Rollators unbedingt auf die maximale Belastbarkeit des Korbes. Außerdem sollte er leicht abgenommen bzw. angebracht werden können. Ebenfalls sehr nützlich sind eine Stockoder Schirmhalterung und gegebenenfalls auch Schloss und Beleuchtung.

Für das sichere und angenehme Ausruhen auf dem Gehwagen ist dieser mit einem Rückengurt hinter der Sitzfläche ausgestattet. Er schützt außerdem vor einem Kippen nach hinten.

In jedem Fall sollten Sie vor dem Kauf, immerhin stehen Preisspannen zwischen 180 bis 750 Euro im Raum, den neuen Begleiter ausgiebig testen. Mit Freude erwarten wir Sie in unseren Räumen und empfehlen: Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätsfachhandel beraten – wir sind gern für Sie da.



1aschmeyer Seit 2011 in

Orthopädie-Schuhtechnik

Ihr Sanitätshaus im Norden Hamburgs

Hamburg-Niendorf-Nord

- Bandagen + Orthesen Kompressionsstrümpfe hochwertige Lymph- und Lipversorgungen an Armen und Beinen
- individuell gefertigte Einlagen handgefertigte orthopädische Maßschuhe Brustprothetik + BHs
- Rollatoren für drinnen und draußen Alltagshilfen Rollstuhlverleih

Sie finden uns in Niendorf-Nord/Passage Am Brunnnen, Rudolf-Klug-Weg 3 – Sie erreichen uns unter Tel.: 040 57 20 49 55, info@maschmeyer-hamburg.de - Mo. + Di. 9-13 und 14-18 Uhr, Mi. geschlossen wg. Hausbesuchen, Do. 9-13 und 14-19 Uhr, Fr. 9-13 Uhr





- kostenloser Probetag möglich
- individuelle Betreuung, auch für Menschen mit Demenz
- auch für Empfänger*innen von Grundsicherung
- bei Bedarf hauseigener Fahrdienst

Wir freuen uns auf Sie!

Alexanderstr. 24 • 20099 Hamburg Tel. 040-2840 78470 tpsg@diakonie-alten-eichen.de







Dampflokwerk wird dieses Jahr die,,Dampflok-Erlebniswelt" eröffnet. Foto: DJD/Meiningen

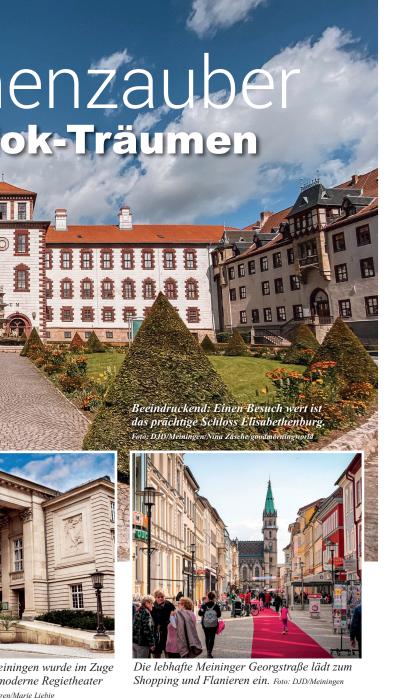
einer Reform einst das i entwickelt. Foto: DJD/Meinin

Meiningens spannender Mix aus Technik, Kunst und historischem Charme

(djd). Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Dieses berühmte Zitat lässt sich perfekt auf die schöne Stadt Meiningen übertragen – schon wegen der perfekten Lage. Das wurde sogar wissenschaftlich bewiesen: Von der Uni Kaiserslautern bekam die Stadt im Rahmen der WDR-Sendung Quarks & Co den Titel "Q-City" verliehen. In einer geowissenschaftlichen Studie wurde anhand gewählter Kriterien wie Erreichbarkeit, Klima und Freizeitmöglichkeiten Meiningen als optimaler Standort ausgewählt. Und tatsächlich hat die Residenzstadt im idyllischen Südwesten Thüringens viel zu bieten.

Fachwerk und die Wiege des Regietheaters

Was Besuchern zuerst ins Auge fällt, sind die vielen malerischen Fachwerkhäuser und großzügigen Parkanlangen. Wer hier durchbummelt, fühlt sich in alte Zeiten versetzt, als die Herzöge von Sachsen-Meiningen die prächtigsten Bauwerke erschufen – vom Schloss Elisabethenburg übers Kleine und Große Palais bis zum Staatstheater. Letzteres hat eine besondere Geschichte: Unter Herzog Georg II. im 19. Jahrhundert wurde dort das moderne Regietheater begründet. Gastspiele in ganz Europa machten es bekannt, inspirierten maßgeblich sogar Hollywood. Heute stehen Schauspiel, Musiktheater, Konzert und Ballett auf dem Spielplan, ebenso ein großes Angebot für Kinder und Jugendliche, mehr unter www.



meiningen.de. So erleben Gäste Theater in seiner schönsten Form und genießen dabei das zauberhafte Flair der 1000 Jahre alten Stadt.

Einzigartige Dampfloktradition

Wer sich mehr für Technik interessiert, besucht das Dampflokwerk, das sich seit 1914 zum Kompetenzzentrum für historische Schienenfahrzeuge und Spezialfahrzeuge entwickelt hat. Hier werden Regel- und Schmalspurloks für die DB AG, Privat- und Museumsbahnen aus dem In- und Ausland instandgesetzt. Absolutes Highlight in diesem Jahr ist die Eröffnung der "Dampflok-Erlebniswelt". Besucher können in der interaktiven Dauerausstellung auf 600 qm alles über Eisenbahnen erfahren. Mit einem einzigartigen, in drei Scheiben zerlegten Exponat wird die Funktionsweise der Dampflokomotive erklärt, dazu gibt es diverse Sonderausstellungen.

Natur und Erholung

Auch Erholung und Naturerlebnisse kommen nicht zu kurz. Direkt an Meiningen schließen sich wunderschöne und gut organisierte Wanderwege an. So kann man sich mit Johannes Brahms höchstpersönlich auf Streifzüge durch die Wälder begeben – über QR-Codes am Wegesrand lassen sich O-Töne aus den Tagebüchern des Komponistengenies anhören. Der "Meininger"-Trail bietet herrliche Aussichtspunkte von oben auf die Stadt. Anschließend gibt es eine Stärkung mit typischen Köstlichkeiten wie der echten Thüringer Rostbratwurst, Klößen, Blechkuchen und einem kühlen Bier.





Tag der offenen Tür Sa. 06.04.2024 | 14–17 Uhr

- · Begrüßung mit Sektempfang
- der Bewohnerbeirat informiert über das Wohnen und Leben im Graf Luckner Haus
- · stündliche Informationsvorträge und Hausführung
- Kaffee und Kuchen zum Sonderpreis mit herrlichen Elbblick von unserem Café im 6. Stock
- · Anmeldung nicht erforderlich

Baujahr: 1970, Art des Energieausweises: Verbrauchsausweis, Endenergieverbrauch in kWh/(m²a): 291, wesentlicher Energieträger: Erdgas H

Seniorenresidenz Graf Luckner Haus Hans-Böckler-Platz 15 22880 Wedel www.vhw-graf-luckner-haus.de © 04103 705 - 2000



... mehr als Wohnen!



WIE CLUB-URLAUB NUR OHNE POOL LERNEN SIE UNS KENNEN!

Tagesbetreuung für Senioren*innen

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

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

www.diakonie-alten-eichen.de



Auch bei Handicaps Ststandig



Nicht nur für Senioren ist ein Dusch-WC wichtiger Baustein im barrierefreien Bad

(djd). Die Renovierung oder Neuplanung des Badezimmers erfordert viele Entscheidungen, insbesondere in Bezug auf die langfristige Nutzung. Daher ist es sinnvoll, bereits in jüngeren Jahren die Barrierefreiheit zu berücksichtigen und dafür zu sorgen, dass sich im Badezimmer möglichst lange Komfort ohne fremde Hilfe genießen lässt. In Japan sind Lösungen bereits weit verbreitet, die barrierefreie Duschen, anpassbare Waschplätze und Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung umfassen. Dies erleichtert nicht nur den Alltag, sondern schafft auch ein Badezimmer, das für Menschen jeden Alters, vor allem aber für Seniorinnen und Senioren zum Ort des Wohlfühlens und der Entspannung wird. Moderne Dusch-WCs bieten eine Vielzahl von Funktionen, die besonders für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit von großem Nutzen sind. Auf Toilettenpapier kann bei Dusch-WCs weitgehend verzichtet werden, denn die Reinigung - und bei einigen Modellen sogar die Trocknung – erfolgt automatisch.

Barrierefreies Dusch-WC auch in Mietwohnungen

Vor allem Menschen in späteren Jahren wünschen sich, dass der Gang auf die Toilette ohne fremde Hilfe möglich bleibt. Diese Unabhängigkeit wird als würdevoll empfunden, wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus und steigert die Lebensqualität. Das Gefühl von Frische und Sauberkeit, das sich bei der Intimreinigung

Technologien, mit denen Bedürfnisse von Nutzerinnen und Nutzern erfüllt werden können, entwickeln sich ständig weiter. Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung erleichtern nicht nur den Alltag, sondern schaffen auch ein Badezimmer, das für Menschen jeden Alters zu einem Ort des Wohlfühlens und der Entspannung wird. Foto: DJD/Toto

mit warmem Wasser einstellt, genießen allerdings alle Generationen, nicht nur ältere Menschen. In Dusch-WCs, von Toto beispielsweise unter der Bezeichnung "Washlet" angeboten, stecken Komforttechniken, die einem möglichst viele Handgriffe abnehmen. Weitere Informationen und die Möglichkeit, örtliche Handwerker für die Installation eines Dusch-WCs zu finden, sind auf www. my-washlet.de verfügbar. Barrierefreie Badezimmerlösungen mit Dusch-WC sind nicht nur in Eigenheimen, sondern auch in Mietwohnungen oder im Zuge von Teilrenovierungen umsetzbar.

Sensortechnik sorgt für viel Komfort

Bei manchen Modellen erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang. Sobald man sich dem Dusch-WC nähert, wärmt sich der Sitz auf eine angenehme Temperatur auf. Besonders im Winter ist der beheizbare Sitz wohltuend. Bei sommerlichen Temperaturen dagegen lässt sich die Sitzheizung, die nachts in einen Stand-by-Betrieb geht, ausschalten. Alle Funktionen sind über die Fernbedienungen leicht steuerbar.



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

In den Elbvororten erfolgreich – jetzt auch volles Programm in Pinneberg

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

MOTT OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN

Jetzt endlich mitten in Pinneberg



Mitten in Pinneberg: Rübekamp 3, direkt am Drosteiplatz

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

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



Hilfsmittel in allen Größen und Preisklassen zum Ausprobieren!

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

Endlich wieder fernsehen können!

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



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

Voranmeldung erbeten!

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

Pinneberg **04101 - 266 67**HH-Rissen **040 - 89807349**



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

Angehörige herzlich willkommen!

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

Kompetenz für perfektes Sehen

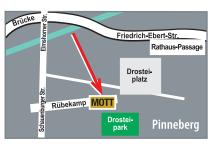
Die genauesten Brillengläser, die feinsten Modemarken,

... und jetzt auch in mitten in Pinneberg:

Lösungen bei starken Sehproblemen

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







MOTT | OPTIK

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

Veranstaltungen – Tipps + Termine

Freitag, 05.04.24, 14.45-16.45 Uhr Gemeinsam stricken und häkeln Socken, Mützen, Schals und andere Sachen anfertigen, die an Hamburger Organisationen gespendet werden. Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Bücherhalle Rahlstedt, Amtsstraße 3a, 22143 Hamburg

Samstag, 06.04.24, 19 Uhr Konzert: "Klassisch bis modern" Musiker aus ganz unterschiedlichen Genres präsentieren einen bunten Strauß Musik. Eintritt frei. Gemeindezentrum "Der Gute Hirte", Rodigallee 205, 22043 Hamburg

Sonntag, 07.04.24, 14-16 Uhr SILBER & SMART am Sonntag

Beratung für Personen 60+ zu Einsteiger-Fragen rund um Tablet & Smartphone. Voraussetzung ist ein eigenes, eingerichtetes Gerät. Eintritt frei, ohne Anmeldung. Zentralbibliothek, Hühnerposten 1 (Eingang: Arno-Schmidt-Platz), 20097 Hamburg

Sonntag, 07.04.24, 11-13 Uhr Podiumsdiskussion: Wer wird für Hamburg im Europaparlament kämpfen? Laura Frick, SPD, und Dr. Freya Gräfin Kerssenbrock, CDU, vertreten gegensätzliche Positionen. Musik: Helmut Stuarnig & Friends, Getränke, freier Eintritt. Karl-Schneider-Halle, Berner Heerweg 18 (U-Farmsen), 22159 HH

Sonntag, 07.04.24, 16.00-18.00 Uhr Eine kleine Jazzmusik

Diese feine Swingcombo, die wie eine Bigband klingt, begeistert mit brillanten Arrangements. NEW GENERATION e. V. (Veranstalter), € 17,-, Tel. 040/ 27 81 67 67. Ort: NewLivingHome, Atrium, Julius-Vosseler-Str. 40, 22527 HH

Dienstag, 09.04.24, 20 Uhr

Die junge Sängerin gehört zu den spannendsten Newcomern der heutigen Szene. Eine mitreißende Mischung aus Swing/Modern Jazz, Blues, Soul und Pop. Eintritt: € 15,-. Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Dienstag, 09.04.24, 15-16.30 Uhr Führung "Wildbienen und Frühblüher im Hamburger Stadtpark"

Kostenfrei. Anmeldung bei Luisa Schubert unter oekologie@stadtparkverein.de. Treffpunkt um 15 Uhr am Sierichschen Forsthaus, Otto-Wels-Str. 3, 22303 HH

Mittwoch, 10.04.24, 10-12 Uhr **Boule im Park**

Boulebegeisterte treffen sich für Bewegung und Begegnung an der frischen Luft. Info und Anmeldung: 040 780 50 40 40. Boulebahn, gegenüber vom Bauspielplatz, Frickestraße Sackgasse, 20251 Hamburg

Freitag, 12.04.24, 19-22 Uhr Faltenrock in Bergedorf Oldies but Goldies! Der beliebte Tanzabend lädt auch alle ab 60. Ohne Anmeldung. KörberHaus, Holzhude 1, 21029 Hamburg Freitag, 12.04.24, 19.30 Uhr Duo Faltenreich - Filmmusik

Legendäre Klassiker aus einem knappen Jahrhundert Filmmusik genießen. Eintritt: € 6,-. Für Rückfragen und Anmeldungen: info@agdaz.de oder Tel. 040/630 10 28. Stadtteiltreff A.G.D.A.Z., Gropius-

ring 43A, 22309 Hamburg Steilshoop

Samstag, 13.04.24, 14-17 Uhr Repair Café Langenhorn

Kostenfreie Hilfestellung bei Reparaturen (Textilien, Fahrrad, elektro, Smartphone). ella Kulturhaus, Käkenflur 30, 22419 HH

Sonntag, 14.04.24, 18 Uhr Musik-Café "Wiener Melodien"

Genießen Sie bei Kaffee und Kuchen Melodien von Johann Strauss bis Robert Stolz. Karten € 17,-, Kartentelefon: 040/ 67 999 230 oder unter E-Mail: info@ opernfactory.de. Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg

Sonntag, 14.04.24, 12-16 Uhr Tag der Geschichtswerkstätten 2024 Die Hamburger Geschichtswerkstätten öffnen ihre Türen: in der Bibliothek stöbern und alte Luftaufnahmen ansehen. Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen. Geschichtswerkstatt Eppendorf, Martinistraße 44 a, 20251 Hamburg

Mittwoch, 17.04.24, 13.15-14.45 Uhr Tanzlust

Einfache Tanzfiguren üben und danach Formationstanz (kein Paartanz). Ohne Vorkenntnisse. Anmeldung und Info: Tel.: 0152/ 56 53 64 42, dieter.zwoll@awo-hamburg.de, Kosten: € 50,–/Zehnerkarte. **Bürgertreff** Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 HH

Samstag, 20.04.24, 16-17.30 Uhr 4. Hamborger Plattdüütsch-Dag Die Quickborn-Vereinigung Hamburg liest Geschichten auf Platt vor. Keine Anmeldung erforderlich. Eintritt frei. Zentralbibliothek, Hühnerposten 1 (Eingang: Arno-Schmidt-Platz), 20097 Hamburg

Sonntag, 21.04.24, 18-21 Uhr Oldie-Disco

Endlich mal wieder tanzen zu Oldies aus den 50er, 60er, 70er und 80er Jahren. DJ Ingo legt auf. Der Eintritt ist frei. Bürgerhaus Lenzsiedlung, Julius-Vosseler-Str. 193, 22527 Hamburg

Sonntag, 28.04.24, 11 Uhr Schnelsen StomperS: Jazzfrühschoppen Schnelsens unverwüstliche Kultband. Eintritt: € 5,-, www.fz-schnelsen.de. Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg

Donnerstag, 02.05.24, 13 Uhr "Mach Dir ein paar schöne Stunden, geh ins Kino!"

Gezeigt wird einmal monatlich ein Überraschungsfilm. Das Mitbringen von Knabberzeug ist ausdrücklich erlaubt! Wann?: jeden 1. Donnerstag im Monat. Ottenser Hauptstraße 8-10, Mercado, 22765 Hamburg

Flohmärkte

Sonntag, 07.04.24, 10-15 Uhr Flohmarkt Barmbek Kulturpunkt im Barmbek°Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

Sonntag, 07.04.24, 10-16 Uhr Pflanzenmarkt Gut Karlshöhe Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg

Sonntag, 07.04.24, 8-15 Uhr Flohmarkt Famila Rissener Straße 105, 22880 Wedel

Sonntag, 07.04.24, 8.30-16 Uhr Flohmarkt Famila Carl-Backhaus-Str. 46, 22926 Ahrensburg

Samstag, 13.04.24, 11-15 Uhr Flohmarkt auf dem Campus Steilshoop A.G.D.A.Z., Gropiusring 43a, 22309 HH

Sonntag, 14.04.24, 7-16 Uhr Flohmarkt Winterhude REWE, Krohnskamp 31, 22301 Hamburg

Samstag, 20.04.24, 11-16 Uhr Schallplatten- & CD-Börse Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg

Sonntag, 21.04.24, 8-16 Uhr Flohmarkt P+R Poppenbüttel, Stormarnplatz 3, 22399 Hamburg

Samstag, 27.04.24, 10-15 Uhr Kamerabörse für Amateure und Profis Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, 22397 Hamburg

Sonntag, 28.04.24, 11-15 Uhr Flohmarkt Bergstedt Außengelände der Begegnungsstätte Bergstedter Chaussee 203, 22395 HH

Mittwoch, 01.05.24, 11-16 Uhr Anwohnerflohmarkt, Langenhorn Die Stände werden von den Bewohnern betrieben. Wohnanlage Schröderstift, Kiwittsmoor 18 a-22, 22417 Hamburg

Mittwoch, 01.05.24, 8-17 Uhr Flohmarkt Norderstedt Schmuggelstieg/Tarpenufer, 22848 Norderstedt

Samstag, 04.05.24, 10-16 Uhr Bernis Plattenbörse Hamburg Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg

Samstag, 04.05.24, 10-15 Uhr Fahrradflohmarkt Reeperbahn, Spielbudenplatz 21-22, 20359 Hamburg

Samstag, 04.05.24, 10-17 Uhr Stoffmarkt Holland Harburg Harburger Rathausplatz, 21073 Hamburg

Samstag, 04.05.24, 11-16 Uhr Flohmarkt Winterhude auf dem Hof am Goldbekhaus, Moorfuhrtweg 9, 22301 Hamburg

HÖRAKUSTIK F R A N K



Hamburg hört hin: Kostenlose Hörtest-Tage

Neu: ACT-Messung über die Hörfähigkeit im Lärm



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

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

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

auDiAtrie – der Hörtest für Diabetiker



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

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

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



Hörakustik Frank Inh.: Miguel Frank

Graßmannweg 7 (EKZ M Manshardtstr.), 22119 Hamburg- Horn **Tel. 040 60 77 26 35-0**

Tel. 040 60 77 26 35-0 info@hoergeraete-horn.de www.hoergeraete-horn.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–13 Uhr



Freuen Sie sich auf die Mai-Ausgabe!

Erscheinungstag 03.05.24



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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



SeMa

RENTE AUF KURS

RICHTUNG

