

Das Magazin für
die Generation 55+

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Gratis
zum
Mitnehmen



Altersfreundliche Angebote
in den Bücherhallen Hamburg



Horst Klemmer erinnert
in seinem Buch an Heinz Erhardt



Fastenkuren
Neustart mit Magenknurren



Schlossfestspiele
Schwerin



**KUNST
IM ÖFFENTLICHEN
RAUM IN HAMBURG**

Mittagessen

frisch gekocht & geliefert

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



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

Inhalt

- 3 **Herzlich willkommen** | Worte unserer Herausgeberin
- 4 **Kunst im öffentlichen Raum in Hamburg**
Von Denkmälern für Dichter und Krieger bis zu Panthern und liegenden Frauen
- 9 **Variété de Musica Cubana**
Cubas Legenden im HANSA-Theatersaal
- 10 **Historisches aus Hamburg**
Der Paternoster – eine echte Hamburgensie
- 12 **Patrick und Robin lassen in ihrem Retro-Spiele-Club-Museum in Hamburg die Vergangenheit wieder lebendig werden**

14 **Altersfreundliche Angebote in den Bücherhallen Hamburg**
Einmalig in Deutschland

16 **Horst Klemmer erinnert in seinem Buch an seinen Freund Heinz Erhardt**

17 **Elbjazz im Hamburger Hafen – 7. und 8. Juni**

18 **Rätsel**

20 **Peter Jäger – Schreiben über die Achterbahn des Lebens**

21 **SoVD-Sozialtipp**

22 **Neustart mit Magenknurren**

Fastenkuren: durch Verzicht zu mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude

23 **Impressum**

24 **Kleinanzeigen**

26 **Rezepte**

28 **Schlossfestspiele Schwerin**

Goethe auf Platt, hohe Töne, Tanz und Tüffi im Schlosshof

30 **Muttertagbesuch**

– oder ein Name ist nicht genug

32 **Hamburg führt erneut Befragung zur Qualität in Pflegeheimen durch**

33 **Bezirksamt, quo vadis?**

Diskussion am Mittwoch, 29.05.24, 19.30 Uhr

34 **Theater zwischen Tropfsteinen**

Einzigartige Veranstaltungen in den Rübeler Höhlen im Oberharz

36 **Veranstaltungen**

Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG & PFLEGE

HIER FÜHLEN WIR UNS ZU HAUSE

Die Tagespflege hat freie Plätze!

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

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

www.diakonie-alten-eichen.de

im Verbund der
Diakonie
Alten Eichen

Nächste SeMa-Ausgabe: Verteilung ab dem 01.06.24

Liebe Leserinnen und Leser,

manchmal sieht man sie, und manchmal läuft man an ihnen vorbei, ohne diese zu beachten. Dabei erzählen die Denkmäler und Kunstwerke im öffentlichen Raum durchaus interessante Geschichten und verdienen es, dass wir ihnen Beachtung schenken. Der hoffentlich wetterfreundliche Wonnemonat Mai könnte sich für Interessierte anbieten, diese im Rahmen eines geführten oder selbst zusammengestellten Rundgangs durch Hamburg mal zu erkunden und so auch Hamburger Geschichte wiederzuentdecken.

Für nicht ganz so sonnige Tage bietet sich eventuell ein Besuch im Retrospele-Museum an. Hier können Sie vielleicht auch ein Stück persönlicher Geschichte wieder entdecken – wenn Sie sich zum Beispiel an einem Spiel aus den 1970er Jahren erneut erfreuen.

Nicht nur für trübe Tage ist das altersfreundliche Angebot der Hamburger Bücherhallen geeignet.

Dieses geht inzwischen deutlich über das reine Bücherverleihen hinaus. Filme gucken, Yoga und Bastelveranstaltungen sind hier genauso im Angebot wie gemeinsam lesen und klönen.



Ich möchte an dieser Stelle noch mal darauf hinweisen, dass wir auf unserer beliebten Veranstaltungsseite nur einen Teil der uns bekannten Veranstaltungen veröffentlichen können. Viele weitere finden Sie auf unserer Homepage.

Ich wünsche Ihnen nun sonnige Maitage und verabschiede mich bis zur Juni-Ausgabe, die ab dem 1. Juni verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold

Patientenvortrag

Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik



Zeit: **Mittwoch, 15. Mai, 17:00 Uhr**

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

Referent: Dr. Felix Prange-de la Motte,
Funktionsoberarzt, Gelenkchirurgie

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



Immer informiert mit dem ENDO-Newsletter!

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

 Helios

www.helios-gesundheit.de

Anzeige

Aktiv und selbstständig mit Elektrorollstuhl

Ob Freunde besuchen, in den Urlaub fahren oder sich einfach in den eigenen vier Wänden fortbewegen – mit dem richtigen Hilfsmittel ist all das trotz eingeschränkter Mobilität möglich. Faltbare E-Rollstühle lassen sich im Auto und sogar im Flugzeug mitnehmen, sodass Selbstständigkeit und Flexibilität erhalten bleiben. Sie können einen Großteil der Kosten sparen, denn Modelle mit Hilfsmittelnummer sind von der Krankenkasse bezuschussbar.

Finden Sie den perfekten Rollstuhl

Bei der Suche nach einem E-Rollstuhl stehen Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Wunschmodell während einer Probefahrt zu testen. Dabei werden

alle Funktionen erklärt und Sie können Rückfragen stellen. Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist. Beispielsweise können dazu ein hoher Sitzkomfort, eine große Reichweite und ein geringer Wendekreis gehören. Letzteres ist in der Wohnung und im Supermarkt praktisch. Darüber hinaus ist es hilfreich, wenn der E-Rollstuhl durch jede Tür passt und sich leicht verstauen lässt – in diesem Fall sind besonders faltbare Modelle geeignet.

Faltbarer Elektrorollstuhl von ergoflix

ergoflix bietet faltbare E-Rollstühle mit Hilfsmittelnummer an. Testen Sie die Modelle kostenfrei und unverbindlich, damit Sie bald wieder mobil sind.

Faltbarer E-Rollstuhl auf Rezept

Jetzt Probefahrt vereinbaren!

Wir kommen zu Ihnen nach Hause.

 02852 7053700

 ergoflix.de/sema



ergoflix

Von Denkmälern für Dichter und Krieger bis zu Panthern und liegenden Frauen Kunst im öffentlichen Raum in Hamburg

Gemälde und Skulpturen in Kirchen können als die ersten Kunstwerke gelten, die nicht in den Häusern der jeweiligen Auftraggeber, sondern im öffentlichen Raum platziert wurden. Doch um ein Altarbild zu betrachten, musste man eine Kirche betreten. Die ersten Kunstwerke, die einem ungefragt an Straßen und auf Plätzen begegneten, waren Denkmäler.



Denkmal für Georg Andreas Knauer (1829) an der Eppendorfer Landstraße.

Gedenkstein für den im Vorjahr gestorbenen Weinhändler Georg Andreas Knauer fiel 1829 ästhetisch unbedarft aus. Knauer hatte 1824 auf seinem Sommersitz an der Eppendorfer Landstraße eine „Trinkanstalt“ für Mineralwasser eröffnet, den „Andreasbrunnen“, der sich zum Ausflugsziel für wohlhabende Hamburger entwickelte.



Denkmal für J. G. Repsold von Alexis de Chateaufneuf (1833) in den Wallanlagen.

Das erste Denkmal in Hamburg wurde 1774 am Deichtor aufgestellt und sollte an eine Flut im Juli 1771 erinnern. Der Obelisk mit einer Urne auf der Spitze wurde mehrfach umgesetzt. 1943 beschädigten ihn Bomben, er verfiel, und das Denkmalschutzamt räumte ihn in den 1950er-Jahren ab. Am ursprünglichen Standort wurde eine Gedenktafel angebracht.

Das Mahnmal für die Flut war künstlerisch nicht anspruchsvoll und entsprach der seinerzeit gängigen Gestaltung von Monumenten der Trauer. Auch der bis heute erhaltene

Anders verfuhr man bei der Ehrung für Johann Georg Repsold, der astronomische Instrumente konstruierte und als Oberspritzenmeister 1830 bei einem Brand ums Leben kam. Für sein Denkmal wurde ein Wettbewerb ausgeschrieben. Den Zuschlag erhielt Alexis de Chateaufneuf (1799–1853), der als Architekt den Wiederaufbau nach dem Großen Brand 1842 leitete und unter anderem die Alsterarkaden und die Alte Post schuf. Das von ihm entworfene Denkmal krönte eine



Gotthold Ephraim Lessing von Fritz Schaper (1881) auf dem Gänsemarkt.

Dramaturg an dem in der Nähe befindlichen „Hamburger Nationaltheater“ gearbeitet hatte, als 2,20 Meter hohe Bronzefigur



Kaiser Wilhelm I. als Reiter mit Figuren von Gustav Eberlein (1898) am Rathaus Altona.

in einer Haltung, die ansonsten gekrönten Häuptern vorbehalten war und von vielen Zeitgenossen als skandalös empfunden wurde.

Von Künstlern dekoriert wurden seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts besonders Brunnen und Brücken. Mit der Schaf-

3498 Kunstwerke in Hamburg und Schleswig-Holstein werden auf einer privaten Website vorgestellt: www.sh-kunst.de

Eine Website der Kulturbehörde, auf der einige Links nicht funktionieren, bietet nur ausgewählte Werke: fhh1.hamburg.de/Behoerden/Kulturbehoerde/Raum/welcome.html

Informationen über Kunst im öffentlichen Raum in Hamburg: www.kulturkarte.de

Bundesweite Website zur „Kunst am Bau“ mit Suchfunktion für „Hamburg“: www.museum-der-1000-orte.de

Führungen

Kunsttour Hamburg. Eine Führung zu Kunstwerken im öffentlichen Raum: k3.de/hamburg/kunsttour

Kunst-Tour. Kunst im öffentlichen Raum: www.hamburg-tours.com/touren/kunst-tour/

Porträtbüste Repsolds aus der Hand von Sigismund Runge, dem Sohn des Malers Philipp Otto Runge. Es steht seit 1833 etwas versteckt dort, wo sich einst die Sternwarte des Geehrten befand, an der Stelle des heutigen Museums für Hamburgische Geschichte.

Unübersehbar thront Gotthold Ephraim Lessing auf dem Gänsemarkt. Das Denkmal wurde zum 100. Todesjahr in Auftrag gegeben und am 8. September 1881 feierlich enthüllt. Fritz Schaper (1814 bis 1919) zeigte den Dichter, der von 1767 bis 1769 als

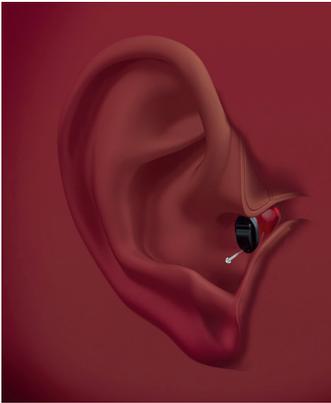
Für echte Herrscher waren Reiterstandbilder üblich. So wurde Kaiser Wilhelm I. von Gustav Eberlein (1847–1926) dargestellt. Das Denkmal wurde 1898 vor dem damaligen Bahnhof der Altona-Kieler Eisenbahn-Gesellschaft eingeweiht. Ein paar hundert Meter entfernt entstand im selben Jahr ein neues Rathaus, aus dem der 1974 abgerissene Altonaer Hauptbahnhof wurde, während der Bahnhof mit dem Reiterstandbild zum Rathaus

umfunktioniert wurde. Das preußische Königreich hatte sich die Stadt, die seit 1647 zu Dänemark gehörte, 1864 mit Waffengewalt einverleibt. Darauf bezog sich die Figur eines antiken Kriegers unterhalb des kaiserlichen Reiters, vor dem zwei Frauen sitzen, die die Herzogtümer Schleswig und Holstein symbolisieren, die Preußen sich ebenfalls unterwarf. Seitlich stellten ein Schmied Gewerbe und Industrie sowie ein Fischer Handel und Schifffahrt dar.

Diskrete Hörerlebnisse auf Maß

Signia bringt neue maßgefertigte Hörgeräte in kleinstmöglicher Bauform auf den Markt

Heute legen viele Menschen mit Hörminderung großen Wert darauf, dass ihre Hörsysteme nicht nur optimal funktionieren, sondern auch unauffällig und individuell angepasst sind. Kurz gesagt: Hörgeräte, die wie für sie gemacht sind. Gleichzeitig gibt es eine große Anzahl an Zauderern, die nur deshalb auf Hörgeräte verzichten, weil Sie nicht möchten, dass man Ihre Hörversorgung sieht. Oder: Die Hörgeräte liegen in der Schublade, weil sie nicht richtig sitzen.



INsio IX im Ohr

Technologische Spitzenleistung in Miniaturform und fast unsichtbar

Diese Ansprüche können jetzt noch besser erfüllt werden – noch dazu mit brillanter Hörtechnologie, die heutzutage auch in den aller kleinsten Hörgeräten Platz findet. Der Hörgerätehersteller Signia aus Erlangen bringt mit Insio IX die neueste Generation von kleinsten Im-Ohr-Hörgeräten auf den Markt. Diese setzen neue Maßstäbe in Bezug auf diskrete Bauweise und individuelle Anpassung. Außerdem basieren sie mit Integrated Xperience auf der neuesten Chip-Plattform des Herstellers, die sich gezielt auf Gesprächssituationen richtet – der größten Herausforderung für HörgeräteträgerInnen.



Das Geheimnis der Diskretion

Individueller geht es nicht: Insio IX sitzen perfekt im Ohr

„Insio IX werden für jede einzelne Trägerin oder jeden Träger individuell angepasst – vom Abdruck der Ohren bis hin zur Fertigung der Geräte und dem Einbau der Technik“, sagt Hörakustiker Tobias Franz. Somit ist jedes Insio IX ein Einzelstück, das perfekt auf die Ohranatomie zugeschnitten ist. „Dank der äu-

ßerst kleinen Bauform sind die Geräte von außen kaum sichtbar. So muss man sich nicht ständig Gedanken über seine Hörgeräte machen.“



Klarer Klang auch in lauten Umgebungen

Doch Insio IX überzeugen nicht nur durch Diskretion und handwerkliche Meisterleistung, sondern begeistern auch mit erstklassiger Hörqualität. Sie gehören im Bereich der Im-Ohr-Hörgeräte zur Spitzenklasse in puncto Audiologie und bieten Funktionen, die das Verstehen auch in anspruchsvollen Situationen erleichtern. Signias einzigartige OneMic-Richtmikrofonie hebt GesprächspartnerInnen von vorne hervor und reduziert Störgeräusche von hinten. Außerdem ist je nach Leistungsklasse eine automatische Hallreduzierung integriert, die einen klaren Klang auch in großen Räumen oder mit Parkettboden bietet.



Mehr Freiheit im Alltag

Die Möglichkeit, die Hörgeräte diskret und bequem über die kleine Fernbedienung „miniPocket“ oder sogar über die Signia App zu steuern, bietet zusätzliche Freiheit und Flexibilität im Alltag. Je nach Modell sind die neuen Insio IX in verschiedenen Farben verfügbar.



- Schwarz

- Braun

Mokka

Insio IX sind genau für diejenigen die richtige Wahl, die aktiv durchs Leben gehen, Freude an Kontakten haben und nach einer diskreten und individuellen Hörversorgung suchen.



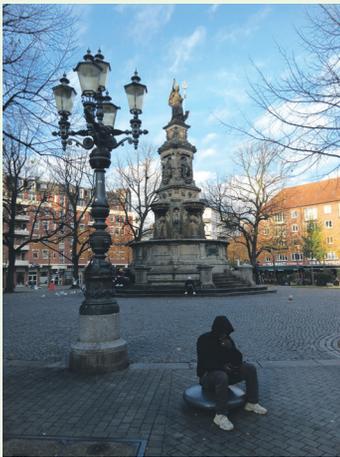
Wir sind vom 06. bis 17.05.24 im Betriebsurlaub, aber jederzeit über WhatsApp 040 525 70 975 erreichbar.

Insio IX jetzt bei uns **kostenlos erleben!**



Rathausallee 3B, 22846 Norderstedt
Telefon 040 525 37 73, WhatsApp 040 52 57 09 75
Öffnungszeiten: Montag–Freitag 9–13 und 14–18 Uhr
info@franz-hoergeraete.de
www.franz-hoergeraete.de





Brunnen von Engelbert Pfeiffer (1878) auf dem Hansaplatz.

Der andere erhebt sich auf dem Hansaplatz. Von Pfeiffers 1889 für den Fischmarkt geschaffenen Brunnen sind nurmehr Reste erhalten. Eine Bronze Kaiser Karls des Großen wurde wäh-



Stuhlmann-Brunnen von Paul Türpe (1900) zwischen Bahnhof und Rathaus in Altona.

in der Michaelisstraße, bekannt als „Kleiner Michel“.

Der wohl bekannteste und allemal größte Brunnen ist der, dessen Errichtung der Gründer und Direktor der „Altonaer Gas- und Wasseranstalt“ Günther Ludwig Stuhlmann testamentarisch verfügt hatte. Er entstand freilich erst ein Vierteljahrhundert nach Stuhlmanns Tod und wurde am 1. Juni 1900 eingeweiht. Die von Paul Türpe (1859–1944) entworfenen, in 7,5 Metern Höhe um einen Fisch ringenden Zentauren sollen die Konkurrenz der damaligen Nachbarstädte Hamburg und Altona symbolisieren. 1978 wurde der Brunnen verlegt und 20 Jahre später zur

fung einer Kanalisation nach dem Großen Brand verloren die Brunnen ihre Bedeutung für die Wasserversorgung. Auf den Plätzen, wo ehemals das Wasser geschöpft worden war, wurde nun mit ihm gespielt. Heute wiederum macht die Wasserkunst offenbar zu viel Mühe, und die noch vorhandenen Springbrunnen sind oft trocken.

Engelbert Pfeiffer (1830–96) verewigte sich 1878 durch gleich zwei Brunnen. Der eine stand ursprünglich auf dem Meßberg und wurde 1975 zum Hopfenmarkt versetzt.

1926 ließ man sie nach der Originalform neu gießen. 1941 wurde der ganze Brunnen abgebaut. Der Kaiser und zwei Löwen kamen ins Lager des Bauhofs. Seit 1974 stehen sie vor der katholischen Kirche St. Ansgar

Renovierung ganz abgebaut. Seit 2000 befindet er sich in einem Grünstreifen zwischen Bahnhof und Rathaus in Altona.

Gar nicht republikanisch schlicht, sondern mit barocker Ausschweifung verfahren die Hanseaten beim Neubau des im Großen Brand zerstörten Rathauses. Neun Architekten unter Leitung von Martin Haller waren elf Jahre lang bis 1897 damit beschäftigt. Und sie versahen das Gebäude ist außen wie innen verschwenderisch mit Bildwerken. Einen so „reiche[n] Figureschmuck in Bronze und Kupfer“, meinte Martin Haller, habe „in gleicher Ausdehnung



Hygieia-Brunnen von Joseph von Kramer (1896) im Hof des Rathauses.

wohl kaum ein anderes Gebäude der Welt aufzuweisen“.

In der allen Bürgern zugänglichen Diele sind die 16 Säulen mit 64 Porträt-Reliefs bedeutender Bürger versehen. Im von vier Löwen bewachten Innenhof erhebt sich die griechische Göttin der Gesundheit

Hygieia als junges Mädchen auf einem Brunnen des Münchener Malers und Bildhauers Joseph von Kramer (1841–1908). Die Löwen hat Carl Börner (1828–1905) geschaffen.



Friedrich Schiller mit Musen von Julius Lippelt (1866) im Gustav-Mahler-Park.

Börner war nach Hamburg gekommen, um das Denkmal für Friedrich Schiller zu vollenden. Julius Lippelt (1829–64) hatte die Ausschreibung gewonnen, war aber vor der Fertigstellung an Tuberkulose gestorben. Die Idee, Schiller in der Hansestadt zu ehren, mit der er sonst nichts zu tun hatte, war zum 100. Geburtstag 1859 des „Nationaldichters“ entstanden. Aufgestellt

wurde die Statue mit den vier Musen erst 1866 am Ferdinandstor vor der Kunsthalle. Heute steht Schiller im Gustav-Mahler-Park

Der Pöhlshof

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



Eigene CAFÈTERIA
für unsere Bewohnerinnen
und Bewohner

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

Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.



LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel

Lange Aktiv Bleiben e. V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

Wohnen „Generation 55+“

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

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

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

meravis
Immobilien-gruppe



Wandmosaik und Elefanten von Carl Börner (1901) im Afrikahaus, Große Reichenstraße.

repräsentative Gebäude, das Rathaus und die Börse. Der Beitritt der Stadt zum Deutschen Reich 1871 veränderte insofern das Stadtbild, als staatliche Gebäude auch den Glanz des Kaiserreichs darstellen sollten. So entstand ab 1882 das Justizforum mit den palastartigen Gebäuden für Straf- und Ziviljustiz sowie dem Hanseatischen Oberlandesgericht.

Auf dem Platz davor wurde 1912/13 ein Brunnen von Arthur Bock (1875–1957) installiert. Er hatte bereits von 1907 bis 1912 für die Landungsbrücken vier Figuren geschaffen, die die Windrichtungen symbolisieren. Der Brunnen wurde im Zuge der Internationalen Gartenbauausstellung 1963 im angrenzenden Planten un Blomen abgebaut und die Skulpturen über den Platz verteilt. Sie zeigen die Hansestädte Bremen, Hamburg und Lübeck als sich umarmende Frauen sowie Technik, Handel und Industrie als Männer.

Zum Tummelplatz für Bildhauer wurde ab 1910 der Stadtpark. Auffällig ist, dass vor allem Tiere dargestellt werden, von Eisbären und Hunden bis zu Pinguinen und Affen. Eine offizielle Aufstellung über Kunstwerke im öffentlichen Raum, ob Skulpturen, Reliefs oder Wandgemälde, etwa durch die Kulturbehörde, gibt es nicht. Aus den verschiedenen Listen ergibt sich eine Zahl von aktuell rund 1.600 Werken. Über 300 davon haben Tiere zum Motiv.

Hans Martin Ruwoldt (1891–1969) kann geradezu als Tier-Bildhauer angesprochen werden. Er hat drei Panther – im Stadtpark, auf dem Uni-Campus und in Planten un Blomen – geschaffen, Pinguine in Eilbek, Möwen in Harvestehude, Kraniche in Barmbek und in der U-Bahn-Station Hagenbecks Tierpark, Flamingos, mehrere Geparden und einen



„Stürzender Stier“ von Hans Martin Ruwoldt (1935) vor der Alten Rinderschlachthalle an der Feldstraße.

„Hatten nach 1815 und nach 1891 Siegerdenkmäler noch versucht, den Soldatentod zu verdrängen, so war das nach den mörderischen Schlachten des Ersten Weltkriegs in Belgien und Frankreich nicht mehr möglich“, schrieb Volker Plagemann 1997 über „Kunst im öffentlichen Raum“. Die 21 Meter hohe Stele zwischen Alsterarkaden und Rathausmarkt zur Erinnerung an den Ersten Weltkrieg war schon zur Zeit ihrer Aufstellung 1931 politisch umstritten. 1938 ersetzten die Nationalsozialisten das Relief einer trauernden Mutter von Ernst Barlach durch einen aufsteigenden Adler, der

am Dammtordamm, wohin er 1958 versetzt wurde.

Carl Börner etablierte sich als Bildhauer in Hamburg. Die Statue des Bürgermeisters Kersten Miles an der nach diesem benannten Brücke stammen von ihm ebenso wie die beiden Elefanten im öffentlich zugänglichen Innenhof des vom Rathaus-Architekten Haller 1900/01 erbauten Afrikahaus der Reederei Woermann an der Großen Reichenstraße.

Als Hans Zimmermann 1872 für 36 Jahre das Amt des Baudirektors übernahm, gab es in Hamburg lediglich zwei

Sie überlegen, Ihre Immobilie zu verkaufen und möchten wissen, wie sich der Immobilienmarkt entwickelt?



Nicole Möller und Svenja Gliem

Die Nachfrage nach Reihen- Doppel- und Einfamilienhäusern sowie Eigentumswohnungen im Speckgürtel von Hamburg ist nach wie vor groß.

Wir, das Team vom Manke Immobilien Service informieren Sie über Ihre Chancen und Möglichkeiten und beraten Sie unverbindlich und umfassend.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Konzepte und Sicherheit für Ihre individuellen Bedürfnisse. Auch bei der Suche einer passenden, komfortablen Mietwohnung sind wir für Sie da.

Wir sind wertschätzend und engagiert an Ihrer Seite - wann immer Sie uns brauchen. Darauf können Sie sich verlassen.

Manke Immobilien Service

Tel.: 04193 - 901230

info@manke-immo.de, manke-immo.de

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Lebensvielfalt für Senioren



Neues Pflegeangebot

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

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

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

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

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



Kriegerdenkmal von Rudolf Reusse (1923) in Lokstedt.

wiederum 1949 einer Rekonstruktion des Barlach-Reliefs gewidmet. Das Mahnmahl selbst wurde umgewidmet und soll nun an die Opfer beider Weltkriege erinnern.

Das Kriegerdenkmal von 1925 vor der Johannis-Kirche in Altona zeigt martialische Schwertträger und wurde 1996 durch ein Gegendenkmal mit Leidensfiguren ergänzt. Das im selben Jahr entstandene Denkmal am Lokstedter Grandweg ist hingegen abstrakt gehalten und fordert keinen Widerspruch heraus.

Als Museen nur für Begüterte zugänglich waren und bevor Kunst durch die Medien massenhafte Verbreitung erfuhr, war der öffentliche Raum eine seltene Möglichkeit, überhaupt mit Kunst in Berührung zu kommen. Davon ging Fritz Schumacher aus, der als Oberbaudirektor 1920 verfügte, dass die Bauverwaltung bei staatlichen Gebäuden Künstler zum Zuge kommen ließ. Vorwiegend waren es Schulen, für die Anita Réé (1885–1933) oder Eduard Bargheer (1901–79) Wandbilder schufen.

Die „Zeitenwende“ von 1933 fiel im Hinblick auf die Kunst im öffentlichen Raum geringer aus, als man vermuten würde. Den Adler als Ersatz für Barlachs Mutter schuf der vormals von Schumacher geförderte Hans Martin Ruwoldt, der seine Karriere nach 1945 fortsetzte. Richard Kuöhl (1880–1961) war Staatsbildhauer vor und nach 1933. Vorher schuf er Keramiken an der Davidwache und am Chilehaus oder Märchen-Skulpturen für die Winterhuder Siedlung Fiefstücken des Architekten Rudolph Klophaus. Dieser, der mehrere Gebäude im Kontorhausviertel entwarf, das heute UNESCO-Weltkulturerbe ist, setzte Kuöhl auch während der NS-Zeit ein. So beim Neubau des Gängeviertels nördlich des Großneumarkts. Dort wurde der Brunnen Kuöhls errichtet, der dem Wasserträger Hummel gewidmet ist.

Kuöhl verzierte auch das heutige „Helmut-Schmidt-Haus“, das für das NS-Parteiorgan „Hamburger Tageblatt“ erbaut wurde und zu dessen Grundsteinlegung 1938 Propagandaminister Joseph Goebbels eine Rede hielt. Kuöhls Relief des Signets der Zeitung, einer Hansekogge, prangt nach wie vor an einer Wand. Nach 1945



Hansekogge von Richard Kuöhl (1938) am Helmut-Schmidt-Haus, Speersort.

Abstand am häufigsten angegriffene Bildwerk der Stadt und Ziel von Farbbeutel-Attacken und Graffiti. Am Rande einer Demonstration beim evangelischen Kirchentag im Juni 1981 wurde die Inschrift „Deutschland muss leben und wenn wir sterben müssen“ mit Hämmern traktiert. 1983 und 1986 entstanden zwei von vier geplanten Teilen eines Gegendenkmals von Alfred Hrdlicka (1928–2009). Seit 2015 ergänzt ein Denkmal für Deserteure von Volker Lang (*1964) das Ensemble.

1934 hatte Goebbels eine „Kunst am Bau-Verordnung“ erlassen,



Ensemble aus „Kriegsklotz“, Deserteurs- und Gegendenkmal am Dammtordamm.

wieder aufgegriffen und in Hamburg ab 1966 amtlich. Bereits 1953 hatte der neue Direktor der Kunsthalle mit der Ausstellung „Plastik im Freien“ die Kunst aus dem Museum herausgeholt. Ebenfalls vorher war die erste deutsche Hochhaussiedlung mit fünf Skulpturen versehen worden. Hans Martin Ruwoldt war vertreten, ebenso Ursula Querner (1921–69), Barbara Haeger (1919–2004), Karl August Ohrt (1902–93) und Fritz Fleer (1921–97), von denen in der Folge etliche weitere Plastiken auf Plätzen und in Parks aufgestellt wurden.



„Liegende“ von Barbara Haeger (1956) vor den Grindelhochhäusern.

Der traditionelle figürliche Bauschmuck entsprach nicht mehr dem Selbstverständnis der meisten Künstler. Darauf ging ein 1981 aufgelegtes Programm ein, wonach eine der Kulturbehörde angegliederte Kommission anhand der „Verwaltungsanordnung Kunst im öffentlichen Raum“ über Ausstellungen außerhalb etablierter Räumlichkeiten und feste Standorte für Kunstwerke befindet. So wurde das damals neu entdeckte Kampnagel-Gelände 1982 zum Ausstellungsort, 1986 der Jenisch-Park. Die Kunst ist immer abstrakter geworden.

Jenseits dessen besetzt das Stadtmarketing öffentlichen Raum mit sogenannten „Kunst-Aktionen“. 2005 wurden 100 Hummel-Figuren durch Sponsoren finanziert, die diese bunt bemalten und darauf ihr Logo platzierten. Anschließend wurden sie versteigert und stehen nun allenthalben in der Innenstadt herum. Um „vor der zunehmenden Zerstörung der Natur durch das Fortschreiten der Zivilisation zu mahnen“, wurde im Juli 2022 der Busverkehr für zwei Wochen von der Mönckebergstraße gesperrt und zwölf 3,5 Meter hohe Affen-Skulpturen des Chinesen Liu



Affen von Liu Ruowang auf der Mönckebergstraße im Juli 2022.

Ruowang (*1977) postiert. Die Kunst diente nur als Vorwand für Kommerz, denn der Schauplatz solcher Aktionen sind natürlich keine Rand- oder Wohngebiete.

Umstritten bleibt, was inzwischen „Street Art“ heißt: Graffiti von namenlosen Sprayern, die erst anerkannt werden,

wenn sie wie Keith Haring oder Banksy für den Kunstmarkt lukrativ werden.



Fit im Alter
Gymnastik und Aquatraining
für nur 30,- Euro im Monat

Bertrand-Russell-Straße 4 · 22761 Hamburg
Telefon 040-8906010 · www.vafev.de

VAF
Verein Aktive Freizeit e.V.

Fit im Alter mit dem Bewegungsangebot des VAF e.V.

Anzeige

Bleiben Sie fit bis ins hohe Alter. Bewegung ist das beste Mittel gegen das Altern. Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit und Muskelkraft wie auch viele Organfunktionen werden gestärkt. Mit der „Fit im Alter-Mitgliedschaft“ des Vereins Aktive Freizeit e.V. können Sie zweimal in der Woche etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun. Das vielfältige und gesellige Bewegungsangebot ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Mit gezieltem Ganzkörpertraining können Kraft und Beweglichkeit optimal erhalten und gestärkt werden. Schwimmen oder Wassergymnastik runden das Programm ab. Die „Fit im Alter“-Kurse finden jeden Dienstag–Freitag von 10.00–11.30 Uhr statt. Ausprobieren ist kostenfrei. Wer einen intensiveren Einblick bekommen möchte, kann einmalig einen Probemonat für 34,- Euro buchen und dann Mitglied auf Zeit (mindestens ein Jahr) werden. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 30,- Euro monatlich.

Nähere Informationen erhalten Sie direkt beim Verein Aktive Freizeit e. V. (VAF), Bertrand-Russell-Str. 4, 22761 Hamburg, Telefon 040-890 60 10 oder unter www.vafev.de



CUBAS LEGENDEN

VARIÉTÉ de MÚSICA CUBANA

Cubas Legenden im HANSA-Theatersaal

(pi) Lassen Sie sich von „Variété de Música Cubana“ auf einen Streifzug durch das geheime, ausschweifende Nachtleben Kubas vor der Revolution mitnehmen und spüren Sie die Magie Havannas der fünfziger Jahre: energiegeladen und heiß, leidenschaftlich und sinnlich, akrobatisch, dynamisch und tänzerisch perfekt. Freuen Sie sich auf getanzte Lebenslust und einen unwiderstehlichen Cocktail aus dem prickelnden Lebensgefühl Havannas, absoluter tänzerischer Perfektion zu mitreißend interpretierten Lieblings-Songs und fantastischen Artisten aus Kuba. Diese heißblütige, karibische Revue voll prickelnder Lebensfreude, Leidenschaft und ansteckender Fröhlichkeit verbreitet ausgelassene Urlaubsstimmung. Ein furioses Feuerwerk besten Entertainments, das die Hüften schwungvoll zu heißen Rhythmen kreisen lässt und das Blut zum Kochen bringt.

Vorstellungen im HANSA-Theatersaal, Stein-damm 17, 20099 Hamburg vom 04. Juni bis 14. Juli 2024. Vorverkauf unter der Ticket-Hotline: 040 / 47 11 06 44, www.st-pauli-theater.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Fotos © Thorsten-Baering



Historisches aus Hamburg

Der Paternoster von 1937 in der Deutschen Zentralbibliothek für Wirtschaftswissenschaften am Neuen Jungfernstieg ist nicht mehr in Betrieb.



Der Paternoster im Bezirksamt Eimsbüttel dreht sich seit 1953 und wurde 2002 renoviert.



Der Paternoster – eine echte Hamburgensie

Trotz seines Verbots vor 50 Jahren gibt es den speziellen Fahrstuhl immer noch

„Menschenschaufler“, „Beamtenbagger“: Der „Personen-Umlaufaufzug“, wie er amtlich heißt, hat viele Spitznamen. Einer hat sich eingebürgert. Er erinnert an die Rosenkranz-Kette, deren Perlen die Betenden durch die Finger kreisen lassen, wie die Kabinen durch die Stockwerke knattern: Paternoster („Vater unser“).

Seit einem halben Jahrhundert darf kein neuer Paternoster mehr gebaut werden, aber dank des Denkmalschutzes haben bundesweit zirka 200 Exemplare überlebt. Räder und Ketten befördern die Fahrkörbe nach einem ursprünglich aus dem Bergbau stammenden Prinzip in einem Tempo von höchstens 0,45 Metern pro Sekunde herauf und herunter. Erfunden wurde der „continuous elevator“ (durchgehender Aufzug) 1876 in London.

Ab 1885 wurde er in Hamburger Kontorhäuser eingebaut. Nachdem 1896 ein preußisches Patent erteilt worden war, verbreitete sich der „Rundtrieb-Aufzug“ im ganzen Kaiserreich. Aber Hamburg blieb die Hochburg. Das vertikale Karussell wurde zu einer „Hamburgensie“.

Ein Schild in der Kabine belehrte: „Wer das rechtzeitige Aussteigen versäumt, kann ohne Gefahr über den Dachboden oder durch den Keller fahren und die gewünschte Stelle wieder abwarten.“ Trotzdem stellte die Baupolizei-Behörde 1901 fest, würden Personen „aus Übermut oder Unverständnis“ versuchen, „den Fahrkorb auf dem Dachboden zu verlassen“. Sein „Angstfrühstück“ nennt das Rundfunkredakteur in Heinrich Bölls Kurzgeschichte „Dr. Murkes gesammeltes Schweigen“ von 1955. Allmorgendlich steigt Dr. Murke nicht in „seiner“ Etage aus, sondern fährt ganz oben herum und starrt „voller Angst auf diese einzige unverputzte Stelle des Funkhauses“.

Einen Holländer überwältigte am 7. September 1929 die Angst. Als die Decke näher kam, sprang er ab und blieb zwischen Kabine und Verschalung hängen, bis die Feuerwehr ihn herausägte. Im April 1931 urteilte das Oberlandesgericht über den Unfall: Paternoster seien „an sich ungefährlich“. Wer wie der Holländer „in blinder Angst herausspringt, beweist nicht einen Mangel an Geis-

tesgegenwart, sondern einen Mangel an der ruhigen Überlegung, ohne die ein geordneter Verkehr überhaupt nicht denkbar ist“.

Bei einer Debatte in der Bürgerschaft im Dezember 1909 legte der Senat Zahlen vor: 1904 waren 20 Millionen Menschen in Paternostern gefahren; die „Vermehrung der Fahrstühle“ habe die Beförderungsquote auf geschätzte 89 Millionen erhöht. Von 1902 bis 1908 ereigneten sich 89 Unfälle, von denen zehn tödlich ausgingen: „Bei keiner anderen Verkehrseinrichtung dürfte sich ein so günstiges Verhältnis finden.“

Was statistisch „günstig“ aussah, blieb ein „grausames Fahrstuhlglück“ wie am 11. November 1927, als ein 54-Jähriger starb, weil er „mit dem Kopf zwischen dem Zahnrad und der Kette des Getriebes eingeklemmt“ wurde. Als Hauptrisiko erkannte eine Zeitung 1913 das „eigene Verschulden unvernünftiger junger Leute“, von denen „die Aufzüge zu Spielereien und Turnübungen benutzt“ würden.

Bei Millionen Umläufen blieben Verbrechen nicht aus. Im August 1912 wurden sechs Fälle sexueller Belästigung in einem Paternoster bekannt. Am 26. Oktober 1921 überfiel ein Mann eine Bankangestellte, indem er ihr gemahlene Pfeffer in die Augen streute, ins Gesicht schlug und eine Aktentasche mit Scheck und Bargeld raubte. Der Brand der hölzernen Kabine trug 1931 ein Feuer durch mehrere Stockwerke. 1936 wurden 344 „Stetigförderer“ in Hamburg gezählt.

Die Fahrt in offenen Kabinen „erregt in einem Lande wie Deutschland, wo man gewohnt ist, in allem und jedem die Organe der Aufsichtsbehörden für die persönliche Sicherheit sorgen zu lassen, Verwunderung“, hatte ein Ingenieur bereits 1907 bemerkt. 66 Jahre später befand der TÜV, dass mündigen Bürgern die Benutzung nicht mehr zuzutrauen sei. Die Technik ist perfekt, das Steckenbleiben oder ein Absturz sind ausgeschlossen. Gefährlich ist allein die „unsachgemäße Benutzung“.

Ab dem 1. Januar 1974 gilt ein Neubauverbot für Paternoster. Bis zum 31. Dezember 1994 sollte der Aufzug ganz verschwunden sein. Zum Stichtag waren in der BRD noch rund 400 Paternoster in Betrieb. Die Gnadenfrist wurde bis 2004 verlängert, nachdem auch die rund 110 Anlagen in der ehemaligen DDR vehemente Fürsprecher gefunden hatten. Im Juli 2015 scheiterte ein Vorstoß von SPD-Bundesarbeitsministerin Andrea Nahles, nur noch „eingewiesenen“ Personen die Nutzung zu gestatten und eine Art „Paternoster-Führerschein“ einzuführen. Zwei Monate später bewies der Hamburger FDP-Politiker Burkhardt Müller-Sönksen Unvernunft als Unfallursache: Er wollte sein E-Bike in einen der beiden Paternoster im Bezirksamt Eimsbüttel mitnehmen, wo es viele verleiht.

Noch existieren in Hamburg 30 Paternoster. Einige sind stillgelegt, die meisten können nur von denen benutzt werden, die in den betreffenden Behörden und Betrieben arbeiten. Beim Umbau des Fliegerhauses am Rödingsmarkt wurde 2018 ein zugewandter Paternoster entdeckt, dessen Baujahr 1908 ihn zum ältesten erhaltenen der Welt macht. Ob er je wieder fährt, liegt beim Eigentümer, der insolventen Signa-Gruppe von René Benko.

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



Bericht im „Hamburger Tageblatt“ vom 20. Juni 1938.



„Ist jetzt ein guter Zeitpunkt für den Immobilienverkauf?“

◆ Die Preissteigerungen aus den Jahren ab 2009 bis Ende 2022 haben Immobilienbesitzern eine unglaubliche Wertentwicklung beschert und somit vielfach eine Verdoppelung oder weit mehr eingebracht.

◆ Die Medien berichten von einem Einbruch des Immobilienmarktes und reden den Markt schlecht. Das ist sehr differenziert zu betrachten und stimmt so nicht. Die Nachfragen von Kaufinteressenten haben im Vergleich zu den Spitzenzeiten nachgelassen, das stimmt. Das ist bei einer Zinsbelastung von vorher durchschnittlich 1 % zu jetzt durchschnittlich 4 % = 3 x mehr Aufwand auch nicht verwunderlich.

◆ Und es gibt mehr Kaufangebote als vorher im Markt, wodurch Kaufinteressenten mehr Möglichkeiten haben und sich nicht so schnell entscheiden.

◆ Dadurch mussten ALLE Immobilienbesitzer, unabhängig von der Lage, ein wenig von den unfassbaren Spitzenprei-

sen, die noch Ende 2022 galten, eine kleine Wertreduktion hinnehmen. Wenn man durch die Vorjahre aber 100 % bis 180 % oder z. T. noch mehr Wertgewinn gemacht hat, dann sind -10 bis -20 % aber durchaus zu verkraften.

◆ Aber wir verkaufen und wir verkaufen auch wieder gut. Und mit „wir“ meine ich im Allgemeinen „wir Immobilienverkäufer“. Denn die Kaufinteressenten merken langsam, dass die Zinslage sich langfristig nicht mehr großartig bessern wird, die Mieten weiter steigen, die Neubautätigkeit nahezu zum Erliegen gekommen ist und dass, wenn man sich Wohneigentum anschaffen möchte, man nicht länger auf bessere Zeiten zu hoffen braucht.

◆ Diese Erkenntnisse, die mehr und mehr bei den Kaufinteressenten ankommen und spürbar werden, geben die Antwort auf die Frage in der Überschrift: „**Ja, es ist ein guter Zeitpunkt zu verkaufen!**“

DER PARTNER, DEN SIE SICH AN IHRER SEITE WÜNSCHEN

◆ Als Fachmakler und inhabergeführtes Familienunternehmen bieten wir Ihnen 30-Jahre Erfahrung in allen Fragen der Bewertung und Vermarktung aller Arten von Wohnimmobilien, egal ob Sie Ihre Immobilie frei, vermietet oder als Immobilienverrentungsmodell anbieten möchten.

◆ Sie erhalten den aktuellen und realistischen Wert Ihrer Immobilie anhand unserer umfangreichen Analyse. Ehrlich, fachlich fundiert, schnell, unkompliziert und schriftlich ausgehändigt. Für Sie kostenfrei.

◆ Bei Beauftragung können Sie sich entspannt zurücklehnen, denn wir kümmern uns um ALLES, um den Verkaufserfolg für Sie zu sichern. Überzeugen Sie sich von den vielen Rezensionen unserer Kunden und klicken bei uns auf unser Homepage (www.martinullrich.eu) oben rechts „Sieger bei der Kundenzufriedenheit“ auf weitere Referenzen bei Proven Expert.

IMMOBILIEN-VERRENTUNG?

◆ Wenn Sie über so ein Konzept nachdenken, dann stellt sich die Frage: Welches Modell passt zu Ihnen und Ihrem zukünftigen Lebenskonzept?

- *Verkaufen und zurückmieten?*
- *Teilverkauf?*
- *Leibrente?*

◆ Letzteres passt in den wenigsten Fällen. Aber ob eine der o.g. für Sie in Frage kommt, können wir für Sie ermitteln und Ihnen die Vor- und Nachteile in Ruhe erklären.

Kontaktieren Sie uns noch heute, um einen Kennenlernermin und ggf. kostenfreie Bewertung zu vereinbaren. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen bei Ihren Fragen beratend zur Seite zu stehen.

**Rufen Sie doch gleich
040 27 14 14 80 an und bestellen
unsere Infobroschüre über uns
und unser Konzept
„Verkaufen- und zurückmieten“.**

PERSÖNLICHER GUTSCHEIN

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



LEBENSABEND-IMMOBILIE
Mein Zuhause verkaufen und zurückmieten

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



Patrick und Robin
lassen in ihrem

RETRO SPIELE CLUB MUSEUM

in Hamburg die
Vergangenheit wieder
lebendig werden

Das Thema Retro ist zur Zeit besonders aktuell. Die Langspielplatten werden wieder gepresst und verkauft, der Walkman ist in moderner, neuer Form und Technik jetzt zu erwerben, in Modehäusern und Möbelgeschäften sind Kleidung und Einrichtungsgegenstände zu entdecken, die mit ihrem Design auch schon vor 50 Jahren modern waren.

Über diesen aktuellen Trend freuen sich auch Patrick Becher und Robin Lösch, die beiden Inhaber des Museums in Hamburg, in dem jedes Spiel ausprobiert werden kann. Die Fotojournalisten haben aus ihrem Hobby diese Geschäftsidee entwickelt und umgesetzt.

In Hamburg kann man 60 Museen und 40 Theater aufsuchen. Rund 50.000 Besucher nutzen jeden Tag das, was die Kulturbehörde Hamburg zu bieten hat. Museen, die als wissenschaftliche und historische Orte des Lernens angesehen werden, bewahren Güter und Gegenstände, die zu Kulturerfahrungen beitragen. Der Louvre in Paris ist das meistbesuchte Kunstmuseum weltweit. Die Mona Lisa und auch die Venus von Milo besichtigten 2023 fast acht Millionen Menschen in der Hauptstadt Frankreichs.



Patrick Becher
vor seinem
Video-
Museum.

Vor dem
Pong-Spiel
von 1972.

Das beliebte
Autorennen-
Spiel.

Nach der Pandemie verzeichnen auch wieder die Museen in Hamburg steigende Besucherzahlen, wie auch das von uns besuchte, zur Freude der beiden Inhaber, die immer eine Stunde benötigen, um alle Konsolen zu starten und betriebsbereit zu machen. In der 160 Quadratmeter großen Fläche kann mit über 500 Videospielen der Kampfgeist geweckt werden. Weitere 1000 können auch noch vorbereitet werden, die im Augenblick in Boxen sind.

Eines der ältesten ist das Pong von Atari aus dem Jahr 1972. Es gilt als Urvater der Videospiele. Viele ältere Menschen kennen es aus ihren Jugendzeiten. Das Prinzip ist einfach und ähnelt dem Tischtennis. Zwei Spieler steuern einen senkrechten Strich und versuchen, den hin und her laufenden Ball zu treffen. Auch der bekannte Zauberwürfel liegt in mehrfacher Ausführung zum Ausprobieren auf den Tischen bereit. Ihn finden die Kinder interessant, wissen aber nicht, dass dieses Spiel Millionen von Menschen begeisterte und auch zur Verzweiflung bringen konnte. Der ungarische Architekturprofessor Ernő Rubik erfand das



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

Gutes Hören ist Vertrauenssache

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

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

Termine & Beratung: 040 181 000 777

hear
CUBE

Einfach. Besser. Hören.

hear CUBE Hörgeräte

040 181 000 777

Eppendorfer Baum

Gründellallee

Pösel Dorf Center



Patrick Becher erklärt Günter Fabri das Videospiel.



Die beiden Betreiber des Museums Patrick Becher und Robin Lösch.



Der bekannte Zauberwürfel.



Mit dem Schüttel-Stick beim 400 m Wettrennen.

WWW.RETROSPIELECLUB.DE

Geduldsspiel, um das räumliche Denkvermögen seiner Studenten zu trainieren. 1974 baute er den ersten Würfel, der ab 1980 auch in Deutschland gekauft werden konnte. 43 Trillionen Einstellmöglichkeiten soll es geben, die sich nach Angaben des Erfinders mit maximal 20 Zügen lösen lassen. Es gibt auch Zauberwürfel-Meisterschaften, wobei der Weltrekord zum Entwirren bei 3,13 Sekunden liegt.

Patrick Becher, einen der beiden Betreiber, trafen wir zum Interview und konnten uns von seinem beachtlichen Wissen zu dem Thema überzeugen.

Patrick Becher: „Wir wollen mit unserem Museum zum Erhalt alter Spiele und Techniken beitragen, wobei das Ziel ist, die Entwicklung der Computertechnik sowie der Videospielekultur von den 70er Jahren bis zur Jahrhundertwende zu dokumentieren und erlebbar zu machen. Wir präsentieren Computer, Konsolen und Software aus mehr als 50 Jahren. Wir bieten eine Reise in die Vergangenheit bei Events und Spieleabenden in gemütlicher Runde mit Freunden, Geschäftskollegen oder auf spontanen Treffen beim wöchentlichen Open House, jeden Donnerstag von 17 bis 22 Uhr und Samstag von 12 bis 16 Uhr. Danach wird am Wochenende unsere Location gern für Feiern gebucht. Bei einem Besuch bei uns können bis zu 60 Personen an 50 Konsolen die Geschichte der Videospiele erleben. Wir haben oder finden für jedes Alter die passenden. Auch Großeltern mit ihren Enkelkindern sind gern Gäste bei uns.

Seit Jahren sind wir schon auf der Suche nach größeren, bezahlbaren Ausstellungsräumen. Mit unserem vorhandenen Material könnten wir bestimmt 500 Quadratmeter ausstatten. Es ist ein Traum von uns, doch noch eine passende Location zu finden, um noch mehr Spielfreudigen das Retro-Vergnügen zu ermöglichen. Besuche in unserem Museum sind auch für Gruppen, Events wie u.a. Geburtstagsfeiern von Kindern oder Erwachsenen, gesellige Abende mit Freunden, von Montag bis Sonntag nach vorheriger Vereinbarung möglich. Wenn die Leser vom Senioren Magazin mit dem Artikel zu uns kommen, erhält bei mindestens zwei Personen eine den Eintritt umsonst. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und die gemeinsame Zeit in die Vergangenheit.“

Eintrittspreise für das Museum für Erwachsene 15 Euro, für Kinder 10 Euro. Für Gruppen gelten vergünstigte Tarife. Eine Dauerkarte für regelmäßige Besuche ist erhältlich. Die Retro-Club-Karte für 10 Euro beinhaltet einige Besonderheiten. Infos dazu über: www.retrocard.de.

Alle anderen Informationen über: www.retrospieleclub.de. E-mail: mail@retrospieleclub.de. Für eilige Anfragen: 0177/ 722 46 33 Adresse: Horner Landstraße 171 in 22111 Hamburg.

Text und Fotos: Marion Schröder und Retro Spiele Museum

KOMÖDIE
WINTERHUDER
FÄHRHAUS





JOCHEN BUSSE IN
WEISSE
TURNSCHUHE

KOMÖDIE VON **RENÉ HEINERSDORFF**
REGIE: **URS SCHLEIFF**

MIT **SIMONE PFENNIG,**
FLORIAN ODENDAHL,
CLAUS THULL-EMDEN

31. MAI BIS 14. JULI 2024
EINE CO-PRODUKTION MIT DEM THEATER AN DER KÖ DÜSSELDORF

Foto: Thomas Brill

Karten-Telefon: (040) 480 680 80    www.komodie-hamburg.de

Einmalig in Deutschland

Altersfreundliche Angebote in den Bücherhallen Hamburg



Von den „altersfreundlichen Angeboten“ der Bücherhallen Hamburg werden vor allem auch alle digitalen Angebote gern genutzt. Foto: Rainer

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats laden Sandra Spiller und Daniela Klapka (Foto rechts) in der Bücherhalle Altona (Ottenser Hauptstraße 10) zum „Kino-Klönsschnack für FSK 60“ ein. Foto: Bücherhalle Hamburg

Wer hier bei Bezeichnungen wie „Gemeinsam stricken und häkeln“, „Kino-Klönsschnack“ oder „Fit & entspannt“ an Angebote eines Vereins oder einer Senioren-Einrichtung denkt, irrt. Die Bücherhallen Hamburg haben jetzt auch Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren ins Visier genommen und bieten seit 2023 gezielt Kurse und Info-Veranstaltungen für die reifere Generation an.

Damit die Angebote „Hand und Fuß“ haben, hat für 14 hauptamtliche Mitarbeiter*innen der Bücherhallen in den Jahren 2021/2022 eine 1,5-jährige Fortbildung mit insgesamt acht Modulen in Theorie und Praxis stattgefunden. Thema: Bibliotheksarbeit mit älteren Menschen/altersfreundliche Angebote. „Der Umfang und die Form dieser Fortbildung für eine bestimmte Zielgruppe

ist einmalig für Bibliotheken in Deutschland,“ berichtet begeistert Christine Reißmann vom Team altersfreundliche Angebote der Bücherhallen Hamburg.

Turnen in der Bücherhalle? Geht!

Allein im Mai stehen in der Rubrik „altersfreundlich“ 40 unterschiedliche Angebote bei den verschiedenen Bücherhallen auf dem Programm. Dass es so viele verschiedene sind, liegt auch an den engagierten Mitarbeiter*innen. Anfang des Jahres hat zum

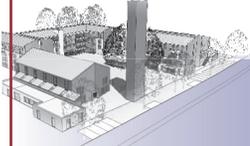


Bei „Fit & entspannt“ in der Bücherhalle Blankenese wird regelmäßig rund 45 Minuten geturnt.

Foto: Bücherhalle Hamburg

Beispiel Pauline Hopf, Fachangestellte für Medien und Information bei der Bücherhalle-Elbvororte in Blankenese, mit „Fit & entspannt“ angefangen. Warum? Weil sie es kann! Bevor sie bei der Bücherhalle anfang, war sie über 24 Jahre lang Yogalehrerin. Die 63-Jährige ist sozusagen Seiteneinsteigerin in der Bibliothek und ausgebildet in ihrer Disziplin. „Aktuell sind mittwochs um 11 Uhr meist 14, manchmal 15 Personen dabei“, berichtet Pauline Hopf. Rund 45 Minuten dauert die Session. Zwei, drei Männer seien auch dabei. Und zwei, drei Damen, die schon über 80 sind und regelmäßig kämen, berichtet Hopf. In Blankenese hat sich das schon rumgesprochen: Inzwischen müssen sich die Interessierten nach jeder „Fit & entspannt“-Stunde direkt für die nächste Woche anmelden. Und weil die Nachfrage so groß ist, soll es einen zweiten Termin am Donnerstag geben.

Übrigens wird in der Bücherhalle Elbvororte nicht zwischen den Bücher- und Zeitschriftenregalen geturnt: Gedreht, gestreckt und gedehnt wird sich überwiegend im Sitzen in einem Raum, der allgemein für Veranstaltungen genutzt wird.



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

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

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

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

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

Es gibt Gemeinschaftsräume und eine Dachterrasse als Treffpunkt aller Generationen.

2 Zimmer
ca. 52,29 m²
Wohnfläche

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

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

Bringt Menschen 60+ in Bewegung: Pauline Hopf ist Fachangestellte für Medien und Information bei der Bücherhalle Elbvororte und gelernte Yogalehrerin.

Foto: Bücherhalle Hamburg



Gemeinsam Filme gucken und klönen

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats laden die beiden Fachanstalten für Medien- und Informationsdienste Sandra Spiller und Daniela Klapka in der Bücherhalle Altona (Ottenser Hauptstraße 10) zum „Kino-Klönsschnack für FSK 60“ ein. „Es findet immer in unserem großen Gruppenraum statt. Wir laden bei Kaffee und Tee zu einer netten Kinorunde ein“, sagt Klapka. Bisher sei danach noch nicht viel geklönt worden, aber es wurden definitiv schon Kontakte untereinander geknüpft, so die Mitarbeiterin im Bereich Medien- und Informationsdienste bei der Bücherhalle Hamburg. Mittlerweile würden auch Kekse, Kuchen oder Popcorn mitgebracht. „Es wird immer kuscheliger bei uns“, so Klapka. Im Februar haben sie und ihre Kollegin mit „Kalender Girls“ gestartet. Bei einem anderen Termin im Februar gab es „Ziemlich beste Freunde“. Im März wurde „25 km/h“ und im April „Best Exotic Marigold Hotel“ gezeigt. „Wir haben uns für eine bunte Filmauswahl entschieden, da unsere Ü60er wirklich ganz modern und neugierig sind und eigentlich keine Lust auf angestaubte Klassiker haben“, so die 47-Jährige. An weiteren Veranstaltungen wird in Altona gebastelt, weil „die Reihe so gut angenommen wird und die Rückmeldungen so positiv sind“, freut sich Klapka, deren persönlicher Lieblingsfilm „Absolute Giganten“ (von 1999) von Sebastian Schipper ist.

Nach welchen Kriterien in welcher Bücherhalle was angeboten wird, hängt davon ab, an welchen Standorten die Team-Kolleginnen von den altersfreundlichen Angeboten arbeiten. Vieles hängt auch von den jeweiligen Kenntnissen der einzelnen Mitarbeiterinnen ab: „Eine Kollegin aus Bramfeld ist sehr an bildender Kunst interessiert und bietet so viele erfolgreiche Ausstellungen und Werkstatt-Gespräche an“, erklärt Christine Reißmann. Die Kolleg*innen bekämen nach einiger Zeit an einem Standort auch ein Gefühl für die Gäste vor Ort und können so ein passendes Veranstaltungsformat ableiten.

Besonders gut genutzt werden nach Aussage von Nian Gotrian, Sprecherin des Teams „Altersfreundliche Angebote“, alle digitalen Angebote, auch Instagram, WhatsApp, ChatGPT (digitale Veranstaltungen gibt es in vielen Bücherhallen) und Handarbeitsangebote wie ‚Stricken, Schnacken, Gutes tun‘ in Barmbek und Rahlstedt. In Bergedorf stehe „gemeinsam lesen“, in Alstertal/Wandsbek „Englisch 60+“, in Winterhude das „Literatur-Café für Frauen“ und in der Zentralbibliothek die „Entdecker-Touren“ hoch im Kurs. „Was in Winterhude gut läuft, kann in Eidelstedt durchfallen“, so Gotrian. „Eine der wichtigsten Tätigkeiten unseres altersfreundlichen Teams ist es, auszuprobieren, welche Formate wann und wo gut laufen könnten und diese gegebenenfalls anzupassen.“ Bastelveranstaltungen laufen übrigens manchmal nicht so gut, räumt Gotrian ein.

Ziel von „altersfreundliche Angeboten der Bücherhallen Hamburg“ ist es, älteren Menschen der Stadt eine erfolgreiche Teilhabe mit kulturbezogener Kommunikation und Aktion und sozialer Einbindung zu ermöglichen und gleichzeitig verschiedene Zielgruppen zu begeistern und an die einzelnen Stadtteilbibliotheken zu binden.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist übrigens kostenlos, man muss keine Bücherhaltenkarte besitzen. Eine Übersicht aller angebotenen „altersfreundlichen“ Angebote gibt es unter:

www.buecherhallen.de/termine.html

Corinna Chateaubourg © SeMa

Von den „altersfreundlichen Angeboten“ der Bücherhallen Hamburg werden vor allem die digitalen Angebote gern genutzt.

Foto: Simon Reindl

Gut schlafen im Alter

Leichtes Aufstehen mit Lift

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

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



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

Möbelhaus Deubelius

Kostenfalle private Krankenversicherung ... und ewig nervt die Beitragserhöhung

Bis zu 63 % sparen

- ohne Gesellschaftswechsel
– bei gleichwertigen Leistungen
- alternativ: Wechsel in die gesetzliche KV
(auch über 55 Jahre möglich)

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch
Thorsten Pinnow | Unabhängige PKV-Tarifo Optimierung

Tel.: 040 83 98 27 39 | www.pkv-optimierung-hamburg.de



BARRIEREFREIES WOHNEN MIT SERVICE!

Für Menschen mit
Unterstützungs- und Pflegebedarf
(auch 2 rollstuhlgerechte Wohnungen verfügbar)

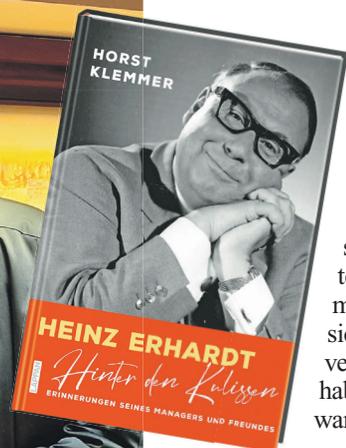
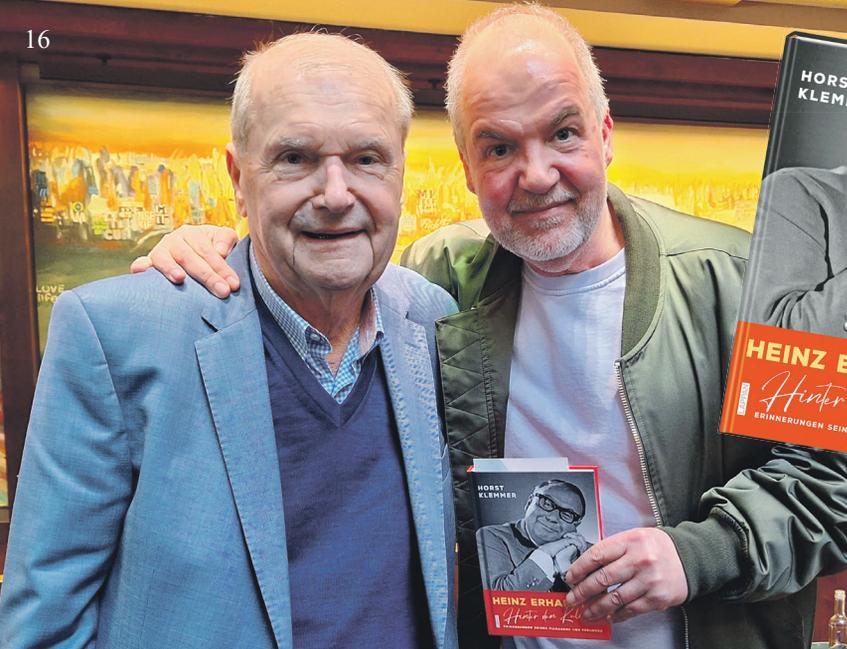
**BITTE VEREINBAREN SIE IHREN
INDIVIDUELLEN TERMIN:**

040 / 89 97 92-19



**BESICHTIGUNGEN
WÖCHENTLICH**

**HELENNEN QUARTIER
Bebelallee 28**



Buchcover.

war ein Vorbild für mich. Wer denn sonst? Seinerzeit war er in Deutschland konkurrenzlos. Was er mit der Sprache machte, war vorbildlich für mich. Er nahm die Sprache beim Wort, er drehte sie im Munde um, er kalauerte und schüttelte reimte – all das gehört immer noch zu meinem Repertoire. Dabei entschuldigte er sich immer wieder für den Nonsens, den er verzapfte – auch dies schüchterne Auftreten habe ich von ihm abgeschaut. Heinz Erhardt war der höfliche Meister dieser Kunst.“

Horst Klemmer, der Autor dieses Buches, erinnert an den Entertainer und Wortakrobaten, der ihm bei all seinen menschlichen Begegnungen, die er in seinem Leben erfuhr, am meisten am Herzen liegt.

„Er war ein Mensch mit einer außergewöhnlichen Persönlichkeit und einem großartigen und zeitlosen Sprachwitz. Wenn ich zurückblickend all das Revue passieren lasse, was ich mit ihm erlebte und durchlebt habe, zitiere ich gern den Satz von Tom Hanks aus Forrest Gump: Das Leben ist wie eine Pralinschachtel – man weiß nie, was man bekommt.“

In diesem Buch nimmt der Autor seine Leser mit auf eine Reise durch viele Stationen des Lebens von Heinz Erhardt, denn keiner war so nah an ihm wie die Familie und sein Freund und Manager Horst Klemmer. Der gelernte Steuerfachmann kam durch die Anfrage der Firma Opal Ende der 50er Jahre, die Wahl zur Miss Germany zu moderieren, ins Showgeschäft. Er ließ sich diese Chance nicht entgehen und präsentierte damals seine erste Miss-Wahl. Durch diese Tätigkeit ergaben sich für den Oldenburger Kontakte mit zahlreichen Prominenten, die ihn die Entscheidung treffen ließ, ein Künstlermanagement aufzubauen und Tourneen zu organisieren. 1979 wurde in Rudi Carrells Show „Am laufenden Band“ erstmals eine Miss Germany live im deutschen Fernsehen gewählt. Veranstalter war damals die Miss Germany Corporation von Horst Klemmer, die seit 1982 von seinem Sohn Ralf erfolgreich geleitet wird.

In diesem Buch erinnert sich der Autor in 50 Geschichten an besondere Erlebnisse mit seinem Freund. Illustriert sind seine Geschichten mit Fotos und Zeitdokumenten aus ihrer gemeinsamen Zeit. Es ist ein besonderes Buch mit bisher unbekanntem Aspekten aus dem Leben Heinz Erhardts und auch aus dem spannenden Leben des Autors, der auf Seite 139 mit den Worten sein Buch beendet: „Ich möchte mit einem Zitat von Heinz Erhardt schließen, an das ich mich selbst auch immer gehalten habe: Man nehme ernst nur das, das froh macht, das Ernste aber niemals tragisch!“

Das Buch erschien im LAPPAN VERLAG zum Preis von 18 Euro (ISBN 978-3-8303-6428-3).

Text Marion Schröder und Auszüge aus dem Buch – Fotos: Marion Schröder (1) und Horst. Klemmer privat – Titel Lappan Verlag

Horst Klemmer und Marek Erhardt beim Talk im Blockbräu 2024.

HORST KLEMMER erinnert in seinem Buch an seinen Freund HEINZ ERHARDT

Wir trafen den Manager und Freund von Heinz Erhardt in Hamburg. Er war Gast in der Talkshow, die von Thorsten Lausch mehrmals im Jahr im Blockbräu an den Landungsbrücken veranstaltet wird. Dass der Moderator nicht nur den Autor Horst Klemmer, sondern auch noch Schauspieler Marek Erhardt, den Enkel von dem Komiker, Musiker, Kabarettist, Komponisten, Schauspieler und Dichter einlud, war sehr informativ für die Zuschauer und auch interessant für uns. Dass Marek Erhardt in den 60er Jahren als Kind auf der Fünf-Mark-Münze der ARD-Fernsehlotterie abgebildet war, erfuhr der Hamburger Schauspieler jetzt zum ersten Mal bei dem Gespräch auf der Bühne.

Sein musikalisches Talent vererbte dem Entertainer sein Vater Gustav, der als Kapellmeister und Komponist arbeitete. Die Jugend verbrachte Heinz Erhardt größtenteils in seiner Geburtsstadt Riga bei seinen Großeltern, wo der Großvater Paul ein Musikhaus führte. Dort lehrte er seinem Enkel das Klavierspielen. 1919 nahm ihn dann sein Vater mit nach Deutschland. Heinz war damals zehn. Nach einigen Aufenthaltsorten und Schulwechseln besuchte der talentierte Musiker das Konservatorium in Leipzig. Seine größten Erfolge feierte er in Filmkomödien wie „Witwer mit fünf Töchtern“, „Der müde Theodor“, „Immer die Radfahrer“. Als Pianist wurde er gefeiert und für seine einzigartigen Gedichte geliebt. 1979 starb er in seinem Haus in Hamburg-Wellingsbüttel.

Für das Vorwort des Buches „Hinter den Kulissen“ konnte Horst Klemmer Otto Waalkes gewinnen, der u.a. schreibt: „Heinz Erhardt

Zeichnung von Otto Waalkes im Buch beim Vorwort.



Aufführung mit Heinz Erhardt in der Komödie von Peter Ahrweiler in Hamburg.



Heinz Erhardt mit Sohn Gero beim Rollenstudium.





ELBJAZZ IM HAMBURGER HAFEN

7. und 8. JUNI 2024

(pi) Am 7. und 8. Juni 2024 verwandelt das ELBJAZZ den Hamburger Hafen wieder für zwei Tage in einen spektakulären Melting Pot für Live-Musik: Inmitten der urban-maritimen Szenerie von Hamburg bilden einzigartige Spielorte wie das Werftgelände von Blohm+Voss und die weltbekannte Elbphilharmonie mit der angrenzenden HafenCity die Herzstücke des Festivals. Rund 50 Konzerte mit nationalen und internationalen Acts aus dem Jazz und populären Genre-Verwandten stehen alljährlich für ein zeitgenössisches Musikprogramm.

Beim ELBJAZZ wird der Begriff Jazz seit Anbeginn nicht als spezifische Genrezugehörigkeit, sondern als Frage der Einstellung verstanden, stilistisch ist das Feld dabei offen. Als trendgebender Leuchtturm unter den bundesweiten Jazz-Festivals präsentiert das ELBJAZZ ganz unterschiedliche Acts und Formationen – aufstrebende Newcomer, trendsetzende Größen und internationale Stars – live und unmittelbar.

Das musikalische Programm präsentiert sich auf verschiedenen Bühnen, die sich südlich der Elbe auf dem Werftgelände von Blohm+Voss und nördlich der Elbe in der HafenCity befinden. Abgerundet wird das musikalische Programm durch ein vielseitiges Rahmenprogramm.

Für das ELBJAZZ 2024 gibt es sowohl Tages- als auch 2-Tagestickets. Das 2-Tagesticket (7. + 8. Juni 2024) kostet 145,00 Euro, das Tagesticket Freitag (7. Juni 2024) 85,00 Euro, das Tagesticket Samstag (8. Juni 2024) 95,00 Euro. Alle Ticketpreise inkl. Gebühren. Infos und Buchung auf elbjazz.de/tickets.

TICKETS ZU GEWINNEN

Das SeMa verlost 1 x 2 Tickets



Senden Sie bis zum 17.05.24 ein E-Mail mit dem Stichwort „Elbjazz“ an raetsel@senioren-magazin-hamburg.de. Es werden digitale Tickets verlost, die per E-Mail verschickt werden, eine E-Mail Adresse ist daher erforderlich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Adressen werden nur für den Gewinnzweck verwendet.

Schöne Aussichten für Senioren

Service-Wohnen in der Seniorenresidenz Eichtalpark

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

Vereinbaren Sie gerne einen Besichtigungstermin.

Nicole Schumacher freut sich auf Sie!

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

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

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



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim

Wir suchen (m/w/d)
• **Pflegeassistenten**
(1jährig examiniert)
• **Pflegehelfer**
in Voll- oder Teilzeit. Auch
Quereinsteiger sind willkommen.

Wir bieten: • Fort- und Weiterbildung • Bezahlung nach Haustarif • Kita-Zuschuss
• Sonderzahlungen • Individuelle Zusatzleistungen

Bewerbung bitte schriftlich oder telefonisch an Frau Warneke
unter Telefon: 0 45 35 / 51 51 -16

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt – Sabine und Markus Hinz GbR
Segeberger Str. 38 – 23845 Itzstedt – www.haus-itzstedt.de
eMail: info@haus-itzstedt.de

Pflegefall, Rentenlücke, Krankheit,
Unfall oder Schwerbehinderung?

Damit Sie auch in Zukunft lächeln

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

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

Jetzt Mitglied werden:
sovd-hh.de



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

SOVD

Rätselspaß

ent-hülstes Getreide-korn	Tabak-konsu-ment	leichtes Gewebe	estn. Name Weißen-steins	Schrift-steller-verband (Abk.)	griech. Spora-den-insel	Stadt an der Weißen Elster	österr. Univer-sitäts-stadt	niederl. Küsten-schiff	orienta-lischer Nomade	österr. Kaiserin bis 1918	be-waffnen	Gerb-stoff
			8	eng-stirnig								
gleich-sam, als ob	'heilig' in span. Städte-namen			ver-gleich-bar	ehem. Name von Tallinn					ugs.: Hahn	Kose-wort für Mutter	3
				asiat. Staaten-verbund (Abk.)			erster Mensch im Weltall			6		
Staat in Süd-amerika	früherer österr. Adels-titel						englisch: nein, kein			japa-nische Währung		
				öffent-licher Aushang			alte franz. Gold-münze				Versmaß	
Welt-be-ginn	ursäch-lich		Initialen von Neruda				Unkraut-zupfen	weißes liturgi-sches Gewand		englisch: Männer		
												schweiz. Roman-cier † 1971
Verein	eine Leicht-athletin	Lied in der Bretagne					Kfz-Z. Lands-berg/Lech			Kinder-hilfs-werk der UNO	populär	
			Angehö-rige des Staates Israel				Kenn-zeichnung			Nieren-sekret, Harn		
alt-römische Kupfer-münze		Esels-laut										
				Metier	Halbton über D	Stadt in Thür-ingen	relig. Ober-haupt d. Joruba	Film-kamera-geräusch			2	Ritter der Artus-sage
Teil des Baums		Frauen-kose-name	irisches Stark-bier			10				Stadt am Kongo im ehem. Zaire	scherz-haft: US-Soldat	
bogen-artige Raum-decke	Haupt-stadt der Male-diven				See-lachs-art		rumän. Gebiets-haupt-stadt	hinteres Schiffs-segel		9		
							pomme-risch: kleine Insel	kurz für: darauf		7		latei-nisch: wo
				deutsche Vorsilbe	Flug-navigator							
straffe Ausbil-dung	west-afrika-nischer Staat						derzei-tiger Aufent-haltsort			Abk.: Royal Navy	molda-wische Währung	
												1
eine Schoko-lade							Vorname der Schy-gulla					süd-amerika-nischer Kuckuck

HoWe-Umzüge

Umzüge - nah und fern
Entrümpelung & Transporte
in Hamburg und Umgebung

Umzüge
ab € 150,-

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

Kostenvoranschlag, Umzugskartons
sowie Anfahrt kostenlos!

Mobil 0172-402 55 72
Tel. 04103-803 39 03
www.howe-umzüge.de

Die Gewinner vom April 2024:

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

1. und 2. Preis: je zwei Karten für „Die Dreigroschenoper“ am 22.05.24 im St. Pauli Theater

1. C. Muxfeldt-Trapp, 22045 Hamburg
2. N. Dobs, 20146 Hamburg

3. bis 7. Preis: je eine CD von Jonny Hill „Sag, wer vermisst mich, wenn ich geh“

3. G. Weindel, 22844 Norderstedt, 4. S. Ohff, 25436 Tornesch,
5. D. Fanick, 22527 Hamburg, 6. D. Ditz, 23562 Lübeck,
- H. Becker, 22419 Hamburg

8. Preis: ein Buchexemplar „Kuba, Hemingway, eine Cohiba + ich“ von Wolf-Ulrich Cropp

8. I. Ellerbusch, 22589 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe April 2024

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

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

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

Verlosung im Mai

1.–3. Preis:

Jeweils 2 Tickets für **Variété de Música Cubana – Cubas Legenden** am **05. Juni 2024** um **19.30 Uhr** im **HANSA-Theatersaal**

Lassen Sie sich vom „Variété de Música Cubana“ auf einen Streifzug durch das geheime, ausschweifende Nachtleben Kubas vor der Revolution mitnehmen und spüren Sie die Magie Havannas der fünfziger Jahre. Vorstellungen vom 04. Juni bis 14. Juli 2024.

Vorverkauf unter 040 47 11 06 44, www.st-pauli-theater.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen.



4.–5. Preis:

2 x 2 Tickets für die **Schweriner Schlossfestspiele** am **12. Juli 2024** um **20 Uhr**

Am Freitag, den 12. Juli 2024 können Sie den „Wanderer zwischen den Welten“ erleben.

Opernstar Nils Wanderer und seine Gäste präsentieren Musik von Mozart bis Lady Gaga, von Leonard Bernstein bis Leonhard Cohen. Das ganze Programm mit allen Terminen und Tickets im Internet: www.mecklenburgisches-staatstheater.de/schlossfestspiele



6.–8. Preis:

Jeweils ein Buchexemplar „**Träume brauchen starke Flügel**“ von **Peter Jäger**

Ein Roman zum Erinnern und Schmunzeln. „Es ist eine abwechslungsreiche Mischung meiner Erinnerungen an die prude Zeit nach der Kriegs-Katastrophe. Junge Menschen rebellieren gegen die Unterdrückung ihrer Gefühle und Träume. Doch sie finden auch Wege für ihre eigenen Pläne“, schildert der Autor sein neues Werk. ISBN: 9 783384 164230, Preis: 16 Euro.



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

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

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

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.05.24 senden an:

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

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

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

Schreiben

über die Achterbahn des Lebens



Zwei Kinderbücher, zwei Chroniken rund um Eidelstedt, viele Romane sowie Kinder- und Weihnachtsmärchen zählen zu Peter Jägers literarischem Schaffen.

Er wurde im Zweiten Weltkrieg in Stettin geboren, wuchs bei seiner Großmutter erst in Königsberg, später am Niederrhein auf. Ausgebildet als Bergmann war er anschließend in vielen verschiedenen Berufen tätig: im Hamburger Hafen, in einer Druckerei und als Bankangestellter.

In den Jahren bei einer Druckerei wurde sein politisches Interesse durch die Mitgliedschaft in der IG Druck und Papier erweitert.

Die Ereignisse um die „Spiegel“-Affäre und die Teilnahme an den Protesten waren prägend für ihn und haben den Berufswechsel zum Journalismus befördert. In den Jahren 1978 bis 2000 arbeitete er als Lokaljournalist in Hamburg. Er unterstützte viele Projekte im Stadtteil Eidelstedt wie das Bürgerhaus, Heimatmuseum und den AKN-Bahnhof im Zentrum.

Das SeMa sprach mit dem umtriebigen Literaten und Journalisten.

SeMa: Sie haben in vielen verschiedenen Berufen gearbeitet. Wie ist Ihre Leidenschaft zum Schreiben entstanden?

Jäger: Das Schreiben war schon in der Schule mein Lieblingsfach. Selbstverständlich bezogen auf Unterrichtsthemen. Nach meiner vierjährigen Lehre im Bergbau versuchte ich in Hamburg mit Unterstützung von Angehörigen einen neuen Start. Meine Ausbildung auf der Zeche nützte mir dabei wenig. Erst als ich in einer Druckerei in Eimsbüttel diese interessante Branche kennenlernte, begann ich meine Bildung durch intensives Lesen und Schreibversuche zu erweitern.

SeMa: Woher nehmen Sie die Ideen? Fließen Ihre persönlichen Erinnerungen in Ihre Geschichten mit ein?

Jäger: Als Journalist schreibt man über Ereignisse, dabei ist korrekte Information angesagt. Mich drängte es aber auch, meine Beobachtungen mit Fantasie auszuschmücken. So entstanden meine ersten Kinderbücher: „Vierbeiner auf Probe“ und „Die Wiese gehört uns!“. Die Anregungen dazu brachten meine beiden Töchter ins Haus.

Mit mehr Schreiberfahrung wagte ich mich daran, eine Chronik über den Hamburger Stadtteil Eidelstedt zu verfassen, in dem

ich mit meiner Familie wohnte. Die erfolgreiche Nachfrage veranlasste den renommierten Sutton Verlag in Erfurt, in der Reihe „Archivbilder“ einen Bildband zum historischen Wandel des Stadtteils herauszubringen. Dabei konnte ich auch meine Kontakte zum örtlichen Heimatmuseum nutzen.

SeMa: Sie sind in Nordrhein-Westfalen aufgewachsen. Was ist Ihnen, als Sie nach Hamburg kamen, positiv und was negativ aufgefallen?

Jäger: Den anstrengenden Wechsel vom Ruhrpott nach Hamburg habe ich trotz geplatzter Träume nicht bereut. Wer in dieser gigantischen Metropole vorankommen will, muss Ausdauer haben. Zum Beispiel war damals, in den sechziger und siebziger Jahren, die Vermietung von Wohnungen und Zimmern für Untermieter sehr abenteuerlich.

SeMa: Sie waren Lokaljournalist. Was haben Sie besonders an der Arbeit geschätzt?

Jäger: Als Lokaljournalist habe ich schnell den Bezug zu meinem Umfeld kennengelernt. Aktivitäten der Vereine, Schulen, Kindergärten und in politischen Einrichtungen sorgten für Abwechslung. Während meiner Zeit als Redakteur und Objekt-leiter in Hamburg konnte ich auch manche Projekte mit anschieben. „Wir sind das Sprachrohr oder sollten es zumindest sein“, lautete meine Parole. Wenn ich zu Erfolgen beitragen konnte, sind bei mir auch Träume in Erfüllung gegangen.

SeMa: Was fasziniert Sie am Schreiben?

Jäger: Am meisten fasziniert mich der Werdegang, wie die Geschichte wächst. In meiner Fantasie entstehen beim Schreiben neue Bilder, die mich voranbringen. Ich nutze aber auch mein „Netzwerk“, um über die Achterbahn des Lebens zu schreiben.

Den aktuellen Roman wollte ich mir nicht mehr zutrauen, fand aber Unterstützung bei einer pensionierten Lehrerin, die heute Leiterin der Geschichtswerkstatt Quickborn ist. Aus dieser Zusammenarbeit entstand der Titel „Träume brauchen starke Flügel“ – durch kreative Ergänzung gelang uns die Verwirklichung eines Romans über die Zeit des Wirtschaftswunders.

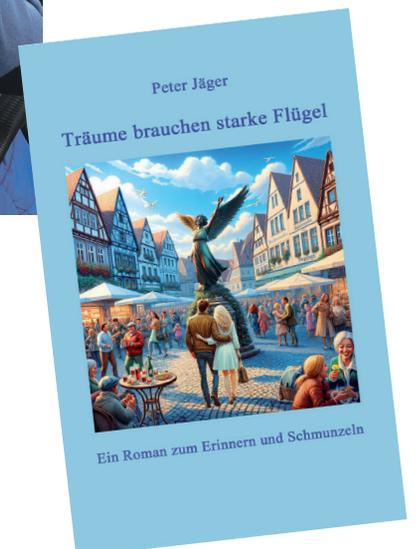
SeMa: Danke für das Gespräch.

Stephanie Rosbiegal © SeMa



Autor Peter Jäger mit seinem neuen Taschenbuch für Freizeit und Reise. Foto: Beate Jäger.

Autor Peter Jäger empfiehlt sein neues Taschenbuch das an das deutsche Wirtschaftswunder erinnert: „Träume brauchen starke Flügel“ – ein Roman zum Erinnern und Schmunzeln, Verlag Tredition, Hamburg, ISBN: 9 783384 164230, Preis: 16 Euro. Foto: Beate Jäger





SoVD-Sozialtipp

SOVD
Sozialverband Deutschland
Landesverband Hamburg

Habe die Ehre

Neun von zehn Hamburger:innen sagen: „Wir brauchen mehr Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen“ – so eine Umfrage des NDR. Viele lassen den Worten Taten folgen und geben sich die Ehre, freiwillig dabei zu sein. „Ein Ehrenamt ist eine gute Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe. Das Motto: „Dabei sein und mitmachen“, sagt Klaus Wicher, Hamburg-Chef des Sozialverband SoVD. Das Ehrenamt hat viele Gesichter: Schularbeitenhilfe, Tierschutz, Übungsleitung im Sportverein, Sprachunterricht für Flüchtlinge, Telefonseelsorge, Tafeln, Obdachlosenhilfe, Hospiz, Hilfe für ältere Menschen und vieles mehr. Wer Ausschau halten möchte, was in Frage kommt: Die 25. AKTIVOLI-FreiwilligenBörse findet am 26. Mai 2024 im Museum der Arbeit statt. Auch der SoVD Hamburg wird mit einem Stand vor Ort sein, denn im Sozialverband gibt es viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu betätigen.

Die AKTIVOLI hilft bei der Suche nach einer sinnstiftenden Beschäftigung, gerade im Alter, wenn die Beziehungsnetze löchriger werden. Wicher: „Jetzt kommt die vielköpfige Baby-boomer Generation. Viele wollen nicht nur Löcher in die Luft gucken“. Er plädiert für neue Angebote etwa in Senior:innen-Zentren, die mehr bieten als Kaffee und Bingo: „Hier werden

verschiedene Beratungs- und Hilfsangebote gebündelt, ehrenamtliche Aufgaben könnten auch vermittelt werden.“

Aber geht alles ohne Sorge? In der Regel: Ja. Die gesetzliche Unfallversicherung sichert Ehrenämter ab. Aber: Dies gilt nur auf den direkten Hin- und Rückwegen sowie während der ehrenamtlichen Tätigkeit. Und wenn beim Besuch der alten Dame ein Unfall passiert? In der Regel wird nicht die oder der ehrenamtlich Tätige zum (zivilrechtlichen) Schadenersatz herangezogen. Vielmehr haftet die Trägerorganisation bzw. deren Haftpflichtversicherung. Aber der Teufel steckt im Detail: Ein:e Übungsleiter:in im Sportverein ist bei sportbezogenen, satzungsgemäßen Veranstaltungen abgesichert. Das heißt, bei Training, Wettkampf, Mitgliederversammlung oder Vereinsfest. Baut hingegen der Sportverein beim Straßenfest eine Hüpfburg auf, kann es anders aussehen. Denn wenn es sich um eine nicht satzungsgemäße Veranstaltung handelt, greift der Versicherungsschutz nicht. Grundsätzlich gilt in Hamburg: Meist sind ehrenamtlich Tätige über eine gesetzliche Unfallversicherung bzw. ihre Trägerorganisation unfallversichert. Und für diejenigen ohne Schutzschilder sorgt Hamburg auch. So heißt es offiziell: „Im Rahmen einer Sammel-Unfallversicherung sind Tätigkeiten versichert, die unmittelbar mit dem freiwilligen Engagement in Zusammenhang stehen, dazu zählen auch An- und Abreise.“ Bedingung: Die Arbeit „zum Wohle des Gemeinwesens“ wird in Hamburg geleistet oder geht von Hamburg aus. Kein Schutz besteht jedoch, wenn das Ehrenamt eher „Freundschaftsdienst“ oder Nachbarschaftshilfe ist.

Fragen zum Ehrenamt beantwortet der SoVD seinen Mitgliedern telefonisch unter: 040 611 60 70 oder im Internet: www.sovd-hh.de/sozialberatung-hamburg/sozialberatungsstellen-hamburg. Wenn Sie sich im SoVD ehrenamtlich betätigen wollen, besuchen Sie uns gern am 26. Mai auf der AKTIVOLI, Museum der Arbeit, Alte Fabrik Nr. 15.

Ihr Partner für Barrierefreiheit mit Firmensitz in Hamburg – Sitztreppenlifte, Hublifte und Plattformlifte

Probefahrten
im Ladengeschäft




**Hamburg
Lifte**
ARNE BUCHHOLZ



040 • 851 807 03

Wellingsbüttler Weg 117 • 22391 Hamburg

www.hamburg-lifte.de • info@hamburg-lifte.de

«Neustart» mit Magenknurren

Das erste Frühstück
nach dem Fasten:
Backpflaumen,
Knäckebrot sowie
Magerquark mit
Leinsamen.



Fastenkuren: Durch Verzicht zu mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude

Wir haben es gut – vielleicht sogar zu gut. In der heutigen Konsumgesellschaft sind überfüllte Regale in Supermärkten so selbstverständlich wie volle Mägen und dicke Bäuche. Es gibt gesundheitlich genügend Gründe, warum der Mensch auch im fortgeschrittenen Alter bereit sein sollte, über seine Ernährung und sein Essverhalten nachzudenken. Nicht nur Diabetes, Adipositas, Arthrose oder andere medizinische Begriffe werden zum Thema, der Körper und seine Organe haben eine Pause verdient, bevor es in die letzte Phase des Lebens geht. Eine Fastenkur oder auch regelmäßige Verzicht auf Nahrung und Gemüse können dazu führen, dass dieser Lebensabschnitt erholsam und entspannt angegangen werden kann. SeMa-Redakteur Klaus Karkmann hat sich den „Qualen“ einer solchen Kur unterzogen, durfte nach zehn Tagen Magenknurren die positiven Effekte spüren.

Der Tisch ist recht übersichtlich gedeckt, das heutige Mittagessen bereitet keine großen Überraschungen. Wie immer an Fastentagen muss der mehr oder weniger

hungrige Gast (er wird irgendwie zum Patienten) mit einem Glas Wasser, einem ungesüßten Tee, einem kleinem Obstsaft (alternativ etwas Brühe), etwas Kräutern und als Highlight einem kleinen Schälchen Honig klar kommen. Nichts mit Brathähnchen, nichts mit Gulasch oder ähnlichen Genüssen des Alltags – und das freiwillig. Das Fasten (nach Buchinger) erfordert Disziplin – viel Disziplin. Das weiß und will aber jeder, der sich dieser Aufgabe stellt. Und er weiß auch, warum: Nach zehn Tagen des Verzichts fühlen sich Körper und Seele gleichermaßen gereinigt an, das Leben kann kommen, der Neustart ist gelungen.

Man ist mit dieser Erfahrung nicht allein. „Ich mache das regelmäßig, es ist unglaublich, was mir das bringt – vor allem im Alltag nach diesen Tagen“, schildert eine etwa 60-jährige Mitpatientin im Vitalresort. Auch bei ihr war zu erkennen, wie langsam der knurrende Magen verschwand, der Glanz in den Augen kam. Heilfasten ist mehr als Gewichtsabnahme – auch wenn die für viele Klienten im Mittelpunkt steht. Natürlich purzeln in fünf, zehn oder gar mehr Fastentagen die Pfunde, viel wichtiger aber ist, dass der Betroffene zu einer anderen Lebenseinstellung sich selbst gegenüber in der Zeit

Vom Entlasten bis zu den Aufbautagen

Der fest geregelte Ablauf einer Fastenkur

Entlastungstage: In der Regel drei Tage vor dem eigentlichen Fasten sollte nur noch leichte Kost wie Kartoffeln, Reis, Gemüse und Obst auf den Tisch kommen. Totaler Verzicht auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin. Dazu sollte viel getrunken (Wasser und ungesüßter Tee) werden, langsam sollte der Stress des Alltags (z.B. Termine, Fernsehen, PC, Handy) abgebaut werden.

Der 1. Fastentag: Glaubersalz oder Bittersalz werden mit warmen Wasser eingenommen, durch das folgende Abführen in den kommenden ein bis fünf Stunden wird der Darm gereinigt. Dies ist dann der eigentliche Beginn der Fastenzeit.

Die übrigen Fastentage (drei, fünf, zehn oder in Ausnahmen auch mehr):

Morgens: Es gibt frisch gepressten vitaminreichen Obstsaft (150 ml), er hebt den Blutzuckerspiegel an.

Mittags: eine milde Gemüsebrühe (250 ml.), zum Würzen frische Kräuter. Am frühen Nachmittag Ruhen mit einem warmen Heublumensäckchen auf dem Bauch. Dadurch soll die Stoffwechsellleistung unterstützt werden.

Abends: Frisch gepresster Gemüsesaft oder Gemüsebrühe

- Die Säfte und Brühen sollten langsam und schluckweise gelöffelt und „gekaut“ werden. So kann der Körper die wichtigen Inhaltsstoffe optimal nutzen.
- Während der Fastenzeit braucht der Körper viel Flüssigkeit (Wasser, Tee), es werden rund drei Liter pro Tag empfohlen.
- Ergänzt wird die Fastenkur bzw. der Darm in dieser Phase durch Einläufe und Colon-Hydrotherapie.

Aufbautage: Sie sind im Prinzip schwieriger als die eigentlichen Fastentage selbst. Man sollte nicht gleich wieder in alte Ernährungsabläufe verfallen: Langsames Genießen und Durchkauen, einige Tage noch Verzicht auf Fleisch, fettige Produkte und Alkohol. Eine normale Mahlzeit ist erst nach drei bis vier Tagen möglich. Zudem sollte noch Ruhe gehalten werden. Der Körper und die Organe müssen sich langsam wieder an ihre gewohnte „Arbeit“ gewöhnen.



**Besuchen Sie
unsere Homepage**

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



**Anzeigenberatung
und -annahme**

040 524 33 40

h.wiederhold@senioren-magazin-hamburg.de

Am Rande einer Fastenkur

Verzicht: Tee, Säfte und Brühe müssen reichen. Alle anderen Nahrungsmittel, Nikotin, Alkohol und Koffein (Kaffee) stehen auf dem Index. Auch auf nicht unbedingt notwendige Medikamente sollte verzichtet werden.

Schlaf: Die Nacht ist während des Fastens oft verändert. Mal schläft man tief und fest, mal liegt man lange wach. Da in diesen Phasen oft Probleme auftreten – und verarbeitet werden, wird auch die Seele sozusagen entgiftet.

Körperempfinden: Während der Fastenzeit friert der Patient öfters, da der Körper sehr schnell lernt, sich auf die reduzierte Energiezufuhr einzustellen.

Fastenflauten: Beim Fasten ist es durchaus möglich, dass leichtere Probleme wie Schwächen, Zittrigkeit und Mattigkeit auftreten.

Wellness: Eine stationäre Fastenkur ist von Massagen und Einläufen begleitet.

Trinken: Während der Fastenzeit braucht der Körper viel Flüssigkeit, etwa drei Liter am Tag werden empfohlen. Dies erfolgt in Form von Wasser und ungesüßtem Tee.

Aufbautage: In den drei Tagen nach dem eigentlichen Fasten sollte noch auf schwer verdauliches wie blähendes Gemüse, Fleisch, Wurst und Eier verzichtet werden. Auch Kaffee, Alkohol und zu viel Zucker sollten noch gemieden werden.

Gewichtsverlust: Bei einer Fastenkur nach Buchinger nehmen Patienten in einer Woche bis zu fünf Kilogramm ab.

Infos im Netz zum Fasten:

- www.ndr.de/heilfasten
- www.menschel.com
- www.dge.de/heilfasten

danach findet – also ein Reset gelingt. Dabei sollte jeder auf sich selbst achten, um zum Ziel zu gelangen. Tanja Born, ärztlich geprüfte Fastenleiterin in Menschels Vitalsresort Meddersheim/Bad Sobernheim (Rheinland-Pfalz), schildert aus eigener Erfahrung: „Man muss beim Essen nicht auf die Umgebung und den Nebenmann schauen, man muss es wollen. Der Wille ist beim Fasten und bei der Ernährungsumstellung ein wesentlicher Faktor.“ Begleitet wird das Ganze

Positive Effekte des Fastens

- *Veränderung der Ernährung*
- *Verbesserung der Stoffwechselformparameter*
- *Prävention chronischer Erkrankungen*
- *Autophagie, ein zellulärer Selbstreinigungsprozess*
- *Beschwerdelinderung (Allergien, Gelenkerkrankungen, Wechseljahresbeschwerden)*
- *Stressabbau*
- *Frisches und schönes Hautbild*
- *Erhalt und Steigerung körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und natürlich (in manchen Fällen große) Gewichtsabnahme*

durch Massagen, Einläufe und Vorträge (siehe Text nebenstehend), das Umfeld mit Gymnastik-Kursen, Therapien, Schwimmbad und Wellness sowie einem Gelände ohne Verlockungen des Alltags tun ein Übriges. Den Rest erledigen die pausierenden Organe und die leckere Kost, die es gerade nicht gibt. Brühe und Saft müssen reichen, und sie reichen tatsächlich. Na ja, eben notgedrungen.

Natürlich gibt es einiges zu bewältigen. Der Ausflug in den Supermarkt (nur zum Zeitungen kaufen!!!) des Nachbardorfes kostet Widerstandskraft. Dort duften die Brötchen, gleich um die Ecke lächelt das Süßwarenregal, bevor es an der Fleischtheke langgeht, wo der Blick kurz auf Roastbeef, Gänsekeule oder das leckere Rumpsteak schweift. Erst an der Kasse – vorbei noch an der Truhe mit dem leckeren Sahneeis – ist es geschafft. Drei Kilometer weiter warten wieder Brühe und Tee. Trotzdem: Spätestens am vierten Fastentag kommt Hunger eigentlich nicht mehr auf, der Darm ist leer, er will zur Zeit nichts.

Niemand muss sich dieser Sache unterziehen, zudem das Ganze auch wirklich nicht billig ist, man muss es sich erstmal leisten können/wollen. Wer die Chance aber erhält, eine Fastenkur anzutreten, sollte erwägen, einen Neustart zu wagen. Zehn Tage ohne feste Nahrung sind bestimmt nicht schön, für Otto-Normalverbraucher sind Blicke in volle Kühlschränke und auf Speisekarten sicher angenehmer – aber die kommen ja wieder. Der dicke Bauch hoffentlich nicht. Klaus Karkmann © SeMa



SeMa-Redakteur Klaus Karkmann musste zehn Tage ohne feste Nahrung auskommen. Er verbrachte sie in Menschels Vitalresort in Meddersheim (Rheinland/Pfalz).



In den Vorbereitungstagen müssen gedünstetes Gemüse oder ein paar Pellkartoffeln mit Spinat reichen. In den Tagen danach wird dann gefastet.



Brühe (250 ml) und Tee sind für zehn Tage ständige Begleiter des Fastenden.



Beim Fastenbrechen wird ein würdiger Rahmen gestaltet.

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
Fabersweg 3, 22848 Norderstedt

Telefon
040/41 45 59 97

Fax
040/524 39 72

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 19693

Amtsgericht
Kiel

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Mandana Doose

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

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

Korrektorat
Sibylle Kumm

Anzeigenannahme
für gewerbliche

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 52.000
• Nord: 21.000
• West: 21.000
• Ost: 10.000

Anzeigenschluss
gewerbliche Anzeigen
Ausgabe Juni 2024
am 20.05.24

Verteilung der
Juni-Ausgabe
ab 01.06.24

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

BEKANNTSCHAFTEN

ER, 86, kein Tänzer, kein Wanderer, kein Raucher, kein Säufer, aber netter Mann – mit Bild bitte, **Chiffre 06624**

Ich (w 68, 171) bin nicht mehr jung, aber auch nicht alt! Welcher nette, sympathische Herr möchte mit mir den Herbst des Lebens genießen? **Chiffre 06724**

Kluge hübsche 70erin sucht Seelen-Freund und Spaziergänger für Eimsbüttel! Dich eventuell? Würde mich sehr freuen über Gespräche, essen und spazieren gehen, **Tel.: 040/43 09 86 97**

Diese Annonce geht an einen älteren Herrn mit Herz + guter Laune. Bist Du derjenige? Ich w/170/NR, freue mich auf ein paar Worte von Dir. **Chiffre 06824**

Ist es möglich, auf diesem Wege eine schlanke, ehrliche, treue Partnerin für eine harmonische Zweisamkeit kennenzulernen? Er, 70+/169/NR, kein Opa-Typ, **Chiffre 06924**

Sportl. 61er sucht Ihn! Schlank + fit suche ich gern ebensolchen für lustvolle Gemeinsamkeiten. **williwanker@gmx-topmail.de**

Einfacher Typ 72/175/75, möchte mit netter Frau HH, D und die Welt erkunden – gelegentlich lecker essen gehen, **Chiffre 07024**

Für eine außergewöhnliche, respektv. Beziehung mit festen Vorstellungen suche ich weibl. 60+, charm., eleg., dominant, den humorvollen Herrn ab 65 J., mit guten Umgangsformen, **Chiffre 07124**

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

Er, 85, schlank, 165, fit, NR, sucht eine Sie für gute Gespräche, Spaziergänge, kl. Ausflüge – wer hat Lust u. Mut? **Tel.: 0157/32 36 29 41**

Welche sanftmütige Frau bis 62 J. möchte schlanken, jugendl. Krebsmann bei einem Frühlingsspaziergang kennenlernen, um behutsam eine liebe Partnerschaft aufzubauen? Liebe Natur – Kultur – Musik, das Meer, bin handwerklich begabt. Haus mit Garten wäre schön – nur Mut! In Hamburg-Nord oder Norderstedt, **Tel.: 040/18 12 48 24**

Er sucht Sie: Freundliches Wesen, M., 62, schlank, sucht Schleckermäulchen für Freundschaft, **Chiffre 07924**

Intens. erleben, Freude, Glück teilen möchte ich, humorvoll, empath., NR/NT/70+/166/67, mit liebsw., sportl., weibliches Wesen, in Natur, Umwelt, Gesellschaft, Sport, Spiel, Reise etc., **Tel.: 040/33 48 49 07**

Sie, 74 J., junggeblieben, sucht Freund/-in, Begleiter/-in, für eine freundschaftl. Beziehung. Ich mag Stadt und Land und bin für Aktivitäten wie Spaziergänge, Ausflüge u. Kultur etc. offen, **Chiffre 07624**

Lebenslustiger Witwer, 81 J./176, sucht eine mollige Frau/Witwe, ab 72–82 J., mit gr. Busen, für schöne Stunden zu zweit. HH-Billstedt, Horn, Wandsbek, Barmbek, **Chiffre 07724**

Symp. Sie, 74/NR, sucht niveauvollen, aufgeschlossenen, zuverl. Partner mit Herz und Humor, möglichst mobil, für ein liebevolles Miteinander. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 07824**

Das Leben ist niemals perfekt, aber irgendwann kommt der Mann, der es für mich perfekt macht ... Vielleicht bist du es, bis 78 Jahre/ab 175, um mit mir, 73 Jahre/161, schlank, noch eine schöne Zeit zu verbringen. Finde es heraus und rufe mich unter **Tel.: 0162/902 43 50** an. Ich freue mich auf Deinen Anruf!

Sie, 58 J./160 m aus Stormarn. Ich suche einen liebevollen Partner, der tiefgründig, ehrlich, leidenschaftlich und humorvoll ist, gerne reist und in der Natur unterwegs ist – genau wie ich. Ich freue mich auf Dich und ein Foto wäre klasse. **WhatsApp 0175/249 68 48**

Attraktive Frau sucht charmanten Herrn für gemeinsame Unternehmungen. Bin 65, schlank, kulturinteressiert, NR, freue mich über einen Anruf, **Tel.: 0179/122 86 48**

FREIZEIT

Nette, w., 63 Jahre und Rentnerin möchte ihren Bekanntenkreis erweitern und freut sich auf tolle Menschen, **Chiffre 07524**

Bus-Tagesausflug am 16.05.2024 zum Baumwipfelpfad Nordheide u. nach Lüneburg. Reservierungen bitte unter **Tel.: 01515/850 22 54**

Sie, 75, sucht Frauen für Spaziergänge, kleine Tagesausflüge, Klönnen, **Hdy/SMS: 0157/74 26 44 06**

Moin – ich freu mich auf die vielen Anrufe der letzten SeMa. Der lustige Ü60-Stammtisch ist jetzt im Amadeus in Barmbek. Maren lädt auch Dich ein! **Tel.: 0176/64 43 10 89**

Suche Reisebegleitung für Kreuzfahrten und Reisen männl./weibl. zw. 70 bis 75 Jahre bei getrennter Kasse. Ich bin 75 J., kein Oma-Typ, Rm. Pbg.-HH-West, **Chiffre 07424**

Gute Freundin (NR) mit Tagesfreizeit gesucht von w/67, für gemeinsame Unternehmungen, **Chiffre 07324**

Ü60-Singletreff. Jeden Donnerstag im Bolero, Rothenbaumchaussee 78, ab 15 Uhr. Jeden Samstag in der Bäckerei Braaker Mühle, Semperstraße 56 – ohne Altersbegrenzung. **Tel.: 0151/53 54 42 51**

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

Nette Dame von Naturfreundin (78) in HH-Nordost für sonntägliche Ausflüge „ins Grüne“ gesucht. **Tel.: 040/644 46 50**

Symp. Sie, 162/80 J., gesund und fit, optimistisches Wesen, tierlieb, reise gern, wünsche Freundschaft ähnlich gesinnter Frau/Mann für Unternehmungen, gern HH-Nord, **Tel.: 0151/61 00 18 65**

Sie sucht weibliche Reisepartnerin, Ende 70 J., für eine Urlaubsreise – natürlich, EZ, Raum Eidelstedt-Krupunder, **Tel.: 0176/41 81 27 26**

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

VERKAUF

Sessel, dreh- und ausziehbar, für schlanke Personen, neu – weit unter Preis zu verkaufen, **Tel.: 040/602 16 16**

An Sammler abzugeben Diaprojektor Leica Pradovit P150 und selbststehende Leinwand, **Tel.: 040/678 59 07**

Verkaufe diverse Schiffsmodelle, 1:50 (ca. 1 m) voll ausgerüstet mit RC, Preis VB, Selbstabholer, **Tel.: 040/31 81 52 82**

Seniorenmobil, einfache Bedienung, keine Versicherung, 6-Std.-Kilometer, für Gehwege und Gebäude, Reichw. 30 Kilometer, neuwertig, Garantie bis 10/24 mit Korb, **Verkauf-Tel.: 0171/934 55 61**

Matratze neu, 90 x 2 Meter, VB; Porzellanpuppen, günstig, VB; abends + AB, freue mich auf Ihren Anruf, **Tel.: 040/66 87 22 43**

Bowlingballtaschen für Ball, Schuhe und Zubehör. Trolley für 2 Bälle und Einzeltasche nur für einen Ball. € 12,- bis € 35,-. **Tel.: 040/63 91 14 37**

IMMOBILIEN

Heilpraktikerin/Krankenschw. i. R. mit alter Katze sucht naturnahe Wohnung m. Verkehrsanbindung um € 600,- WM, **Tel.: 01522/383 13 77**

Steinhaus zum Verkauf mit Blick auf das adriatische Meer in Montenegro. Für weitere Informationen **Tel.: 0176/23 60 39 95** oder **almanadineira@icloud.com**

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

Wer hätte Interesse an einer flotten Senioren-WG? Ich, w., 69 J., noch fit, suche eine weibl. oder männl. Mitbewohner – auch für Unternehmungen und evtl. gegenseitige Hilfe – gern auch an der See. Bitte schriftlich über **WhatsApp: 0179/139 94 66**

SUCHE

Suche Frauen/Männer für eine Canasterrunde z.B. alle 2 bis 3 Wochen? Raum Schenefeld, Pinneberg, freue mich auf positive, nette Kartenfreunde, **Tel.: 0152/02 11 46 06** oder **040/830 20 64**

Rentner/-in für Beete gesucht – Giersch entfernen – kein Gewerbebetrieb, für die Buchwaldstraße, **Tel.: 040/672 12 21**

Hilfe für Gartenarbeit gesucht, 2 Stunden in der Woche. Ebenfalls Hilfe für 2 Std. Reinigung im Haushalt. Wohne in Bramfeld Fahrenkrön, **Chiffre 07224**

Doppelkopf-Runde sucht Verstärkung. In Bahrenfeld, alle 14 Tage, 3 Stunden am Mittwoch, **Tel.: 0162/706 38 54**

Lust auf Radio? Welle Isebek 50+ sucht Sie! Beiträge schreiben, Texte einsprechen, Technikenkenntnisse einsetzen/erwerben, Sendung erstellen. Alles dabei! Neugierig? **Kontakt: zaepernick@welle-isebek.de**

Fr., 69 J., unkompliziert, solvent, sucht Reisepartner/-in. Getrennte Kosten/Zi., **Bschatz01@web.de**

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



TRAUERZENTRUM
UND KOLUMBARIUM
ST. THOMAS MORUS

Trauernden Zeit schenken, Toten Raum geben

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

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



Schinken-Spargel-Vorspeise

etwa
4 Portionen

Zutaten Dip

- 2 Frühlingszwiebeln
- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 EL Milch
- etwas Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Limettensaft

Zutaten für Spargel-Vorspeise

- etwa 16 grüne Spargelstangen
- etwa 16 Scheiben roher Schinken, große Scheiben
- etwa 4 EL Speiseöl
- frisch gemahlener Pfeffer

Dip zubereiten

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Crème fraîche Kräuter, Frischkäse, Milch und Frühlingszwiebeln in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Dip mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Spargel braten

Spargel im unteren Drittel schälen. Jede Spargelstange mit einer Schinkenscheibe großflächig umwickeln. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Schinken-Spargel darin portionsweise unter gelegentlichem Wenden 8-10 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Die gebratenen Spargel mit Pfeffer würzen und mit dem Dip servieren.



Schweinefilet mit Spargel

etwa
4 Portionen

Zutaten

- 125 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter
- 70 g geriebener Parmesan
- 250 g Erdbeeren
- etwas Rucola (Rauke)
- 1,2 kg weißer Spargel
- 300 g Schweinefilet
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker
- 2 EL Butterschmalz oder Speiseöl

Zubereitung

Crème fraîche mit Parmesan verrühren. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen. Spargel schälen, schräg in Stücke schneiden. Filets mit Küchenpapier trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden, etwas flach klopfen und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten kräftig würzen. Den Backofen auf Grillfunktion stellen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz, Zucker (auf 1 l Wasser 1 1/2 TL Salz und 1/2 TL Zucker) und Spargel hineingeben und etwa 7 Min. garen. Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets bei starker Hitze von jeder Seite etwa 1 Min. braten.

Spargel auf etwa 4 kleine Auflaufformen verteilen. Filets darauflegen. Crème-fraîche-Parmesan-Mischung mit Hilfe von 2 Löffeln auf das Fleisch geben. Zum Schluss mit den Erdbeeren belegen. Auflaufformen auf einem Rost unter den Grill schieben und überbacken. Einschub: oben / Backzeit: etwa 2 Min. Nach dem Überbacken den Rucola auf die Spargel-Töpfchen verteilen.

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



Jeden Dienstag und Sonnabend

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

Frische • Qualität • Vielfalt



... aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen

**Hubers milder
Heide-Katenschinken**

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

**Wir bieten hochwertige Fleischqualität
von natürlich herangewachsenen Tieren:**

- regionales Weiderind
- Susländer Schweinefleisch



Italienischer
Gorgonzola 2.29
Fett i. Tr. 48 %, 100 g €

Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhrsbüttel | Schmuggelstieg





Hähnchen mit Spargel

etwa
2 Portionen

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 1 EL gehackter Rosmarin
- 1 TL Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
- Salz frisch gemahlener Pfeffer
- 2 geh. EL geriebener Parmesan
- 500 g weißer Spargel
- 300 g neue kleine Kartoffeln
- 1 EL Rosmarin
- Wasser, etwas Zucker
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 25 Min. gar kochen. Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C / Heißluft: etwa 160 °C. Filets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine kleine Auflaufform geben. Tomaten abtropfen lassen. Eine Hälfte klein hacken, die andere Hälfte pürieren und mit Crème fraîche, Rosmarin und Gustin verrühren. Soße mit Salz, Pfeffer abschmecken und über die Filets geben. Parmesankäse darüberstreuen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: Mitte / Backzeit: etwa 35 Min. Spargel schälen und in Wasser, mit Zucker und Salz in 10–15 Min. gar kochen.

Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln unter Wenden darin anbraten. Kartoffeln mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Hähnchenfilets mit Spargel, Soße und Rosmarin-Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Franzbrötchen-Dessert

etwa
6–8 Portionen

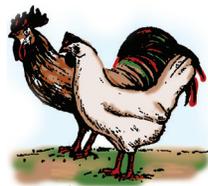
Zutaten

- 1 Pck. Dr. Oetker Original Puddingpulver Vanille-Geschmack
- 50 g Zucker
- 500 ml Milch, 100 g kalte Schlagsahne
- 500 g Äpfel, z. B. Elstar
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
- 2 Msp. gemahlener Zimt
- 2 EL Dr. Oetker gesplitterte Mandeln
- etwa 2 Franzbrötchen

Zubereitung

Puddingpulver mit 50 g Zucker mischen. Nach und nach mit mind. 6 EL von der kalten Milch glatt rühren. Übrige Milch aufkochen, vom Herd nehmen und angerührtes Pulver mit einem Schneebesen einrühren. Pudding unter Rühren 1 Min. kochen. Pudding in eine Schale füllen. Den heißen Pudding direkt abdecken und erkalten lassen. Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bräunen und auf einem Teller erkalten lassen. Äpfel schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze mit Deckel weich kochen (je nach Apfelsorte 5–7 Min.), zwischendurch umrühren. Apfelkompott mit Vanillin-Zucker und Zimt abschmecken und erkalten lassen. Sahne in einem Rührbecher steif schlagen. Erkalten Pudding kräftig rühren und Sahne vorsichtig unterheben. Franzbrötchen in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben zum Verziern beiseitelegen. Abwechselnd mit der Puddingcreme und dem Apfelkompott in Dessertgläser einfüllen. Einige Mandelsplitter und die Franzbrötchen-Scheiben darauf verteilen. Franzbrötchen-Dessert kalt stellen.

Geflügelhof Hellfritz



Leckeres Grillfleisch

Hähnchen, Pute und Lamm
– natur und mariniert

Ideal zum Spargel

Holsteiner Putenschinken

..... 100 g € 2,89

Frische Eier vom Hof aus Freiland- und
Bodenhaltung – verschiedene Größen

Wochenmärkte:

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



Obsthof Palm

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

Saftige, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!

Frische Erdbeeren aus dem Glashaus

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

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Wir empfehlen:

- Stremellachs – geräuchert
- Neue, leckere, hausgemachte Salate!

Lecker zum Spargel:

- Räucherlachsbruch 200 g € 9,00

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



GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel

Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
www.gebrueder-timm.de

Mit uns wird das Grillen zum Erfolg:
verschiedene Puten-Bratwürste

Dazu passend: unsere hausgemachten Salate

Elmenhorster Str. 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (04532) 222 08

Schlossfestspiele Schwerin

Platter Goethe, hohe Töne,

Tanz und Tüffi im Schlosshof

Johann Wolfgang von Goethe lernte Latein, Griechisch und Hebräisch als klassische Bildungssprachen sowie die lebenden Sprachen Französisch, Italienisch, Englisch und das „Juden-deutsch“, das „in der Frankfurter Judengasse lebendige Gegenwart war“. In den lebenden Sprachen wurde er von muttersprachlichen Lehrern unterrichtet. Sein Französisch und sein Italienisch sollen sehr gut gewesen sein. Nicht überliefert – aber immerhin möglich – ist, dass der vor 275 Jahren in Frankfurt am Main geborene Dichterstürm Hessisch gebabbelt hat. Ganz sicher hingegen ist: Plattdeutsch konnte er nicht.

Ein Amerikaner macht's möglich

Kein Mecklenburger, sondern der Oberschlesier Ludwig Max Goldberger bezeichnete 1903 die USA als das „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“. Und genau daher kommt der Mann, der bei den diesjährigen Schlossfestspielen in Schwerin Goethe auf Platt aufischt. Das SeMa hat mit Michael Ellis Ingram gesprochen, der ab der Spielzeit 2024/25 Chefdirigent der Staatsoperette Dresden sein wird.



Ein Amerikaner in Schwerin – Michael Ellis Ingram hat Goethes Schöpferspiel mit Text und Musik nach Mecklenburg-Vorpommern „gelifet“.

Jahrhunderte zurück. In meiner Jugendzeit bin ich nur einem einzigen Menschen direkt aus Deutschland begegnet. Es gibt aber tatsächlich eine Stadt in Missouri mit dem Spitznamen „Little Germany,“ in der meine Eltern immer gern Urlaub gemacht haben. Vielleicht war es einfach nur die besondere Luft, die mich unwissend von Missouri nach Deutschland gelockt hat.

SeMa: Sie waren einige Jahre fest in Schwerin engagiert. Dort wird im Alltag kaum noch Plattdeutsch gesprochen. Bei den Schlossfestspielen wird Goethes Singspiel „Erwin und Elmire“ auf Mecklenburger Platt gesungen. Verstehen Sie Platt?

MEI: Na klor verstah ick Plattdüütsch! Ich arbeite seit nun acht

Jahren regelmäßig mit der Fritz-Reuter-Bühne am Mecklenburgischen Staatstheater zusammen – zunächst als Komponist und Pianist, aber inzwischen auch als Autor und Regisseur.

SeMa: Sie sind nicht nur für die musikalische Leitung, sondern auch für die Regie verantwortlich. Was reizt Sie da besonders?

MEI: Mein Regiedebüt mit einem mir vertrauten und beliebten Schauspielensemble zu feiern, nachdem ich jahrelang sehr genau gelauscht habe, was Regisseur*innen bei der Probenarbeit so sagen, ist ein absoluter Traum. Es wird bestimmt die Krönung meiner Schweriner Jahre sein.

SeMa: Das Singspiel des „Dichterstürms“ wurde bisher von sechs Komponisten und Goethes Landesherrin, der Herzogin Anna Amalia von Sachsen-Weimar und Eisenach vertont. Nun haben Sie sich des Stoffs angenommen. Ist alles neu oder haben Sie Teile übernommen?

MEI: Bei der Vorbereitung von „Erwin und Elmire“ habe ich versehentlich mit einem leeren Blatt angefangen und ein komplett neues Stück geschrieben – ganz, ganz frei nach Motiven von Goethe. Auch die Musik habe ich neu komponiert im heutigen Broadway-Stil. Das bescheidene Schöpferspiel bekommt also ein Make-over – up Platt!

Wanderer zwischen den Welten

Die Ausstellung zu Caspar David Friedrich in Hamburg ist vorbei – Schwerin bietet bei den Festspielen einen weiteren Wanderer. Ganz wörtlich und im übertragenen Sinn. Denn bei einem Konzertabend der Extraklasse am Freitag, den 12. Juli, werden der Countertenor Nils Wanderer und seine Gäste Musik von Mozart bis Leonhard Cohen präsentieren. Songs aus den Musicals „Cats“, „West Side Story“, „Chicago“, „Romeo und Julia“ sowie Arien von Mozart, Purcell und Händel werden gemeinsam mit Hits von Lady Gaga, Adele, Whitney Houston, Leonard Cohen das Publikum mit auf eine Wanderung durch die Höhen der Musikwelt nehmen.

Nach gefeierten Konzerten in Berlin, London, Barcelona oder Salzburg kommt der aufstrebende Star der Opernwelt zum ersten Mal nach Schwerin und gibt ein Konzert, für das das SeMa zweimal zwei Karten verlost. Das Konzert ist das Auftakt-Konzert für die Residenz von Nils Wanderer in Schwerin, wo er sich in allen Facetten seines Könnens dem Schweriner Publikum vorstellt. Gemeinsam mit der Mecklenburgischen Staatskapelle und Gästen gestaltet er ein mitreißendes Programm, in dem sicherlich auch mitgesungen und getanzt werden darf!

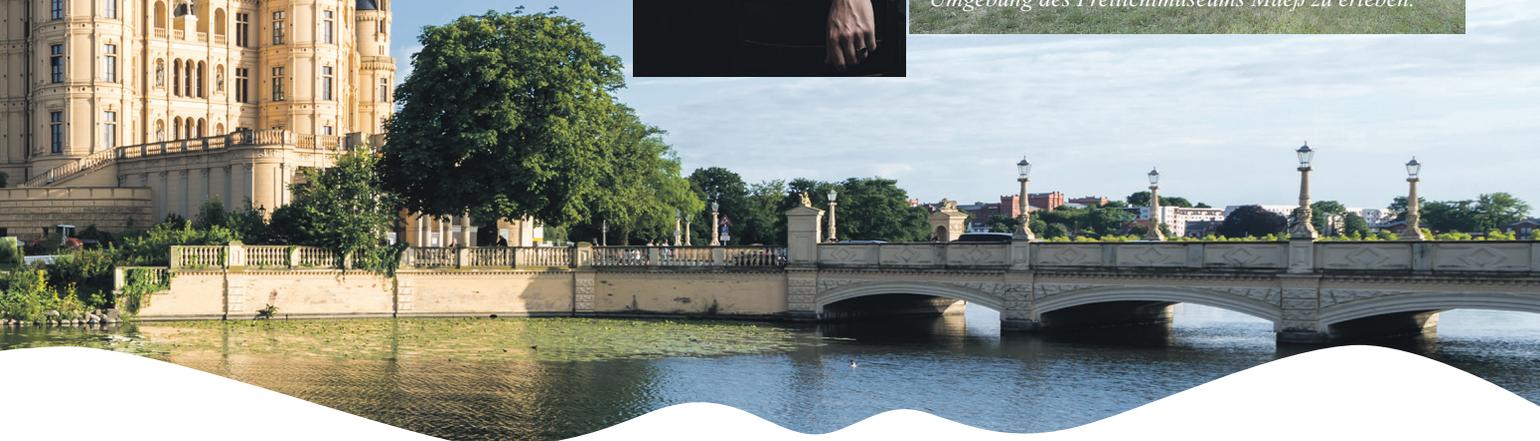
Im Schlosshof ein Schwein

Im Mittelpunkt steht Tüffi, der boshafte und umtriebige Tartuffe des 21. Jahrhunderts. Von Beruf Lebensberater. Es geht um Heuchelei, Doppelmoral, Konsumsucht, Selbstbetrug und Selbstoptimierung und das alles frei nach Molière. Die schwarze Komödie

Der
Countertenor
Nils Wanderer
lädt zu einer
Wanderung
zwischen den
musikalischen
Welten ein.



Goethe auf Platt ist in geradezu klassischer
Umgebung des Freilichtmuseums Mueß zu erleben.



erzählt von Schweinemenschen und Menschenschweinen, von Verkaufsstrategien und falschen Versprechen in einem System der Blender und Verblendung. Mit turbulenten Textkaskaden voller irrwitziger Widersprüche demontiert Autor, Musiker und Gesamtkünstler Peter Licht uns alle – und demonstriert, wie entlarvend und komisch zugleich beißende bürgerliche Selbstkritik sein kann. Anders als Molière nimmt er nicht eine bestimmte gesellschaftliche Gruppe aufs Korn, sondern gleich unseren ganzen modernen Zeitgeist. Peter Kastenmüller, bis 2019 Intendant des Theaters Neumarkt in Zürich, inszeniert den bösen Spaß mit Opulenz, Musik und einem starken Spielensemble im sommerlichen Ambiente des wunderschönen Schlossinnenhofs.

Das ganze Programm

Schwerin ist für sich allein schon eine Reise wert. Doch wenn dort für Wochen die Kunst regiert, gilt das ganz besonders. Die Festspiele beginnen bereits am 14. Juni mit „Erwin un Elmire“ im Freilichtmuseum Mueß. Ab 21. Juni treibt Tüffi im Schlossinnenhof sein Unwesen. Im Großen Haus lädt Chefchoreografin Xenia Wiest die internationale Ballettwelt vom 20. bis zum 23. Juni für vier Abende nach Schwerin ein. Und der Wanderer zwischen den Welten ist am 12. Juli auf der Freilichtbühne Schwerin zu erleben. Am Tag danach laden dort die beliebten MeckProms zum Zuhören ein. Das ganze Programm mit allen Terminen im Internet: www.mecklenburgisches-staatstheater.de/schlossfestspiele. F. J. Krause © SeMa

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.



SENIEREN-SCOOTER

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

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

EIN HOCH AUF DIE KOMFORTZONE LIEGEDREIRAD MIT E-MOTOR

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

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



Die Fahrradboerse

... der bessere Service für's Rad!

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

www.die-fahrradboerse.de



IHR LEBEN. IHRE ENTSCHEIDUNG.

Schaffen Sie finanzielle Stabilität für Ihre Lieben und gestalten Sie Ihre Grabstätte nach Ihren Wünschen. Entlasten Sie Angehörige von organisatorischem Stress im Abschied. Sorgen Sie vor. Auch online.

Beratungszentrum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 756 · Tel. 040-593 88 0
Mail: kundenberatung@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

Hamburger
Friedhöfe

Muttertag- besuch

– oder ein Name ist nicht genug

Zugegeben – es kommt heute seltener vor, dass Menschen einen Beinamen bekommen. Bei „Oxford Languages“ findet sich zum Thema „Beinamen“ nachstehende Definition: „zusätzlicher (inoffizieller) Name, mit dem jemand oder etwas aufgrund bestimmter Eigentümlichkeiten von seiner Umgebung benannt wird“. Auch wenn die Grenzen fließend sind, gibt es drei Kategorien von Beinamen: Sie beschreiben körperliche Eigenschaften, heben charakterliche Stärken sowie Schwächen hervor oder beschreiben die Gesamtleistung beziehungsweise den Herrschaftsbereich einer Persönlichkeit.

Was sie sagen – wie sie täuschen

Am einfachsten sind Beinamen nachvollziehbar, die körperliche Merkmale beschreiben. Das könnte man glauben. Doch Vorsicht: Der Vater Karls des Großen, Pippin der Kleine, war vermutlich gar nicht körperlich klein. Der Beiname sollte lediglich den historischen Unterschied zu seinem bedeutenderen Sohn hervorheben. Verbürgt ist hingegen der rote Bart Kaiser Friedrich I., genannt Barbarossa. Etwas komplizierter ist die Sache mit dem „Sonnenkönig“ Ludwig XIV. von Frankreich. Er sah sich – von Gottes Gnaden – als die Sonne und das Zentrum seines Landes an, das er 72 Jahre lang regierte. Folgerichtig führte er auch die Sonne im Wappen. Der deutsche Kaiser und spanische König Karl V. regierte über ein Reich, von dem er selber gesagt haben soll, dass in ihm „die Sonne niemals unterging“, reichte es doch von Mitteleuropa bis zu den nach seinem Sohn und Nachfolger Phillip benannten Philippinen. Aber bei Karl V. findet sich keine Spur von Sonne. Er blieb ohne Beinamen. In der jüngeren Zeit gingen Fürst Otto von Bismarck als „Eiserner Kanzler“ und Margaret Thatcher als „Eiserne Lady“ in die Geschichte ein. Im Nachkriegsdeutschland hat es bisher noch kein Politiker zu einem Beinamen gebracht – lediglich der ehemalige Bundeskanzler Gerhard Schröder hat seinen Freund Vladimir Putin mit dem schönen Beinamen „lupenreiner Demokrat“ bedacht, der aber vermutlich so nicht in die Geschichte eingehen wird. Und deutsche Politiker der Nachkriegszeit – weit und breit Fehlanzeige, wenn es um ehrende Beinamen geht.

Sind wir deshalb arm dran?

Nein, nicht ganz. Die Bundesrepublik hatte Schauspieler mit Beinamen. Da gab es das „Seelchen“ Maria Schell und die „Sünderin“ Hildegard Knef. Uschi Glas wird immer das „Schätzchen“ bleiben, obwohl ihre aktuelle Autobiografie genau das Gegenteil behauptet. Nicht zu vergessen Curd Jürgens. Er durfte sich als „normannischer Schrank“ – in der deutschen Presse wurde daraus ein Kleiderschrank – fühlen. Jürgens wurde als Curd Gustav Andreas Gottlieb Franz Jürgens am 13. Dezember in München als Sohn einer Französin aus dem Haute Savie –

ABSCHIED IN WÜRDE

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

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



**HAMBURGER
BESTATTUNGSSINSTITUT**

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



Inge Meysel.



Ohlsdorf Cordes-Brunnen.

also keineswegs aus der Normandie – geboren. Sein Vater war aber ein begüterter Hamburger Exportkaufmann mit dänischen Wurzeln. Den „Schrank“ hängte ihm keine geringere als Brigitte Bardot an. Sie wird wohl wissen, warum sie das tat. Sein Lebensmotto war das des Schriftstellers und Dandys Oscar Wilde: „Auf alles könne ich verzichten, nur auf Luxus nicht.“

Und nun zur Mutter

Dass gerade sie, deren einziges Kind 1942 kurz nach der Geburt starb, „Mutter“ im Beinamen führte, ist eine Besonderheit, auf die die SchauspielerIn Inge Meysel besonders stolz war. Sie pflegte das Mutter-Image bis ins hohe Alter. Sie war die Mutter der Nation! Bereits 1959 eroberte sie sich diesen Titel mit der Rolle der Portiersfrau Anni Wiesner und baute diese Stellung in der Rolle der Käthe Scholz in der Fernsehserie „Die Unverbesserlichen“ (1965 bis 1971) uneinholbar weiter aus. Nicht nur im Film war sie die streitbare Mutter, die für ihre Lieben und das, was sie für richtig erachtete, kämpfte. Auch im wirklichen Leben ließ sie kein strittiges Thema aus. Bereits 1925 – so berichtete sie – habe sie sich in einer Rede bei den Jungdemokraten als fünfzehnjährige Berliner Göre gegen die Todesstrafe ausgesprochen. Sie war gegen den Paragraphen 218 und für gleichgeschlechtliche Liebe. 1971 bezichtigte sie sich mit 373 anderen Frauen im

„Stern“, abgetrieben zu haben. Das Bundesverdienstkreuz lehnte sie mit der Begründung „Ich brauche keinen Orden dafür, dass ich anständig gelebt habe“ ab. Sie kämpfte gegen AIDS und unterstützte den Wahlkampf von Willy Brandt. Sie verhinderte gerichtlich, dass ein Deich ihr Haus vor dem Hochwasser der Elbe schützt. 2004 – da war sie bereits 94 Jahre alt – spielte sie trotz Altersdemenz die ihr seit neun Jahren vertraute Rolle der Oma Kampnagel in Polizeiruf 110. Sie war omnipräsent. Eine Talkshow mit ihr konnte gar nicht langweilig werden. Meysel starb am 10. Juli vor zwanzig Jahren. Ihre Urne liegt auf dem Parkfriedhof Ohlsdorf im Grab neben ihrem Mann John Frederick Olden, der bereits seit 1965 auf sie wartet. Er war 8 Jahre jünger als sie.

Muttertagbesuch

Sie hat ihn leicht gemacht, die Mutter Inge Meysel. Denn ihr Grab auf dem Friedhof Ohlsdorf ist einfach zu finden. Das Verwaltungsgebäude des Friedhofs im Rücken, geht es die Cordes-Allee in Richtung Osten. Nach kurzer Zeit findet sich auf der linken Seite der Cordes-Brunnen aus rotem Sandstein. Leise plätschernd fällt das Wasser in die Brunnenschale. Nun gilt es, die kleine Freitreppe auf der linken Seite zu erklimmen, um dann dem befestigten Weg nach links zu folgen. Schon bald führt ein Weg rechts ab. Bereits nach wenigen Metern steht auf der rechten Seite das Grabmal „Winnefeld“, geschmückt mit einem Obelisken. Direkt hinter dieser Grabstelle befindet sich eine kleine Lichtung. Am Boden eine große schwarzgraue Steinplatte. Hier liegt sie, die Mutter der Nation. Hier ruht nach einem kämpferischen, langen Leben die SchauspielerIn Inge Meysel.

F. J. Krause © SeMa



VORSORGE DAUERGRABPFLEGE

VORTEILE

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



www.fgh-hh.de ☎ 040 50 42 95

*Eine vergessene Bestattungskultur
wieder aufleben lassen.*

Unser Kolumbarium in Norderstedt!



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

040 - 529 61 73

Segeberger Chaussee 50 • 22850 Norderstedt



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**

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



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG FÜR SENIOR*INNEN

TAGESPFLEGE ST.GEORG

liebevoll,
professionell,
diakonisch

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

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




Hamburg führt erneut Befragung zur **Qualität in Pflegeheimen** durch

(pi) Hamburg gibt Angehörigen von Bewohnerinnen und Bewohnern der 144 stationären Pflegeeinrichtungen auch in diesem Jahr die Möglichkeit, sich in einer anonymen Befragung zur Qualität der Pflege zu äußern. Die Ergebnisse der dritten Befragung nach 2019 und 2023 werden in der zweiten Jahreshälfte online veröffentlicht.

In den Hamburger Pflegeeinrichtungen leben ca. 14.500 Bewohnerinnen und Bewohner. Von der Sozialbehörde werden seit Ende der vergangenen Woche deren benannte Vertrauenspersonen bzw. nachrangig gesetzlich Betreuende angeschrieben. Diese haben bis zum 11. Juni 2024 die Möglichkeit, anonym die Qualität der Pflegeeinrichtung zu bewerten.

Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer: „Viele Angehörige kümmern sich auch nach dem Einzug in eine Pflegeeinrichtung engagiert um ihre Verwandten. Sie kennen deren Bedürfnisse und haben einen guten Überblick zu Aspekten der Betreuung und Versorgung. Es ist ein entscheidender Schritt zur Verbesserung der Qualität und Transparenz in der Pflege, dass dieses Wissen erhoben und veröffentlicht wird. Dies hilft anderen Bürgerinnen und Bürgern bei der Auswahl der passenden Pflegeeinrichtung.“



Die Befragung findet online statt. Die Angehörigen erhalten per Anschreiben eine Kennung, mit Hilfe derer sie sich über PC oder Tablet einloggen können. Wem die Nutzung eines Onlinefragebogens nicht möglich ist, kann sich für eine telefonische Befragung an den HamburgService wenden. Dieser steht von Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr unter 040 42828 8000 zur Verfügung.

Die Ergebnisse der Befragung werden in der zweiten Jahreshälfte online im Hamburger Pflegekompass veröffentlicht. Durch die Teilnahme an der Befragung helfen Angehörige anderen Bürgerinnen und Bürgern, die vor der schwierigen Situation stehen, nach einer passenden Einrichtung zu suchen. Zusätzlich erhalten alle Einrichtungen ihre eigenen Ergebnisse, um diese zur Qualitätsverbesserung zu nutzen. Auch die zuständigen Wohn-Pflege-Aufsichten erhalten Hinweise auf Schwachpunkte in den Einrichtungen, die eine Beratung oder genauere Prüfung nach sich ziehen können.

Mit der Umsetzung und Auswertung der Befragung wurde das Statistische Amt für Hamburg und Schleswig-Holstein beauftragt. Der eingesetzte Fragebogen wurde auf wissenschaftlicher Grundlage vom Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung e. V. (DIP) entwickelt und überarbeitet. An der Befragung im Vorjahr hatten rund 3.000 Personen teilgenommen.

Der Fragebogen und weitere Informationen stehen unter www.hamburg.de/angehoerigenbefragung/ zur Verfügung.



Bezirksamt, quo vadis? Diskussion am Mittwoch, 29.05.24, 19.30 Uhr

(pi) Das Bezirksamt Hamburg-Nord will 2026 umziehen. Die Entscheidung, den bisherigen Standort aufzugeben, wurde 2021 von der Finanzbehörde veröffentlicht und hat viele vor Ort überrascht. Die Gebäude seien sanierungsbedürftig, die Raumstrukturen entsprächen nicht mehr den Anforderungen der Zeit, die Kapazitäten seien ausgeschöpft. Neben diesen Gründen, ist der wesentliche Grund für die Umzugspläne der auslaufende Mietvertrag. Die Stadt Hamburg ist nicht mehr Herr der Lage, weil das Bezirksamt 2006 verkauft und danach für 20 Jahre zurückgemietet worden war. Kurzfristig brachte das Geld in die Kassen, aber nun herrscht Handlungsdruck. Eigentlich war vor drei Jahren ein Neubau am Wiesen-damm in Barmbek beschlossen worden, aber vor einigen Wochen machte der Finanzsenator eine Vollbremsung. Wegen der hohen Baupreise steht der Neubau vor dem Aus. Als Alternative wird nun die Anmietung von mehreren Etagen in der demnächst freiwerdenden Vattenfall-Zentrale in der City-Nord geprüft. Was passiert mit dem Eppendorfer Standort? Die Gebäude stehen als herausragendes Beispiel für die Nachkriegsmoderne unter Denkmalschutz. Der Bezirk Hamburg-Nord hat zugesagt, sich gemeinsam mit dem Denkmalschutzamt und der Eigentümergesellschaft, dem Hamburger Bauunternehmen Ditting dafür einzusetzen, dass nach dem Auszug instand gesetzt, also nicht abgerissen wird. Welche Folgenutzungen in das Bezirksamt kommen, ist noch nicht klar. Ob für alle Teile der Denkmalschutz bestehen bleibt, scheint aber mittlerweile fraglich. Im November 2023 hat sich die Bezirksversammlung dafür ausgesprochen, dass das Kundenzentrum, die frühere Bücherhalle an der Lenhartzstraße, durch einen „Hochpunkt“ ersetzt werden soll. Dort könnte ein ca. 12-stöckiges Hochhaus entstehen. Dazu müsste der Hamburger Senat den Denkmalschutz an dieser Stelle aufheben.

Wo wird das Bezirksamt, immerhin das „Rathaus“ für 323.000 Menschen, in Zukunft sein? Was bedeutet es für den Stadtteil, wenn 700 Arbeitsplätze verschwinden? Wird ein Hamburger Baudenkmal geopfert? Gibt es die übliche Eppendorfer Entwicklung, spricht Gentrifizierung, oder bietet sich die Chance, hier bezahlbaren Wohnraum zu schaffen?

Über diese Fragen soll mit Politiker, Fachleuten und allen interessierten Bürgern in der Kunstlinik, Martinstraße 44a, 20251 Hamburg diskutiert werden.

Im Podium sitzen: Timo Kranz (Grüne), Tina Winter (SPD), Ekkehart Wersich (CDU), n. n. (FDP), Marco Hosemann (Linke), Matthias Tscheu (Baufirma Ditting, Gebäudeeigner), Kristina Sassenscheidt (Denkmalverein Hamburg), Moderation: Klaus Kolb

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

Einbrecher sind tag- und nachtaktiv.

Wohnungseinbrüche passieren zu jeder Tageszeit.

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



www.polizei-beratung.de



TAGESPFLEGE OSDORF

WIE CLUB-URLAUB
NUR OHNE POOL

LERNEN
SIE UNS
KENNEN!

Tagesbetreuung für Senioren*innen

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

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

www.diakonie-alten-eichen.de



Theater zwischen Tropfsteinen

Einzigartige Veranstaltungen in den Rübeländer Höhlen im Oberharz

(djd). Im Oberharz am Brocken tut sich im engen Tal der Bode eine faszinierende Unterwelt auf: Die Rübeländer Tropfsteinhöhlen sind ein einzigartiges Naturdenkmal und gehören zu den ältesten Schauhöhlen Deutschlands. Wer hier den 74 Meter langen und 16 Prozent ansteigenden Eingangsstollen passiert hat, gelangt in eine kühle Zauberwelt voller bizarrer, farbenprächtiger Tropfsteine. Über schmale Gänge führt der Weg in die Tiefe und plötzlich tut sich eine turmhohe Halle auf, in der ein unterirdischer See glitzert. Hier unten leben Fledermäuse, früher sogar Höhlenbären. Heute wird die Rübeländer Baumannshöhle auch zu einer unterirdischen Naturbühne für unvergessliche Veranstaltungen: Seit vielen Jahren finden in dieser tropfsteingesäumten Kulisse Theateraufführungen und Konzerte statt, neuerdings auch Whiskey-Tastings und Hochzeiten. Hier können Urlauber ihren Besuch im Harz mit einem besonderen Highlight krönen.

Abenteurer für Kinder und Erwachsene

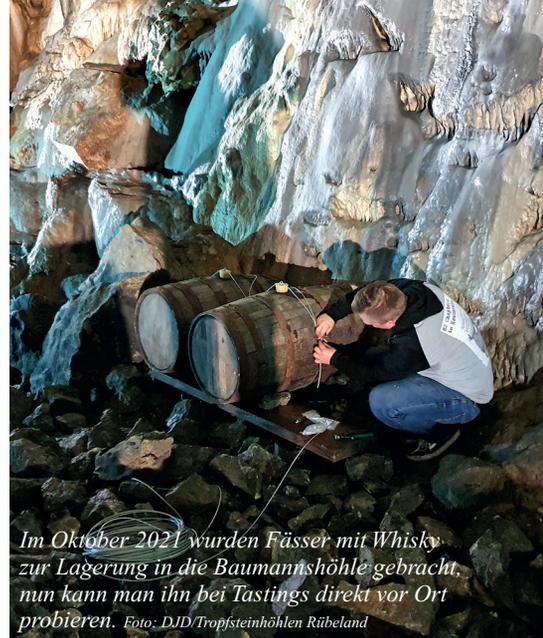
Auf dem Spielplan des Harzer Höhlentheaters stehen zum Beispiel Märchen und Familienstücke wie „Die Schneekönigin“, „Die kleine Hexe“ und „Der kleine Prinz“, die kinderfreundlich inszeniert werden. Beliebte Abenteuergeschichten wie „Die Reise zum Mittelpunkt der Erde“ oder „20.000 Meilen unter dem Meer“ greifen die geheimnisvolle Höhlenwelt auf und schicken das Publikum auf eine fantastische Reise. Im Oktober feiert ein neues spannendes Theaterstück seine Uraufführung: „Titanic“ entführt die Zuschauer zum Wrack des legendären Ozeandampfers, der 1912 auf seiner Jungfernfahrt einen Eisberg rammte und sank – obwohl er doch als unsinkbar galt. In 4.000 Metern Tiefe tauchen bis heute Fragen auf: Warum gab es zu wenig Rettungsboote? Warum fuhr die Titanic zu schnell? Unter www.harzer-hoehlen.de sind diese und andere Veranstaltungen zu finden, ebenso die Tickets und ein bebildeter Flyer über die Rübeländer Tropfsteinhöhlen.

Akustischer und kulinarischer Genuss

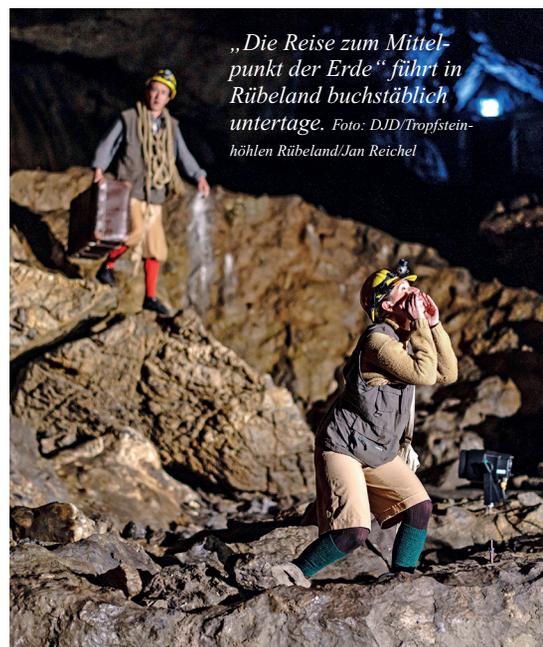
Die einmalige Akustik unter der Erde bietet für Konzerte einen ganz besonderen Klang. Deshalb gastieren unter anderem die Gregorian Voices mit ihren gregorianischem A-Capella-Gesang immer wieder in der Rübeländer Tropfsteinhöhle. Auch regionale Künstler, deren handgemachte Musik in der besonderen Höhlenakustik besonders zur Geltung kommen, finden in der Baumannshöhle eine außergewöhnliche Konzertkulisse. Außerdem werden hier regelmäßig Musikvideos abgedreht. Erstmals finden im Jahr 2024 darüber hinaus Whiskey Tastings im Inneren der Höhle statt. In einer kombinierten Veranstaltung aus Whisky-Verkostung und Führung durch die Baumannshöhle erleben Liebhaber der hochprozentigen Gaumenfreude ebenso wie solche, die es noch werden möchten, einen unterhaltsamen Abend.

Die Naturbühne im sogenannten Goethesaal mit dem schimmernden Wolfgangsee wird stimmungsvoll beleuchtet.

Foto: DJD/Tropfsteinhöhlen Rübeland



Im Oktober 2021 wurden Fässer mit Whisky zur Lagerung in die Baumannshöhle gebracht, nun kann man ihn bei Tastings direkt vor Ort probieren. Foto: DJD/Tropfsteinhöhlen Rübeland



„Die Reise zum Mittelpunkt der Erde“ führt in Rübeland buchstäblich untertage. Foto: DJD/Tropfsteinhöhlen Rübeland/Jan Reichel



„Die Schneekönigin“ bietet in der kühlen Tropfsteinhöhle ein einmaliges Theatererlebnis. Foto: DJD/Tropfsteinhöhlen Rübeland/Michael Deutsch

Mott Optik: bekannt für Problemlösungen bei AMD und Grünem Star, für präzise Messmethoden und für schönste Brillenmode ...

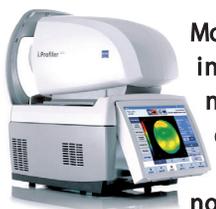
Die genauesten Brillengläser der Welt und das feinste Brillen-Design Dänemarks

Auch mit 60+ darf man heute ein selbstbewusstes modisches Statement abliefern: z.B. mit einzigartigen Brillenfassungen auf höchstem Qualitätsniveau, kombiniert mit super-präzisen Brillengläsern für bestmögliches Sehen!

MOTT | OPTIK

PINNEBERG UND HAMBURG-RISSEN

Mess-Technologie von ZEISS auf dem allerneuesten Stand!



Mott Optik hat wieder investiert: in die neueste Generation der einzigartigen iScription® Technologie von ZEISS.

Deshalb steht am Anfang einer neuen Brille bei Mott Optik kein „Standard-Sehtest“, sondern eine umfangreiche Sehanalyse mit dem iProfilier® von ZEISS. Dieser ermittelt auf höchstem Niveau die Fehlsichtigkeit – nicht nur die bei Tag, sondern speziell auch die bei Nacht. Die gewonnenen Daten sind dann die Grundlage für die von ZEISS patentierten iScription® Brillengläser – die genauesten der Welt.



Florian Mott ist stolz darauf, als ZEISS Vision Partner entsprechend zertifiziert zu sein: „So können wir exklusiv im Raum Pinneberg und in Hamburg-Rissen die ZEISS iScription-Technologie einsetzen, mit der Brillengläser 25-fach genauer gefertigt werden – die ideale Voraussetzung für optimale Gleitsichtgläser! Das Ergebnis: besser sehen auch bei Nacht und Dämmerung, kontrastreicher, schärfer, brillanter – ideal gerade für die ältere Generation!“



Vision Partner

Lindberg – dänischer Chic auf höchstem handwerklichen Niveau.



Ohne Schrauben und Nieten



Edle Materialien, minimalistisches Design



L I N D B E R G

Die Brillenmanufaktur LINDBERG aus Dänemark steht seit vielen Jahrzehnten für einzigartiges dänisches Design.

Jede einzelne Brille wird dabei in echter Handarbeit in Dänemark gefertigt und ist ein einzigartiges Unikat. Keine Schrauben und Nieten, hochwertigste Materialien (z.B. Titan, Gold, Platin, Büffelhorn), ultraleicht, ein unvergleichlich angenehmes Tragegefühl und die erkennbare Liebe zum Detail – das alles macht die Damen- und Herren-Fassungen und auch Sonnenbrillen zu etwas ganz Besonderem.

Lassen Sie sich bei Mott Optik von dieser „königlichen“ Kollektion begeistern, denn Lindberg ist „Dänischer Hofausstatter“.

Gute Beratung braucht Zeit – deshalb bitten wir um Anmeldung!

Ob Sie unsere schönsten Brillenfassungen probieren möchten, eine Sehanalyse wünschen oder sich über professionelle Problemlösungen bei AMD und Grünem Star informieren wollen – das kostet Zeit, und die nehmen wir uns gern.

Eine Voranmeldung ist deshalb aber unbedingt erforderlich, telefonisch oder per QR-Code in nebenstehender Anzeige.

Pinneberg **04101 - 266 67**

HH-Rissen **040 - 89807349**

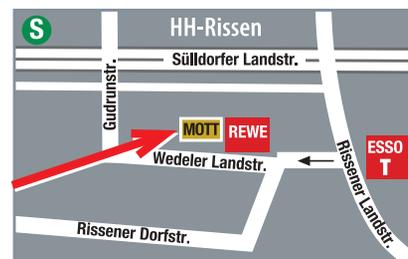
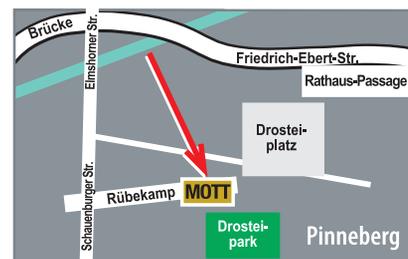
Kompetenz für perfektes Sehen

Die genauesten Brillengläser. Die feinsten Modemarken.

... Und jetzt auch mitten in Pinneberg:

Lösungen bei starken Sehproblemen.

Terminabsprache super-einfach: Anrufen oder diesen 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

Dienstag, 07.05.24, 15–17 Uhr

OMAS FOR FUTURE

Die Omas setzen sich für den Schutz des Klimas und der Umwelt ein. Vertreterinnen von OMAS FOR FUTURE berichten, wie man mitmachen kann. Eintritt frei! **Begegnungsstätte St. Martinus-Eppendorf, Martinistr. 33, 20251 Hamburg**

Mittwoch, 08.05.24, ab 14 Uhr

Modemobil – Mode, die zu Ihnen kommt

Mit der aktuellen Frühling-Sommer-Kollektion. **Köster Testament-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg**

Do./ Fr., 09./10.05.24, 16–23 Uhr,

Sa./So., 11./12.05.24, 12–19 Uhr

Food Truck Festival

Leckerer Street Food von den verschiedenen Kontinenten der Erde. Insgesamt werden mehr als 20 Food Trucks zu Gast sein. Täglich wechselnde Livemusik. Eintritt frei! **Spielbudenplatz, 20359 Hamburg**

Donnerstag, 09.05.24–Sonntag, 12.05.24
Hafengeburtstag

Zwischen Strand Pauli und Fischmarkt, mit Live-Musik vom Feinsten auf der Bühne. Ein Kunsthandwerker- und Designmarkt sowie ein Riesenrad runden das Erlebnis ab. **Hamburger Hafen, Sankt Pauli-Landungsbrücken 1, 20359 HH**

Freitag, 10.05.24, 19–22 Uhr

Faltenrock in Bergedorf

Oldies but Goldies! Der beliebte Tanzabend lädt auch alle Begeisterten ab sechzig Jahren ein. Keine Anmeldung erforderlich. **KörperHaus, Holzhide 1, 21029 Hamburg**

Samstag, 11.05.24, 19 Uhr

Rock Tales

Bei Rock Tales wird immer viel gelacht und Schabernack getrieben, Welt-Hits sowieso. Karten € 13,- (Abendk. € 15,-) erhältlich bei „Bücher in Klein Borstel“, Tornberg 32, 22337 HH oder: 040/500 48 300, bzw. juergen.rau@gmx.net. **Gemeindehaus Maria Magdalenen, Klein Borstel, Stübeheide 175, 22337 Hamburg**

Montag, 13.05.24, 11 Uhr

Wii-Sport: Sich regen bringt Segen

Vorbeikommen und mitmachen, kostenfrei. Anmeldung unter Tel. 040/33 38 41 20 oder per Mail an anmeldung@1902stiftung.de. **SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg**

Dienstag, 14.05.24, 20 Uhr

Rocky Road

Vier Musiker aus dem Norden Hamburgs interpretieren klassische Rocktitel der späten 60er bis 80er Jahre. Eintritt: 12 Euro. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg**

Di./Mi., 14./15.05.24, jeweils 15–18 Uhr

Sich freiwillig engagieren!

Orientierungskurs für Menschen 50+, „Was kann ich, was will ich und worauf muss ich achten?“ Anmeldung und Infos per Mail: orientierung@seniorenbuero-hamburg.de. **Kunstlinik, Martinistraße 44a, 20251 Hamburg**

Mittwoch, 15.05.24, 18.30 Uhr

Vortrag: 110 Jahre Hamburger Stadtpark

Dauer: circa 1,5 Stunden, kostenfrei, Anmeldung: info@jarrestadt-archiv.de. **Treffpunkt: Sierichsches Forsthaus, Otto-Wels-Straße 3, 22303 Hamburg**

Donnerstags, ab 16.05.24 (10 Termine)

Mit Spaß das Gedächtnis trainieren

Kosten € 60 für 10 x 90 Minuten.

Anmeldung Tel. 040/41 62 01 90.

Bürgerhaus Lenzsiedlung, Julius-Vosseler-Straße 193, 22527 Hamburg

Donnerstags, ab 16.05.24 (10 Termine)

Kurs: Yoga auf dem Stuhl

Kursgebühr € 67,- für 10 Termine, Anmeldung Tel.: (040) 604 42 880. **Volkshaus Berne, Saselheider Weg 6, 22159 HH**

Sa. bis Mo., 18. bis 20.05.24, 11–18 Uhr

Handwerkermarkt Trittau im Rahmen des Tages der Offenen Mühlen

Auf dem weitläufigen Mühlenaußengelände präsentieren Kunsthandwerker und Aussteller. **Rund um die Trittauer Wassermühle, Am Mühlenteich 3, 22946 Trittau**

Samstag, 18.05.24, 11 Uhr

Foodsharing-Kochaktion

Aus geretteten Lebensmitteln etwas Leckerer kochen und gemeinsam genießen. Eintritt frei. **Stiftung Kultur Palast, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg**

Sonntag, 19.05.24, 17 Uhr

Tanzveranstaltung Ü50 Louise tanzt

Die Ü50-Party in Altona! Eintritt: 5 Euro. Reservieren unter: Tel. 040/43 42 02 bzw. louise.tanz@awohamburg.de, **Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 HH**

Dienstag, 21.05.24, 16–18 Uhr

Spielen und Klönen 55+

In geselliger und lustiger Runde gemeinsam neue und alte Spieleklassiker spielen und klönen. Kostenfrei. Ohne Anmeldung. **SieNa, Sievekingdamm 57, 20535 HH**

Mittwoch, 22.05.24, 15.30 Uhr

Märchen für Erwachsene

Elita Carstens erzählt sie frei, ohne Buch, und so lebendig, wie die Erzähler sie früher schon ihrer Zuhörerschaft darboten. Anmeldung erforderlich am Empfang oder unter Tel.-Nr.: 040 697 06 20. **Köster Testament-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg**

Freitag, 24.05.24, 12–18 Uhr

Samstag/Sonntag 25./26.05.24, 10–18 Uhr
trends – Großer Markt im Park

Über 130 Ausstellern präsentieren eine vielfältige Auswahl zu den Themen Wohn- und Dekoideen, Garten, Leben, Kulinarisches und Kunsthandwerk. Parken und WLAN frei. Eintritt € 3,-. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt**

Sonntag, 26.05.24, 17–21 Uhr

Faltenrock (Gängeviertel)

Ü60 kommt nur in Begleitung von Ü60 rein. **FABRIQUE im Gängeviertel, Valentinskamp 34A, 20355 Hamburg**

Dienstag, 28.05.24, 16 Uhr

„Hamburgisches Platt“

mit Jochen Wiegandt und Lars-Luis Linek. Lachen und Lust am Mitsingen sind garantiert. Kosten: € 19,-. Anmeldung erforderlich am Empfang oder unter der Tel.-Nr.: 040 697 06 20. **Köster Testament-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg**

Mittwoch, 29.05.24, 10–12 Uhr

Workshop: Senior*innenzirkus

Lassen Sie Ihren Kindheitstraum wahr werden und schlüpfen Sie in die Rolle der Jongleurin, des Artisten oder einer Clownin. Eintritt frei.

Kulturhaus Eidelstedt/Saal, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Flohmärkte

Donnerstag, 09.05.24, 8.30–16 Uhr

Flohmarkt Bergedorf

Hauni Maschinenbau AG, Kurt-A.-Körber-Chaussee 43-47, 21033 Hamburg

Donnerstag, 09.05.24, 8–16 Uhr

Flohmarkt Ohlsdorf

P+R Sommerkamp 31, 22335 Hamburg

Samstag, 11.05.24, 7–15 Uhr

Flohmarkt Bahrenfeld, Trab-Arena,

Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Samstag 11.05.24, 10–15 Uhr

Musikerflohmarkt Altona

No.1 Guitar Center im Phönixhof, Stahltwiete 16, 22761 Hamburg

Sonntag, 12.05.24, 9–16 Uhr

Flohmarkt edeka center Struve

Bramfelder Chaussee 84, 22177 Hamburg

Sonntag, 12.05.24, 10–16 Uhr

Flohmarkt Alsterdorf

Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Sonntag, 12.05.24, 10–16 Uhr

Nachbarschaftsflohmarkt Altona

Haus Drei e.V., Hospitalstr. 107, 22767 HH

Sonntag, 12.05.24, 11–14 Uhr

Frauenflohmarkt Bramfeld

Gelände hinter dem Kulturladen, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg

Sonntag, 12.05.24, 9–16 Uhr

Flohmarkt Schenefeld – Stadtzentrum

Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld

Samstag, 18.05.24, 11–16 Uhr

Flohmarkt Goldbekhaus

Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Samstag, 18.05.24, 8–16 Uhr

Flohmarkt Alte Rinderschlachthalle

Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg

Samstag, 25.05.24, 11–16 Uhr

Langschläferflohmarkt

Überseeboulevard, 20457 Hamburg

Samstag/Sonntag 25./26.05.24, 9–16 Uhr

Sommerflohmarkt Altona

Vom Paul-Neumann-Platz bis Altonaer Rathaus, Museumstr. 23, 22765 Hamburg

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

HÖRAKUSTIK FRANK



Hamburg hört hin: Kostenlose Hörtest-Tage

Neu: ACT-Messung über die Hörfähigkeit im Lärm



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

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

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

auDiAtrie – der Hörtest für Diabetiker

auDiAtrie
Der Hörtest für Diabetiker



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

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

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



Hörakustik Frank

Inh.: Miguel Frank

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

Tel. 040 60 77 26 35-0

info@hoergeraete-horn.de

www.hoergeraete-horn.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr.: 10–18 Uhr, Sa.: 10–13 Uhr

Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe!

Erscheinungstag 01.06.24



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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

